

#BEACTIVE DAY
2026

ΟΔΗΓΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

Για τον τομέα της γυμναστικής και της φυσικής
δραστηριότητας

Υποστηρίζοντας ασφαλέστερα, πιο χωρίς
αποκλεισμούς και πιο θετικά περιβάλλοντα
γυμναστικής



Co-funded by
the European Union

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

europeactive
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

EUROSPORT

ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Alex Corretja,
εμπειρογνώμονας τένις του Eurosport,
πρώην No 2 παγκοσμίως και φιναλίστ
Grand Slam

Στον αθλητισμό - και στη ζωή - συχνά εστιάζουμε σε αυτό που μπορούμε να δούμε: τον παίκτη, τον αθλητή, την απόδοση. Θαυμάζουμε τη δύναμη, τη δεξιότητα, τα αποτελέσματα. Αλλά δεν βλέπουμε πάντα τι κρύβεται πίσω από αυτά. Δεν βλέπουμε πάντα το μυαλό, τα συναισθήματα ή τις προκλήσεις που συνοδεύουν εκείνες τις στιγμές. Κι όμως, αυτό είναι ένα θεμελιώδες μέρος του να είσαι άνθρωπος.

Για πολλά χρόνια, εργαστήκαμε εξαιρετικά σκληρά για να βελτιώσουμε τις δεξιότητες και τη φυσική μας κατάσταση, αλλά μερικές φορές ξεχάσαμε το μυαλό. Ξεχάσαμε να ρωτάμε: πώς ελέγχουμε τα συναισθήματά μας; Πώς αναπνέουμε στις σημαντικές στιγμές; Πώς διαχειριζόμαστε την πίεση; Αυτά είναι ουσιαστικά μέρη τόσο της απόδοσης όσο και της ευεξίας.

Υπάρχει επίσης μια κοινή παρανόηση ότι η επιτυχία προστατεύει τους ανθρώπους από τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας. Δεν τους προστατεύει. Κάθε άτομο αντιμετωπίζει διαφορετικά είδη προβλημάτων. Στον αθλητισμό, υπάρχει προσοχή, προσδοκία και πίεση, συχνά από πολύ νεαρή ηλικία. Το να μάθεις να τα διαχειρίζεσαι ενώ συνεχίζεις να μεγαλώνεις ως άτομο δεν είναι εύκολο, και αξίζει κατανόηση.

Η ψυχική δύναμη είναι κάτι που αναπτύσσεται με τον χρόνο. Έρχεται μέσα από την εμπειρία, μέσα από τη σκληρή δουλειά και μέσα από δύσκολες στιγμές. Μερικές φορές συνειδητοποιείς ότι δεν είσαι έτοιμος - και αυτό είναι μέρος της διαδικασίας. Τα πράγματα δεν συμβαίνουν από τη μία μέρα στην άλλη. Απαιτούν υπομονή και επιμονή.

Σήμερα, η ψυχική υγεία αντιμετωπίζεται πιο σοβαρά, κάτι που αποτελεί θετικό βήμα. Αλλά ζούμε επίσης σε έναν κόσμο που κινείται γρήγορα, όπου όλα μπορούν να φαίνονται άμεσα. Ο αθλητισμός, ωστόσο, έχει τον δικό του ρυθμό. Ο καθένας έχει τη δική του διαδικασία και δεν μπορεί να συγκριθεί με τη διαδικασία κάποιου άλλου.

Η ανοιχτή συζήτηση για την ψυχική υγεία είναι απαραίτητη. Δημιουργεί ενσυναίσθηση και βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται λιγότερο μόνοι. Όταν άλλοι μοιράζονται τις εμπειρίες τους, μας υπενθυμίζει ότι αυτές οι προκλήσεις αποτελούν μέρος της ζωής.

Η φυσική δραστηριότητα παίζει επίσης βασικό ρόλο. Όταν αισθάνεσαι καλά σωματικά, το μυαλό σου συχνά αισθάνεται επίσης καλύτερα. Ακόμη και 20 ή 30 λεπτά την ημέρα μπορούν να κάνουν διαφορά - πρόκειται για τη δημιουργία της συνήθειας.

Πάνω από όλα, να αποδέχεσαι τον εαυτό σου. Να αποδέχεσαι τα νεύρα και την πίεση. Επικεντρώσου στη δική σου πορεία και να εμπιστευτείς τη διαδικασία σου. Διότι η φροντίδα του μυαλού σου δεν είναι ξέχωρη από την απόδοση ή από τη ζωή - είναι ένα θεμελιώδες μέρος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

01 Σχετικά με το έργο #BEACTIVE DAY 2026	5
02 Εισαγωγή	6
03 Ψυχική υγεία, ευεξία και φυσική δραστηριότητα	10
ΜΕΡΟΣ Ι – ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ	18
04 Πώς τα περιβάλλοντα γυμναστικής διαμορφώνουν την ψυχική ευεξία	18
05 Κίνδυνοι στα περιβάλλοντα γυμναστικής	26
06 Παράγοντες προστασίας και καλές πρακτικές στα περιβάλλοντα γυμναστικής	33
Γνώμη Εμπειρογνώμονα: Dr. Karlie Intlekofer	39
ΜΕΡΟΣ ΙΙ – ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	40
07 Η φυσική δραστηριότητα ως πόρος για την ψυχική ευεξία	40
08 Προσωπικοί κίνδυνοι που συνδέονται με την άσκηση και την κουλτούρα γυμναστικής	46
09 Πρακτικές αντιδράσεις για εκπαιδευτές, προπονητές και παρόχους	53
Γνώμη Εμπειρογνώμονα – Dr. Karlie Intlekofer	59
ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ – ΠΑΙΔΙΑ, ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΝΕΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ	60
10 Φυσική δραστηριότητα και ψυχική ευεξία σε παιδιά και εφήβους	61
11 Κίνδυνοι και διασφάλιση στα περιβάλλοντα νεανικής γυμναστικής	66
12 Καλές πρακτικές για γυμναστήρια και εκπαιδευτές που εργάζονται με νέους	71
Γνώμη Εμπειρογνώμονα – Dr. Karlie Intlekofer	77
ΜΕΡΟΣ ΙV – ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ	78
13 Ένας πρακτικός οδικός χάρτης για παρόχους γυμναστικής	78
14 Εργαλεία, λίστες ελέγχου και καθοδήγηση	85
15 Πόροι για περαιτέρω υποστήριξη	92
16 Συμπέρασμα	101
Παράρτημα Α. Ορισμοί εργασίας	104
Παράρτημα Β. Σημείωμα έννοιας	106
Παράρτημα Γ. Μάθετε περισσότερα	110
Ευχαριστίες	118

01

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ #BEACTIVE DAY 2026

Η εκστρατεία **#BEACTIVE DAY** είναι μια μη κερδοσκοπική ευρωπαϊκή αθλητική εκδήλωση που υλοποιεί το όραμα να γίνουν περισσότεροι άνθρωποι σε όλη την Ευρώπη πιο δραστήριοι, και έχει σχεδιαστεί για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα της αδράνειας μέσα από το βασικό μήνυμα **#BEACTIVE**. Χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το έργο **#BEACTIVE DAY 2026** διευθύνεται από την EuropeActive και υλοποιείται σε συνεργασία με τις Εθνικές Ενώσεις Γυμναστικής από το Βέλγιο, την Ελλάδα, τη Λετονία, τη Βόρεια Μακεδονία, τη Σερβία, την Ισπανία και τη Σουηδία.

Πρωθώντας μεγαλύτερη συμμετοχή σε εκδηλώσεις φυσικής δραστηριότητας κατά και γύρω από τις 23 Σεπτεμβρίου, η εκστρατεία **#BEACTIVE DAY** συμβάλλει άμεσα στη μεγαλύτερη εκστρατεία της ηπείρου για την προώθηση του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας - την ετήσια Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού (EWoS) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το 2026, η εκστρατεία εστιάζει ειδικά στην ψυχική υγεία εντός της κοινότητας γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας, αναγνωρίζοντας τόσο τα αποδεδειγμένα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για την ψυχική ευεξία όσο και την ευθύνη του τομέα να υποστηρίξει προληπτικά την ψυχική υγεία των χρηστών του.

Εκτενείς ευχαριστίες στον Καθ. Dr Richard Peter Bailey, Dr Ra'ed Ali Mohammed Al-Khamaiseh και Dr Nadia Samsudin από το UCSI University, που ανέπτυξαν το περιεχόμενο αυτού του Οδηγού Ψυχικής Υγείας & Ευεξίας **#BEACTIVE DAY 2026**, και στην Dr. Karlie Intlekofer (Matrix Fitness), παγκόσμια ερευνήτρια επιστήμης και πιστοποιημένη personal trainer, για τη συμβολή της στις ενότητες «Γνώμη Εμπειρογνώμονα».

Μάθετε περισσότερα για τις δραστηριότητες του έργου #BEACTIVE DAY 2026:

<https://www.europeactive.eu/projects/beactiveday2026>

και για την ευρύτερη εκστρατεία #BEACTIVE DAY:

www.beactiveday.eu

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH



Ε.Γ.Α.
ΕΥΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

LVFA
Lithuanian
Viešasis uždavinys
asociacija



'A special thank you to the National Associations that translated the Guide despite not being part of the initial project consortium'

**ČESKÁ KOMORA
FITNESS**

**PORTUGAL
ACTIVO**
Associação de Promotores de Atividade Física e Saúde
• pessoas • activas • saudáveis



Τα αποτελέσματα της συμμετοχής στη γυμναστική δεν είναι αυτόματα θετικά. Η άσκηση μπορεί να υποστηρίξει τη διάθεση, την ενέργεια, την αυτο-αποτελεσματικότητα και την κοινωνική σύνδεση, αλλά τα περιβάλλοντα γυμναστικής μπορούν επίσης να δημιουργούν πίεση, σύγκριση, αποκλεισμό και άγχος. Η ποιότητα του περιβάλλοντος έχει επομένως μεγάλη σημασία για την ψυχική ευεξία.

Ο Οδηγός εξερευνά τρεις ευρείς περιοχές. Πρώτον, εξετάζει πώς τα περιβάλλοντα γυμναστικής, η οργανωτική κουλτούρα και οι καθημερινές πρα-

κτικές διαμορφώνουν την ψυχική ευεξία. Δεύτερον, εξετάζει τις ατομικές εμπειρίες φυσικής δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένων τόσο των δυνητικών οφελών όσο και των πιθανών κινδύνων που συνδέονται με την άσκηση και την κουλτούρα γυμναστικής. Τρίτον, δίνει ιδιαίτερη προσοχή στα παιδιά, τους εφήβους και τους νέους.

” Ο συνολικός σκοπός αυτού του Οδηγού είναι να υποστηρίξει τον τομέα γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας στη δημιουργία περιβαλλόντων που είναι ασφαλέστερα, πιο χωρίς αποκλεισμούς και πιο ανταποκρινόμενα στην ψυχική υγεία και ευεξία.

02 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Οδηγός Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας έχει αναπτυχθεί ως μέρος του έργου #BEACTIVE DAY 2026.

Έχει σχεδιαστεί για πρακτική χρήση σε ολόκληρο τον τομέα της γυμναστικής και της φυσικής δραστηριότητας: σκοπός του είναι να βοηθήσει ιδιοκτήτες γυμναστηρίων, διευθυντές, εκπαιδευτές, εκπαιδευτές γυμναστικής και άλλους ενδιαφερόμενους να αναγνωρίσουν τη σημασία της ψυχικής ευεξίας στην καθημερινή παροχή γυμναστικής και να μετατρέψουν αυτή την κατανόηση σε δράση.

Ο Οδηγός προορίζεται να χρησιμοποιηθεί ως πόρος εργασίας. Οι πάροχοι μπορούν να τον χρησιμοποιήσουν για να αναθεωρήσουν τις τρέχουσες πρακτικές, να υποστηρίξουν την ανάπτυξη προσωπικού, να ενισχύσουν τις διαδικασίες διασφάλισης και υποδείξεων, και να βελτιώσουν τη συνολική εμπειρία συμμετεχόντων.

Η ψυχική υγεία είναι ένα ουσιαστικό μέρος της συνολικής υγείας και ευεξίας. Επηρεάζει τον τρό-

πο με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται, αισθάνονται, σχετίζονται με άλλους και διαχειρίζονται τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Αυτός ο Οδηγός παρουσιάζει την ψυχική υγεία και ευεξία ως κεντρική ανησυχία για τον τομέα γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας και παρέχει τεκμηριωμένη, πρακτικά προσανατολισμένη καθοδήγηση για τη δημιουργία υποστηρικτικών και ψυχολογικά ασφαλών περιβαλλόντων.

Η φυσική δραστηριότητα έχει σημαντική θέση σε αυτό το πλαίσιο. Είναι σχετική όχι μόνο για τη σωματική υγεία, αλλά και για την ευεξία, την κοινωνική σύνδεση, την αυτοπεποίθηση και τη συμμετοχή. Αυτή η ευρύτερη προοπτική έχει σημασία διότι η ψυχική ευεξία δεν διαμορφώνεται μόνο από την κίνηση αυτή καθαυτήν, αλλά και από το περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιείται η κίνηση.

ΓΙΑ ΠΟΙΟΝ ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΟΔΗΓΟΣ;

Ο Οδηγός δεν είναι γραμμένος ως κλινικό εγχειρίδιο για επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Είναι γραμμένος για τον τομέα γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας και εστιάζει σε αυτό που μπορούν να κάνουν οι πάροχοι εντός του δικού τους επαγγελματικού πλαισίου.



Ιδιοκτήτες, χειριστές και διευθυντές γυμναστηρίων.

Αυτές οι ομάδες επηρεάζουν την οργανωτική κουλτούρα, τον τρόπο στελέχωσης, τις πολιτικές, την επικοινωνία και τον συνολικό σχεδιασμό των περιβαλλόντων γυμναστικής.

Επαγγελματίες γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας που εργάζονται άμεσα με συμμετέχοντες.

Περιλαμβάνει personal trainers, εκπαιδευτές γυμναστικής, προπονητές, προσωπικό στούντιο και άλλους που διευθύνουν ή εποπτεύουν συνεδρίες άσκησης.

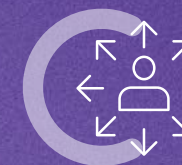


Πάροχοι που εργάζονται με παιδιά, εφήβους και νέους.

Περιλαμβάνει προσωπικό νεανικής γυμναστικής, προπονητές, εκπαιδευτές και οργανισμούς που προσφέρουν ευκαιρίες άσκησης για νεότερες ηλικιακές ομάδες.

Φορείς του τομέα, πάροχοι κατάρτισης και εκπαιδευτικοί πάροχοι.

Αυτές οι ομάδες επηρεάζουν τα πρότυπα, τα προσόντα, τη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη και τις ευρύτερες προσδοκίες καλής πρακτικής.



Υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, οργανισμοί δημόσιας υγείας και κοινοτικοί ενδιαφερόμενοι

Μπορεί επίσης να βρουν τον Οδηγό χρήσιμο. Τα περιβάλλοντα γυμναστικής αποτελούν μέρος ενός ευρύτερου οικοσυστήματος προαγωγής υγείας, υποστήριξης ευεξίας και κοινοτικής συμμετοχής.

03

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να κάνει σημαντική συμβολή στην ψυχική υγεία και ευεξία. Η τακτική φυσική δραστηριότητα μπορεί να υποστηρίξει τη διάθεση, να μειώσει το άγχος, να βελτιώσει την ενέργεια και να ενισχύσει τη συνολική ευεξία.

