

Γιάννης Θεοδωράκης¹
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
theodorakis@pe.uth.gr

Περίληψη

Η εισήγηση αυτή εστιάζεται στις σχέσεις της άσκησης με το κάπνισμα και το αλκοόλ, και στη διερεύνηση των μηχανισμών μείωσης ή διακοπής του καπνίσματος και της κατάχρησης στο αλκοόλ. Επίσης παρουσιάζει τα στάδια ενός ερευνητικού σε εξέλιξη έργου (Πρόγραμμα Θαλής: ΑΣΚΗΣΗ, ΚΑΠΝΙΣΜΑ & ΑΛΚΟΟΛ: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΜΗΧΑΝΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ– ESCAPEE) το οποίο στοχεύει στην ανάπτυξη ενός θεωρητικού και πρακτικού ταυτόχρονα μοντέλου υποστήριξης και αυτορρύθμισης ατόμων που καπνίζουν και κάνουν κατάχρηση στο αλκοόλ. Το έργο αυτό προτίθεται να εξετάσει την επίδραση διαφορετικών εντάσεων άσκησης, σε ψυχολογικούς, φυσιολογικούς και βιοχημικούς παράγοντες ατόμων εφήβων ή ενηλίκων που καπνίζουν ή καταναλώνουν αλκοόλ, και να σχεδιάσει ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα πρόληψης και διακοπής του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ. Με βάση τη σχετική βιβλιογραφία, τις τάσεις των ερευνών των τελευταίων ετών, όπως επίσης και με βάση τις ερευνητικές υποθέσεις του έργου ESCAPEE θεωρούμε ότι η υιοθέτηση ενός αθλητικού τρόπου ζωής βοηθάει, σε γενικές γραμμές, στον περιορισμό και τη διακοπή του καπνίσματος, όπως επίσης και της κατάχρησης στο αλκοόλ.

Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Οι μηχανισμοί των κινήτρων που οδηγούν τα άτομα στο κάπνισμα, δεν είναι μόνο κοινωνικοί, προσωπικοί, και ψυχολογικοί, αλλά σχετίζονται και με νευροχημικούς και νευροβιολογικούς μηχανισμούς έκκρισης σχετικών ουσιών. Τις ανθυγιεινές συνήθειες και μεταξύ αυτών το κάπνισμα ή το αλκοόλ δεν τις υιοθετούν τα άτομα από μόνες τους, αλλά σχετίζονται και με πολλές άλλες ανθυγιεινές συνήθειες, και βρίσκονται σε αντίθεση με τον αθλητικό τρόπο ζωής. Ωστόσο, παρότι υπάρχουν πολλές αποδείξεις για τη θετική επίδραση της άσκησης στην υγεία, δεν είναι ξεκαθαρισμένη η αιτιολογία και η ερμηνεία των ψυχολογικών και φυσιολογικών μηχανισμών που συντελούν σ' αυτό.

Γενικώς, σε συλλογικό επίπεδο, χρησιμοποιούνται μεγάλες καμπάνιες ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του κοινού και προγράμματα αγωγής υγείας, και σε ατομικό επίπεδο, χρησιμοποιούνται φαρμακευτικές αγωγές, ψυχολογικές τεχνικές και τεχνικές τροποποίησης της συμπεριφοράς. Όμως, τα αποτελέσματά τους, αν και κινούνται σε θετική κατεύθυνση, μάλλον ως πενιχρά μπορούν να χαρακτηριστούν με βάση τα στατιστικά στοιχεία των μεγάλων οργανισμών, όπως είναι η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και η Eurostat.

Όσον αφορά το κάπνισμα, υπάρχουν αντιφατικά αποτελέσματα καθώς, σχετικές ανασκοπήσεις κατέληξαν στο γενικό συμπέρασμα ότι δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις για την επίδραση της άσκησης στην διακοπή ή ελάττωση του καπνίσματος. Αντιθέτως, άλλες εργασίες δείχνουν ότι σε αρκετές περιπτώσεις, η άσκηση βοήθησε στην ελάττωση του καπνίσματος, ενώ, σε γενικές γραμμές όσο πιο πολύ ασκούνται τα άτομα, τόσο πιο λίγο καπνίζουν (Θεοδωράκης, 2010).

