

ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΜΚ 1057

ΔΙΑΛΕΞΗ 11

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ: ΠΡΟΩΘΗΣΗ
ΒΙΩΣΙΜΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΧΑΣΑΝΔΡΑ ΜΑΡΙΑ

Στόχος της διάλεξης

- ▶ Κατανόηση των στρατηγικών για τη μακροχρόνια προσήλωση σε φυσική δραστηριότητα και υγιεινές συνήθειες ζωής.

Επίτευξη Μακροχρόνιων Θετικών Αλλαγών στην Υγεία

- ▶ **Προαγωγή Υγείας και Πρόληψη:** Η επένδυση σε προγράμματα πρόληψης ασθενειών και προαγωγής υγείας που μειώνουν την ανάγκη για δαπανηρές θεραπείες και βελτιώνουν τη συνολική υγεία των πληθυσμών.
- ▶ **Εκπαίδευση και Ευαισθητοποίηση:** Η ενημέρωση και η εκπαίδευση του κοινού σχετικά με την υγιεινή ζωή και τις προληπτικές πρακτικές μπορεί να οδηγήσει σε μακροχρόνιες θετικές αλλαγές στις συνήθειες και τις συμπεριφορές υγείας.
- ▶ **Τεχνολογική Καινοτομία:** Η χρήση τεχνολογιών υγείας, όπως οι τηλεϊατρικές υπηρεσίες και τα ηλεκτρονικά ιατρικά αρχεία, μπορεί να βελτιώσει την αποτελεσματικότητα και την ποιότητα της υγειονομικής φροντίδας.

Προκλήσεις στην Αλλαγή Συμπεριφοράς

- ▶ Η αλλαγή συμπεριφοράς προς υγιέστερες συνήθειες μπορεί να είναι δύσκολη και γεμάτη προκλήσεις.
- ▶ Κατά την προσπάθεια για υγιή αλλαγή συμπεριφοράς, οι άνθρωποι συχνά αντιμετωπίζουν ποικίλες δυσκολίες που επηρεάζουν τη βιωσιμότητα αυτών των αλλαγών.
- ▶ Η αλλαγή συμπεριφοράς είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που επηρεάζεται από διάφορους ψυχολογικούς, κοινωνικούς, περιβαλλοντικούς και οικονομικούς παράγοντες.
- ▶ Η κατανόηση αυτών των προκλήσεων και η ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπισή τους είναι κρίσιμη για τη βιωσιμότητα της αλλαγής.

Ψυχολογικές Προκλήσεις

- ▶ **Αντίσταση στην Αλλαγή:** Οι άνθρωποι συχνά αντιστέκονται στην αλλαγή λόγω φόβου για το άγνωστο ή άνεσης στις παλιές συνήθειες.
- ▶ **Έλλειψη Κινήτρου:** Χωρίς επαρκές κίνητρο, είναι δύσκολο να ξεκινήσει ή να διατηρηθεί μια νέα συμπεριφορά.
- ▶ **Αρνητική Αυτοεικόνα:** Οι αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό τους μπορούν να εμποδίσουν την προσπάθεια για αλλαγή.

Κοινωνικές Προκλήσεις

- ▶ **Κοινωνική Πίεση:** Οι αντιλήψεις και οι συμπεριφορές του περιβάλλοντος μπορούν να επηρεάσουν την προσπάθεια για αλλαγή.
- ▶ **Έλλειψη Υποστήριξης:** Η απουσία υποστήριξης από φίλους, οικογένεια ή κοινότητα μπορεί να κάνει την αλλαγή πιο δύσκολη.

Περιβαλλοντικές & Φυσιολογικές Προκλήσεις

Περιβαλλοντικές

- ▶ **Προσβασιμότητα:** Η δυσκολία πρόσβασης σε υγιεινές επιλογές τροφίμων ή ασφαλείς χώρους άσκησης μπορεί να επηρεάσει την αλλαγή συμπεριφοράς.
- ▶ **Οικονομικοί Περιορισμοί:** Το κόστος υγιεινών επιλογών ή προγραμμάτων άσκησης μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο.

Φυσιολογικές

- ▶ **Φυσική Υγεία:** Προϋπάρχουσες καταστάσεις υγείας ή φυσιολογικοί περιορισμοί μπορούν να δυσκολέψουν την υιοθέτηση νέων, υγιών συνηθειών.