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να υποστηρίξει την αυτοπεποίθηση, την αντιμετώπιση δυσκολιών, τη ρουτίνα και την κοινωνική σύνδεση. Αυτό σημαίνει ότι η αξία της άσκησης δεν πρέπει να συζητείται μόνο από την άποψη του βάρους, της εμφάνισης ή της απόδοσης.

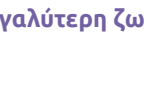
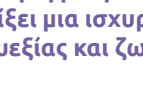
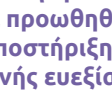


3.1 | Φυσική δραστηριότητα και θετική ευεξία

Η ψυχική ευεξία περιλαμβάνει θετικές καταστάσεις όπως το να αισθάνεσαι ενεργητικός, ικανός, συνδεδεμένος και σε θέση να διαχειρίζεσαι καλά την καθημερινή ζωή.

Η έρευνα δείχνει ότι η τακτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται λιγότερο κουρασμένοι, πιο ενεργητικοί και σε καλύτερη θέση να λειτουργούν στην καθημερινή ζωή.

Πίνακας 1. Οφέλη θετικής ευεξίας που συνδέονται με τακτική φυσική δραστηριότητα

Όφελος	Τι δείχνει η έρευνα	Τι σημαίνει αυτό στην πράξη
 Μειωμένη κόπωση	 Η τακτική άσκηση μπορεί να βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται λιγότερο κουρασμένοι	 Οι συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται πιο ικανοί να διαχειρίζονται τις καθημερινές απαιτήσεις
 Αυξημένη ενέργεια	 Η άσκηση μπορεί να βελτιώνει τα αισθήματα ενέργειας	 Τα μηνύματα μπορούν να επικεντρωθούν στο να αισθάνεσαι πιο δραστήριος και σε εγρήγορση
 Μεγαλύτερη ζωτικότητα	 Η άσκηση μπορεί να υποστηρίξει μια ισχυρότερη αίσθηση ευεξίας και ζωντάνιας	 Τα προγράμματα γυμναστικής μπορούν να προωθηθούν ως τρόπος υποστήριξης της καθημερινής ευεξίας
 Καλύτερη καθημερινή λειτουργία	 Η τακτική κίνηση μπορεί να υποστηρίξει την αντιμετώπιση δυσκολιών και την καθημερινή λειτουργία	 Οι πάροχοι μπορούν να πλαισιώνουν την άσκηση ως μέρος μιας υγιεινής ρουτίνας

3.2 | Φυσική δραστηριότητα, άγχος και συναισθηματική ισορροπία

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί επίσης να βοηθήσει τους ανθρώπους να διαχειριστούν το άγχος πιο αποτελεσματικά.

Ορισμένες μορφές δομημένης δραστηριότητας φαίνεται να είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για αυτόν τον σκοπό, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων σώματος-νου και ελαφρών έως μέτριων προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Πίνακας 2. Μορφές δραστηριότητας που συνδέονται με μείωση άγχους

Τύπος δραστηριότητας	Τι δείχνει η έρευνα	Πρακτική συνέπεια για παρόχους
 Qigong	 Υποσχόμενη υποστήριξη για μείωση άγχους σε ηλικιωμένους	 Ήπια μαθήματα χαμηλής πίεσης μπορεί να είναι χρήσιμα για ορισμένες ομάδες
 Yoga	 Συνεπής υποστήριξη σε αρκετές ανασκοπήσεις	 Δραστηριότητες σώματος-νου μπορεί να είναι χρήσιμες για συμμετέχοντες που αναζητούν ανακούφιση από το άγχος
 Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης	 Θετικά ευρήματα όταν συνδυάζεται αερόβια και άλλες μορφές άσκησης	 Μεικτά προγράμματα μπορεί να λειτουργούν καλά όταν προσαρμόζονται στις ανάγκες των συμμετεχόντων
 Ελαφριά έως μέτρια άσκηση	 Συχνά φαίνεται κατάλληλη για διαχείριση άγχους	 Η άσκηση για ευεξία δεν χρειάζεται πάντα να είναι έντονη

3.3 | Φυσική δραστηριότητα και κοινά συμπτώματα ψυχικής υγείας

Η έρευνα δείχνει επίσης ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση κοινών συμπτωμάτων ψυχικής υγείας.

Σε ένα ευρύ φάσμα ομάδων ενηλίκων, συμπεριλαμβανομένων υγιών ενηλίκων και ατόμων με υπάρχουσες παθήσεις, η τακτική φυσική δραστηριότητα έχει συνδεθεί με βελτιώσεις στην κατάθλιψη, το άγχος και την ψυχολογική δυσφορία.

Πίνακας 3. Κοινά συμπτώματα ψυχικής υγείας και ο ρόλος της φυσικής

Τομέας	Τι δείχνει η έρευνα	Τι σημαίνει αυτό για τον τομέα γυμναστικής
 Κατάθλιψη	 Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση συμπτωμάτων	 Η άσκηση μπορεί να αποτελεί μέρος ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος ευεξίας
 Άγχος	 Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση συμπτωμάτων	 Τα προγράμματα πρέπει να είναι φιλόξενα και διαχειρίσιμα, ιδιαίτερα για νέους συμμετέχοντες
 Ψυχολογική δυσφορία	 Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει τη γενική συναισθηματική ευεξία	 Τα περιβάλλοντα γυμναστικής μπορούν να υποστηρίξουν ανθρώπους υπό καθημερινή συναισθηματική πίεση

3.4 | Υποστηρικτικός ρόλος, επαγγελματικά όρια

Τα θετικά αποτελέσματα της φυσικής δραστηριότητας είναι σημαντικά, αλλά πρέπει να ερμηνεύονται υπεύθυνα.

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική ευεξία και να μειώσει ορισμένα κοινά συμπτώματα, αλλά δεν αντικαθιστά τη συμβουλευτική, την ψυχοθεραπεία, τη φαρμακευτική αγωγή ή άλλες μορφές εξειδικευμένης φροντίδας όταν αυτές χρειάζονται.

Για τον τομέα γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας, αυτό είναι ένα σημαντικό όριο. Οι πάροχοι γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας μπορούν να δημιουργούν υποστηρικτικά περιβάλλοντα, να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή, να μειώνουν αποφεύξιμες βλάβες και να παραπέμπουν τους ανθρώπους σε κατάλληλη βοήθεια. Δεν πρέπει να παρουσιάζουν την άσκηση ως μια καθολική λύση ή ως υποκατάστατο της επαγγελματικής φροντίδας ψυχικής υγείας.

Πίνακας 4. Επαγγελματικά όρια στα περιβάλλοντα γυμναστικής

Οι πάροχοι γυμναστικής μπορούν	Οι πάροχοι γυμναστικής πρέπει να προσεγγίζουν με προσοχή	Απαιτείται παραπομπή
 Ενθαρρύνουν τακτική δραστηριότητα	 Σοβαρή ψυχολογική δυσφορία	 Σοβαρή ψυχολογική δυσφορία
 Να δημιουργούν φιλόξενα περιβάλλοντα	 Να ανταποκρίνονται σε αποκαλύψεις χωρίς να ενεργούν ως θεραπευτές	 Κίνδυνος βλάβης
 Να χρησιμοποιούν θετική γλώσσα ευεξίας	 Να χρησιμοποιούν θετική γλώσσα ευεξίας	 Ύποπτη ψυχική ασθένεια πέραν του επαγγελματικού πεδίου
 Να παρατηρούν προειδοποιητικά σημάδια	 Να αποφεύγουν κλινικές αξιώσεις	 Να αποφεύγουν κλινικές αξιώσεις

”

Βασικό μήνυμα

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική ευεξία, αλλά δεν αντικαθιστά την εξειδικευμένη φροντίδα ψυχικής υγείας.

Πρακτικές ενέργειες για παρόχους γυμναστικής

1. Να παρουσιάζετε τη φυσική δραστηριότητα ως θετική υποστήριξη για τη διάθεση, την ενέργεια, τη διαχείριση άγχους και τη συνολική ευεξία.
2. Να χρησιμοποιείτε γλώσσα που αντανakλά ένα ευρύ φάσμα οφελών, συμπεριλαμβανομένης της αυτοπεποίθησης, της αντιμετώπισης δυσκολιών, της ζωτικότητας και της καθημερινής λειτουργίας - όχι μόνο το βάρος ή την εμφάνιση.
3. Να προσφέρετε ποικιλία τύπων δραστηριότητας, καθώς διαφορετικοί συμμετέχοντες μπορεί να ανταποκρίνονται καλύτερα σε διαφορετικές μορφές άσκησης.
4. Να αποφεύγετε κλινικές υποσχέσεις ή αξιώσεις που υπερβαίνουν την ικανότητα του παρόχου.
5. Να υποστηρίζετε τακτική συμμετοχή μέσω φιλόξενων, διαχειρίσιμων και ψυχολογικά ασφαλών εμπειριών.
6. Να χρησιμοποιείτε διαδρομές παραπομπής ή υπόδειξης όπου οι συμμετέχοντες αποκαλύπτουν σοβαρή δυσφορία ή ανησυχίες ψυχικής υγείας πέραν του πλαισίου της γυμναστικής.



Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Μια ευρύτερη κατανόηση της σωματικής δραστηριότητας και της ψυχικής ευεξίας βελτιώνει την ποιότητα των υπηρεσιών φυσικής κατάστασης.

Βοηθά τους παρόχους να μιλούν με μεγαλύτερη ακρίβεια για τα οφέλη, να σχεδιάζουν προγράμματα με γνώμονα αυτό που πραγματικά έχει σημασία για τους συμμετέχοντες και να δημιουργούν περιβάλλοντα που υποστηρίζουν την υγεία με πιο ολοκληρωμένο τρόπο. Επίσης, ενθαρρύνει τη μετάβαση από στενά μηνύματα γυμναστικής προς μια πιο συμπεριληπτική και βιώσιμη αντίληψη της συμμετοχής.

”

Παράδειγμα καλής πρακτικής

Ένα χρήσιμο μοντέλο θα ήταν η εισαγωγή, από ένα γυμναστήριο, μιας διαδρομής συμμετοχής με επίκεντρο την ευεξία για τα νέα μέλη. Αυτή θα μπορούσε να περιλαμβάνει συνεδρίες φιλικές προς αρχάριους, γλώσσα προσωπικού που δίνει έμφαση στη διάθεση, την ενέργεια, την αυτοπεποίθηση και τη ρουτίνα, καθώς και μια απλή διαδικασία παραπομπής για συμμετέχοντες που εκφράζουν δυσφορία. Αυτού του είδους η προσέγγιση μπορεί να κάνει το περιβάλλον πιο υποστηρικτικό, χωρίς να απαιτεί από το προσωπικό να ενεργεί πέρα από τα όρια του επαγγελματικού του ρόλου.

ΜΕΡΟΣ Ι – ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ



04 ΠΩΣ ΤΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Η ψυχική ευεξία επηρεάζεται όχι μόνο από τη φυσική δραστηριότητα αυτή καθαυτήν, αλλά και από το περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιείται αυτή η δραστηριότητα.

Τα περιβάλλοντα γυμναστικής μπορούν να διαμορφώσουν τον τρόπο που αισθάνονται οι άνθρωποι πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη συμμετοχή. Μπορούν να ενθαρρύνουν την αυτοπεποίθηση, την αίσθηση ότι ανήκεις και τα κίνητρα, ή μπορούν να δημιουργούν δυσφορία, πίεση και αυτοσυνείδηση.

4.1 | Τα περιβάλλοντα γυμναστικής ως κοινωνικοί και συναισθηματικοί χώροι

Τα γυμναστήρια και τα κέντρα γυμναστικής δεν είναι μόνο χώροι όπου οι άνθρωποι ασκούνται.

Είναι επίσης κοινωνικά περιβάλλοντα στα οποία οι άνθρωποι βλέπονται, αξιολογούνται, υποστηρίζονται, αγνοούνται, ενθαρρύνονται ή συγκρίνονται.

Πίνακας 5. Πώς τα περιβάλλοντα γυμναστικής μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική ευεξία

Χαρακτηριστικό περιβάλλοντος	Θετικό αποτέλεσμα	Πιθανό αρνητικό αποτέλεσμα
 Φιλική ατμόσφαιρα	 Ενθαρρύνει αυτοπεποίθηση και επαναλαμβανόμενες επισκέψεις	 Ψυχρή ατμόσφαιρα μπορεί να αποθαρρύνει τη συμμετοχή
 Υποστήριξη προσωπικού	 Βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς και καθοδηγούμενοι	 Κακή συμπεριφορά προσωπικού μπορεί να αυξήσει τη δυσφορία
 Αίσθηση ότι ανήκεις	 Υποστηρίζει κίνητρα και σύνδεση	 Το να αισθάνεσαι εκτός τόπου μπορεί να αυξήσει το άγχος
 Κουλτούρα σεβασμού	 Κριτική κουλτούρα μπορεί να μειώσει τη δέσμευση Μεγαλύτερη αυτοσυνείδησία	 Κριτική κουλτούρα μπορεί να μειώσει τη δέσμευση

4.2 | Πρώτες εντυπώσεις και ψυχολογική άνεση

Πολλές αποφάσεις για το αν θα μείνει κανείς σε ένα γυμναστήριο ή θα επιστρέψει μετά την πρώτη επίσκεψη διαμορφώνονται από τις αρχικές εντυπώσεις.

Οι άνθρωποι παρατηρούν συχνά αν ο χώρος φαίνεται φιλόξενος, αν το προσωπικό είναι προσιτό και αν φαίνεται πιθανό να συμμετέχεις χωρίς αμηχανία.

Πίνακας 6. Παράγοντες που διαμορφώνουν τις πρώτες εντυπώσεις στα περιβάλλοντα γυμναστικής

Παράγοντας	Γιατί έχει σημασία
 Χαιρετισμός και υποδοχή από το προσωπικό	Βοηθά τους ανθρώπους να αισθανθούν ότι παρατηρούνται και γίνονται δεκτοί
 Σαφείς πληροφορίες	Μειώνει την αβεβαιότητα και τη σύγχυση
 Φιλική ατμόσφαιρα για αρχάριους	Κάνει τη συμμετοχή να φαίνεται εφικτή
 Ορατά μηνύματα ένταξης	Σηματοδοτεί ότι διαφορετικοί άνθρωποι είναι ευπρόσδεκτοι
 Εύκολα κατανοητές ρουτίνες	Μειώνει την πίεση κατά τις πρώτες επισκέψεις

4.3 | Συμπεριφορά προσωπικού και καθημερινή επικοινωνία

Το προσωπικό παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του συναισθηματικού τόνου ενός περιβάλλοντος γυμναστικής.

Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι χαιρετούνται, διορθώνονται, ενθαρρύνονται και απευθύνονται επηρεάζει αν αισθάνονται σεβαστοί και υποστηριγμένοι.

Πίνακας 7. Επικοινωνία και ψυχική ευεξία στα περιβάλλοντα γυμναστικής

Τύπος επικοινωνίας	Υποστηρικτική προσέγγιση	Μη βοηθητική προσέγγιση
 Ανατροφοδότηση κατά την άσκηση	 Σαφής, ήρεμη, με σεβασμό	 Ντροπή ή χλευασμός
 Κίνητρα	 Ενθαρρυντικά και ρεαλιστικά	 Πίεση ή επιθετικότητα
 Θέση στόχων	 Εστιασμένη στην ευεξία και την πρόοδο	 Εστιασμένη μόνο στην εμφάνιση
 Γενική αλληλεπίδραση	 Φιλική και προσιτή	 Απόμακρη ή απορριπτική

Βασικό μήνυμα

Ο τρόπος που μιλά το προσωπικό μπορεί να διαμορφώσει τον τρόπο που αισθάνονται οι άνθρωποι για την άσκηση, για το χώρο και για τον εαυτό τους.

