

26-28, ΜΑΙΟΥ 2023
ΤΕΦΑΑ ΠΘ - ΤΡΙΚΑΛΑ

16^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
(ΕΕΨΑΑ)

ΤΕΦΑΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

WWW.SPORTPSYCHOLOGY.ORG.GR



Διερεύνηση της συμβολής του αθλητισμού και της άσκησης στη ψυχοκοινωνική ανάπτυξη ατόμων με διαταραχές χρήσης ουσιών

Φώτης Παναγιωτούνης, Τομέας Εκπαίδευσης ΚΕΘΕΑ
Αγγελική Κουτσούκου, Τομέας Έρευνας ΚΕΘΕΑ

16ο Διεθνές Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας
Ελληνική Εταιρεία Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού
26-28/05/2023



ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Η **εξάρτηση** είναι μια προσαρμοσμένη συμπεριφορά **συνήθειας, κινήτρων και ανταμοιβής** τόσο για την **ενίσχυση της ευχαρίστησης** για την **αποφυγή των δυσάρεστων συμπτωμάτων στέρησης**.

Αποτυχία των στρατηγικών, των δεξιοτήτων και της ικανότητας του ατόμου για **αυτοέλεγχο** για την αντιμετώπιση των **άμεσων παρορμήσεων**

Η θεραπεία των εξαρτήσεων στοχεύει στην **ενίσχυση του κίνητρου για αλλαγή συμπεριφοράς**, προωθώντας τη **ψυχοκοινωνική ανάπτυξη** του ατόμου.



Τα τελευταία χρόνια η σωματική άσκηση έχει συνδεθεί με **πολλαπλά οφέλη** για τη θεραπεία απεξάρτησης, με μια σειρά μελετών να έχει αποτυπώσει τον πολυδιάστατο ρόλο της

Οι έως τώρα μελέτες υποστηρίζουν ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά τα άτομα που παρακολουθούν θεραπεία απεξάρτησης, παρουσιάζοντας σημαντικά **σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη.**

Ο ρόλος του αθλητισμού και της άσκησης

Ψυχαγωγικός

Εκπαιδευτικός

Προσωπική ανάπτυξη



Θεραπευτικός

Θεραπεία

Σύνδεση με
θεραπευτικούς στόχους



Σκοπός της παρούσας ποιοτικής μελέτης ήταν να διερευνήσει τις αντιλήψεις των υπό απεξάρτηση ατόμων σχετικά τη σύνδεση της αθλητικής τους εμπειρίας με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων ζωής.

Στο πρώτο στάδιο της μελέτης, μέσω ημι-δομημένων συνεντεύξεων, διερευνήθηκε ο αθλητισμός ως ένα ευνοϊκό περιβάλλον μάθησης και ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής.

Στο δεύτερο στάδιο, και μια εβδομάδα μετά, μέσω τις χρήσης φωτογραφιών, διερευνήθηκε η μεταφορά των δεξιοτήτων ζωής στην καθημερινή ζωή.

Η μελέτη υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού σχεδίου Race4Life/Erasmus+sport



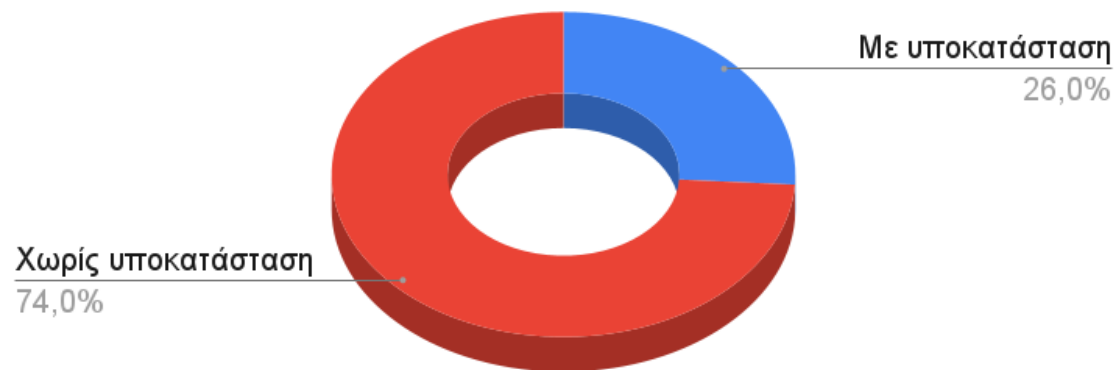
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