► **Παράγοντες που Επηρεάζουν τη Βιωσιμότητα της Αλλαγής Συμπεριφοράς**

1. Προσωπικοί Παράγοντες:

1. **Αυτοαποτελεσματικότητα:** Η πίστη του ατόμου στην ικανότητά του να επιτύχει την αλλαγή είναι κρίσιμη.
2. **Προηγούμενες Εμπειρίες:** Οι προηγούμενες επιτυχίες ή αποτυχίες μπορούν να επηρεάσουν την εμπιστοσύνη και τη δέσμευση του ατόμου.
3. **Συνεχής Εκπαίδευση:** Η συνεχής ενημέρωση και εκπαίδευση σχετικά με τα οφέλη της αλλαγής μπορεί να ενισχύσει τη δέσμευση.

2. Κοινωνική Υποστήριξη:

1. **Κοινωνικές Δικτύωσεις:** Οι ομάδες υποστήριξης και οι θετικές κοινωνικές σχέσεις μπορούν να ενθαρρύνουν την αλλαγή.
2. **Εκπαίδευση και Ενδυνάμωση:** Η εκπαίδευση της οικογένειας και των φίλων για να υποστηρίξουν το άτομο μπορεί να είναι πολύτιμη.

3. Περιβαλλοντικοί Παράγοντες:

1. **Διαθεσιμότητα Πόρων:** Η πρόσβαση σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, χώρους άσκησης και υγειονομική περίθαλψη επηρεάζει τη βιωσιμότητα της αλλαγής.
2. **Πολιτικές Υποδομές:** Οι δημόσιες πολιτικές που προάγουν την υγεία και την ευεξία μπορούν να στηρίξουν την αλλαγή συμπεριφοράς.

4. Οικονομικοί Παράγοντες:

1. **Χρηματοοικονομική Υποστήριξη:** Η οικονομική δυνατότητα να υιοθετήσει κανείς υγιεινές συνήθειες είναι σημαντική.
2. **Κίνητρα Υγείας:** Τα οικονομικά κίνητρα, όπως εκπτώσεις σε προγράμματα άσκησης ή επιβραβεύσεις για υγιείς συμπεριφορές, μπορούν να ενθαρρύνουν τη συνέχιση της προσπάθειας.

