



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
UNIVERSITY OF WEST ATTICA



Πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών  
*Νέες Μέθοδοι στη Φυσικοθεραπεία*

# Χρόνιος πόνος και κατάθλιψη

Επιμέλεια: Καλλιγιάννη Αικατερίνη, Φ/Θ, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια

Συνεπιμέλεια: Γιόφτσος Γεώργιος - Καθηγητής, Μουτζούρη Μαρία – Επίκουρη Καθηγήτρια

ΑΘΗΝΑ 2023

*Το παρόν αποτελεί εργασία για το μάθημα «Σεμινάριο Φυσικοθεραπείας»*



# Πονάτε και δεν έχετε διάθεση; Δεν είστε μόνοι!

Είναι πολύ συχνό οι άνθρωποι με κατάθλιψη  
να ΠΟΝΟΥΝ σε κάποιο σημείο του σώματος τους...  
ή και **το αντίστροφο!**

Μην το περνάτε μόνοι σας... *ζητήστε βοήθεια!*

Ο **γιατρός** σας αλλά και ο **φυσικοθεραπευτής** σας μπορούν να σας βοηθήσουν.

Αναφέρετε ό,τι νιώθετε γιατί

τίποτα δεν είναι ασήμαντο

και

δεν είναι όλα στο μυαλό σας!



Ο γιατρός σας μπορεί να σας προτείνει φαρμακευτική αγωγή για τα συμπτώματα της κατάθλιψης ή να σας συμβουλέψει να επισκεφτείτε έναν ψυχολόγο. Μαζί μπορείτε να θέσετε **ρεαλιστικούς στόχους** για να διαχειριστείτε την πάθηση σας.

## Τί άλλο μπορείτε να κάνετε:

- > Ο **φυσικοθεραπευτής** σας μπορεί να σας βοηθήσει να **μειώσετε τον πόνο σας** και να δημιουργήσετε μαζί ένα **πρόγραμμα ασκήσεων**.
- > Η **συστηματική άσκηση** και **φυσική δραστηριότητα** μπορεί να βελτιώσει την διάθεση, το άγχος και την κατάθλιψη σας, αλλά και να μειώσει τον **πόνο** σας.



# Φαίνεται δύσκολο το να βγείτε από το σπίτι;

Ακόμα και **μερικά λεπτά** την ημέρα

για αρχή μπορούν να σας βοηθήσουν.

Σταδιακά αυξήστε τον χρόνο άσκησης με

**στόχο τα 150 λεπτά τη βδομάδα.**



**Βρείτε μαζί  
με τον φυσικοθεραπευτή σας  
την άσκηση που  
σας ταιριάζει.**

Η άσκηση σας μπορεί να είναι αεροβική,  
όπως το περπάτημα ή το ποδήλατο.



Μπορεί να προτιμήσετε να κάνετε **γιόγκα**, που είναι  
και μια **τεχνική χαλάρωσης** και θα σας βοηθήσει με  
την κατάθλιψη.



Μπορείτε ακόμα να γυμναστείτε με **βάρη** ή κάποιο πρόγραμμα **έντονης** άσκησης αν το επιθυμείτε, για να αυξήσετε τις **ενδορφίνες** και τη **ντοπαμίνη** σας, τις **ορμόνες της χαράς!**



# Ας ανακεφαλαιώσουμε:

- Ζητήστε βοήθεια και ενημερωθείτε
- Χρησιμοποιήστε την άσκηση και έναν υγιεινό τρόπο ζωής ως όπλο σας.

Μην ξεχνάτε...

Υπάρχουν πολλοί τρόποι  
να βρείτε βοήθεια.

# Μάθετε περισσότερα

<http://www.depressionanxiety.gr>

<https://algologia.org>

<https://www.psf.org.gr>

<https://www.uniwa.gr>

<http://westwalks.uniwa.gr>

**Ευχαριστίες στους: Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπείας και Π.Τ. Αττικής, Καθηγητές & Προσωπικό, Ερευνητές**

Οι φωτογραφίες του παρόντος είναι από το <https://pixabay.com> και <https://freepik.com> παρέχονται διαθέσιμες προς χρήση δωρεάν.