4.4 | Οργανωτική κουλτούρα και καθημερινή πρακτική

Η ψυχική ευεξία στα περιβάλλοντα γυμναστικής διαμορφώνεται από περισσότερα από ένα μεμονωμένα μέλη του προσωπικού.

Διαμορφώνεται επίσης από την ευρύτερη κουλτούρα του οργανισμού. Αυτό περιλαμβάνει αυτό που ανταμείβεται, αυτό που θεωρείται κανονικό, τον τρόπο που ορίζεται η επιτυχία και ποια είδη σωμάτων, στόχων και συμπεριφορών θεωρούνται επιθυμητά.

Πίνακας 8. Οργανωτική κουλτούρα και πιθανά αποτελέσματα

Έμφαση κουλτούρας	Πιθανό αποτέλεσμα στη συμμετοχή
 Ένταξη και σεβασμός	 Υποστηρίζει αίσθηση ότι ανήκεις και επιστροφή
 Απόλαυση και πρόοδος	 Ενθαρρύνει βιώσιμη συμμετοχή
 Ασφάλεια και υποστήριξη	 Οικοδομεί εμπιστοσύνη στο χώρο
 Εμφάνιση και τελειότητα	 Μπορεί να αυξήσει πίεση και αυτοσυνείδηση
 Ακραία εστίαση στην απόδοση	 Μπορεί να αποθαρρύνει αρχάριους και λιγότερο σίγουρους χρήστες

Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

- 1 Αντιμετωπίστε το περιβάλλον ως μέρος της υπηρεσίας, όχι απλώς ως το σκηνικό της άσκησης.
- 2 Διευκολύνετε τις πρώτες επισκέψεις μέσω θερμής υποδοχής, σαφούς ενημέρωσης και ρουτινών φιλικών προς αρχάριους.
- 3 Εκπαιδεύστε το προσωπικό στη χρήση γλώσσας που είναι σεβαστική, ενθαρρυντική και χωρίς κριτική διάθεση.
- 4 Ελέγξτε τις πινακίδες, τις αφίσες, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα διαφημιστικά μηνύματα, ώστε να διασφαλίσετε ότι υποστηρίζουν τη συμπερίληψη και την ευεξία.
- 5 Μειώστε τα σήματα που κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ότι παρακολουθούνται, κρίνονται ή δεν ανήκουν στον χώρο.
- 6 Χτίστε μια κουλτούρα που εκτιμά την απόλαυση, την πρόοδο, την ασφάλεια και τον σεβασμό — όχι μόνο την εμφάνιση ή την επίδοση.

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον γυμναστικής διευκολύνει τους ανθρώπους να ξεκινήσουν, να συνεχίσουν και να ωφεληθούν από τη σωματική δραστηριότητα.

Βελτιώνει την ποιότητα της εμπειρίας των συμμετεχόντων και βοηθά τους παρόχους να προσεγγίσουν ένα ευρύτερο φάσμα ανθρώπων. Επίσης, ενισχύει την εμπιστοσύνη προς τον χώρο και υποστηρίζει ένα πιο συμπεριληπτικό και βιώσιμο μοντέλο παροχής υπηρεσιών φυσικής κατάστασης.



Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένα γυμναστήριο να αξιολογήσει τη συνολική εμπειρία ενός νέου μέλους, από την άφιξη μέχρι την πρώτη συνεδρία. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει σενάρια υποδοχής για το προσωπικό, σαφέστερη εισαγωγική ενημέρωση, συνεδρίες εξοικείωσης φιλικές προς αρχάριους και αναθεώρηση της γλώσσας που χρησιμοποιείται σε αφίσες και μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μικρές αλλαγές αυτού του είδους μπορούν να κάνουν τον χώρο να αισθάνεται πιο υποστηρικτικός και να βελτιώσουν τόσο τη συμμετοχή όσο και τη διατήρηση των μελών.





05

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Τα περιβάλλοντα γυμναστικής μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική ευεξία,

αλλά μπορούν επίσης να δημιουργήσουν πιέσεις που αποθαρρύνουν τη συμμετοχή ή κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται άβολα.

Αυτές οι πιέσεις δεν είναι πάντα εμφανείς. Αυτές οι πιέσεις δεν είναι πάντα εμφανείς.

5.1 | Εκφοβισμός και φόβος κριτικής

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν τα γυμναστήρια εκφοβιστικά, ειδικά όταν είναι νέοι, επιστρέφουν μετά από μακρά διακοπή ή δεν είναι σίγουροι για τι να κάνουν.

Μπορεί να ανησυχούν ότι τους παρακολουθούν, τους κρίνουν, τους διορθώνουν δημόσια ή τους συγκρίνουν με άλλους.

Πίνακας 9. Πηγές εκφοβισμού σε χώρους γυμναστικής

Πηγή εκφοβισμού	Πιθανό αποτέλεσμα στους συμμετέχοντες
 Φόβος να παρακολουθούνται	Αυξημένη αυτοσυνειδησία
 Εξοπλισμός που δεν γνωρίζουν	Άγχος ότι θα κάνουν κάτι λάθος
 Κουλτούρα γυμναστηρίου υψηλής αυτοπεποίθησης	Αίσθηση εκτός τόπου
 Δημόσια διόρθωση ή κριτική	Αμηχανία και αποχώρηση
 Έλλειψη καθοδήγησης	Μειωμένη προθυμία να δοκιμάσουν

5.2 | Πίεση εμφάνισης και ανησυχίες για εικόνα σώματος

Τα περιβάλλοντα γυμναστικής συχνά δίνουν ισχυρή έμφαση στην εμφάνιση. Καθρέφτες, αφίσες, διαφημιστικές εικόνες και περιεχόμενο κοινωνικών μέσων μπορεί να υποδηλώνουν ότι η επιτυχία συνδέεται με έναν συγκεκριμένο τύπο σώματος ή οπτικό αποτέλεσμα.

Οι ανησυχίες σχετικά με τη σωματική εικόνα μπορούν να επηρεάσουν τόσο άνδρες όσο και γυναίκες, καθώς και νέους και ηλικιωμένους.

Για ορισμένους συμμετέχοντες, το πρόβλημα δεν είναι η άσκηση καθαυτή, αλλά η αίσθηση ότι το σώμα τους κρίνεται με βάση ένα μη ρεαλιστικό πρότυπο. Όταν αυτό συμβαίνει, το περιβάλλον μπορεί να γίνει πηγή άγχους αντί για στήριξη.

Πίνακας 10. Πιέσεις σχετικές με την εμφάνιση σε χώρους γυμναστικής

Πηγή πίεσης	Γιατί έχει σημασία
 Καθρέφτες	Μπορεί να αυξήσουν την αυτο-παρακολούθηση και τη δυσφορία
 Εξιδανικευμένες εικόνες σώματος	Μπορεί να περιορίζουν τις ιδέες για το ποιος ανήκει εδώ
 Μηνύματα βασισμένα στην εμφάνιση	Μπορεί να μετατοπίζουν την εστίαση από την ευεξία
 Κουλτούρα μεταμόρφωσης	Μπορεί να προωθούν μη ρεαλιστικές προσδοκίες

5.3 | Κοινωνική σύγκριση και κουλτούρα απόδοσης

Η άσκηση συχνά πραγματοποιείται σε κοινόχρηστους χώρους, γεγονός που καθιστά δύσκολη την αποφυγή κοινωνικής σύγκρισης.

Οι άνθρωποι μπορεί να συγκρίνουν τα σώματά τους, τα επίπεδα φυσικής κατάστασης, τη δύναμη, τη δεξιότητα ή την πρόοδό τους με άλλους.

Η σύγκριση δεν είναι πάντα επιβλαβής, αλλά γίνεται πρόβλημα όταν οδηγεί σε ντροπή, αποθάρρυνση ή αίσθηση αποτυχίας. Αυτό είναι ιδιαίτερα πιθανό όταν ο χώρος επιβραβεύει την ένταση, την ταχύτητα ή τα ορατά επιτεύγματα περισσότερο από την προσωπική πρόοδο. Μια έντονη κουλτούρα επίδοσης μπορεί να παρακινεί κάποιους ανθρώπους, ενώ παράλληλα αποθαρρύνει πολλούς άλλους.

Πίνακας 11. Κίνδυνοι κοινωνικής σύγκρισης σε περιβάλλοντα γυμναστικής

Χαρακτηριστικό	Γιατί έχει σημασία
 Πιθανός κίνδυνος	Πίεση να συμβαδίζεις
 Ανταγωνιστική ατμόσφαιρα	Φόβος να μην ανταπεξέλθεις
 Άτυπες ιεραρχίες κατάστασης	Αίσθηση ότι είσαι λιγότερο ικανός ή λιγότερο ευπρόσδεκτος
 Συνεχής συγκριτική αξιολόγηση	Μειωμένη απόλαυση και αυτοπεποίθηση

Βασικό μήνυμα
Δεν θέλουν όλοι οι συμμετέχοντες να ανταγωνίζονται, να συγκρίνονται ή να εκτελούν δημόσια.

5.4 | Αποκλεισμός και έλλειψη αίσθησης ότι ανήκεις

Ορισμένοι κίνδυνοι προκύπτουν όταν οι άνθρωποι δεν αισθάνονται ότι το περιβάλλον είναι για αυτούς.

Αυτό μπορεί να επηρεάσει αρχάριους, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρία, άτομα με μεγαλύτερα σώματα, γυναίκες σε χώρους που κυριαρχούν άνδρες ή οποιονδήποτε αισθάνεται κοινωνικά ή πολιτισμικά διαφορετικός από την κυρίαρχη ομάδα.

Η αίσθηση του μη ανήκειν αναπτύσσεται συχνά μέσα από μικρά σήματα. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν την απουσία εικόνων με τις οποίες μπορεί κανείς να ταυτιστεί, παραδοχές ότι υπάρχει προηγούμενη γνώση, προσωπικό που εστιάζει μόνο στους σίγουρους χρήστες ή ρουτίνες που φαίνεται να έχουν σχεδιαστεί για έναν περιορισμένο τύπο συμμετέχοντα. Με τον καιρό, αυτά τα σήματα μπορούν να μειώσουν τη συμμετοχή και την εμπιστοσύνη.

Πίνακας 12. Σήματα που μπορεί να μειώσουν την αίσθηση του ανήκειν

Σήμα	Πιθανή επίδραση
 Στενές εικόνες για το ποιος ασκείται	Οι άνθρωποι μπορεί να αισθανθούν ότι ο χώρος δεν είναι για αυτούς
 Παραδοχές για προηγούμενες γνώσεις	Οι αρχάριοι μπορεί να αισθανθούν ανεπαρκείς
 Περιορισμένη προσοχή από το προσωπικό	Λιγότερο σίγουροι χρήστες μπορεί να αισθανθούν αγνοημένοι
 Προγράμματα που δεν κάνουν για όλους	Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να αισθανθούν αποκλεισμένοι

5.5 | Περιβάλλοντα μεικτής ηλικίας και ανησυχίες διασφάλισης

Ορισμένα περιβάλλοντα γυμναστικής συγκεντρώνουν ενηλίκους, εφήβους και νεότερους χρήστες στον ίδιο χώρο.

Αυτό μπορεί να δημιουργεί χρήσιμες ευκαιρίες, αλλά μπορεί επίσης να εγείρει ανησυχίες διασφάλισης και ευεξίας αν τα όρια, η εποπτεία και οι προσδοκίες δεν είναι σαφή.

Η διασφάλιση δεν αφορά μόνο τη σοβαρή βλάβη. Αφορά επίσης τη δημιουργία συνθηκών στις οποίες οι νεότεροι χρήστες αισθάνονται ασφαλείς, σεβαστοί, εποπτευόμενοι και προστατευμένοι από πιέσεις που δεν είναι έτοιμοι να διαχειριστούν.

Πίνακας 13. Κίνδυνοι σε χώρους γυμναστικής μικτών ηλικιών

Ζήτημα	Γιατί έχει σημασία
 Έκθεση στην κουλτούρα γυμναστικής ενηλίκων	Μπορεί να κανονικοποιήσει μη ρεαλιστικούς στόχους ή συμπεριφορές
 Περιορισμένη επίβλεψη	Μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο και την αβεβαιότητα
 Ασαφή όρια	Μπορεί να υπονομεύσει την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη
 Ακατάλληλες για την ηλικία προσδοκίες	Μπορεί να δημιουργήσει πίεση ή σύγχυση

Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

1

Εντοπίστε πτυχές του περιβάλλοντος που μπορεί να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ότι παρακολουθούνται, κρίνονται ή δεν ανήκουν στον χώρο.

2

Μειώστε την περιττή πίεση σχετικά με την εμφάνιση σε αφίσες, μηνύματα και περιεχόμενο μέσω κοινωνικής δικτύωσης.

3

Αποφύγετε τη δημιουργία κουλτούρας όπου η σύγκριση και η δημόσια επίδοση είναι αναπόφευκτες.

4

Βεβαιωθείτε ότι οι αρχάριοι και οι λιγότερο σίγουροι χρήστες λαμβάνουν ορατή υποστήριξη και καθοδήγηση.

5

Ελέγξτε αν διαφορετικές ομάδες μπορούν να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στον χώρο και στην επικοινωνία του.

6

Θεσπίστε σαφείς διαδικασίες διασφάλισης όπου παιδιά, έφηβοι και ενήλικες μοιράζονται χώρους γυμναστικής.

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Η αναγνώριση κινδύνων σε χώρους γυμναστικής βοηθά τους παρόχους να δημιουργούν περιβάλλοντα πιο φιλόξενα και πιο βιώσιμα για ένα ευρύτερο φάσμα συμμετεχόντων.

Μπορεί να μειώσει την εγκατάλειψη, να βελτιώσει την εμπιστοσύνη και να υποστηρίξει μια καλύτερη συνολική εμπειρία άσκησης. Δείχνει επίσης ότι η ψυχική ευεξία διαμορφώνεται όχι μόνο από τη δραστηριότητα καθαυτή, αλλά και από τις συνθήκες υπό τις οποίες αυτή η δραστηριότητα παρέχεται.



Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένα γυμναστήριο να πραγματοποιήσει μια απλή αξιολόγηση κινδύνων της εμπειρίας των συμμετεχόντων. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει μια περιήγηση στον χώρο από την οπτική γωνία ενός αρχάριου, αναθεώρηση αφισών και ψηφιακού περιεχομένου για πίεση σχετικά με την εμφάνιση, καθώς και έλεγχο του κατά πόσο οι ρουτίνες του προσωπικού παρέχουν επαρκή υποστήριξη στους πιο ήσυχους ή λιγότερο σίγουρους χρήστες. Μια σύντομη αξιολόγηση αυτού του είδους μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό εμποδίων που είναι εύκολο να παραβλεφθούν από τη σκοπιά της διοίκησης.



06

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Οι κίνδυνοι στα περιβάλλοντα γυμναστικής μπορούν να μειωθούν μέσω προσεκτικού σχεδιασμού, καλής ηγεσίας και καθημερινής πρακτικής.

Οι προστατευτικοί παράγοντες είναι τα χαρακτηριστικά ενός περιβάλλοντος που βοηθούν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς, σεβαστοί, υποστηριγμένοι και ικανοί να συμμετάσχουν.

6.1 | Ψυχολογική ασφάλεια

Η ψυχολογική ασφάλεια σημαίνει ότι οι άνθρωποι αισθάνονται ικανοί να συμμετέχουν χωρίς φόβο ταπείνωσης, εμπαιγμού ή αδικαιολόγητης κριτικής.