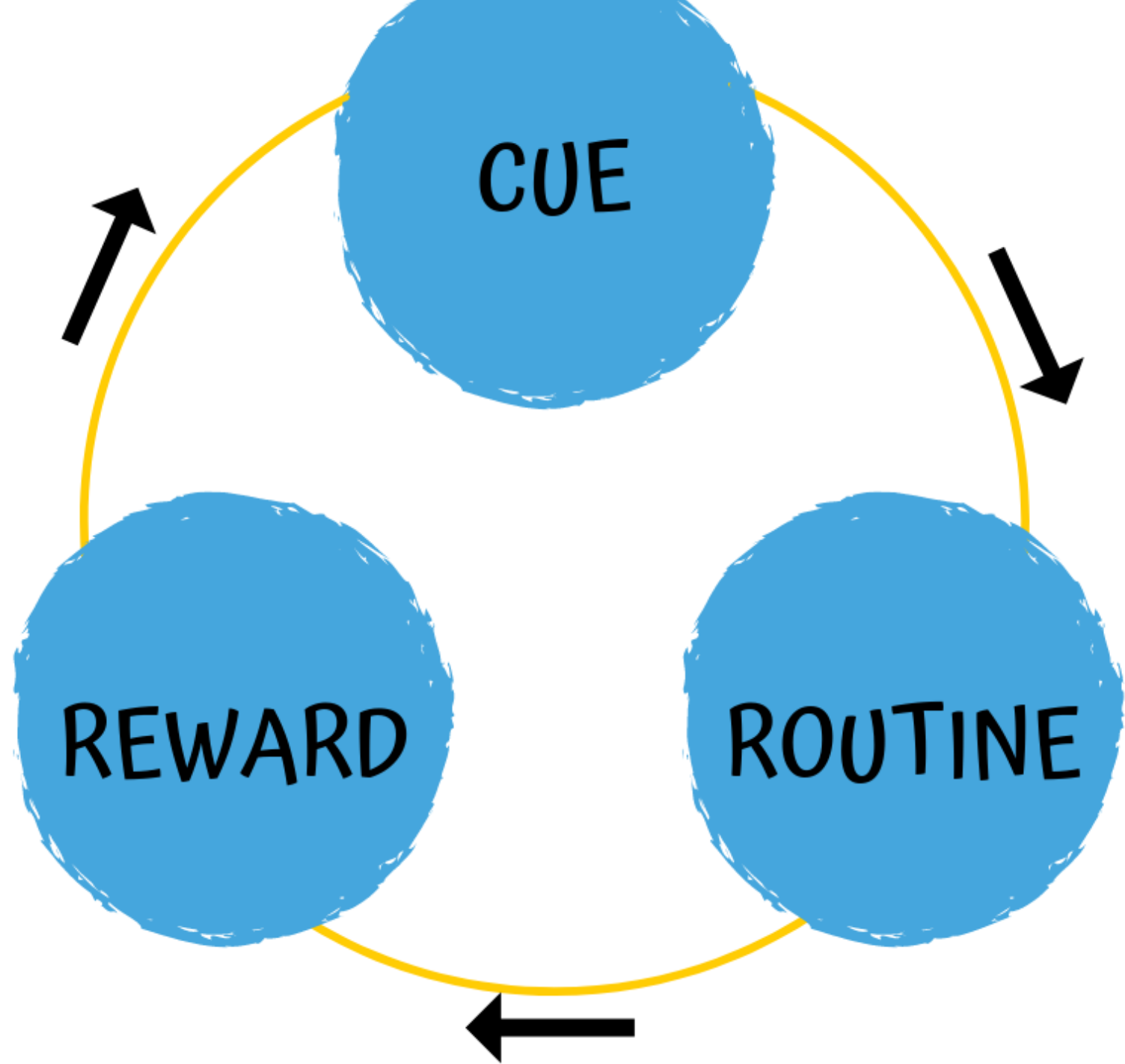
Συνήθεια και άσκηση

https://www.youtube.com/watch?v=jpa7UB_lvhw&ab_channel=ParticipACTION



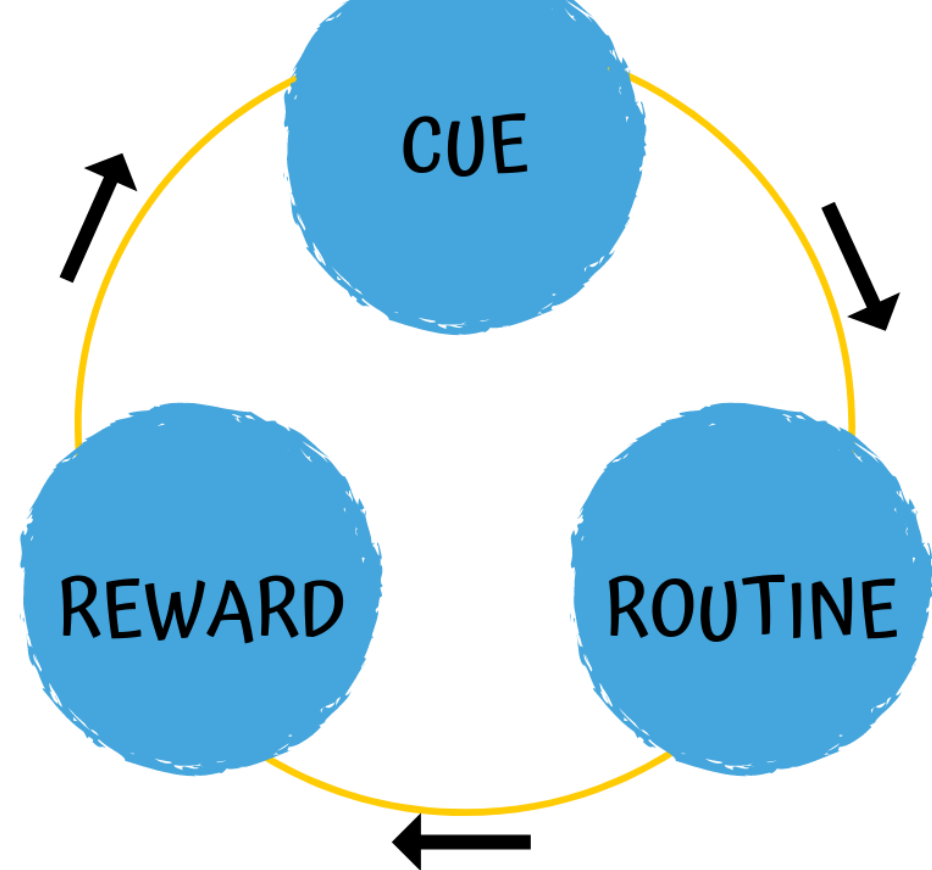
Τι είναι η «συνήθεια»;

- ▶ ...Πρότυπα **συμπεριφοράς** που εφαρμόζονται **αυτόματα** ως απάντηση σε μια κατάσταση στην οποία η συμπεριφορά έχει εκτελεστεί επανειλημμένα και με συνέπεια στο παρελθόν.
- ▶ ...Μια ρουτίνα συμπεριφοράς που επαναλαμβάνεται τακτικά και τείνει να εμφανίζεται υποσυνείδητα.



Πώς?