Έχουν γίνει πολλές προσπάθειες από ειδικούς να αναπτύξουν παρεμβατικά προγράμματα που θα βοηθήσουν τους καπνιστές να μειώσουν ή και να κόψουν το τσιγάρο, χωρίς τη χρήση φαρμάκων, αλλά, κυρίως, με την ψυχολογική υποστήριξη ειδικών. Από τις παρεμβατικές μελέτες δε θα μπορούσε



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

να λείπει η άσκηση η οποία, σε συνδυασμό με συμβουλευτική και γνωστική συμπεριφορά έχει θετική επίδραση στην προσπάθεια για διακοπή του καπνίσματος. Για παράδειγμα, σχετική έρευνα, έδειξε ότι ακόμα και πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που περιελάμβανε 15 λεπτά γρήγορο περπάτημα, ήταν ικανό να προκαλέσει μείωση της έντονης επιθυμίας για κάπνισμα και των ανάλογων στερεοτικών συνδρόμων και κατά τη διάρκεια της άσκησης και μετά από την άσκηση. Θεωρείται όμως, ότι η προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης είναι αυτή που έχει τη μεγαλύτερη αξία, και θα βοηθήσει περισσότερο τους καπνιστές να διακόψουν το κάπνισμα.

Σε συλλογικό επίπεδο, μεγάλες καμπάνιες, προγράμματα, νομοθετικές παρεμβάσεις, αλλά και προγράμματα αγωγής υγείας, προσπαθούν το καθένα από την πλευρά του να συνεισφέρουν στο θέμα της ευαισθητοποίησης των πληθυσμών. Ειδικότερα, στο θέμα της αγωγής υγείας, σχεδιάστηκε στη χώρα μας ένα πρόγραμμα με τίτλο «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι», που τελευταία λειτουργεί και μέσω του διαδικτύου. Η ανασκόπηση των σχετικών ερευνών δείχνει ότι η εφαρμογή του προγράμματος είχε ισχυρότερη επίδραση προς την επιθυμητή κατεύθυνση στα παιδιά δημοτικού, από ό,τι στις άλλες βαθμίδες, ενώ, όταν προστέθηκαν οδηγίες για τη διακοπή του καπνίσματος, το πρόγραμμα είχε θετικότερα αποτελέσματα και στα παιδιά του Λυκείου. Σε όλες τις εφαρμογές του προγράμματος, βελτιώθηκαν οι γνώσεις, σχετικά με το κάπνισμα (Θεοδωράκης, Κοσμίδου, Χασάνδρα, & Γούδας, 2008).

Η αλόγιστη κατανάλωση αλκοόλ ιδιαιτέρως από τους νέους, μπορεί να εκφράζει μια πρόκληση, προς την εξουσία των ενηλίκων ή μια προσπάθεια καταξίωσης στις εφηβικές παρέες. Για τις μεγαλύτερες ηλικίες, όμως, οι αιτίες είναι λίγο πιο διαφορετικές, όπως, οι ανησυχίες, το άγχος, η νευρικότητα, οι ανασφάλειες, οι αποτυχίες και τα επαγγελματικά ή προσωπικά προβλήματα. Πολλοί είναι αυτοί που κάνουν κατάχρηση στο αλκοόλ, επειδή δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν το στρες της καθημερινότητας. Με το αλκοόλ, χαλαρώνουν και ξεχνούν, έστω και στιγμιαία, τις στρεσογόνες καταστάσεις και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Όταν ξεφεύγουν από την απλή κατανάλωση στην κατάχρηση και το άτομο αντιλαμβάνεται την καταστροφή που προκαλείται στη σωματική και την πνευματική του υγεία, τότε, το επίπεδο της αυτοεκτίμησής του κατεβαίνει ακόμα περισσότερο.

Ειδικότερα για τις σχέσεις της άσκησης με την κατανάλωση αλκοόλ, ερευνητές καταλήγουν ότι δεν αξιοποιείται ακόμα ο ρόλος της άσκησης στην υποστήριξη των αλκοολικών, ενώ υπάρχουν πολλές ενδείξεις για τις ευεργετικές της επιδράσεις. Έτσι, συζητείται σοβαρά πλέον, η πρόταση ότι η άσκηση μπορεί να λειτουργήσει ως συμπληρωματική στρατηγική, μαζί με άλλα θεραπευτικά μοντέλα, να επιδράσει θετικά στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπευτική διαδικασία, για την αποχή από το αλκοόλ. Η άσκηση, μάλλον, δεν οδηγεί τον αλκοολικό στο να μειώσει το αλκοόλ, αλλά επηρεάζει ευεργετικά τη ψυχική του διάθεση, τη φυσική του κατάσταση, την αίσθηση της ικανότητας και την αίσθηση ότι το σώμα του μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα (Ζουρμπάνος, Τζιαμούρτας, Στάβερη, Χατζηγεωργιάδης, & Θεοδωράκης, 2011).

