

Psikiyatrik Hastalıklar ve Fiziksel aktivite

Ulusal Fiziksel Aktivite Çalıştayı, Çanakkale,
TÜRKİYE 11.10.2010

Jyrki Vilhu

Haaga-Helia University of Applied Sciences
Faculty of Physical Activity, Vierumäki

1. Zihinsel sağlık anahatlarıyla tanımlanması, Fiziksel Aktivite(FA)'nin mental sağlık üzerine olumlu etkileri,
2. Psikiyatrik hastalıkların nedenleri, görülme sıklıkları, yaşam üzerine etkileri,
3. Şizofreni
4. Depresyon
5. Fiziksel Aktivitenin etkileri
6. Öğretme / öğretici / pedagojik prensibler
7. Kaynaklarla ilgili konuları tartışılacaktır.

Bu sunumda ;

- **FREUD : " Ruh sađlđđının "Sevmek ve çalışmak " için gerekli olduğunu" söylemiştir....**
- **"... Yaşamımız boyunca Psişik aktivitelere topladığımız kaynakları her zaman biraz daha arttırarak biriktiririz. Yaşamımız boyunca da bu kaynaklar bize rehberlik eder ve onlarla yaşarız".**

1. ZİHİNSEL SAĞLIK

Ruh sağlığını korumak için FA

- **Pratik olarak FA'nın yan etkisi yoktur.**
- **Herkes için mümkün olabilecek bir seçenektir**
- **Maliyeti olmayabilir, ucuzdur.**
- **Ayrıca diğer önemli sağlıkla ilgili faydaları da vardır (20 veya daha fazla sağlık durumunda FA önemli katkılar sağlamaktadır)**
 - **- metabolik sendrome** **- Cinsel Güç (erkeklerde)**
 - **- İnme** **- Beklenen yaşam süresinin uzaması**

1. ZİHİNSEL SAĞLIK

- **"Zihinsel sağlık, fiziksel sağlık ile iç içedir. "**

1. MENTAL SAĞLIK

Etyoloji (=nedenler & başlangıç durumları):

- Genellikle Bilinmez,
- Erken çocukluk çağına dayanır (Freud & diğer psikoterapistlere göre),
- Trajik veya çok üzücü olaylar yaşamaya bağlı olabilir,
- Genetik nedenler olabilir ?
- Aynı zamanda fiziksel nedenler (Merkezi sinir sisteminde elektriksel ve kimyasal değişiklikler, kafayı vurmak, inme)
- Çok faktörlü nedenler OLABİLİR.

1. PSİKIYATRİK HASTALIKLAR

Görölme Sıklığı:

Batıdaki ölkelerde yaşam boyunca görölme sıklığı 1/5 tir, en sık görölen problem de depresyondur.

2. PSİKİYATRİK HASTALIKLAR

Hastalıklar (Dr Vilhu) :

Şizofreni

katatonik, paranoid

Depresyon

Psikoz

Neurozis (fobiler, obsessif -durum bozuklukları ...)

Bipolar hastalıklar (manik – depressif – manik...)

Sınırdaki kişilik bozuklukları ,

ve daha bir çok teşhis edilmiş hastalık

...polydipsia ...deliryum

2. PSİKIYATRİK HASTALIKLAR

ENGELLER/Yaşam üzerine Etkileri

- Genellikle FA'yı dramatik şekilde azaltır,
- Diğerlerinden daha az değerli olduğu duygusu olabilir,
- Kendine güvenin azalması, sosyal çekingenliğe neden olabilir,

Bazı ilaçların etkileri aşağıdaki durumlara neden olabilir:

- | | |
|-------------|----------------------|
| -susuzluk | -yorgunluk |
| -fazla kilo | -bir işe başlayamama |

2. PSİKİYATRİK HASTALIKLAR

Psikiyatrik hastalıklar içinde çoğunlukla zor olanlardandır, fakat her zaman değil, kişilik farkları önemlidir.