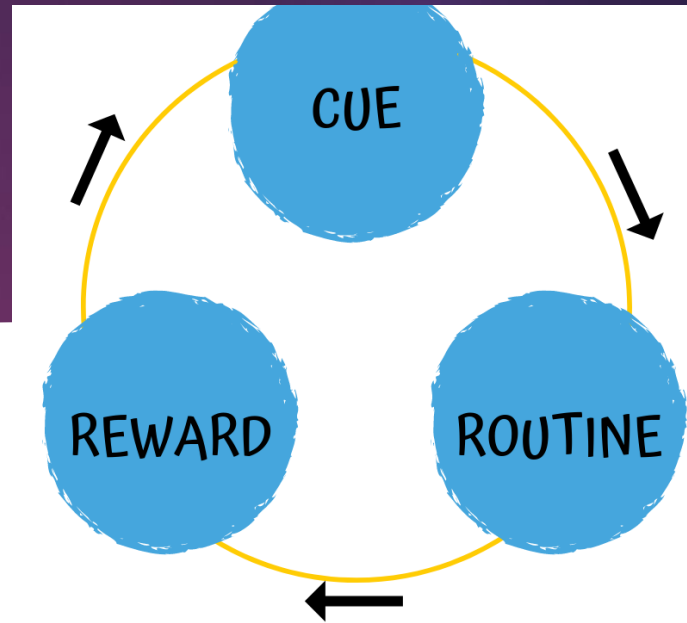
- ▶ Όταν εκτελείται μια νέα συμπεριφορά, δημιουργείται μια διανοητική σχέση μεταξύ κατάστασης και συμπεριφοράς
- ▶ Η επανάληψη ενισχύει και καθιερώνει αυτόν τον συσχετισμό στη μνήμη, καθιστώντας τις εναλλακτικές ενέργειες λιγότερο προσιτές (πιθανές να συμβούν) σε αυτήν την κατάσταση.
- ▶ Στη συνέχεια, όταν συναντάται το σχετικό σύνθημα από το περιβάλλον, η συνήθης ανταπόκριση ενεργοποιείται αυτόματα!



JUST DO IT.

Δεύτερη φύση...

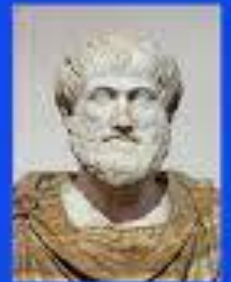
- ▶ Για παράδειγμα, ένα άτομο που διαμορφώνει μια συνήθεια, τείνει να διαπιστώνει ότι, με την **επανάληψη**, η γνωστική προσπάθεια που απαιτείται για να δράσει μειώνεται και η μύηση γίνεται «δεύτερη φύση» (Lally et al., 2011).
- ▶ Το ίδιο συμβαίνει και με τις **συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία, όπως η άσκηση και η διατροφή.**



"Ἐξίς δευτέρα φύσις".

Η συνήθεια είναι δεύτερη φύση (ενός ανθρώπου).

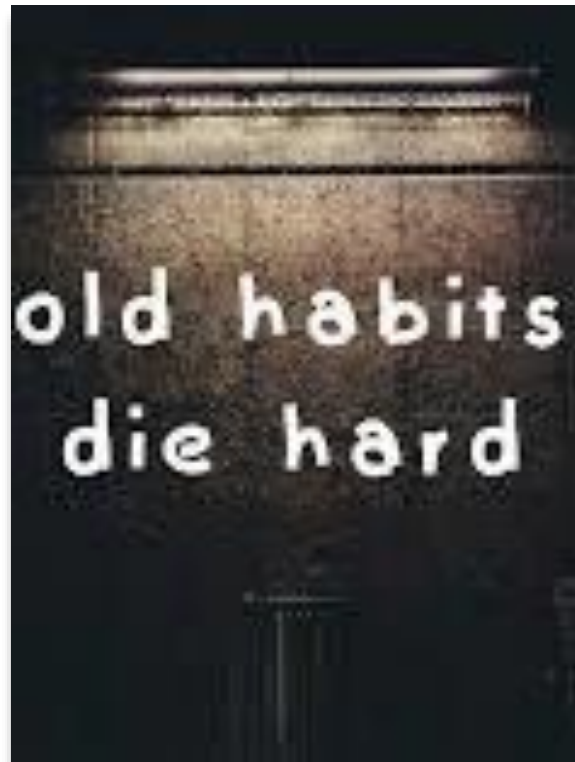
Habit is second nature (to a person).



Αριστοτέλης,
384 – 322 π.Χ.,
Έλληνας φιλόσοφος.