Οι μηχανισμοί μέσω των οποίων η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει τον καπνιστή, ώστε να αποστραφεί από το κάπνισμα, είτε τον αλκοολικό να ξεφύγει από την κατάχρησή του, μπορεί να είναι είτε ψυχολογικοί, είτε φυσιολογικοί, ή βιοχημικοί. Η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση του ατόμου ότι μπορεί να κόψει το κάπνισμα, να αντιμετωπίσει δυναμικά τα συμπτώματα στέρησης, που προκαλεί η εξάρτηση από την νικοτίνη, και που συνοδεύουν συνήθως το άτομο, όπως είναι το στρες, η κατάθλιψη, η οξυθυμία, οι ανησυχίες, η κακή συγκέντρωση. Η άσκηση επίσης, βοηθάει μέσω της αύξησης κατανάλωσης των θερμίδων στην μεταβολική ισορροπία και την προστασία του ατόμου από την αύξηση του βάρους του σώματος. Οι σχετικές έρευνες, δείχνουν ότι τα άτομα αντιλαμβάνονται την άσκηση ως ένα τρόπο να ρυθμίσουν αισθήματα στρες και έντασης, και να



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
Πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

βελτιώσουν τη ζωή τους και να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, και επίσης αντιλαμβάνονται την φυσική δραστηριότητα ή τα οργανωμένα προγράμματα άσκησης ως μια βασική στρατηγική παρέμβασης στην προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος (Hassandra et al., 2011; Hassandra et al., 2012).

Είναι ενδιαφέρον ότι παρά τα πιθανά οφέλη της άσκησης που θα βοηθήσουν τους καπνιστές να διακόψουν το κάπνισμα, ή τους αλκοολικούς να περιορίσουν ή να διακόψουν το αλκοόλ, υπάρχουν πάντοτε αρκετά εμπόδια, και κυρίως έλλειψη συστηματικής ερευνητικής τεκμηρίωσης πάνω στο θέμα αυτό. Για παράδειγμα δεν έχει εξετασθεί το θέμα της κατάλληλης μορφής της άσκησης ή το θέμα της έντασης της άσκησης ή το επίπεδο της φυσικής κατάστασης του καπνιστή, που θα μπορούσε να βοηθήσει καλύτερα τα άτομα, ή κατά πόσο η άσκηση θα μπορούσε να λειτουργήσει ως μηχανισμός απόσπασης της προσοχής, ή ο συνδυασμός με άλλες τεχνικές ψυχολογικής υποστήριξης.

Σύμφωνα με πρόσφατη ανασκόπηση εργασιών, η άσκηση έχει θετική επίδραση στη μείωση της επιθυμίας για κάπνισμα. Ωστόσο, η κατάλληλη μορφή άσκησης, η ένταση και οι μηχανισμοί δεν είναι ξεκάθαρη (Roberts, Maddison, Simpson, Bullen, & Prapavessis, 2012). Επιπλέον δεν υπάρχουν επαρκή ερευνητικά δεδομένα διεπιστημονικής προσέγγισης, όπως είναι η επίδραση διαφορετικών μορφών άσκησης και ψυχολογικούς και βιοχημικούς δείκτες όπως η ενδοφρίνη και οι κατεχολαμίνες σε καπνιστές και αλκοολικούς.

Η κατανόηση των ψυχολογικών, βιοχημικών και φυσιολογικών μηχανισμών κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα μας βοηθήσουν να αναπτύξουμε ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα παρέμβασης, συνδυασμού κατάλληλης άσκησης και ψυχολογικής ενίσχυσης καπνιστών και αλκοολικών. Μια από τις βασικές μας υποθέσεις είναι ότι η κατάλληλη μορφή άσκησης, στους συγκεκριμένους πληθυσμούς θα συνεισφέρει στην κατάλληλη έκκριση της ενδοφρίνης, η οποία σε συνδυασμό με ψυχολογική ευχαρίστηση, τη ζωντάνια, την αλλαγή της διάθεσης, τη μείωση του στρες, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, και την μετατόπιση της προσοχής, θα βοηθήσει τα άτομα να ακολουθούν υγιεινούς τρόπους ζωής και να αποστρέφονται το κάπνισμα και το αλκοόλ.