- Psikotik hastalıktır.
- Tipik olarak 20 yaş civarında başlar,
- görülme sıklığı~%, genellikle erkeklerde görülür
- Finlandiya'da diğer yerlere göre daha sık görülür (etyoloji bilinmiyor, belki travmatik olabilir?)
- İyileşme oranı tahminen 1/3 tür.

3. ŞİZOFRENİ

-Görülme sıklığı/ epidemiyoloji ile ilgili bazı oranlar:

- Yaşam boyunca görülebilme sıklığı kadınlarda %20, erkeklerde %10.
- Yaşadığımız bir anlık süreçte yaklaşık %5 kişide depresyon tesbit edilebilir.
- Depresyon genellikle 6-12 ay sürer, %20'den fazla oranda depresyondaki kişilerde intihar riski vardır.
- % 90 oranında iyileşme mümkün olabilir
 - >% 50 tekrar görülebilir. -> iyileşse bile
 - -> % 70 oranında tekrar eder ->
 - -> % 90 oranında nüks edebilir

4. DEPRESYON

1. Memnuniyet hissi (aynı zamanda: endorfine-hipotezi)
2. Negatif düşüncelerden uzaklaşma ("Hiçbir şey yapamam", "hiçbir şey için uğraşmaya değmez")
3. Anksiyete ve sinirlilik azalır
4. Kendine güven artar
5. Depressif mod azalır
6. Daha iyi bir vücut imajı kazanılır.

5. FA'NIN ETKİLERİ

7. Daha iyi sosyal adaptasyon
8. İş yapabilme kapasitesinin artması
9. Daha iyi uyku
10. Daha açık ve berrak düşünebilme becerisi
11. Nevrozların görülme sıklığının azalması
12. Alkol ve ilaç kullanımının azalması.

5. FA' NIN ETKİLERİ

PAFFENBARGER YM., ACTA PSYCHIATR SCAND SUPPL
1994

Çalışma grubu: 23-27 yaşları arasında bulunan 10201
öğrenci

Problem: Depresyon tanısı konmuş kişi sayısı?

Sonuç: Daha fazla fiziksel aktivite sahip olanlar ve takım sporu ile ilgilenen hem kadın ve erkeklerde depresyon görülme oranı daha az bulunmuştur:

5. FA'nın Etkileri(Depresyonla ilgili Araştırma Sonuçları)

HASSMÉN YM., PREV MED 2000

Çalışma Grubu: 25-64 yaşları arasındaki 3403 kişi üzerinde
Survey tipi araştırma

Yöntem: Fiziksel Aktivite Alışkanlığı, Beck Depresyon
Anketi

Sonuç:Haftada en az 2 kez FA yapma alışkanlığı olan
kişilerde depresyon semptomları daha az görülmüştür. →
Haftada 2-3 kez, 20-30 dakika egzersiz yapma
alışkanlığına sahip olmak yeterlidir.

5. FA'nın Etkileri(Depresyonla ilgili Araştırma Sonuçları)

TEYCHENNE YM., PREV MED 2008

Meta-analiz tipi araştırma

Haftada 20 dakika/günde-toplamyaklaşık 7 saat arasında yapılan fiziksel aktivitenin depresyon semptomlarını azaltabildiği gösterilmiştir.

Hafif şiddetde egzersiz belki yeterli olabilir., ancak daha yüksek seviyede egzersiz şiddeti ise çok daha etkin bulunmuştur.

5. FA'nın Etkileri(Depresyonla ilgili Araştırma Sonuçları)

- Aerobik ve Anaerobik egzersizler aynı derecede etkin bulunmuştur (F.EX. MARTINSEN & AL., 1989; DOYNE & AL., 1987)
- Mevcut durumdaki artış ruh hali üzerine olacak pozitif etkiler için ön koşul değildir (THIRLAWAY & BENTON, 1992).
- "Farkedilebilir/ fark yaratabilecek bir egzersiz stresi/ yüklenmede tercih edilebilecek etkin yöntemdir. (MOSES YM., 1989)

5. FA'nın Etkileri(Depresyonla ilgili Araştırma Sonuçları)

- ÖZET (DEPRESYON)

- Düzenli FA (Fiziksel Aktivite) Depresyonu Önler.
- Depressive semptomlar FA ile tedavi edilebilir.
- FA'nin optimal düzeyi açık değildir. → 3-4 kez / haftada, 45-60 dakika, makul bir egzersiz şiddetinde egzersiz şiddetinde / Yeterince FA stresi olmalıdır.
- FA'nın tipi önemli değildir. Tüm FA çeşitleri, tüm disiplinler tercih edilebilir.