Aristotle

Συμπεριφορά - Κίνητρο



Συμπεριφορές που **εκτελούνται συχνά σε σταθερό περιβάλλον** (και έτσι είναι πιθανό να έχουν γίνει συνήθεια), τείνουν να **παραμένουν ακόμη και όταν αλλάζει το κίνητρο.**

Οι συνήθειες μπορεί επομένως να είναι δύσκολο να ανασταλούν **ακόμη και όταν έρχονται σε σύγκρουση με συνειδητές προθέσεις.**

Στάδια για τον σχηματισμό συνήθειας

Στάδιο 1. Πρέπει να ληφθεί απόφαση για ανάληψη δράσης.

Στάδιο 2. Η απόφαση για δράση πρέπει να μεταφράζεται σε συμπεριφορά.

Στάδιο 3. Η συμπεριφορά πρέπει να επαναλαμβάνεται.

Στάδιο 4. Η νέα συμπεριφορά πρέπει να επαναλαμβάνεται με τρόπο που να ευνοεί την ανάπτυξη της αυτοματοποίησης.

Όταν αντικαθιστούμε ανθυγιεινή με υγιεινή συμπεριφορά...

- ▶ Η διακοπή ανθυγιεινών συνηθειών απαιτεί τη **διακοπή της συσχέτισης απόκρισης**
- ▶ Η **διακοπή της έκθεσης** σε συνήθειες ή ο **προγραμματισμός εναλλακτικών αποκρίσεων** σε αυτά τα ερεθίσματα μπορούν να βοηθήσουν στη μετάφραση του κινήτρου σε δράσεις που συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας.



Από την πρόθεση στη συμπεριφορά: Σχεδιασμός

- ▶ Οι προθέσεις για δράση είναι σημαντικοί πρόδρομοι της έναρξης της συμπεριφοράς, αλλά η μετάφραση της «πρόθεσης σε πράξη» είναι ατελής.
- Μια ανασκόπηση των μελετών σε έναν αριθμό συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία έδειξε ότι μεταξύ εκείνων που σκόπευαν να κάνουν αυτές τις συμπεριφορές, οι μέσοι ρυθμοί απόδοσης ήταν μόνο 47%.



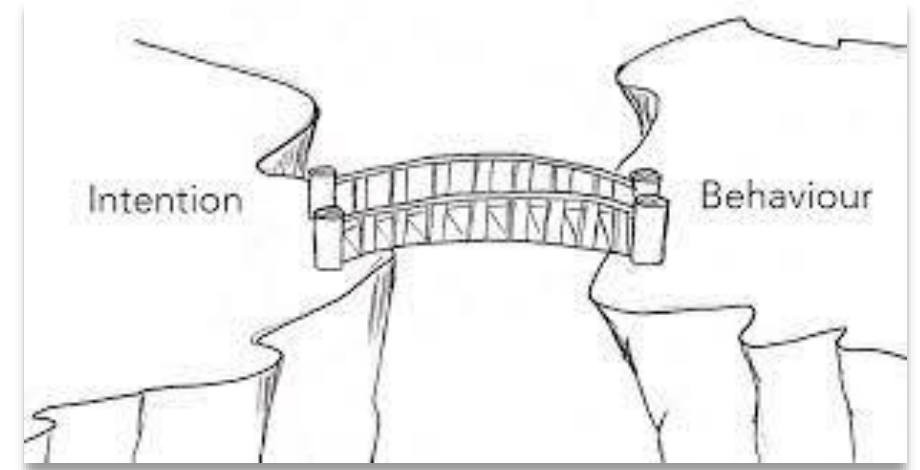
«Κενό συμπεριφοράς - πρόθεσης»

A. Παρακίνηση

Αυτό το «κενό συμπεριφοράς - πρόθεσης» μπορεί να αποδοθεί είτε σε χαρακτηριστικά του κινήτρου για την εκτέλεση της συμπεριφοράς, για παράδειγμα:

- ▶ η σημαντικότητα,
- ▶ η προτεραιότητα,
- ▶ η δύναμη και η σταθερότητα των προθέσεων