Στα περιβάλλοντα γυμναστικής, αυτό περιλαμβάνει τη δυνατότητα να κάνεις ερωτήσεις, να κάνεις λάθη, να προχωράς με διαχειρίσιμο ρυθμό και να ζητάς βοήθεια όταν χρειάζεται. It is especially important for beginners, less confident users, and people returning after a difficult period.

A psychologically safe environment supports learning and participation. It helps people focus on the activity itself rather than on protecting themselves from embarrassment. Χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ασφάλειας σε χώρους γυμναστικής

Πίνακας 14. Χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ασφάλειας σε χώρους γυμναστικής

Χαρακτηριστικό	Πώς φαίνεται στην πράξη
 Σεβαστή αλληλεπίδραση	Προσωπικό και χρήστες μιλούν μεταξύ τους με ευγένεια
 Χαμηλός φόβος αμηχανίας	Οι άνθρωποι μπορούν να ζητήσουν βοήθεια χωρίς να αισθάνονται εκτεθειμένοι
 Άδεια για σταδιακή πρόοδο	Οι αρχάριοι δεν πιέζονται να συμβαδίζουν
 Υποστηρικτική ανταπόκριση στα λάθη	Τα λάθη αντιμετωπίζονται ως φυσιολογικά μέρη της μάθησης

6.2 | Χωρίς αποκλεισμούς και σεβαστή επικοινωνία

Η επικοινωνία είναι ένας από τους ισχυρότερους προστατευτικούς παράγοντες σε οποιοδήποτε περιβάλλον γυμναστικής.

Οι λέξεις που χρησιμοποιεί το προσωπικό, ο τόνος του διαφημιστικού υλικού και τα μηνύματα που εμφανίζονται στο περιβάλλον βοηθούν να διαμορφωθεί ο τρόπος που αισθάνονται οι άνθρωποι.

Πίνακας 15. Πρακτικές επικοινωνίας που υποστηρίζουν την ψυχική ευεξία

Πρακτική	Πιθανό όφελος
 Χρήση φιλόξενης γλώσσας	 Μειώνει αβεβαιότητα και ένταση
 Εστίαση στην πρόοδο, όχι στην τελειότητα	 Υποστηρίζει αυτοπεποίθηση και επιμονή
 Αποφυγή πίεσης βασισμένης στην εμφάνιση	 Μειώνει δυσφορία που σχετίζεται με το σώμα
 Παροχή σαφών και ήρεμων οδηγιών	 Βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο ασφαλείς



Βασικό μήνυμα

Οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να επιστρέψουν όταν η επικοινωνία τους βοηθά να αισθάνονται σεβαστοί, ικανοί και ευπρόσδεκτοι.

6.3 | Σχεδιασμός φιλικός για αρχάριους

Πολλοί προστατευτικοί παράγοντες είναι πρακτικοί και ορατοί.

Σαφή σήματα, κατανοητές ρουτίνες, εύκολα σημεία εισόδου και υποστήριξη κατά τις πρώτες επισκέψεις μπορούν να μειώσουν την αβεβαιότητα και να κάνουν έναν χώρο να φαίνεται πιο διαχειρίσιμος.

Πίνακας 16. Χαρακτηριστικά φιλικά προς αρχάριους σε χώρους γυμναστικής

Χαρακτηριστικό	Γιατί βοηθά
 Σαφείς κατευθύνσεις και σήματα	 Μειώνει σύγχυση σε άγνωστους χώρους
 Εισαγωγικές πληροφορίες	 Βοηθά τους ανθρώπους να γνωρίζουν τι να περιμένουν
 Απλές διαδικασίες εισαγωγής	 Κάνει τις πρώτες επισκέψεις πιο διαχειρίσιμες
 Ορατή υποστήριξη προσωπικού	 Ενθαρρύνει ερωτήσεις και καθυσχασμό

6.4 | Υποστηρικτική πρακτική προσωπικού και οργανωτική κουλτούρα

Τα προστατευτικά περιβάλλοντα εξαρτώνται από το προσωπικό και την ηγεσία.

Το προσωπικό πρέπει να γνωρίζει πώς να υποδέχεται διαφορετικούς χρήστες, να ανταποκρίνεται κατάλληλα σε ανησυχίες και να διατηρεί έναν σεβαστό και υποστηρικτικό τόνο.

Η κουλτούρα έχει σημασία γιατί διαμορφώνει αυτό που θεωρείται φυσιολογικό μέσα στον χώρο. Αν η φροντίδα, η ασφάλεια, η ενθάρρυνση και ο σεβασμός αντιμετωπίζονται ως κάτι φυσιολογικό, οι συμμετέχοντες είναι πιο πιθανό να αισθάνονται ότι υποστηρίζονται. Αν η πίεση, η χλεύη ή τα στενά ιδεώδη γίνονται ανεκτά, ο χώρος γίνεται λιγότερο προστατευτικός.

Πίνακας 17. Οργανωτικές πρακτικές που ενισχύουν την προστασία

Πρακτική	Πιθανό αποτέλεσμα
 Εκπαίδευση προσωπικού στην επικοινωνία και ένταση	Πιο συνεπής εμπειρία συμμετεχόντων
 Σαφή πρότυπα συμπεριφοράς	Ισχυρότερη αίσθηση ασφάλειας και σεβασμού
 Ορατή υποστήριξη διαφορετικών ομάδων χρηστών	Μεγαλύτερη αίσθηση του ανήκειν
 Έμφαση ηγεσίας στην ευεξία και ένταση	Πιο θετική οργανωτική κουλτούρα

6.5| Σαφείς διαδικασίες για υποστήριξη, ανησυχίες και αναφορά

Τα προστατευτικά περιβάλλοντα δεν βασίζονται μόνο στην καλή θέληση.

Χρειάζονται επίσης σαφείς διαδικασίες για το τι πρέπει να γίνει όταν προκύπτουν ανησυχίες. Αυτό περιλαμβάνει τον τρόπο ανταπόκρισης σε δυσφορία, ανάρμοστη συμπεριφορά, ζητήματα διασφάλισης ή αποκαλύψεις που απαιτούν υποστήριξη πέραν της κανονικής πρακτικής γυμναστικής.

Πίνακας 18. Βασικές διαδικασίες που υποστηρίζουν ασφαλέστερους χώρους γυμναστικής



Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

- 1

Ενσωματώστε την ψυχολογική ασφάλεια στην καθημερινή πρακτική, ιδιαίτερα για αρχάριους και λιγότερο σίγουρους χρήστες.
- 2

Χρησιμοποιήστε επικοινωνία που είναι σεβαστική, ενθαρρυντική και εστιασμένη στην ευεξία αντί στη ντροπή ή την εμφάνιση.
- 3

Αξιολογήστε τον χώρο από την οπτική γωνία ενός συμμετέχοντα που έρχεται για πρώτη φορά και αφαιρέστε τα αποφεύξιμα εμπόδια.
- 4

Παρέχετε στο προσωπικό εκπαίδευση σχετικά με τη συμπερίληψη, την επικοινωνία, τα όρια και τις κατάλληλες αντιδράσεις σε περιπτώσεις ανησυχίας.
- 5

Καταστήστε σαφείς τις προσδοκίες συμπεριφοράς τόσο στο προσωπικό όσο και στους συμμετέχοντες.
- 6

Θεσπίστε απλές και ορατές διαδικασίες για την αναφορά ανησυχιών, τη διασφάλιση και την παραπομπή σε περαιτέρω βοήθεια.

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Οι προστατευτικοί παράγοντες βοηθούν στη δημιουργία περιβαλλόντων όπου περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να συμμετέχουν με αυτοπεποίθηση.

Βελτιώνουν την εμπειρία των συμμετεχόντων, υποστηρίζουν τη διατήρηση των μελών και μειώνουν την αποφεύξιμη βλάβη. Επίσης, ενισχύουν την αξιοπιστία του κλάδου της φυσικής κατάστασης και της σωματικής δραστηριότητας, δείχνοντας ότι η ποιοτική παροχή υπηρεσιών περιλαμβάνει όχι μόνο τη σωματική ασφάλεια, αλλά και την ψυχολογική και κοινωνική φροντίδα.



Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένας πάροχος υπηρεσιών φυσικής κατάστασης να εισαγάγει ένα σύντομο πρότυπο «καλωσορίσματος και υποστήριξης» σε όλους τους ρόλους του προσωπικού. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει συμφωνημένους τρόπους υποδοχής νέων χρηστών, προσφοράς βοήθειας, επεξήγησης ρουτινών, αντιμετώπισης αβεβαιότητας και ανάδειξης ανησυχιών. Ένα απλό κοινό πρότυπο αυτού του είδους μπορεί να κάνει τον χώρο να αισθάνεται πιο συνεπής, πιο υποστηρικτικός και πιο εύκολος στην πλοήγηση.

ΓΝΩΜΗ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΝΑ:



Dr. Karlie Intlekofer

Παγκόσμια Ερευνήτρια Επιστήμης & Personal Trainer, Matrix Fitness

Ε: Από την εμπειρία σας, πώς μπορούν οι ιδιοκτήτες γυμναστηρίων να δημιουργήσουν ένα πιο φιλόξενο περιβάλλον από την αρχή;

Α: Οι πρώτες εντυπώσεις έχουν μεγάλη σημασία. Ο τρόπος οργάνωσης ενός γυμναστηρίου, η διάταξή του, η σήμανση και η ρεσεψιόν μπορούν άμεσα να επηρεάσουν αν κάποιος αισθάνεται άνετα ή άτοπος. Σαφής πλοήγηση, ορατά σημεία εισόδου και φιλική πρώτη επαφή μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά, ειδικά για νέα ή λιγότερο σίγουρα μέλη.

Ε: Ποιες πρακτικές αλλαγές μπορούν να κάνουν οι ιδιοκτήτες γυμναστηρίων για να βελτιώσουν το συνολικό περιβάλλον;

Α: Οι μικρές, σκόπιμες επιλογές έχουν μεγάλο αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, η δημιουργία σαφώς καθορισμένων περιοχών για αρχάριους, η χρήση απλής και ορατής σήμανσης, και η διασφάλιση ότι ο χώρος είναι εύκολα κατανοητός. Πρόκειται για τη μείωση αβεβαιότητας και τη βοήθεια των ανθρώπων να αισθάνονται σίγουροι για το πώς να ξεκινήσουν.

Ε: Πόσο σημαντική είναι η επικοινωνία μέσα στον χώρο του γυμναστηρίου;

Α: Είναι ουσιαστική. Αυτό που εμφανίζετε, σε τοίχους, οθόνες ή κοινωνικά μέσα, διαμορφώνει τον τρόπο που σκέφτονται οι άνθρωποι για την άσκηση. Η μετατόπιση της εστίασης από την εμφάνιση στην υγεία, την απόλαυση και τη μακροπρόθεσμη ευεξία βοηθά στη δημιουργία πιο θετικού περιβάλλοντος. Είναι επίσης σημαντικό να αντικατοπτρίζεται η ποικιλομορφία στις εικόνες ώστε περισσότεροι άνθρωποι να αισθάνονται εκπροσωπημένοι.

Ε: Υπάρχει κάτι που συχνά παραβλέπεται;

Α: Ναι: η κουλτούρα που επικοινωνείτε οπτικά. Η ανάδειξη ιστοριών μελών, η αναγνώριση της συνέπειας και της προσπάθειας, και η παροχή πρόσβασης σε πόρους υποστήριξης συμβάλλουν όλα στο να αισθάνεται ο χώρος χωρίς αποκλεισμούς και υποστηρικτικός.

ΜΕΡΟΣ II – ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

07

Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΠΟΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να αποτελεί πολύτιμο πόρο για την ψυχική ευεξία στην καθημερινή ζωή. Μπορεί να υποστηρίξει τη διάθεση, να μειώσει το άγχος, να βελτιώσει την ενέργεια και να βοηθήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο ικανοί και πιο σε έλεγχο.

Σε χώρους γυμναστικής, αυτό σημαίνει ότι η άσκηση πρέπει να γίνεται κατανοητή με ευρύτερους όρους πέρα από τη σωματική αλλαγή μόνο. Μπορεί να υποστηρίξει τον τρόπο που αισθάνονται οι άνθρωποι, τον τρόπο που διαχειρίζονται τις δυσκολίες και τον τρόπο που λειτουργούν στην καθημερινότητά τους. Αυτό δίνει στον κλάδο της φυσικής κατάστασης και της σωματικής δραστηριότητας έναν σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη της ευεξίας μέσω τακτικής, θετικής και διαχειρίσιμης συμμετοχής.

7.1 | Η φυσική δραστηριότητα ως μέρος της καθημερινής αντιμετώπισης δυσκολιών

Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τη φυσική δραστηριότητα ως τρόπο αντιμετώπισης των απαιτήσεων της καθημερινής ζωής.

Η δραστηριότητα μπορεί να παρέχει δομή, ρουτίνα, αποσπάσματα από το άγχος και μια αίσθηση κίνησης από ψυχική ή συναισθηματική στασιμότητα.

Αυτός ο ρόλος διαχείρισης δυσκολιών μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικός σε περιόδους πίεσης, αβεβαιότητας ή αλλαγών. Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο ήρεμοι, πιο καθαροί στη σκέψη ή πιο σταθεροί μετά από αυτήν. Για κάποιους, γίνεται ένα σημαντικό μέρος της διατήρησης ισορροπίας ανάμεσα στην εργασία, την οικογένεια και τις υπόλοιπες υποχρεώσεις.

Πίνακας 19. Πώς η σωματική δραστηριότητα μπορεί να υποστηρίξει την καθημερινή διαχείριση δυσκολιών

Λειτουργία	Τι μπορεί να προσφέρει
Ρουτίνα	Ένα τακτικό σημείο δομής στην εβδομάδα
Αποφόρτιση άγχους	Ένας τρόπος μείωσης έντασης και ψυχικής υπερφόρτωσης
Προσωπικός χρόνος	Χώρος εστιασμένος στην αυτοφροντίδα και ανάκαμψη
Συναισθηματική επαναφορά	Μια αλλαγή κατάστασης μετά από δύσκολη μέρα

7.2 | Αυτοπεποίθηση, αυτο-αποτελεσματικότητα και αίσθηση προόδου

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί επίσης να υποστηρίξει την ευεξία βοηθώντας τους ανθρώπους να αισθάνονται ικανοί.

Όταν οι συμμετέχοντες μαθαίνουν νέες δεξιότητες, ολοκληρώνουν μια συνεδρία ή παρατηρούν βελτίωση με τον χρόνο, μπορεί να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση σε αυτό που μπορούν να κάνουν.

Η αίσθηση της προόδου έχει σημασία ακόμα και όταν οι αλλαγές είναι μικρές. Για ορισμένους συμμετέχοντες, το απλό γεγονός ότι εμφανίζονται τακτικά, αισθάνονται πιο άνετα στον χώρο ή καταφέρνουν μια δραστηριότητα που κάποτε τους φαινόταν δύσκολη μπορεί να αποτελεί σημαντικό σημάδι εξέλιξης. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική ευεξία γιατί ενισχύουν την αίσθηση ικανότητας και προσωπικής δράσης.

Πίνακας 20. Πώς η άσκηση μπορεί να χτίσει αυτοπεποίθηση

Εμπειρία	Πιθανή επίδραση στην ευεξία
Ολοκλήρωση μιας συνεδρίας 	 Μεγαλύτερη αίσθηση επίτευξης
Εκμάθηση μιας νέας κίνησης 	 Αυξημένη αυτοπεποίθηση
Αναγνώριση προόδου 	 Ισχυρότερο κίνητρο και αυτοπεποίθηση
Αίσθηση μεγαλύτερης ικανότητας 	 Καλύτερη αίσθηση ελέγχου

7.3 | Απόλαυση, νόημα και θετική δέσμευση

Οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να συνεχίσουν να είναι δραστήριοι όταν η συμμετοχή αισθάνεται ευχάριστη ή ουσιαστική.

