

Περιεχόμενα

Πρόλογος	13
1. Άσκηση και ψυχική υγεία	15
Εισαγωγή	15
Η ψυχολογία της άσκησης.....	16
Ψυχολογία της άσκησης και υγεία	17
Άσκηση και ψυχική υγεία	18
Το πρόβλημα της υποκινητικότητας.....	19
Άσκηση και απόδοση	20
Οδηγίες για εφαρμογή.....	22
Άσκηση και ψυχική υγεία σε άτομα μεγάλης ηλικίας.....	24
Οδηγίες για εφαρμογή.....	26
Άσκηση και προσωπικότητα.....	27
Προσωπικότητα και συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης	28
Εστία ελέγχου συμπεριφοράς	29
Συμπεριφορά Τύπου Α, υψηλή αίσθηση αναζήτησης και εσωστρέφεια- εξωστρέφεια.....	31
Οδηγίες για εφαρμογή.....	31
Επίλογος.....	32
Θέματα για έρευνα.....	32
Θέματα για συζήτηση	32
2. Ποιότητα ζωής, ευχαρίστηση και ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση	35
Άσκηση και ποιότητα ζωής	35
Ικανοποίηση από τη ζωή και ευχαρίστηση	36
Συναίσθημα και διάθεση	39
Ευχαρίστηση, διάθεση και συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες	40
Κορυφαίες εμπειρίες και ροή.....	41
Οδηγίες για εφαρμογή.....	41
Άσκηση πέρα από τα όρια	42
Η εξάρτηση από την άσκηση.....	42
Οδηγίες για εφαρμογή.....	44
Οι Ψυχολογικές και φυσιολογικές επιδράσεις της άσκησης. Γιατί η άσκηση βοηθάει.....	44
Ψυχολογικά οφέλη από συγκεκριμένες μορφές άσκησης.....	46
Οδηγίες για εφαρμογή.....	47
Επίλογος.....	48
Θέματα για έρευνα.....	48
Θέματα για συζήτηση	48
3. Άσκηση, αυτοεκτίμηση και εικόνα του σώματος	49
Εισαγωγή	49
Αυτοεκτίμηση	50
Εικόνα του σώματος.....	51
Εικόνα του σώματος και κοινωνικές επιδράσεις	52

Σωματική εικόνα και ψυχική υγεία	53
Σωματική εικόνα, αυτοεκτίμηση και συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες	53
Οδηγίες για εφαρμογή.....	56
Επίλογος	57
Θέματα για έρευνα.....	57
Θέματα για συζήτηση	58
4. Ψυχολογικές θεωρίες για την κατανόηση συμπεριφορών άσκησης και υγείας	59
Εισαγωγή	59
Κοινωνική - γνωστική θεωρία	60
Αυτο-αποτελεσματικότητα.....	60
Οδηγίες για εφαρμογή.....	62
Το μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής	63
Οδηγίες για εφαρμογή.....	64
Το μοντέλο των «πιστεύω υγείας»	65
Θεωρίες στάσεων.....	65
Ο ρόλος των «πιστεύω».....	66
Οδηγίες για εφαρμογή.....	68
Το Μοντέλο των Πιθανών Τρόπων Επεξεργασίας	69
Οδηγίες για εφαρμογή.....	70
Η θεωρία του αυτο-καθορισμού	71
Οδηγίες για εφαρμογή.....	72
Επίλογος	73
Θέματα για έρευνα.....	73
Θέματα για συζήτηση	73
5. Άσκηση και έλεγχος του στρες	75
Εισαγωγή	75
Φυσική δραστηριότητα, άγχος και στρες.....	76
Διαχείριση του στρες μέσω της άσκησης	77
Πότε η άσκηση ανεβάζει τα επίπεδα του στρες	78
Γιατί η άσκηση βοηθάει. Ψυχολογικοί δείκτες	79
Γιατί η άσκηση βοηθάει. Φυσιολογικοί δείκτες.....	79
Οδηγίες για εφαρμογή.....	80
Επίλογος	82
Θέματα για έρευνα.....	82
Θέματα για συζήτηση	82
6. Άσκηση και κατάθλιψη	83
Εισαγωγή	83
Οι επιδράσεις της άσκησης στην κατάθλιψη	84
Παραμβατικά προγράμματα άσκησης.....	85
Γιατί η άσκηση βοηθάει στον περιορισμό της κατάθλιψης.....	86
Οδηγίες για εφαρμογή.....	87
Επίλογος	89
Θέματα για έρευνα.....	89
Θέματα για συζήτηση	89