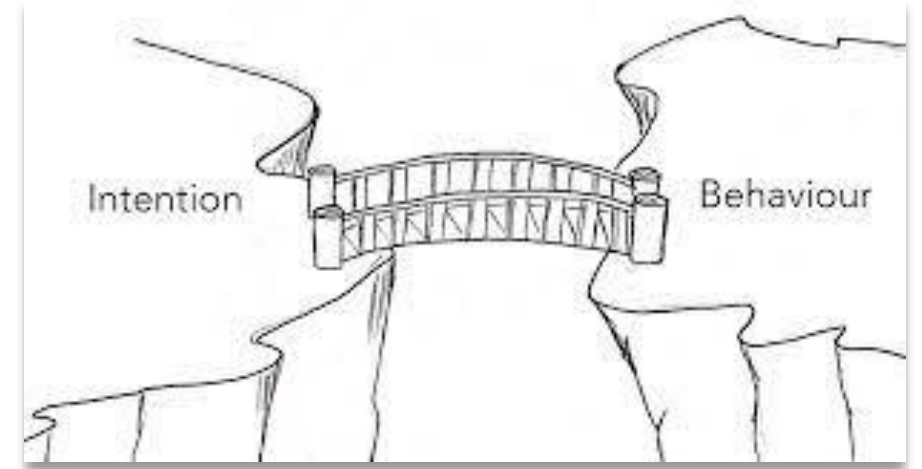
... επηρεάζουν εάν ένα άτομο που διαμορφώνει την πρόθεση να αναλάβει μια συγκεκριμένη δράση παραμένει διατεθειμένο να το πράξει σε μεταγενέστερη στιγμή που θα εμφανιστεί μια ευκαιρία για να το κάνει.



«Κενό συμπεριφοράς - πρόθεσης»

Β. Ικανότητα εφαρμογής σχεδίου

- ▶ Υπάρχει όμως και μια δεύτερη κατηγορία λόγων που μπορούν να εξηγήσουν γιατί οι άνθρωποι αποτυγχάνουν να ενεργήσουν σύμφωνα με τις προθέσεις τους.
- ▶ Είναι αυτοί οι «εκούσιοι» (ή «μετά από την πρόθεση») παράγοντες που είναι ανεξάρτητοι από τα κίνητρα αλλά σχετίζονται με την ικανότητα εφαρμογής σχεδίων.



Από την πρόθεση στη συμπεριφορά: Σχεδιασμός



- ▶ Οι άνθρωποι μπορεί να αποτύχουν να ενεργήσουν σύμφωνα με τις προθέσεις τους όταν η ευκαιρία να δράσουν παρουσιάζεται, επειδή απλά **ξεχνούν** να εφαρμόσουν την προβλεπόμενη δράση τους.
- ▶ Μια σημαντική προσέγγιση για να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να θυμούνται τις προθέσεις τους είναι η **διαμόρφωση ενός σχεδίου**.

Σχέδιο ΔΡΑΣΗΣ

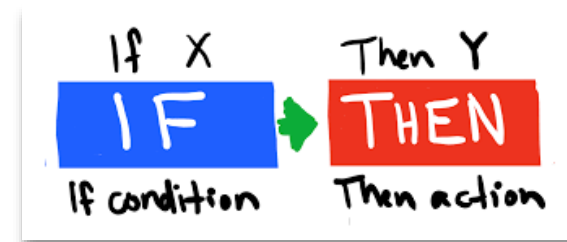


- ▶ Ο σχεδιασμός αυξάνει τις πιθανότητες να επιτευχθεί η επιδιωκόμενη συμπεριφορά.
- ▶ Τα «σχέδια δράσης» καθορίζουν τη συμπεριφορά που πρέπει να εκτελεστεί σε μια δεδομένη κατάσταση και συχνά χρησιμοποιούνται αυθόρμητα στον «πραγματικό κόσμο» για να μεταφράσουν επιτυχώς τις προθέσεις σε συμπεριφορά.

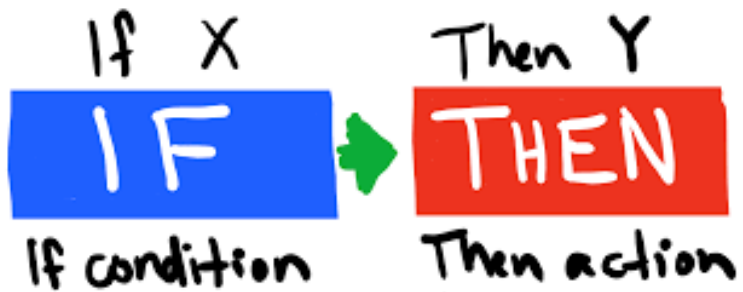
If X. then Y.

- ▶ Οι «προθέσεις υλοποίησης» είναι ένας τύπος σχεδίων δράσης που απαιτούν λεπτομερή προσδιορισμό των χαρακτηριστικών της κατάστασης και της προβλεπόμενης ανταπόκρισης σε αυτήν την κατάσταση.
- ▶ Συνδέουν τα προβλέψιμα στοιχεία της κατάστασης με δράσεις που εξυπηρετούν τον στόχο και έχουν τη μορφή:

«Εάν αντιμετωπίσω την κατάσταση Y, τότε θα ξεκινήσω τη συμπεριφορά Z (προκειμένου να φτάσω στο στόχο X)».