Η απόλαυση μπορεί να προέρχεται από την ίδια την κίνηση, από το κοινωνικό περιβάλλον, από την ικανοποίηση της προσπάθειας ή από το αίσθημα ότι κάνεις κάτι αξιόλογο.

Πίνακας 21. Πίνακας Πηγές θετικής εμπλοκής στη σωματική δραστηριότητα

Πηγή	Γιατί έχει σημασία
Απόλαυση 	 Υποστηρίζει την τακτική συμμετοχή
Κοινωνική σύνδεση 	 Κάνει τη δραστηριότητα να αισθάνεται κοινή και υποστηρικτική
Προσωπικό νόημα 	 Ενισχύει τη δέσμευση
Ικανοποίηση από την προσπάθεια 	 Χτίζει θετική εμπλοκή



Βασικό μήνυμα

Οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να συνεχίσουν να είναι δραστήριοι όταν η άσκηση αισθάνεται ανταποδοτική, ουσιαστική και διαχειρίσιμη.

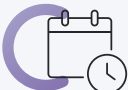
7.4 | Κοινωνική σύνδεση και αίσθηση ότι ανήκεις

Η φυσική δραστηριότητα συχνά πραγματοποιείται με άλλους, και αυτό μπορεί να αποτελεί σημαντικό μέρος της αξίας της.

Ομαδικά μαθήματα, κοινόχρηστοι χώροι εκπαίδευσης, ομάδες περπατήματος και άτυπες ρουτίνες μπορούν όλες να δημιουργήσουν ευκαιρίες σύνδεσης. Ακόμα και μια σύντομη θετική επαφή μπορεί να κάνει τη συμμετοχή να αισθάνεται λιγότερο απομονωτική και πιο ενθαρρυντική.

Η αίσθηση του ανήκειν είναι ιδιαίτερα σημαντική για ανθρώπους που αισθάνονται αποκομμένοι, αβέβαιοι ή νέοι στην άσκηση. Ένας χώρος που προσφέρει κοινωνική υποστήριξη χωρίς πίεση μπορεί να ενισχύσει τόσο τη συμμετοχή όσο και την ευεξία. Για κάποιους ανθρώπους, η σχέση με το προσωπικό ή τους υπόλοιπους συμμετέχοντες είναι μέρος αυτού που τους κάνει να επιστρέφουν.

Πίνακας 22. Κοινωνικές πτυχές της σωματικής δραστηριότητας και της ευεξίας

Κοινωνικό χαρακτηριστικό	Πιθανό όφελος
Κοινόχρηστη δραστηριότητα 	 Μειωμένη αίσθηση απομόνωσης
Φιλική επαφή με το προσωπικό 	 Μεγαλύτερη άνεση και εμπιστοσύνη
Ομαδική συμμετοχή 	 Ισχυρότερα κίνητρα και αίσθηση ότι ανήκεις
Τακτική κοινωνική ρουτίνα 	 Υποστήριξη για συνεχή δέσμευση

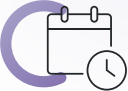
7.5 | Υποστήριξη ευεξίας εντός επαγγελματικών ορίων

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει ισχυρό πόρο για την ψυχική ευεξία, αλλά θα πρέπει να παρουσιάζεται με υπευθυνότητα.

Οι επαγγελματίες φυσικής κατάστασης μπορούν να υποστηρίξουν τη συμμετοχή, να ενθαρρύνουν θετικές εμπειρίες και να αναγνωρίσουν ότι η άσκηση έχει σημασία πέρα από τα σωματικά αποτελέσματα. Ταυτόχρονα, πρέπει να παραμένουν εντός του επαγγελματικού τους ρόλου.

Αυτό σημαίνει υποστήριξη της ευεξίας χωρίς να ενεργούν ως θεραπευτές ή να δίνουν κλινικές υποσχέσεις. Ο στόχος είναι να δημιουργούνται συνθήκες στις οποίες οι συμμετέχοντες μπορούν να ωφεληθούν από τη δραστηριότητα, αναγνωρίζοντας παράλληλα πότε μπορεί να χρειαστεί πρόσθετη υποστήριξη ή παραπομπή. Η υπεύνη πρακτική ενισχύει την εμπιστοσύνη και προστατεύει τόσο το προσωπικό όσο και τους συμμετέχοντες.

Πίνακας 23. Υποστήριξη ευεξίας εντός αρμοδιοτήτων

Κατάλληλος ρόλος για παρόχους φυσικής κατάστασης	Εκτός του συνήθους πεδίου φυσικής κατάστασης
 Ενθάρρυνση τακτικής συμμετοχής	 Διάγνωση ψυχικών παθήσεων
 Υποστήριξη αυτοπεποίθησης και ρουτίνας	 Παροχή θεραπείας
 Δημιουργία θετικών περιβαλλόντων	 Κλινικές υποσχέσεις
 Παραπομπή όπου χρειάζεται	 Διαχείριση σύνθετων περιπτώσεων ψυχικής υγείας μόνοι

Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

- 1

Μιλήστε για την άσκηση με τρόπο που περιλαμβάνει τη διαχείριση δυσκολιών, την αυτοπεποίθηση, την απόλαυση και τη σύνδεση -- όχι μόνο τη σωματική αλλαγή.
- 2

Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν την πρόοδό τους, συμπεριλαμβανομένων μικρών και ουσιαστικών μορφών επίτευξης.
- 3

Προσφέρετε επιλογές δραστηριοτήτων που αισθάνονται διαχειρίσιμες και ικανοποιητικές για διαφορετικούς ανθρώπους.
- 4

Αναγνωρίστε ότι η κοινωνική σύνδεση μπορεί να αποτελεί μέρος της αξίας της συμμετοχής.
- 5

Υποστηρίξτε την ευεξία μέσω ενθάρρυνσης, δομής και καλής επικοινωνίας.
- 6

Παραμείνετε εντός των επαγγελματικών ορίων και χρησιμοποιήστε οδούς παραπομπής όταν οι ανησυχίες υπερβαίνουν τη συνήθη πρακτική φυσικής κατάστασης.

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Η κατανόηση της σωματικής δραστηριότητας ως πόρου για την ψυχική ευεξία διευρύνει την ποιότητα της παροχής υπηρεσιών φυσικής κατάστασης.

Βοηθά τους παρόχους να ανταποκρίνονται σε αυτό που πολλοί συμμετέχοντες πραγματικά θέλουν από την άσκηση, συμπεριλαμβανομένου του να αισθάνονται καλύτερα, να διαχειρίζονται καλύτερα τις δυσκολίες και να λειτουργούν καλύτερα στην καθημερινή ζωή. Υποστηρίζει επίσης μια πιο ανθρώπινη και πιο βιώσιμη προσέγγιση στη συμμετοχή.



Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένας πάροχος υπηρεσιών φυσικής κατάστασης να ρωτά τους νέους συμμετέχοντες για τους ευρύτερους λόγους που συμμετέχουν, όχι μόνο για τους σωματικούς τους στόχους. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με την ενέργεια, το άγχος, την αυτοπεποίθηση, τη ρουτίνα ή την απόλαυση. Η πλαισίωση της συμμετοχής με αυτόν τον ευρύτερο τρόπο μπορεί να βοηθήσει το προσωπικό να παρέχει πιο σχετική υποστήριξη και να κάνει την εμπειρία να αισθάνεται πιο προσωπική και ουσιαστική.



08

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

*Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική ευ-
εξία, αλλά η συμμετοχή δεν βιώνεται πάντα με θετικό τρόπο.*

Ορισμένοι κίνδυνοι προκύπτουν από την κουλτούρα που περιβάλλει την άσκηση, συμπεριλαμβανομένης της πίεσης να έχεις συγκεκριμένη εμφάνιση, να ασκείσαι με ακραίους τρόπους ή να μετράς την αξία σου μέσω της απόδοσης.

Για τον κλάδο της φυσικής κατάστασης και της σωματικής δραστηριότητας, αυτό σημαίνει ότι η άσκηση δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως αυτομάτως ωφέλιμη σε κάθε μορφή και σε κάθε πλαίσιο. Η ποιότητα της εμπειρίας έχει σημασία. Η καλή πρακτική απαιτεί προσοχή όχι μόνο στα οφέλη της δραστηριότητας, αλλά και στους προσωπικούς κινδύνους που μπορεί να προκύψουν όταν η άσκηση γίνεται αγχωτική, καταναγκαστική ή στενά συνδεδεμένη με την εμφάνιση και την αυτοκριτική.

8.1 | Καταναγκαστική άσκηση και απώλεια ισορροπίας

Για ορισμένους ανθρώπους, η άσκηση μπορεί να μετατραπεί από υγιές μέρος της ζωής σε κάτι άκαμπο, υπερβολικό ή δύσκολο να ελεγχθεί.

Για ορισμένους ανθρώπους, η άσκηση μπορεί να μετατραπεί από υγιές μέρος της ζωής σε κάτι άκαμπο, υπερβολικό ή δύσκολο να ελεγχθεί. Η συμμετοχή μπορεί να συνεχίζεται ακόμα και όταν το άτομο είναι εξαντλημένο, τραυματισμένο, άρρωστο ή στεναχωρημένο.

Πίνακας 24. Σημάδια ότι η άσκηση μπορεί να γίνεται ανθυγιεινή

Πιθανό σημάδι	Γιατί μπορεί να έχει σημασία
Δυσφορία όταν δεν μπορεί να ασκηθεί	Μπορεί να δείχνει υπερβολική εξάρτηση από την άσκηση
Άσκηση κατά τη διάρκεια ασθένειας ή τραυματισμού	Μπορεί να δείχνει δυσκολία να κάνει βήμα πίσω όταν χρειάζεται
Άκαμπτες ρουτίνες χωρίς ευελιξία	Μπορεί να αντικατοπτρίζει απώλεια ισορροπίας
Ενοχή που συνδέεται με χαμένες συνεδρίες	Μπορεί να υποδεικνύει ανθυγιεινή πίεση

8.2 | Ανησυχίες εικόνας σώματος και αυτοεκτίμηση

Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται καλύτερα στα σώματά τους, αλλά η κουλτούρα γυμναστικής μπορεί επίσης να εντείνει τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος.

Όταν το περιβάλλον δίνει ισχυρά μηνύματα ότι η αξία εξαρτάται από το να έχεις συγκεκριμένη εμφάνιση, ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να γίνουν περισσότερο αυτοκριτικοί αντί πιο σίγουροι.

Οι ανησυχίες σχετικά με τη σωματική εικόνα δεν περιορίζονται σε μία ομάδα. Μπορούν να επηρεάσουν γυναίκες, άνδρες, εφήβους, ηλικιωμένους και ανθρώπους με πολλούς διαφορετικούς σωματότυπους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η άσκηση μπορεί να συνδεθεί με δυσαρέσκεια, ντροπή ή την αίσθηση ότι δεν είναι ποτέ αρκετά καλοί.

Πίνακας 25. Κίνδυνοι σωματικής εικόνας που συνδέονται με την κουλτούρα γυμναστικής

Παράγοντας κινδύνου	Πιθανή επίδραση
Πιθανή επίδραση	 Εξιδανικευμένα σωματικά πρότυπα
Αυξημένη δυσαρέσκεια	 Στενή αντίληψη της επιτυχίας
Συνεχής αυτοπαρακολούθηση	 Μειωμένη άνεση και απόλαυση
Σύνδεση της αξίας με την ορατή αλλαγή	 Μεγαλύτερη πίεση και αυτοκριτική

8.3 | Κοινωνικό άγχος φυσιογνωμίας και φόβος έκθεσης

Ορισμένοι άνθρωποι αισθάνονται άβολα να ασκούνται επειδή ανησυχούν για τον τρόπο που το σώμα τους βλέπεται από άλλους.

Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα έντονο σε περιβάλλοντα όπου ο χώρος άσκησης είναι εκτεθειμένος, οι καθρέφτες είναι εμφανείς ή το περιβάλλον είναι πολύ εστιασμένο στην εμφάνιση.

Αυτό το είδος άγχους μπορεί να μειώσει τη συμμετοχή ακόμα και όταν το άτομο θέλει να είναι δραστήριο. Μπορεί επίσης να οδηγήσει τους ανθρώπους να επιλέγουν δραστηριότητες με βάση την απόκρυψη ή τη διαχείριση αντί για την απόλαυση ή την υγεία. Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μπορεί να μειώσει αυτή την πίεση, αλλά ένα χωρίς κατανόηση μπορεί να την επιδεινώσει.

Πίνακας 26. Καταστάσεις που μπορεί να αυξήσουν το άγχος σχετικά με τη σωματική εμφάνιση

Κατάσταση	Πιθανή επίδραση στη συμμετοχή
 Χώροι άσκησης με μεγάλη έκθεση	Μεγαλύτερη αυτοσυνειδησία
 Εμφανείς καθρέφτες	Αυξημένη παρακολούθηση του σώματος
 Πολυσύχναστοι χώροι ή χώροι εστιασμένοι στην επίδοση	Φόβος κριτικής
 Έλλειψη επιλογών ιδιωτικότητας	Μειωμένη προθυμία συμμετοχής



Βασικό μήνυμα

Ορισμένοι συμμετέχοντες δεν αποφεύγουν την άσκηση. Αποφεύγουν την έκθεση και τη κριτική.

8.4 | Συμπληρώματα, πιέσεις ενίσχυσης και μη ρεαλιστικές προσδοκίες

Σε ορισμένα μέρη της κουλτούρας γυμναστικής, οι συμμετέχοντες εκτίθενται σε ισχυρά μηνύματα για γρήγορη μεταμόρφωση, συνεχή βελτίωση και την ανάγκη για συμπληρώματα ή προϊόντα ενίσχυσης.

Αυτά τα μηνύματα μπορούν να θολώσουν τα όρια μεταξύ υγιούς φιλοδοξίας και ανθυγιεινής πίεσης. Μπορεί επίσης να ενθαρρύνουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες σχετικά με το τι πρέπει να επιτύχει η άσκηση και πόσο γρήγορα πρέπει να λειτουργήσει.

Αυτό έχει σημασία γιατί η απογοήτευση, η ματαιώση ή η πίεση να ακολουθήσει κανείς τον ρυθμό μπορούν να υπονομεύσουν την ευεξία. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται ότι αποτυγχάνουν αν τα αποτελέσματα δεν είναι άμεσα ή ορατά. Ένας υπεύθυνος χώρος γυμναστικής θα πρέπει να αποφεύγει την ενίσχυση αυτών των πιέσεων.

Πίνακας 27. Κίνδυνοι που συνδέονται με την κουλτούρα βελτίωσης

Χαρακτηριστικό			
 Μηνύματα μεταμόρφωσης	 Πίεση για ορατά αποτελέσματα	 Υπερβολική έμφαση στα συμπληρώματα	 Κουλτούρα συνεχούς βελτίωσης
Πιθανή ανησυχία			
 Μη ρεαλιστικές προσδοκίες	 Ματαιώση και αυτοκριτική	 Σύγχυση σχετικά με το τι είναι απαραίτητο	 Αίσθηση ότι η προσπάθεια δεν είναι ποτέ αρκετή

8.5 | Διαταραγμένη διατροφή και ανθυγιεινά μοτίβα ελέγχου

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η άσκηση μπορεί να συνδεθεί με διαταραγμένη διατροφή ή με άκαμπτες προσπάθειες ελέγχου τροφής, σωματικού βάρους ή εμφάνισης.

Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε καθορισμός στόχων γύρω από τη διατροφή ή την άσκηση είναι επιβλαβής. Η ανησυχία προκύπτει όταν τα πρότυπα συμπεριφοράς γίνονται ακραία, μυστικά ή συναισθηματικά επώδυνα, ή όταν η αυτοαξία του ατόμου συνδέεται στενά με τον έλεγχο. Οι επαγγελματίες γυμναστικής δεν αναμένεται να διαγνώσουν διατροφικές διαταραχές. Ωστόσο, πρέπει να αναγνωρίζουν ότι η άσκηση και οι ανησυχίες που σχετίζονται με το σώμα μπορεί μερικές φορές να αποτελούν μέρος ενός ευρύτερου μοτίβου κινδύνου.

Πίνακας 28. Προειδοποιητικά σημάδια που μπορεί να απαιτούν προσοχή

Πιθανό σημάδι			
			
Ακραίο άγχος σχετικά με τη διατροφή ή το σωματικό βάρος	Υπερβολική άσκηση συνδεδεμένη με τη διατροφή	Δυσφορία σχετικά με σωματικές αλλαγές	Αναζήτηση επαίνου για ακραία πειθαρχία
Γιατί μπορεί να προκαλέσει ανησυχία			
			
Μπορεί να υποδηλώνει ανθυγιεινά πρότυπα ελέγχου	Μπορεί να υποδεικνύει ευρύτερη δυσκολία	Μπορεί να αντικατοπτρίζει βαθύτερες ανησυχίες ευεξίας	Μπορεί να κρύβει ανθυγιεινή συμπεριφορά

Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

1

Αποφύγετε να επαινείτε την ακραία πειθαρχία, την υπερβολική προπόνηση ή την ορατή αλλαγή χωρίς να λαμβάνετε υπόψη το ευρύτερο πλαίσιο.

2

Χρησιμοποιήστε γλώσσα που υποστηρίζει την υγεία, την ευεξία και την προσωπική πρόοδο αντί για πίεση, τελειότητα ή συνεχή μεταμόρφωση.

3

Να είστε σε εγρήγορση για σημάδια ότι η άσκηση μπορεί να γίνεται άκαμπτη, καταναγκαστική ή στενά συνδεδεμένη με την αυτοαξία.

4

Μειώστε την πίεση που βασίζεται στην εμφάνιση στην καθοδήγηση, το μάρκετινγκ και την καθημερινή συνομιλία.

5

Αποφύγετε να δίνετε συμβουλές σε θέματα που βρίσκονται εκτός των αρμοδιοτήτων της φυσικής κατάστασης, ειδικά όταν εμπλέκονται η διατροφή, η σοβαρή δυσφορία ή πιθανές κλινικές ανησυχίες.

6

Χρησιμοποιήστε σαφείς οδούς παραπομπής όταν τα πρότυπα ανησυχίας φαίνεται να υπερβαίνουν τη συνήθη πρακτική φυσικής κατάστασης.

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Η αναγνώριση προσωπικών κινδύνων που συνδέονται με την άσκηση και την κουλτούρα γυμναστικής βοηθά τους παρόχους να δημιουργούν ασφαλέστερα και πιο υπεύθυνα περιβάλλοντα.

Μειώνει την πιθανότητα να κανονικοποιηθούν ή να επιβραβευτούν επιβλαβή πρότυπα. Υποστηρίζει επίσης ένα μοντέλο φυσικής κατάστασης που είναι πιο βιώσιμο, πιο συμπεριληπτικό και πιο γνήσια συνδεδεμένο με την ευεξία.



Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένας πάροχος υπηρεσιών φυσικής κατάστασης να αναθεωρήσει τη γλώσσα που χρησιμοποιεί το προσωπικό όταν συζητά στόχους και πρόοδο. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την αποφυγή επαίνων που επικεντρώνονται μόνο στην απώλεια βάρους, τη σωματική αλλαγή ή την ακραία δέσμευση, και την αντικατάστασή τους με γλώσσα σχετικά με τη συνέπεια, την ευεξία, την αυτοπεποίθηση και την υγιή ρουτίνα. Μικρές αλλαγές στην καθημερινή γλώσσα μπορούν να μειώσουν την πίεση και να υποστηρίξουν μια πιο υγιή κουλτούρα.



09

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΟΥΣ

Οι επαγγελματίες γυμναστικής είναι συχνά τα άτομα που βλέπουν οι συμμετέχοντες πιο τακτικά. Διαμορφώνουν την καθημερινή εμπειρία άσκησης μέσω της συμπεριφοράς, της γλώσσας, των προσδοκιών και των ανταποκρίσεών τους σε ανησυχίες.

Για αυτόν τον λόγο, οι πρακτικές αντιδράσεις στον τομέα γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας μπορούν να κάνουν πραγματική διαφορά.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι γυμναστές, οι προπονητές και οι πάροχοι θα πρέπει να ενεργούν ως επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Σημαίνει ότι θα πρέπει να γνωρίζουν πώς να δημιουργούν υποστηρικτικές συνθήκες, να αναγνωρίζουν πότε κάτι μπορεί να μην πηγαίνει καλά, να ανταποκρίνονται κατάλληλα εντός του ρόλου τους και να γνωρίζουν πότε μπορεί να χρειαστεί περαιτέρω βοήθεια. Οι σαφείς και ρεαλιστικές αντιδράσεις είναι επομένως κεντρικής σημασίας για την καλή πρακτική.

9.1 | Παρατήρηση ανησυχιών χωρίς υπέρβαση ορίων

Οι επαγγελματίες γυμναστικής βρίσκονται συχνά σε καλή θέση να παρατηρούν αλλαγές στη συμπεριφορά, τη διάθεση, την αυτοπεποίθηση ή τη συμμετοχή.

Ένας συμμετέχων μπορεί να γίνει αποτραβηγμένος, ασυνήθιστα στεναχωρημένος, υπερβολικά αυτοκριτικός, υπερβολικά άκαμπος ή διστακτικός να συμμετέχει με τρόπους που φαίνονται άτυπα.

Ταυτόχρονα, η παρατήρηση δεν είναι ίδια με τη διάγνωση. Το προσωπικό πρέπει να εστιάζει σε αυτό που παρατηρεί, όχι στην προσπάθεια να το εξηγήσει με κλινικούς όρους.

Πίνακας 29. Τι μπορεί να παρατηρήσει το προσωπικό στην πράξη

Πιθανό σημάδι	Κατάλληλη ερμηνεία
Αιφνίδια απόσυρση ή σιωπή	Κάτι μπορεί να επηρεάζει τη συμμετοχή
Εμφανής δυσφορία	Το άτομο μπορεί να χρειάζεται υποστήριξη ή χώρο
Ασυνήθιστη ακαμψία γύρω από την άσκηση	Μπορεί να υπάρχει αυξανόμενη πίεση ή ανισορροπία
Έντονα αυτοεπικριτικά σχόλια	Η αυτοπεποίθηση ή η ευεξία μπορεί να επηρεάζεται

9.2 | Ανταπόκριση με φροντίδα και σεβασμό

Όταν προκύπτουν ανησυχίες, η πρώτη ανταπόκριση πρέπει να είναι ήρεμη, σεβαστή και αναλογική.

Το προσωπικό δεν χρειάζεται να έχει όλες τις απαντήσεις. Σε πολλές περιπτώσεις, το πιο χρήσιμο πρώτο βήμα είναι ένας απλός έλεγχος που δείχνει ενδιαφέρον χωρίς πίεση.

Ο τρόπος με τον οποίο εκφράζεται μια ανησυχία έχει μεγάλη σημασία. Μια ιδιωτική, υποστηρικτική συνομιλία είναι συνήθως καλύτερη από ένα δημόσιο σχόλιο. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί χώρος ώστε ο συμμετέχων να μιλήσει, χωρίς να τον κάνουμε να αισθάνεται εκτεθειμένος ή κριτικά αντιμετωπισμένος.

Πίνακας 30. Υποστηρικτικές και μη βοηθητικές αντιδράσεις



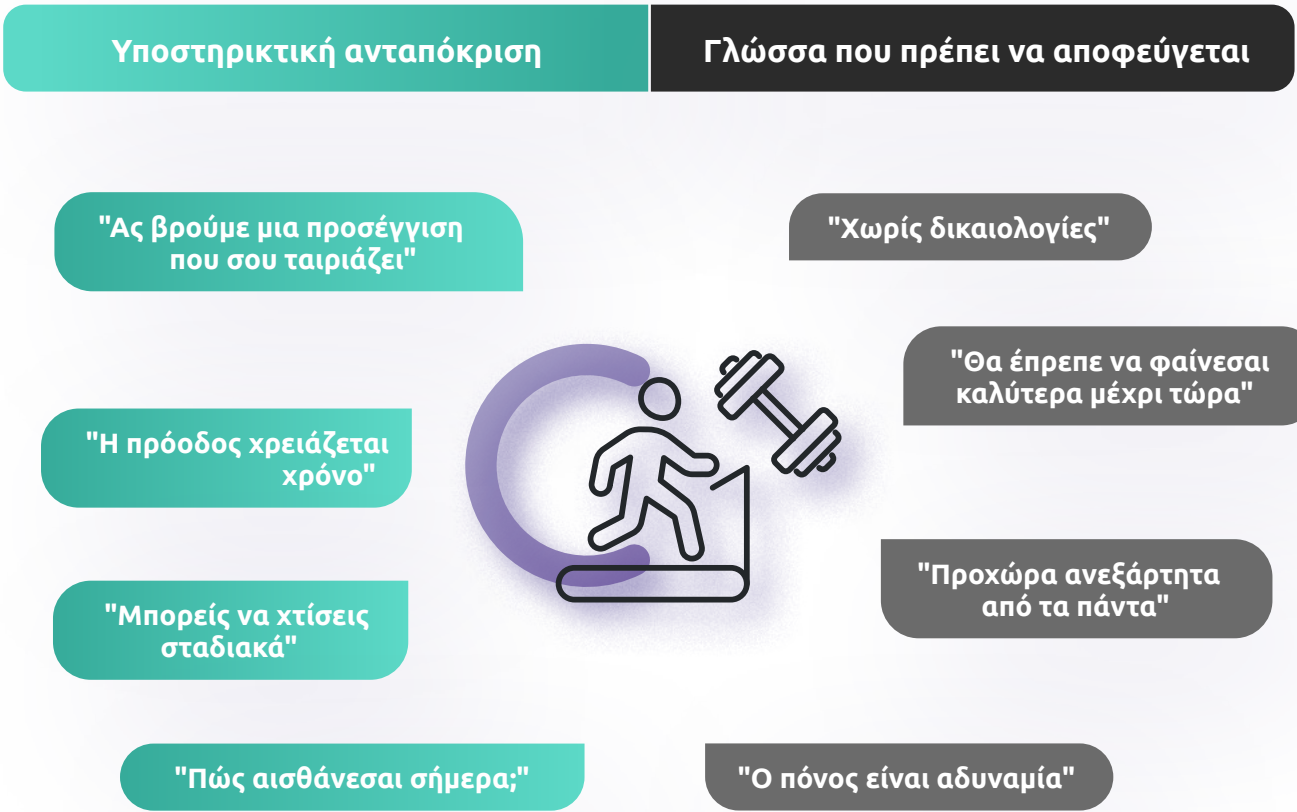
Βασικό μήνυμα
Μια καλή ανταπόκριση ξεκινά με σεβασμό, ιδιωτικότητα και προσεκτική ακρόαση.

9.3 | Χρήση γλώσσας που υποστηρίζει την ευεξία

Η γλώσσα έχει ισχυρή επίδραση στον τρόπο που οι συμμετέχοντες βιώνουν την άσκηση. Η υποστηρικτική γλώσσα μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται ικανοί, ευπρόσδεκτοι και ασφαλείς. Η ακατάλληλη γλώσσα μπορεί να αυξήσει τη ντροπή, την πίεση ή την αμφιβολία για τον εαυτό, ακόμα και όταν αυτό δεν ήταν σκόπιμο.

Αυτό ισχύει για την καθοδήγηση, την ανατροφοδότηση, τον καθορισμό στόχων και την καθημερινή συνομιλία. Οι γυμναστές και οι πάροχοι θα πρέπει να στοχεύουν στη χρήση γλώσσας που υποστηρίζει την πρόοδο, την αυτοπεποίθηση και την ευεξία, αντί για γλώσσα βασισμένη στην κατηγορία, τον εξευτελισμό ή στενούς στόχους εμφάνισης. Μικρές αλλαγές στη διατύπωση μπορούν να έχουν ισχυρή επίδραση στον τόνο του περιβάλλοντος.

Πίνακας 31. Γλώσσα που βοηθά και γλώσσα που βλάπτει



9.4 | Γνώση επαγγελματικών ορίων

Οι επαγγελματίες φυσικής κατάστασης μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική ευεξία, αλλά πρέπει να παραμένουν εντός του επαγγελματικού τους ρόλου.

Η ευθύνη τους είναι να παρέχουν ασφαλείς, υποστηρικτικές και καλά οργανωμένες εμπειρίες σωματικής δραστηριότητας. Δεν είναι ρόλος τους να διαγιγνώσκουν ψυχικές παθήσεις, να παρέχουν θεραπεία ή να διαχειρίζονται σοβαρές ψυχολογικές δυσκολίες μόνοι τους.

Τα σαφή όρια προστατεύουν όλους. Μειώνουν τον κίνδυνο κακών συμβουλών, σύγχυσης ή υπερβολικής εξάρτησης. Βοηθούν επίσης το προσωπικό να ανταποκρίνεται με σιγουριά, γιατί γνωρίζει τι αναμένεται από αυτό και τι πρέπει να παραπεμφθεί σε άλλους.

Πίνακας 32. Όρια ρόλου στην πράξη

Εντός του ρόλου φυσικής κατάστασης	Εκτός του ρόλου φυσικής κατάστασης
 Εκτός του ρόλου φυσικής κατάστασης	 Διάγνωση ψυχικών παθήσεων
 Κατάλληλος έλεγχος της κατάστασης	 Παροχή θεραπείας
 Παροχή θεραπείας	 Ενθάρρυνση συμμετοχής
 Παραπομπή σε περαιτέρω υποστήριξη	 Υπόσχεση θεραπείας ψυχικής υγείας

9.5 | Παραπομπή, υπόδειξη και ομαδικές διαδικασίες

Ένα καλό σύστημα αντίδρασης δεν εξαρτάται μόνο από την ατομική σιγουριά. Το προσωπικό χρειάζεται σαφείς διαδικασίες για το τι πρέπει να κάνει όταν ένας συμμετέχων χρειάζεται βοήθεια πέρα από τη συνήθη υποστήριξη φυσικής κατάστασης.

Αυτό περιλαμβάνει το να γνωρίζει σε ποιον να απευθυνθεί εσωτερικά, ποιες πληροφορίες να καταγράψει και πού να κατευθύνει τους συμμετέχοντες για περαιτέρω υποστήριξη.

Η παραπομπή και η κατεύθυνση θα πρέπει να είναι απλές και ρεαλιστικές. Το προσωπικό είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσει σωστά τις διαδικασίες όταν αυτές είναι εύκολα κατανοητές και αποτελούν μέρος της συνήθους πρακτικής. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιπτώσεις που υπάρχουν ανησυχίες διασφάλισης, εμφανής δυσφορία ή σημάδια ότι κάποιος μπορεί να βρίσκεται σε κίνδυνο.