5. FA'nın Etkileri(Depresyonla ilgili Araştırma Sonuçları)

• Şizofren Hastaları

- Koroner arter hastaları, Diabetliler, aşırı kilosu olanların riskleri artmıştır.
- Sigara içme alışkanlığına sahip olma, ağır içici olmak, riskleri 2-3 kez artırmıştır.
- Sağlıklı olmayan akşam yemeği alışkanlığı da riski arttırır.
- Şizofreni teşhisi konulmuş olanlar daha az fiziksel aktivite yapma alışkanlığına sahiptirler.
- →Fiziksel Aktivitenin faydaları ve olumlu etkileri açıkça bellidir.

5. FA'nın Etkileri (Şizofreni ilgili Araştırma Sonuçları)

- Bilimsel araştırmaların verilerine göre FA ve şizofreni ile ilgili olarak bildiğimiz şeyler nelerdir?
- Düzenli, uygun olarak yapılandırılmış/dizayn edilmiş FA aşırır kiloyu da tedavi eder (Antipsikotik ilaç etkisine neden olur) .
- Ayrıca yaşam kalitesi üzerine de pozitif etkileri vardır.

E.G. POULIN YM. AUSTR NZ J PSYCHIATRY 2007

5. FA'nın Etkileri (şizofreni ilgili Araştırma Sonuçları)

Hangi Tip Fiziksel Aktivite Mental Olarak İyi Olmaya katkıda bulunur?

- Herzaman kişiye memnuniyet veren eden FA lar

1- Kişinin devam eden tecrübeleri, denemeleri

2-Kişinin sporu keşfetmesi

3-FA'nın kişi için amaç olması

4-Felsefi olarak FA

6. Öğretme / Pedagoji

META-ANALYSIS ÇALIŞMASI(KANADA, 90' LAR)

Psikiyatrik problemi olan kişiler için 3 iyi spor önerisi

1. Doğa
2. Müzik/ Dans
3. Güzel Sanatlar

6. Öğretme / Pedagoji

Öğretme ve Program hazırlamada kullanılabilecek Pratik İp uçları:

- Teşhis önemli değildir !!
- Beden eğitmciler, psikotik ve tehlikeli hastalarla çalışmazlar,
- Her zaman istemli bir temele dayanmalıdır, – FA'ya hastaları zorlamak çok yumuşak olmalıdır,
- Durumu yansıtan uyarılar kullanılmalıdır

Çok fazla motorik beceri gerektiren aktiviteler kullanılmamalıdır.

6. Öğretme / Pedagoji

- Hareketler küçükten başlayıp daha geniş, karmaşığa doğru aşama aşama ilerlemelidir.
- Yeterince dinlenme aralıkları verilmelidir = İnterval tip egzersizler
- su / içecekler hastalara daimi olarak sağlanabilmelidir / kullanılan ilaçlar çoğunlukla susamaya neden olur.
- İyi ve hoş bir atmosfer yaratılmalıdır-> kişiler bu tür eğitimlerde pozitif tecrübeler kazanmak isterler.

6. Öğretme / Pedagoji

- Bir spor eğitimcisi olarak hastanın durumunnda bazı değişiklikler görüldüğünde/ ortaya çıktığında başarılı olduğunuzu hissedebilirsiniz.
- Ana gruplara (gruba olumlu geri bildirim anlamında) fazlasıyla/ cömertce yapılacak ve spontan geri bidirimlere ihtiyaç yoktur.
- ->
- Eğitimlerde kişileri teşvik etmek için belirli ve dar bir ölçekte kişilerin hoşuna gidebilecek ifade /duygular içeren ifadeler kullanılmalıdır.

6. Öğrenme/ pedagoji

Kiitos!

Teşekkürler!