Στάδια εργασιών. Το έργο ESCAPEE θα υλοποιηθεί σε 3 φάσεις. Στην πρώτη φάση θα εξετασθεί η επίδραση της άσκησης σε κρίσιμους ψυχολογικούς, φυσιολογικούς, και βιοχημικούς παράγοντες που σχετίζονται με το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ. Με βάση τα αποτελέσματα, στη δεύτερη φάση θα αναπτυχθούν, θα υλοποιηθούν και θα αξιολογηθούν κατάλληλα προγράμματα άσκησης σε συνδυασμό με στρατηγικές ψυχολογικής υποστήριξης με στόχο τη διακοπή του καπνίσματος και της κατάχρησης στο αλκοόλ. Τέλος, στην τρίτη φάση, με βάση τα αποτελέσματα των προηγούμενων φάσεων θα σχεδιασθούν, θα υλοποιηθούν και θα αξιολογηθούν προγράμματα ευαισθητοποίησης σε πληθυσμούς εφήβων και ενηλίκων, όπως επίσης και η διάχυση των αποτελεσμάτων και η αξιολόγηση του έργου.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα. Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα διακοπής, πρόληψης και ευαισθητοποίησης, μέσω της άσκησης, εναντίον των συνηθειών του καπνίσματος και της κατάχρησης στο αλκοόλ, κατάλληλο για πληθυσμούς εφήβων και ενηλίκων.

Βιβλιογραφία

Εκπαιδευτική ιστοσελίδα: *Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι*. <http://www.pe-uth.gr/xsmoke/>

Ζουρμπάνος, Ν., Τζιαμούρτας, Α., Στάβερη, Έ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Θεοδωράκης, Γ. (2011). Η φυσική άσκηση ως συμπληρωματική στρατηγική για την αντιμετώπιση της κατάχρησης αλκοόλ. *Hellenic Journal of Psychology*, 8, 123-145.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

- Θεοδωράκης, Γ. (2010). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. <http://www.xristodoulidi.gr/prodinfo.asp?id=880&cat=124>
- Θεοδωράκης, Γ., Κοσμίδου Ε., Χασάνδρα Μ., & Γούδας Μ. (2008). Ανασκόπηση των εφαρμογών του προγράμματος αγωγής υγείας «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι» σε μαθητές και μαθήτριες Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6, 181-194.
- Hassandra, M., Kofou, G., Gratsani, S., Zisi, V., & Theodorakis, Y. (2012). Initial evaluation of a smoking cessation program incorporating physical activity promotion to Greek adults in anti-smoking clinics. *Evaluation & the Health Professions*, 35, 323-330. DOI: 10.1177/0163278712445202
- Hassandra, M., Vlachopoulos, S., Kosmidou, E., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (2011). Determinants of Intention to Smoke in a Sample of Greek Youth: The Role of School Grade Level and Parental Influences. *Psychology and Health*, 26, 1241-1258.
- Roberts, V., Maddison, R., Simpson, CC., Bullen, C., & Prapavessis, H. (2012). The acute effects of exercise on cigarette cravings, withdrawal symptoms, affect, and smoking behaviour: systematic review update and meta-analysis. *Psychopharmacology*, 222, 1-15.

¹ ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., Παπαιωάννου, Α., Χατζηγεωργιάδης Α., Βλαχόπουλος Σ., Χασάνδρα Μ., Chatzisarantis, N., Μαστοράκος, Γ., Δανιήλ, Ζ., Χατζόγλου, Χ., Μουζάς, Ο., Γεωργούλιας, Π., Κουτεντάκης, Γ., Τζιαμούρτας, Α., Καρατζαφέρη, Χ., Σακκάς, Γ., Φατούρος, Γ., Giannoulakis, C., Olympiou, Α., Ζήση, Β., Χρόνη, Σ., Δερμιτζάκη, Ε., Φλουρή, Α., Ζουρμπάνος, Ν., Μάνθου, Ε., Τσιάμη, Α., Γεωργακούλη, Κ., Τζατζάκη, Θ.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