

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European UnionCo-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Υγεία και Ευεξία - Ψυχική Υγεία

Σκοποί και Στόχοι

Με το πέρας των διαλέξεων και των εργασιών των ανεξάρτητων σπουδών, οι φοιτητές θα μπορούν:

- να έχουν βασική κατανόηση της έννοιας της ψυχικής υγείας και των ψυχικών διαταραχών από όλους τους συμμετέχοντες στον αθλητισμό και την αναψυχή
- να κατανοήσουν τα πιο πρόσφατα αποδεικτικά στοιχεία και τις συστάσεις εμπειρογνομόνων σχετικά με τη διάγνωση και τη διαχείριση διαταραχών ψυχικής υγείας που σχετίζονται με τον αθλητισμό
- να αυξήσουν την ικανότητα των ατόμων που ασχολούνται με τον αθλητισμό να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας
- να κατανοήσουν τους κινδύνους και τους προστατευτικούς παράγοντες που σχετίζονται με την ψυχική υγεία στο αθλητικό περιβάλλον.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ψυχική υγεία

Εργασία 1^η:

- Σε μικρές ομάδες συζητήστε τον ορισμό της ψυχικής υγείας

Εργασία 2^η:

- Ελέγξτε τους ακόλουθους ορισμούς της ψυχικής υγείας (επόμενη διαφάνεια) και συζητήστε τα χαρακτηριστικά του νοητικά υγιούς ατόμου

Downloaded from www.tagsproject.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ψυχική υγεία - ορισμοί

«Μια κατάσταση ευεξία στην οποία το κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις δικές του δυνατότητες, μπορεί να ανταπεξέλθει στις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συμβάλει θετικά στην κοινότητα του» Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2014.

«Οι ψυχικές διαταραχές περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων, με διαφορετικά συμπτώματα. Ωστόσο, γενικά χαρακτηρίζονται από έναν συνδυασμό μη φυσιολογικών σκέψεων, συναισθημάτων, συμπεριφοράς και σχέσεων με τους άλλους» OMS

«Οι ψυχικές διαταραχές (ή ψυχικές ασθένειες) είναι καταστάσεις που επηρεάζουν τη σκέψη, το συναίσθημά σας, τη διάθεση και τη συμπεριφορά σας. Μπορεί να είναι περιστασιακά ή μακροχρόνια (χρόνια). Μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητά σας να συνδέεστε με άλλους και είτε λειτουργικοί κάθε μέρα» Reardon, C. L., & Factor, R. M. (2010). *Sport psychiatry. A Systematic Review of Diagnosis and Medical Treatment of Mental Illness in Athletes Sports Medicine*, 40(11), 961-980

«Η ψυχιατρική στον τομέα της αθλητισμού επικεντρώνεται στη διάγνωση και τη θεραπεία των ψυχικών ασθενειών σε αθλητές, και επιπλέον στη χρήση ψυχολογικών προσεγγίσεων για τη βελτίωση της απόδοσης». Reardon, C. L., & Factor, R. M. (2010). *Sport psychiatry. A Systematic Review of Diagnosis and Medical Treatment of Mental Illness in Athletes Sports Medicine*, 40(11), 961-980

Downloaded from www.tagsproject.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Εργασία 3^η: Συζητήστε την εμφάνιση των ακόλουθων ψυχιατρικών διαγνώσεων στους αθλητές

Διαταραχές διάθεσης
 Αγχώδεις διαταραχές
 Διατροφικές διαταραχές
 Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD)
 Εθιστικές διαταραχές
 Άλλες διαταραχές

Downloaded from www.tagsproject.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Εργασία 4^η: Συζητήστε το ρόλο και την επιρροή των ακόλουθων επαγγελματιών στους αθλητές

Αθλητικός ψυχολόγος
 Κλινικοί Ιατροί (ψυχίατροι)

Downloaded from www.tagsproject.eu



Εργασία 5^η: Συζητήστε την επίδραση των εθιστικών διαταραχών στους αθλητές

«Οι εθιστικές διαταραχές περιλαμβάνουν την κατάχρηση ουσιών, χαρακτηρίζεται από μια δυσπροσαρμοσμένη μορφή χρήσης ουσιών που εκδηλώνεται από επαναλαμβανόμενες και εξαιρετικά δυσμενείς συνέπειες που σχετίζονται με την επαναλαμβανόμενη χρήση μιας ουσίας και την πιο σοβαρή εξάρτηση από ουσίες, η οποία είναι ένας συνδυασμός γνωστικών, συμπεριφορικών και φυσιολογικών συμπτωμάτων (συχνά συμπεριλαμβανομένων συμπτωμάτων ανοχής και απόσυρσης) που καταδεικνύουν ότι ένα άτομο συνεχίζει τη χρήση μιας ουσίας παρά τα σημαντικά προβλήματα που σχετίζονται με την ουσία.» *Reardon, C. L., & Factor, R. M. (2010). Sport psychiatry. A Systematic Review of Diagnosis and Medical Treatment of Mental Illness in Athletes Sports Medicine, 40(11), 961-980*

Ουσίες:

Αλκοόλ

Διεγερτικά

Αναβολικά στεροειδή

Περίπτωση 4 για συζήτηση

Downloaded from www.tagsproject.eu



Επιπλέον πηγές

1. Karin Moesch, Göran Kenttä, Jens Kleinert, Cédric Quignon-Fleureth, Sarah Cecil, Maurizio Bertolloc: FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 38, September 2018, Pages 61-71
2. Kristoffer Henriksen, Robert Schinke, Karin Moesch, Sean McCann, William D. Parham, Carsten Hvid Larsen & Peter Terry (2019): Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI:10.1080/1612197X.2019.1570473
3. Reardon, C. L., & Factor, R. M. (2010). Sport psychiatry. A Systematic Review of Diagnosis and Medical Treatment of Mental Illness in AthletesSports Medicine, 40(11), 961-980

Downloaded from www.tagsproject.eu