N= 50 εξυπηρετούμενοι από 5 ευρωπαϊκές χώρες

Ηλικία: 40,5 έτη

Αριθμός Ετών Κατάχρησης Ουσιών: 16,2 έτη

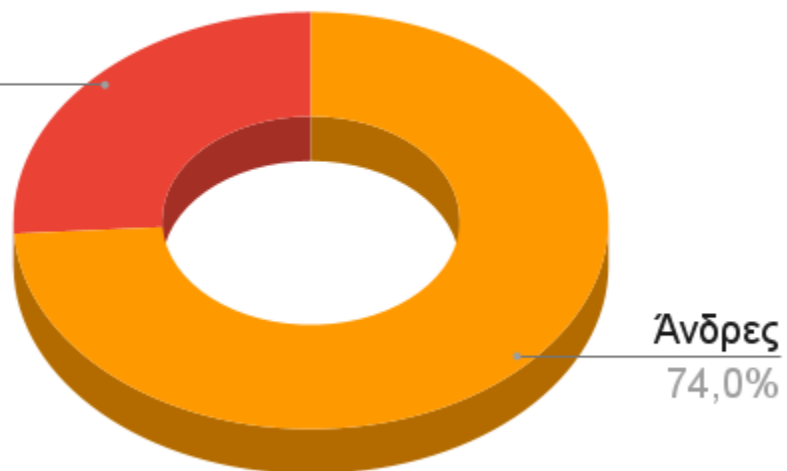
Μοντέλο Θεραπείας



Φύλο

Γυναίκες

26,0%



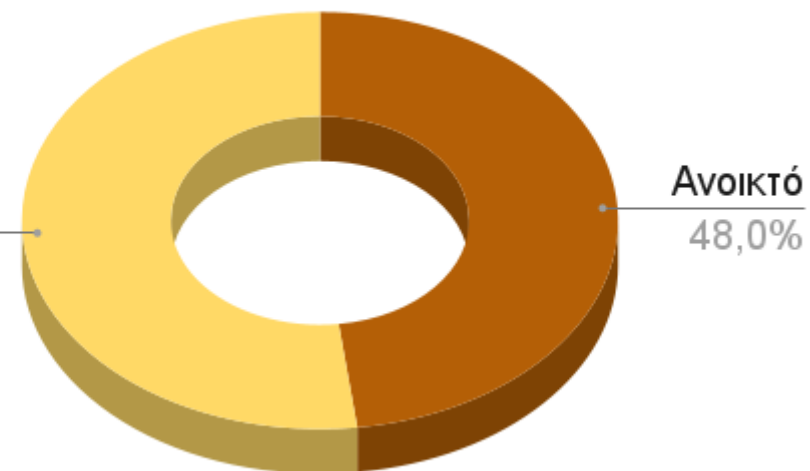
Πλαίσιο Θεραπείας

Κλειστό

52,0%

Ανοικτό

48,0%





Γνώσεις σχετικά με τις δεξιότητες ζωής

Εξοικείωση

«Ναι, έχω ξανακούσει τον όρο. Πιστεύω ότι οι δεξιότητες είναι πολύ σημαντικές στη ζωή μας...»

«Δεν έχω ακούσει ποτέ για τις δεξιότητες ζωής, προς το παρόν δεν έχω ιδέα...»

Ψυχοκοινωνικές δεξιότητες

«...είναι η αποτελεσματική επικοινωνία, η ενεργητική ακρόαση, η διαχείριση των συναισθημάτων, η διαχείριση των απογοητεύσεων και του θυμού, η ύπαρξη ρουτίνας, η φροντίδα της υγείας...»

Πρακτικές δεξιότητες

«...θα ήταν η διαχείριση της καθημερινής λειτουργίας του σπιτιού, η διαχείριση των χρημάτων, το πρωινό ξύπνημα των παιδιών...»

"Το εργαλείο που έχω για το πώς να αντιμετωπίζω τη καθημερινότητα και τη ζωή γενικότερα...τι έχω μάθει...ποια εργαλεία έχω μαζί μου...γνώση για το πώς να ελέγχω τη ζωή."



Αντίληψη των δεξιοτήτων ζωής

Συναισθηματικές δεξιότητες

«...να μπορώ και να ξέρω να ακούω τους άλλους...»