7. Άσκηση σε κλινικούς πληθυσμούς	91
Εισαγωγή	91
Άσκηση και ασθένειες	92
Οδηγίες για εφαρμογή.....	93
Πνευμονοπάθειες.....	94
Διαβήτης	94
Οδηγίες για εφαρμογή.....	96
AIDS	96
Οδηγίες για εφαρμογή.....	97
Οστεοπόρωση και οστεοαρθρίτιδα	97
Άνοια και άνοια τύπου Alzheimer	97
Οδηγίες για εφαρμογή.....	99
Καρκίνος.....	99
Οδηγίες για εφαρμογή.....	101
Σχιζοφρένεια	101
Προγράμματα άσκησης	102
Οδηγίες για εφαρμογή.....	103
Καρδιοπάθειες.....	103
Η άσκηση σε καρδιοπαθείς.....	104
Προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης.....	104
Οδηγίες για εφαρμογή.....	105
Άλλες ασθένειες	106
Parkinson	106
Χρόνιος πόνος στην πλάτη.....	106
Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια	106
Πολλαπλή σκλήρυνση	107
Εγκεφαλικό επεισόδιο.....	107
Γενικές οδηγίες για όλες τις κατηγορίες κλινικών πληθυσμών	108
Επίλογος.....	108
Θέματα για έρευνα.....	109
Θέματα για συζήτηση	109
8. Άσκηση σε άτομα με αναπηρίες	111
Εισαγωγή	111
Άσκηση και ποιότητα ζωής σε άτομα με αναπηρίες	111
Διαδικασίες ψυχολογικής υποστήριξης	113
Κοινωνική ενσωμάτωση	114
Οδηγίες για εφαρμογή.....	115
Επίλογος.....	115
Θέματα για έρευνα.....	116
Θέματα για συζήτηση	116
9. Άσκηση και βλαβερές συνήθειες	117
Εισαγωγή	117
Άσκηση και αλκοόλ	118
Ψυχολογικές επιδράσεις.....	119
Φυσιολογικές επιδράσεις.....	120
Χρήση ψυχοτρόπων ουσιών	121
Προγράμματα Παρέμβασης	122