Πίνακας 33. Στοιχεία μιας σαφούς διαδικασίας υποστήριξης

Στοιχείο	Γιατί έχει σημασία
Ονομαστική εσωτερική επαφή	 Δίνει στο προσωπικό σαφές επόμενο βήμα
Απλή διαδρομή αναφοράς	 Μειώνει δισταγμό και σύγχυση
Λίστα παραπομπών	 Βοηθά τους συμμετέχοντες να έχουν πρόσβαση σε κατάλληλη βοήθεια
Διαδικασία διασφάλισης	 Προστατεύει παιδιά, νέους και ευάλωτους ενήλικους

Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

1

Εκπαιδεύστε το προσωπικό να εντοπίζει ανησυχίες χωρίς να κάνει υποθέσεις ή διαγνώσεις.

2

Ενθαρρύνετε ιδιωτικούς, σεβαστικούς ελέγχους κατάστασης όταν κάτι φαίνεται να μην πηγαίνει καλά.

3

Χρησιμοποιήστε γλώσσα που υποστηρίζει την αυτοπεποίθηση, την ευεξία και τη ρεαλιστική πρόοδο.

4

Καταστήστε σαφή τα επαγγελματικά όρια στην εκπαίδευση του προσωπικού και στις εσωτερικές κατευθυντήριες γραμμές.

5

Παρέχετε απλές διαδικασίες για την αναφορά ανησυχιών, ζητημάτων διασφάλισης και παραπομπής.

6

Βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό γνωρίζει πού να κατευθύνει τους συμμετέχοντες όταν οι ανησυχίες υπερβαίνουν τη συνήθη πρακτική φυσικής κατάστασης.

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Οι σαφείς πρακτικές αντιδράσεις βοηθούν το προσωπικό να ενεργεί με σιγουριά και συνέπεια.

Βελτιώνουν την εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων και μειώνουν την πιθανότητα οι ανησυχίες να αγνοηθούν, να αντιμετωπιστούν λανθασμένα ή να ξεπεράσουν τα όρια της επαγγελματικής ικανότητας. Ενισχύουν επίσης τη συνολική ποιότητα του περιβάλλοντος γυμναστικής συνδέοντας τη φροντίδα, την ασφάλεια και την καθημερινή πρακτική.

99

Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένας πάροχος υπηρεσιών φυσικής κατάστασης να δημιουργήσει έναν σύντομο εσωτερικό οδηγό για το προσωπικό με τίτλο «Παρατήρησε, αντέδρασε και παράπεμψε». Αυτός θα μπορούσε να περιλαμβάνει παραδείγματα αυτών που μπορεί να παρατηρήσει το προσωπικό, μερικές προτεινόμενες φράσεις για ιδιωτικούς ελέγχους κατάστασης, μια υπενθύμιση σχετικά με τα επαγγελματικά όρια και μια απλή λίστα εσωτερικών και εξωτερικών οδών υποστήριξης. Ένα σύντομο εργαλείο αυτού του είδους μπορεί να κάνει τις αντιδράσεις πιο συνεπείς σε ολόκληρο τον οργανισμό.

ΓΝΩΜΗ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΝΑ:



Dr. Karlie Intlekofer

Παγκόσμια Ερευνήτρια Επιστήμης & Personal Trainer,
Matrix Fitness

Ε: Ποιον ρόλο παίζουν οι ιδιοκτήτες γυμναστηρίων και οι εκπαιδευτές στην υποστήριξη της ατομικής ψυχικής ευεξίας;

Α: Παίζουν βασικό ρόλο στη διαμόρφωση του τρόπου που βιώνουν οι άνθρωποι την άσκηση. Πέρα από τα σωματικά αποτελέσματα, πρόκειται για τη βοήθεια στους ανθρώπους να αισθάνονται υποστηριγμένοι και άνετα στο περιβάλλον. Η αυτοπεποίθηση και η αίσθηση ότι ανήκεις είναι ουσιαστικές για τη μακροπρόθεσμη δέσμευση.

Ε: Ποιοι είναι μερικοί πρακτικοί τρόποι για να χτίσεις αυτοπεποίθηση στα μέλη;

Α: Τα προγράμματα πρέπει να είναι δομημένα ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να βιώνουν τακτική, εφικτή πρόοδο. Η εμπλοκή μελών στη θέση στόχων και η βοήθειά τους να κατανοήσουν τον σκοπό πίσω από την εκπαίδευσή τους αυξάνει επίσης τα κίνητρα και την αυτο-αποτελεσματικότητα.

Ε: Πώς μπορούν τα γυμναστήρια να ενθαρρύνουν ισχυρότερη αίσθηση κοινότητας;

Α: Να δημιουργείτε ευκαιρίες θετικής αλληλεπίδρασης. Ομαδικές δραστηριότητες, κοινόχρηστοι χώροι και φιλόξενη ατμόσφαιρα όπου τα μέλη αναγνωρίζουν και υποστηρίζουν το ένα το άλλο μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά. Το να αισθάνεσαι μέρος μιας κοινότητας ενθαρρύνει τους ανθρώπους να παραμένουν δεσμευμένοι.

Ε: Τι πρέπει να έχουν υπόψη οι εκπαιδευτές στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις τους;

Α: Απλές ενέργειες έχουν σημασία: τακτικοί έλεγχοι, ερωτήσεις για το πώς αισθάνεται κάποιος, και προσοχή στις αλλαγές συμπεριφοράς. Οι εκπαιδευτές είναι συχνά οι πρώτοι που παρατηρούν όταν κάτι δεν πάει καλά, οπότε το να είστε ενήμεροι και να γνωρίζετε πότε να κατευθύνετε κάποιον σε πρόσθετη υποστήριξη είναι πολύ σημαντικό.

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ – ΠΑΙΔΙΑ, ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΝΕΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ



10 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Η παιδική ηλικία και η εφηβεία είναι σημαντικές περίοδοι για την ψυχική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη.

Οι εμπειρίες κατά τη διάρκεια αυτών των ετών μπορούν να διαμορφώσουν την αυτοπεποίθηση, τη διαχείριση δυσκολιών, την αυτοεικόνα, τις σχέσεις και τις στάσεις απέναντι στη σωματική δραστηριότητα μακροπρόθεσμα. Αυτό καθιστά την ποιότητα των κινητικών εμπειριών ιδιαίτερα σημαντική για τους νέους.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική ευεξία σε παιδιά και εφήβους, αλλά τα οφέλη δεν προέρχονται μόνο από τη συμμετοχή. Διαμορφώνονται από τον τρόπο με τον οποίο η δραστηριότητα οργανώνεται, εποπτεύεται, επικοινωνείται και βιώνεται. Σε περιβάλλοντα νέων, η καλή πρακτική σημαίνει επομένως να δίνεται προσοχή όχι μόνο σε αυτό που κάνουν οι νέοι, αλλά και στο πώς αισθάνονται κατά τη συμμετοχή τους.

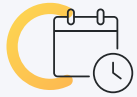
10.1 | Φυσική δραστηριότητα ως υποστήριξη για υγιή ανάπτυξη

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να υποστηρίξει διάφορες πτυχές της υγιούς ανάπτυξης σε παιδιά και εφήβους.

Μπορεί να δημιουργήσει ευκαιρίες για απόλαυση, κοινωνική σύνδεση, αυτοπεποίθηση, ρουτίνα και αίσθηση ικανότητας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει τους νέους να διαχειριστούν το άγχος, να αισθάνονται πιο σταθεροί και να αναπτύξουν θετικές συνήθειες που συνεχίζονται στη μετέπειτα ζωή.

Αυτά τα οφέλη έχουν σημασία γιατί η ψυχική ευεξία στη νεότητα συνδέεται στενά με τις καθημερινές εμπειρίες. Τα υποστηρικτικά περιβάλλοντα κίνησης μπορούν να γίνουν χώροι όπου οι νέοι αισθάνονται ικανοί, συμπεριλαμβανόμενοι και αξιόλογοι. Αυτό δίνει στη σωματική δραστηριότητα έναν ρόλο που εκτείνεται πέρα από τη φυσική κατάσταση ή την ανάπτυξη δεξιοτήτων μόνο.

Πίνακας 34. Πώς η σωματική δραστηριότητα μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική ευεξία στους νέους

Τομέας	Πιθανό όφελος
Αυτοπεποίθηση 	 Αίσθηση ικανότητας και προθυμίας να συμμετάσχει
Διάθεση 	 Αίσθηση καλύτερα κατά τη διάρκεια και μετά τη δραστηριότητα
Κοινωνική σύνδεση 	 Χτίσιμο φιλών και κοινών εμπειριών
Ρουτίνα 	 Δημιουργία δομής και υγιεινών συνηθειών
Αίσθηση ικανότητας 	 Αίσθηση ικανότητας να βελτιώνεται και να πετυχαίνει

10.2 | Η ποιότητα εμπειρίας έχει σημασία

Οι νέοι δεν ωφελούνται με τον ίδιο τρόπο από όλες τις εμπειρίες κίνησης.

Μια δραστηριότητα μπορεί να είναι τεχνικά καλά οργανωμένη αλλά να αισθάνεται στρεσογόνα, αμήχανη, υπερβολικά ανταγωνιστική ή αποκλειστική. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η συμμετοχή μπορεί να μην υποστηρίζει την ευεξία και μπορεί ακόμη και να αποθαρρύνει τη μελλοντική εμπλοκή.

Η ποιότητα της εμπειρίας έχει σημασία γιατί τα παιδιά και οι έφηβοι είναι συχνά ιδιαίτερα ευαίσθητοι στα κοινωνικά σήματα. Παρατηρούν αν οι ενήλικες είναι σεβαστικοί, αν τα λάθη αντιμετωπίζονται με καλοσύνη και αν αισθάνονται αποδεκτοί από την ομάδα. Η απόλαυση, η αίσθηση του ανήκειν και η ψυχολογική άνεση είναι επομένως κεντρικής σημασίας για την ποιοτική παροχή υπηρεσιών για νέους.

Πίνακας 35. Χαρακτηριστικά θετικών και αρνητικών εμπειριών δραστηριότητας

Θετική εμπειρία	Αρνητική εμπειρία
 Αίσθηση ότι είσαι ευπρόσδεκτος	 Αίσθηση έκθεσης ή κριτικής
 Ενθάρρυνση και υποστήριξη	 Φόβος λαθών
 Πρόκληση κατάλληλη για την ηλικία	 Πίεση πέρα από την ετοιμότητα
 Απόλαυση και συμπερίληψη	 Αποκλεισμός ή ντροπή

10.3 | Αυτοπεποίθηση, αυτοεικόνα και προθυμία συμμετοχής

Για πολλούς νέους, η φυσική δραστηριότητα συνδέεται στενά με αυτοπεποίθηση και αυτοεικόνα.

Θετικές εμπειρίες μπορούν να τους βοηθήσουν να αισθάνονται πιο άνετα στα σώματά τους, πιο πρόθυμοι να δοκιμάσουν και πιο σίγουροι σε κοινωνικά περιβάλλοντα. Οι αρνητικές εμπειρίες μπορούν να έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα και μπορεί να οδηγήσουν σε αποφυγή, σιωπή ή απόσυρση.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά τη διάρκεια της εφηβείας, όταν η επίγνωση του σώματος και η κοινωνική σύγκριση συχνά γίνονται εντονότερες. Οι χώροι γυμναστικής και τα προγράμματα δραστηριοτήτων για νέους πρέπει να αναγνωρίσουν ότι η αυτοπεποίθηση δεν είναι ένα μικρό ζήτημα. Είναι συχνά μία από τις βασικές προϋποθέσεις για τη συνεχή συμμετοχή.

”

Βασικό μήνυμα

Οι νέοι είναι πιο πιθανό να παραμείνουν δραστήριοι όταν η συμμετοχή ενισχύει την αυτοπεποίθηση αντί να την υπονομεύει.

Πίνακας 36. Αυτοπεποίθηση και συμμετοχή σε περιβάλλοντα νέων

Εμπειρία	Πιθανή επίδραση
Ενθάρρυνση να δοκιμάσει 	 Μεγαλύτερη προθυμία συμμετοχής
Υποστήριξη μετά από λάθη 	 Ισχυρότερη αυτοπεποίθηση
Αίσθηση σύγκρισης ή κριτικής 	 Μειωμένη αυτοπεποίθηση
Αίσθηση αποδοχής στην ομάδα 	 Πιο θετική εμπλοκή

10.4 | Κοινωνική ένταξη και σχέσεις με συνομηλίκους

Η σωματική δραστηριότητα είναι συχνά μια κοινωνική εμπειρία για παιδιά και εφήβους.

Οι ομαδικές συνεδρίες, οι ομαδικές δραστηριότητες, οι κοινές ρουτίνες και η ανεπίσημη αλληλεπίδραση μπορούν όλα να υποστηρίξουν την αίσθηση του ανήκειν και τη φιλία. Για πολλούς νέους, η κοινωνική πλευρά της συμμετοχής είναι ένας από τους κύριους λόγους που συνεχίζουν.

Ταυτόχρονα, τα περιβάλλοντα συνομηλίκων μπορούν επίσης να ενέχουν κινδύνους. Ο αποκλεισμός, ο χλευασμός, ο ανταγωνισμός κύρους ή οι ορατές διαφορές στην ικανότητα μπορούν να κάνουν τη δραστηριότητα να αισθάνεται άβολη. Αυτό σημαίνει ότι οι ενήλικες πρέπει να δίνουν προσοχή στη δυναμική της ομάδας, όχι μόνο στο περιεχόμενο του προγράμματος.

Πίνακας 37. Κοινωνικοί παράγοντες στη σωματική δραστηριότητα νέων

Κοινωνικός παράγοντας	Πιθανή επίδραση στην ευεξία
Φιλία και κοινή δραστηριότητα 	 Μεγαλύτερη απόλαυση και αίσθηση του ανήκειν
Υποστηρικτική ατμόσφαιρα ομάδας 	 Αυξημένη αυτοπεποίθηση
Χλευασμός ή αποκλεισμός 	 Μειωμένη άνεση και προθυμία συμμετοχής
Έντονος ανταγωνισμός κύρους 	 Πίεση και αυτοσυνειδησία

10.5 | Οι ενήλικες διαμορφώνουν τη σημασία της συμμετοχής

Οι ενήλικες παίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο που οι νέοι βιώνουν τη σωματική δραστηριότητα.

Προπονητές, εκπαιδευτές, δάσκαλοι, γυμναστές και διευθυντές συμβάλλουν όλοι στη διαμόρφωση του συναισθηματικού τόνου του χώρου μέσω των προσδοκιών, της συμπεριφοράς και των αντιδράσεών τους. Οι νέοι συχνά παίρνουν σήματα από τους ενήλικες σχετικά με το τι έχει σημασία, τι θεωρείται επιτυχία και πώς πρέπει να αντιμετωπίζονται τα λάθη.

Αυτό καθιστά την πρακτική των ενηλίκων ιδιαίτερα σημαντική σε περιβάλλοντα νέων. Όταν οι ενήλικες δίνουν έμφαση στη φροντίδα, την ενθάρρυνση, την ασφάλεια και την πρόοδο, η συμμετοχή είναι πιο πιθανό να υποστηρίξει την ευεξία. Όταν δίνουν έμφαση στην πίεση, τη σύγκριση ή την εμφάνιση, μπορεί ακούσια να αυξήσουν το άγχος.

Πίνακας 38. Πώς οι ενήλικες επηρεάζουν την εμπειρία των νέων

Προσέγγιση ενηλίκου	Πιθανό αποτέλεσμα
 Ενθάρρυνση προσπάθειας και προόδου	Υποστηρίζει την αυτοπεποίθηση και τη μάθηση
 Ήρεμη αντίδραση στα λάθη	Μειώνει τον φόβο και την αμηχανία
 Εστίαση μόνο στην επίδοση	Μπορεί να αυξήσει την πίεση
 Χρήση σεβαστικής επικοινωνίας	Ενισχύει την εμπιστοσύνη και την ασφάλεια

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Μια ισχυρότερη εστίαση στην ψυχική ευεξία σε περιβάλλοντα νέων βελτιώνει την ποιότητα και την αξία της παροχής υπηρεσιών.