«...είναι η ικανότητα **να γνωρίζω τον εαυτό μου...**»

«...ικανότητα να βλέπω **πώς αισθάνεται** ο άλλος, πώς σκέφτομαι, να μπορώ να καταλαβαίνω τι συμβαίνει εκείνη τη στιγμή...»

Δεξιότητες επικοινωνίας

«...η ικανότητα των **σχέσεων με τους άλλους...**»

«**Να επικοινωνώ** με τους ανθρώπους...»

Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

«...να είμαι σε θέση να **αναλαμβάνω πρωτοβουλίες** για την επίλυση προβλημάτων...»

Δεξιότητες διαχείρισης χρόνου

«...να ξέρω πώς να διαχειρίζομαι την ημέρα... να **δομώ την ημέρα...**»



Εφαρμογή των δεξιοτήτων

«...γνωρίζω πώς να είμαι **διεκδικητικός** και να σέβομαι τον εαυτό μου, για παράδειγμα αποκλείοντας τους τοξικούς φίλους και μαθαίνοντας να θέτω όρια..."

«...μπορώ να σκεφτώ τα πράγματα...να ρυθμίζω τον εαυτό μου **συναισθηματικά**...καταλαβαίνω τι μου συμβαίνει...»

«...έκανα φίλους, ξεκίνησα μια δραστηριότητα, βρήκα δουλειά και κοπέλα...»

«...στη σχέση με τους άλλους, η παρατήρηση, η **κατανόηση**, επίσης και το πώς να μιλάς, πότε και πώς να μιλάς..."

«Στο χώρο εργασίας μου σίγουρα! Κέρδισα πίσω την **εμπιστοσύνη** που μου είχαν οι προϊστάμενοί μου...»

«...Ο χρόνος, γιατί περισσότερο κανείς δίνει σημασία στο χρόνο, πραγματικά το πιο σημαντικό πράγμα είναι να **δίνουμε σημασία στο χρόνο**, πως ξοδεύουμε το χρόνο μας..."



Ο αθλητισμός ως ένα περιβάλλον μάθησης

«...έμαθα τόσα πολλά για τον εαυτό μου μέσα από τη συμμετοχή στον αθλητισμό όσα έμαθα στη θεραπεία για τα ναρκωτικά...»

«...μπορεί να ωθήσει τους ανθρώπους να **αποσπάσουν το μυαλό τους** από τη σκέψη των ναρκωτικών και να συγκεντρωθούν στον αθλητισμό...»

«Όλα αυτά τα χρόνια το σώμα μου ήταν απλά ένας τρόπος ικανοποίησης του πάθους μου, αλλά τώρα που απομακρύνομαι από τις ουσίες αρχίζω να το **φροντίζω και να βλέπω πώς λειτουργεί...**»

«...είμαστε πολύ θυμωμένοι, πολύ αγχωμένοι και πολύ απογοητευμένοι, με τον αθλητισμό μπορούμε να **διαχειριστούμε αυτές τις αρνητικές σκέψεις** ...να πάρουμε πίσω την ευημερία μας"-

«...το ποδόσφαιρο ήταν διαφορετικό, εκεί θύμωσα αρκετές φορές, και με πλήγωνε πολύ, προσπάθησα να εξαλείψω τον θυμό όταν ήμουν εκεί, αλλά μετά συνειδητοποίησα ότι δεν μπορείς να τον εξαλείψεις, **πρέπει να τον διαχειριστείς...**»

«Έμαθα τη σημασία το να **βάζω στόχους** και της **πειθαρχίας** για την επίτευξη ενός στόχου, την καταπολέμηση της κούρασης και την **επικοινωνία** με άλλους ανθρώπους...»



Αθλητισμός και ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής

Κοινωνικές δεξιότητες

«...αθλούμαι σε ομάδες, επομένως, η **συναναστροφή** με ανθρώπους με βοηθά στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων...»

«...δεξιότητες που έχω αναπτύξει μέσω του αθλητισμού είναι η **ενεργητική ακρόαση**, τώρα ακούω περισσότερο...»

«...τα ομαδικά αθλήματα με δίδαξαν να βρίσκομαι ανάμεσα σε ανθρώπους, να **σχετίζομαι** με τους άλλους, έτσι μαθαίνεις πράγματα...»