Άλλες υποστηρικτικές διαδικασίες.....	123
Οδηγίες για εφαρμογή.....	124
Ντόπινγκ	125
Γιατί τα άτομα κάνουν χρήση απαγορευμένων ουσιών στα σπορ.....	125
Θέματα ηθικής και υγείας.....	126
Προγράμματα πρόληψης του ντόπινγκ	127
Μύθοι και αλήθειες.....	128
Παρενέργειες	128
Οδηγίες για εφαρμογή.....	129
Επίλογος	130
Θέματα για έρευνα.....	130
Θέματα για συζήτηση	131
10. Άσκηση και κάπνισμα	133
Εισαγωγή	133
Γιατί τα άτομα καπνίζουν.....	134
Σχέσεις με άλλες συμπεριφορές.....	135
Προσπάθειες αντιμετώπισης.....	135
Άσκηση και περιορισμός του καπνίσματος	136
Μύθοι και αλήθειες.....	138
Διακοπή του καπνίσματος	138
Motivational interviewing	139
Τηλεφωνική υποστήριξη.....	140
Άσκηση.....	140
Οδηγίες για εφαρμογή.....	143
Συνδυασμένα προγράμματα διακοπής του καπνίσματος.....	143
Στρατηγικές μείωσης της επιθυμίας για τσιγάρο	145
Κάπνισμα και προγράμματα αγωγής υγείας.....	145
Επίλογος	147
Θέματα για έρευνα.....	148
Θέματα για συζήτηση	148
11. Άσκηση και έλεγχος του βάρους	149
Εισαγωγή	149
Διατροφή και στρες	150
Φυσική δραστηριότητα και παχυσαρκία	151
Φυσική δραστηριότητα και έλεγχος του σωματικού βάρους.....	152
Πρόληψη και παχυσαρκία.....	153
Παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση φρούτων	154
Οδηγίες για εφαρμογή.....	154
Διατροφικές συνήθειες και άλλες συμπεριφορές.....	155
Τροποποίηση συμπεριφοράς	156
Έλεγχος του βάρους μέσα από τη θεωρία των στόχων	158
Οδηγίες για εφαρμογή.....	160
Άσκηση και διατροφικές διαταραχές	161
Οδηγίες για εφαρμογή.....	162
Επίλογος	163
Θέματα για έρευνα.....	163
Θέματα για συζήτηση	163

12. Ψυχική υγεία και τραυματισμοί κατά την άσκηση	165
Εισαγωγή	165
Η ψυχολογική βάση των τραυματισμών στα σπορ.....	166
Διαδικασίες ψυχολογικής υποστήριξης.....	167
Οδηγίες για εφαρμογή.....	169
Επίλογος.....	170
Θέματα για έρευνα.....	170
Θέματα για συζήτηση	170
13. Αποτελεσματικές στρατηγικές σε προγράμματα άσκησης και υγείας	171
Εισαγωγή	171
Υποστήριξη, επιβράβευση, ενθάρρυνση και θετική ανατροφοδότηση	172
Οδηγίες για εφαρμογή.....	173
Τεχνική προτροπής και ερεθίσματα.....	174
Οδηγίες για εφαρμογή.....	175
Χρήση τεχνολογίας: διαδίκτυο, ηλεκτρονικά μηνύματα, τηλέφωνο	175
Οδηγίες για εφαρμογή.....	176
Καθορισμός Στόχων	176
Οδηγίες για εφαρμογή.....	177
Διαμόρφωση λειτουργικών στόχων για τους ασκούμενους	177
Ένα πρόγραμμα στόχων για κάποιον ενήλικα που αποφασίζει για πρώ- τη φορά στη ζωή του να ασκηθεί	179
Καταγραφή της προόδου. Κάρτα προγραμματισμού	179
Κατάλληλη επιλογή.....	181
Στόχοι για άσκηση και διακοπή του καπνίσματος	181
Δέσμευση και σύναψη συμβολαίου	181
Κατάλληλος προσανατολισμός της προσοχής. Σύνδεση και αποσύνδεση	182
Οδηγίες για εφαρμογή.....	183
Νοερή απεικόνιση.....	183
Λήψη Απόφασης	184
Οδηγίες για εφαρμογή.....	184
Θετική σκέψη και αυτο-ομιλία.....	185
Οδηγίες για εφαρμογή.....	186
Ικανοποίηση των εσωτερικών αναγκών του ατόμου	187
Η αναζήτηση της ευχαρίστησης, των προσωπικών ορίων και της εμπειρίας	188
Οδηγίες για εφαρμογή.....	189
Τεχνικές χαλάρωσης	190
Διαχείριση του χρόνου	190
Οδηγίες για εφαρμογή.....	191
Σωστή ενημέρωση, γνώση και διαφήμιση.....	193
Οδηγίες για εφαρμογή.....	193
Ο μεγάλος κύκλος της υγείας και της ποιότητας ζωής.....	194
Σύνοψη οδηγιών	195
Επίλογος.....	195
Θέματα για έρευνα.....	196
Θέματα για συζήτηση	196
Βιβλιογραφία	199