If X. then Y.



- ▶ Σε αντίθεση με τα σχέδια δράσης της καθημερινότητας που όλοι κάνουμε, οι **προθέσεις υλοποίησης** είναι αυστηρά δομημένες με την μορφή: «εάν ... τότε», ως κανόνες που συνδέουν τη συμπεριφορά με ένα συγκεκριμένο αναμενόμενο πλαίσιο, και έτσι τείνουν να χρησιμοποιούνται από τους επαγγελματίες υγείας ως μέρος μιας σκόπιμης παρέμβασης.

Tips για επιτυχημένα σχέδια δράσης

- ▶ Η θέσπιση ενός σχεδίου δράσης είναι πιθανότερο να επιτευχθεί εάν το ερέθισμα δράσης είναι ένα γεγονός, παρά ένα ερέθισμα βασισμένο στο χρόνο.
- ▶ Παράδειγμα:
- ▶ “Μετά το πρωινό θα περπατώ 20 λεπτά” vs. “Στις 08.30 κάθε πρωί θα περπατώ για 20 λεπτά”
- ▶ Επιπλέον, όταν επιλέγονται **δραστηριότητες που ήδη κάνουν οι άνθρωποι στην καθημερινή τους ζωή** τότε οι πιθανότητες εκτέλεσης του σχεδίου δράσης είναι μεγάλες.

Tips για επιτυχημένα σχέδια δράσης

Helpful
Tips

- ▶ Παράδειγμα: Οι υπάλληλοι γραφείου που συμμετείχαν σε πρόγραμμα για την απώλεια βάρους, συνδύαζαν τα πλάνα δράσης τους για αλλαγή συμπεριφοράς (άσκησης ή διατροφής) με σημαντικά σημεία στις ρουτίνες εργασίας τους (π.χ. άφιξη στην εργασία ή μεσημεριανό γεύμα).

Tips για επιτυχημένα σχέδια δράσης



Helpful
Tips

- ▶ Υποστηρίζουμε την αυτό-παρακολούθηση και τον προγραμματισμό:
 - ▶ τόσο για τον προσδιορισμό κατάλληλων πλαισίων στα οποία μπορούν να εκτελεστούν νέες συμπεριφορές που προάγουν την υγεία,
 - ▶ όσο και για την πρόβλεψη ή και την αναστολή πιθανών ενεργειών που ενδέχεται να εμποδίσουν τη συνεχιζόμενη εφαρμογή των νέων συμπεριφορών.
- ▶ Τα σχέδια δράσης και οι προθέσεις εφαρμογής μπορούν να είναι αποτελεσματικές και προς τις δύο αυτές κατευθύνσεις.

Tips για επιτυχημένα σχέδια δράσης

- ▶ Συνιστούμε **τη συνεχή αυτό-παρακολούθηση** της συμπεριφοράς και δίνουμε **θετικά σχόλια** για να ενθαρρύνουμε την ικανοποίηση/ευχαρίστηση των ατόμων με ΜΝ από τις αλλαγές που καταφέρνουν να πραγματοποιήσουν έτσι ώστε να τους **παρακινήσουμε** για **συνεχή επανάληψη**.
- ▶ Η ικανοποίηση μπορεί επίσης να ενισχυθεί με τη διασφάλιση ρεαλιστικών προσδοκιών για προηγούμενα αποτελέσματα ή με εστίαση σε προηγούμενα υποτιμημένα θετικά αποτελέσματα.

Tips για επιτυχημένα σχέδια δράσης

Helpful
Tips

- ▶ Οι συμπεριφορές που ευκολότερα γίνονται συνήθειες είναι εκείνες που είναι **απλές**, με υπάρχουσες εμφανείς ενδείξεις που εμφανίζονται κατά την ολοκλήρωση της εργασίας και όχι στη μέση μιας άλλης εργασίας.
- ▶ Ο σχηματισμός συνήθειας δεν απαιτεί εξωγενείς ανταμοιβές όταν οι άνθρωποι έχουν εσωτερικά κίνητρα και η εσωτερική παρακίνηση μπορεί να ενισχυθεί μέσω **επαίνων** και **ενθάρρυνσης** και μέσω της υποστήριξης ενός **μέντορα/σύμβουλου** με τον οποίο μπορεί να συσχετιστεί το άτομο.