«Όταν αθλείσαι, **δημιουργείς σχέσεις**, κάνοντας κάτι που σου αρέσει, με ανθρώπους που έχουν παρόμοιες στάσεις με τις δικές σου, επομένως δημιουργείς και ένα **δίκτυο φίλων**...»

Συναισθηματικές δεξιότητες

«.... με διδάσκει την **αξία της ήττας και πώς να τη διαχειρίζομαι**. Οι 10 κορυφαίες αναμνήσεις μου από τον αθλητισμό είναι όπου είχα 7 αποτυχίες και 3 νίκες...»

«Κοιτάζοντας πίσω, είχα έλλειψη επίγνωσης και συναισθηματικής διαχείρισης. Τώρα **ανταποκρίνομαι στη ζωή** μου με τον δικό μου τρόπο με συνειδητοποίηση. Μπορώ να δω τις συνέπειες, αλλά τις βλέπω ως μια καλή ή μαθησιακή εμπειρία...»

Δεξιότητες ηγεσίας

«...να γίνω επίσης **πρότυπο**, γιατί είμαι ένας από τους πρεσβύτερους και έρχονται σε μένα να μου πουν: έχεις μεγάλη επιμονή! και αυτό δίνει δύναμη και σε άλλους...»



«...μέσω των σχέσεων με άλλους ανθρώπους...με βοηθήσε να **γνωρίσω καλύτερα τον εαυτό μου**...το οποίο ενισχύει την **αυτοεκτίμηση** και την **αυτοπεποίθηση** μου...»



"Μόλις τελειώσει ο αγώνας, συνειδητοποιείς πόσο σημαντικό είναι να κάνεις αυτού του είδους τις δραστηριότητες, γιατί **αισθάνεσαι πολύ καλά**, είναι πολύ ικανοποιητικό και επίσης να το **μοιράζεσαι** με τους φίλους σου και συνειδητοποιείς ότι είναι σημαντικό και γι' αυτούς"



«...μεταφορά που κάνω από αυτή την κατάσταση είναι να **αξιοποιώ** τον χρόνο...όταν συνήθιζα να κάνω χρήση δεν αξιοποιούσα τον χρόνο, ήμουν πάντα στον αυτόματο, ήμουν σε ένα τούνελ και δούλευα ή έκανα χρήση μόνο, θα μπορούσα να κάνω άλλα πράγματα, αλλά κατέληγα να μην τα κάνω και τώρα μπορώ να το αλλάξω ...»



«....ο δρόμος και τα παπούτσια είναι ότι το μπάσκετ...ο αθλητισμός μου αυξάνει την ικανότητα να **πετύχω ένα στόχο**, να ακολουθήσω ένα μονοπάτι της ζωής, να έχω όνειρα, να συμμετάσχω και επίσης να δώσω στον εαυτό μου κανόνες για να φτάσω στο τελικό στόχο...»



«...το μοίρασμα που ο αθλητισμός σε διδάσκει να κάνεις με άλλους ανθρώπους, ακόμα και αν είμαστε εντελώς διαφορετικοί, έτσι ώστε να **αποδεχόμαστε, να μοιραζόμαστε**, να είμαστε σε θέση να συμφωνούμε, να συνεργαζόμαστε στην ποικιλομορφία του χαρακτήρα μας...μπορεί να πυροδοτήσει για να γεννηθούν και άλλα είδη συναισθημάτων, όπως η φιλία ή η αγάπη, να βοηθάμε ο ένας τον άλλον για έναν κοινό σκοπό...»



«...ο αθλητισμός μου έδωσε **πειθαρχία**, μια αυστηρότητα, για να φροντίζω τους χώρους μου....το γεγονός ότι κάνω γυμναστική, αθλητική δραστηριότητα, μου δίνει τη δύναμη να ξυπνάω νωρίς το πρωί, να στρώνω μόνος μου το κρεβάτι μου, χάρη στον αθλητισμό μπορώ να έχω αυτή την δύναμη, τόσο ψυχική όσο και σωματική...»



Συμπέρασμα

Ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει ένα ευνοϊκό περιβάλλον μάθησης και ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής για τα υπό απεξάρτηση άτομα

Σύσταση

Η αθλητική εμπειρία πρέπει να αξιοποιείται περισσότερο κατά τη διαδικασία απεξάρτησης στοχεύοντας στη ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των ατόμων με διαταραχές χρήσης ουσιών



Σας ευχαριστώ