Tips για επιτυχημένα σχέδια δράσης



Helpful
Tips

- ▶ Οι ανεπιθύμητες συνήθειες μπορούν να εξαλειφθούν με την αναδιάρθρωση του προσωπικού περιβάλλοντος ή τον προγραμματισμό νέων ενεργειών/δράσεων σε υπάρχοντα περιβάλλοντα.
- ▶ Όπου η σκόπιμη αλλαγή περιβάλλοντος δεν είναι εφικτή ως στρατηγική παρέμβασης, συνιστάται να παρέμβετε σε ένα χρονικό σημείο όπου οι άνθρωποι αλλάζουν τα περιβάλλοντα στα οποία ζουν ή εργάζονται (π.χ. όταν αλλάζουν κατοικία εργασία, κλπ.)

Tips για επιτυχημένα σχέδια δράσης

Helpful
Tips

- ▶ Σε υπάρχοντα περιβάλλοντα (σπίτι, εργασία, αναψυχή), η παρακολούθηση της υπάρχουσας φυσικής δραστηριότητας μπορεί να αποκαλύψει στοιχεία για τις συνήθειες, και αυτά με τη σειρά τους να διευκολύνουν τη μειωμένη έκθεση σε ερεθίσματα για ανθυγιεινές συνήθειες ή την εφαρμογή εναλλακτικών συμπεριφορών συμβατών με την προαγωγή της υγείας.
- ▶ Η χρήση υπενθυμίσεων σε περιβάλλοντα όπου εκτελούνται ανεπιθύμητες συνήθειες μπορεί να προσφέρει μια χρήσιμη **υπενθύμιση της πρόθεσης** για εφαρμογή μιας εναλλακτικής συμπεριφοράς ως απόκριση στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος.

Απλές συμβουλές

Επαναλάβετε μια ενέργεια με συνέπεια στο ίδιο πλαίσιο.

«Φάση έναρξης»: Επιλέγεται η νέα συμπεριφορά και το πλαίσιο στο οποίο θα γίνεται.

«Φάση μάθησης»: Η συμπεριφορά επαναλαμβάνεται στο επιλεγμένο πλαίσιο για την ενίσχυση της συσχέτισης συμπεριφοράς - περιβάλλοντος (Φόρμα δέσμευσης και αυτοπαρακολούθησης).

«Φάση σταθεροποίησης»: Η συνήθεια έχει σχηματιστεί και η δύναμή της έχει σταθεροποιηθεί, έτσι ώστε να παραμένει με την πάροδο του χρόνου με ελάχιστη προσπάθεια ή σκέψη/συζήτηση.

Συνοψίζοντας...

- ▶ Ο εστιασμός στο σχηματισμό συνηθειών που προάγουν την υγεία δίνει τη δυνατότητα στα προγράμματα άσκησης να έχουν μακροχρόνιο αντίκτυπο στη συμπεριφορά και την υγεία.
- ▶ Ο στόχος αφορά τόσο στη διακοπή των υφιστάμενων ανεπιθύμητων συνηθειών (καθιστική ζωή) όσο και στην ανάπτυξη νέων επιθυμητών συνηθειών (φυσική δραστηριότητα και υγιεινή διατροφή).



Συνοψίζοντας ...



- ▶ Η γενική ιδέα της συμβουλής για τη διαμόρφωση συνήθειας είναι τελικά απλή:

«Επαναλάβετε μια συμπεριφορά υγείας με συνέπεια στο ίδιο πλαίσιο»

Εργασία διάλεξης 11.

Ανάπτυξη Προσωπικού Σχεδίου Δράσης για την Υιοθέτηση Υγιεινών Συνηθειών

- ▶ Επιλέξτε μια υγιεινή συνήθεια που θέλετε να υιοθετήσετε.
- ▶ Καταγράψτε τουλάχιστον τρία εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσετε στην προσπάθειά σας να υιοθετήσετε αυτή τη νέα συνήθεια.
- ▶ Για κάθε εμπόδιο που εντοπίσατε, περιγράψτε μια στρατηγική που θα χρησιμοποιήσετε για να το αντιμετωπίσετε.
- ▶ Δημιουργήστε ένα λεπτομερές σχέδιο δράσης που θα ακολουθήσετε για να υιοθετήσετε τη νέα συνήθεια.
- ▶ Χρησιμοποιήστε την τεχνική των «προθέσεων υλοποίησης» για να καθορίσετε πότε, πού και πώς θα εκτελείτε τη νέα συμπεριφορά.
- ▶ Περιγράψτε πώς θα αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα του σχεδίου δράσης σας.
- ▶ Προτείνετε πώς θα προσαρμόσετε το σχέδιο δράσης σας εάν αντιμετωπίσετε δυσκολίες ή αν τα αποτελέσματα δεν είναι τα αναμενόμενα.

Quiz

<https://forms.office.com/e/kBs76ALBhf>

ΜΚ1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 11



Ευχαριστώ για
την προσοχή
σας