Βοηθά τους παρόχους φυσικής κατάστασης να δημιουργούν εμπειρίες που οι νέοι είναι πιο πιθανό να απολαύσουν, να εμπιστευτούν και να συνεχίσουν. Υποστηρίζει επίσης μια πιο υγιή μακροπρόθεσμη σχέση με τη σωματική δραστηριότητα, κάνοντας την πρώιμη συμμετοχή πιο θετική και πιο συμπεριληπτική.



Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

1

Αντιμετωπίστε τα παιδιά και τους εφήβους ως μια ξεχωριστή ομάδα με συγκεκριμένες αναπτυξιακές και συναισθηματικές ανάγκες.

2

Σχεδιάστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να αισθάνεται ευχάριστη, υποστηρικτική και κατάλληλη για την ηλικία.

3

Δώστε προσοχή στην αυτοπεποίθηση, την αίσθηση του ανήκειν και τη δυναμική της ομάδας, όχι μόνο στην επίδοση ή τη συμμετοχή.

4

Χρησιμοποιήστε γλώσσα που ενθαρρύνει την προσπάθεια, την πρόοδο και τη συμμετοχή αντί για τη σύγκριση ή την τελειότητα.

5

Υποστηρίξτε το προσωπικό που εργάζεται με νέους ώστε να κατανοεί πώς η ποιότητα της εμπειρίας επηρεάζει την ευεξία.

6

Αναγνωρίστε ότι οι πρώιμες εμπειρίες δραστηριότητας μπορούν να διαμορφώσουν τις μακροπρόθεσμες στάσεις απέναντι στην κίνηση και τη φυσική κατάσταση.

”

Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένα πρόγραμμα φυσικής κατάστασης για νέους να αξιολογεί κάθε συνεδρία χρησιμοποιώντας τρεις απλές ερωτήσεις: Αισθάνθηκαν οι νέοι ευπρόσδεκτοι; Είχαν ευκαιρίες να πετύχουν; Υποστήριξε η συνεδρία την απόλαυση εκτός από τη μάθηση; Μια σύντομη διαδικασία αναστοχασμού αυτού του είδους μπορεί να βοηθήσει το προσωπικό να διατηρεί την ευεξία στο πεδίο ορατότητάς του παράλληλα με τους στόχους σωματικής δραστηριότητας.



11

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΣΤΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΝΕΑΝΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Τα παιδιά, οι έφηβοι και οι νέοι μπορούν να ωφεληθούν σημαντικά από τη σωματική δραστηριότητα, αλλά μπορούν επίσης να εκτεθούν σε κινδύνους που επηρεάζουν την ασφάλειά τους, την αυτοπεποίθησή τους και την ευεξία τους.

Ορισμένοι από αυτούς τους κινδύνους είναι προφανείς, ενώ άλλοι είναι ενσωματωμένοι στην κουλτούρα του χώρου, τη συμπεριφορά των ενηλίκων ή τις προσδοκίες που τίθενται στους νεαρούς συμμετέχοντες. Για αυτόν τον λόγο, η παροχή υπηρεσιών φυσικής κατάστασης για νέους χρειάζεται προσεκτική μέριμνα.

Η διασφάλιση αποτελεί κεντρικό μέρος αυτής της ευθύνης. Περιλαμβάνει την προστασία των νέων από βλάβη, αλλά περιλαμβάνει επίσης τη δημιουργία συνθηκών στις οποίες αισθάνονται ασφαλείς, σεβαστοί, εποπτευόμενοι και υποστηριζόμενοι. Σε χώρους γυμναστικής, η διασφάλιση και η ψυχική ευεξία είναι στενά συνδεδεμένες.

11.1 Πίεση, σύγκριση και προσδοκίες τύπου ενηλίκων

Οι νέοι μπορεί να εκτεθούν σε μορφές πίεσης που δεν είναι κατάλληλες για την ηλικία ή το αναπτυξιακό τους στάδιο.

Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν πίεση για επίδοση, για συγκεκριμένη εμφάνιση, για έντονη προπόνηση ή για συμπεριφορά σαν να είναι μικροσκοπικοί ενήλικες σε ένα περιβάλλον επίδοσης. Τέτοιες προσδοκίες μπορούν να υπονομεύσουν την αυτοπεποίθηση και την απόλαυση.

Η σύγκριση μπορεί να επιδεινώσει αυτή την κατάσταση. Οι νέοι μπορεί να συγκρίνουν τα σώματά τους, τις ικανότητές τους ή την πρόοδό τους με άλλους, ειδικά σε ορατά ομαδικά περιβάλλοντα. Όταν αυτό συμβαίνει σε ένα μη υποστηρικτικό περιβάλλον, η συμμετοχή μπορεί να γίνει αγχωτική αντί για ωφέλιμη.

Πίνακας 39. Πιέσεις που μπορεί να επηρεάσουν τους νέους σε χώρους γυμναστικής

Πηγή πίεσης	Πιθανή επίδραση
 Προσδοκίες επίδοσης τύπου ενηλίκων	 Άγχος και μειωμένη απόλαυση
 Συνεχής σύγκριση με άλλους	 Χαμηλότερη αυτοπεποίθηση
 Πίεση για ταχεία πρόοδο	 Φόβος αποτυχίας
 Στενές αντιλήψεις επιτυχίας	 Αίσθηση ανεπάρκειας ή αποκλεισμού

11.2 Έκθεση σε κουλτούρα γυμναστικής εστιασμένη στην εμφάνιση

Οι νέοι μπορεί να συναντήσουν ισχυρά μηνύματα σχετικά με το σωματικό σχήμα, την εμφάνιση, τη μεταμόρφωση και τα ορατά αποτελέσματα.

Σε χώρους μικτών ηλικιών ή χώρους με έντονη εστίαση στην εμφάνιση, αυτά τα μηνύματα μπορεί να είναι ιδιαίτερα ισχυρά. Αυτό μπορεί να οδηγήσει ορισμένους νέους να γίνουν υπερβολικά αυτοσυνείδητοι ή δυσαρεστημένοι με το σώμα τους.

Αυτός ο κίνδυνος είναι σημαντικός γιατί η εφηβεία είναι συχνά μια περίοδος αυξημένης επίγνωσης του σώματος. Οι χώροι γυμναστικής θα πρέπει επομένως να αποφεύγουν την ενίσχυση της πίεσης σχετικά με την εμφάνιση ή την παρουσίαση της σωματικής αλλαγής ως κύριου σκοπού της συμμετοχής. Μια πιο υγιής προσέγγιση είναι να δίνεται έμφαση στην απόλαυση, την αυτοπεποίθηση, την κίνηση και την ευεξία.

Πίνακας 40. Κίνδυνοι σχετικοί με την εμφάνιση για νέους

Παράγοντας κινδύνου	Πιθανή επίδραση
 Μηνύματα μεταμόρφωσης	 Μη ρεαλιστικές προσδοκίες
 Εξιδανικευμένες εικόνες σώματος	 Αυξημένη αυτοσυνειδησία
 Ανατροφοδότηση εστιασμένη στην εμφάνιση	 Στενή αίσθηση αξίας
 Σωματικά πρότυπα ενηλίκων σε περιβάλλοντα νέων	 Πίεση και σύγχυση

11.3 | Ακατάλληλα όρια και ασθενής εποπτεία

Οι χώροι γυμναστικής για νέους απαιτούν σαφή όρια, σαφείς ρόλους και κατάλληλη εποπτεία.

Προβλήματα μπορούν να προκύψουν όταν το προσωπικό δεν είναι σαφές σχετικά με τις ευθύνες του, όταν η επαφή δεν εποπτεύεται ή όταν τα πρότυπα συμπεριφοράς δεν εξηγούνται ξεκάθαρα. Η αδύναμη εποπτεία μπορεί να αυξήσει την αβεβαιότητα και τον κίνδυνο, ακόμα και όταν οι προθέσεις είναι καλές.

Η καλή διασφάλιση εξαρτάται από τη δομή εξίσου με τη φροντίδα. Οι νέοι χρειάζεται να γνωρίζουν ποιος είναι υπεύθυνος, τι αναμένεται και πού μπορούν να απευθυνθούν αν κάτι δεν τους φαίνεται σωστό. Οι πάροχοι πρέπει επίσης να βεβαιωθούν ότι το προσωπικό κατανοεί τα επαγγελματικά όρια σε όλες τις αλληλεπιδράσεις.

Πίνακας 41. Κίνδυνοι διασφάλισης που συνδέονται με αδύναμα όρια

Ζήτημα	Γιατί έχει σημασία
 Ασαφείς ρόλοι προσωπικού	Μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση και ασυνέπεια
 Περιορισμένη εποπτεία	Μπορεί να αυξήσει την ευαλωτότητα και την αβεβαιότητα
 Ελλιπής επίγνωση ορίων	Μπορεί να υπονομεύσει την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη
 Απουσία σαφούς οδού αναφοράς	Οι ανησυχίες μπορεί να περάσουν απαρατήρητες ή να μην αντιμετωπιστούν

Βασικό μήνυμα
Οι νέοι χρειάζονται υποστηρικτικούς ενηλίκους, αλλά χρειάζονται επίσης σαφή όρια, κατάλληλη εποπτεία και ασφαλείς διαδικασίες.

11.4 | Περιβάλλοντα μεικτής ηλικίας και έκθεση σε συμπεριφορές ενηλίκων

Ορισμένοι χώροι γυμναστικής φέρνουν κοντά ενήλικες και νέους στον ίδιο χώρο.

Αυτό μπορεί να είναι πρακτικό, αλλά μπορεί επίσης να εκθέσει τους νεότερους χρήστες σε γλώσσα, στάσεις, συμπεριφορές ή πρότυπα προπόνησης ενηλίκων που δεν είναι κατάλληλα γι' αυτούς. Το ζήτημα δεν είναι απλώς η ηλικιακή διαφορά. Είναι η πιθανή αναντιστοιχία μεταξύ του περιβάλλοντος και των αναγκών των νεότερων συμμετεχόντων.

Όπου υπάρχει χρήση μικτών ηλικιών, οι πάροχοι πρέπει να σκεφτούν προσεκτικά σχετικά με τον χρονοπρογραμματισμό, την εποπτεία, τον σχεδιασμό προγραμμάτων και την κουλτούρα του χώρου. Οι νέοι δεν πρέπει να αφήνονται να πλοηγούνται σε περιβάλλοντα γυμναστικής ενηλίκων χωρίς κατάλληλη καθοδήγηση και προστασία.

Πίνακας 42. Κίνδυνοι σε περιβάλλοντα γυμναστικής μικτών ηλικιών

Ζήτημα	Πιθανή ανησυχία
 Έκθεση στην κουλτούρα προπόνησης ενηλίκων	Ακατάλληλες για την ηλικία προσδοκίες
 Ακατάλληλη γλώσσα ή συμπεριφορά	Μειωμένη αίσθηση ασφάλειας
 Περιορισμένη εποπτεία εστιασμένη στους νέους	Μεγαλύτερη αβεβαιότητα
 Κοινόχρηστοι χώροι χωρίς σαφή δομή	Δυσκολία στην προστασία της ευεξίας

11.5 | Αναγνώριση ανησυχιών και έγκαιρη ανταπόκριση

Δεν ξεκινούν όλες οι ανησυχίες διασφάλισης ή ευεξίας ως σοβαρά περιστατικά.

Κάποιες ξεκινούν ως μικρά σημάδια, όπως απόσυρση, ορατή δυσφορία, αγωνία, φόβος συγκεκριμένων χώρων ή ξαφνικές αλλαγές στη συμπεριφορά. Η έγκαιρη αναγνώριση έχει σημασία γιατί επιτρέπει στους παρόχους να ανταποκριθούν πριν τα προβλήματα γίνουν πιο σοβαρά.

Ένα ισχυρό περιβάλλον για νέους δεν εξαρτάται από το αν το προσωπικό μαντεύει τι συμβαίνει. Εξαρτάται από το αν το προσωπικό γνωρίζει πώς να παρατηρεί, να ανταποκρίνεται, να καταγράφει και να αναφέρει ανησυχίες κατάλληλα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν ο νέος μπορεί να μην αισθάνεται έτοιμος να μιλήσει απευθείας.

Πίνακας 43. Πρώιμα σημάδια που μπορεί να απαιτούν προσοχή

Πιθανό σημάδι	Γιατί μπορεί να έχει σημασία
Αιφνίδια απόσυρση	 Ο νέος μπορεί να μην αισθάνεται ασφαλής ή άνετα
Εμφανής δυσφορία	 Μια ανησυχία μπορεί να χρειάζεται υποστήριξη ή παρακολούθηση
Αποφυγή συγκεκριμένων συνεδριών ή χώρων	 Κάτι στο περιβάλλον μπορεί να τους επηρεάζει
Ασυνήθιστη σιωπή ή φοβικότητα	 Μπορεί να υπάρχει ζήτημα ευεξίας ή διασφάλισης

Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

1

Αποφύγετε να επιβάλλετε προσδοκίες επίδοσης, εμφάνισης ή προπόνησης τύπου ενηλίκων στους νεαρούς συμμετέχοντες.

2

Βεβαιωθείτε ότι η παροχή υπηρεσιών για νέους εποπτεύεται σαφώς και υποστηρίζεται από εκπαιδευμένο προσωπικό.

3

Χρησιμοποιήστε επικοινωνία που προστατεύει την αυτοπεποίθηση και μειώνει τη σύγκριση και τη ντροπή.

4

Ελέγξτε αν οι νέοι εκτίθενται σε μηνύματα, συμπεριφορές ή περιβάλλοντα που δεν είναι κατάλληλα για την ηλικία τους.

5

Θεσπίστε σαφείς διαδικασίες διασφάλισης και βεβαιωθείτε ότι όλο το προσωπικό γνωρίζει πώς να τις χρησιμοποιεί.

6

Ανταποκριθείτε έγκαιρα σε σημάδια δυσφορίας, αγωνίας, απόσυρσης ή φόβου.

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Η προσοχή στους κινδύνους και τη διασφάλιση βοηθά στη δημιουργία χώρων γυμναστικής για νέους που είναι ασφαλέστεροι, πιο αξιόπιστοι και πιο υποστηρικτικοί της υγιούς ανάπτυξης.

Προστατεύει τους νέους από αποφεύξιμη βλάβη και βελτιώνει την ποιότητα της εμπειρίας τους. Βοηθά επίσης τους παρόχους να δημιουργούν περιβάλλοντα στα οποία η ευεξία, η ασφάλεια και η συμμετοχή αντιμετωπίζονται ως αδιαχώριστες.

”

Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένας πάροχος υπηρεσιών φυσικής κατάστασης να πραγματοποιήσει μια αξιολόγηση διασφάλισης νέων για ολόκληρο τον χώρο. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει ρουτίνες εποπτείας, ρόλους προσωπικού, διαδικασίες αναφοράς, τον χρονοπρογραμματισμό των συνεδριών για νέους και τα μηνύματα που είναι ορατά σε αφίσες και μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μια απλή αξιολόγηση αυτού του είδους μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό κινδύνων που διαφορετικά μπορεί να φαίνονται φυσιολογικοί στην καθημερινή πρακτική.



12

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΝΕΟΥΣ

Η ποιοτική παροχή υπηρεσιών για νέους δεν συμβαίνει τυχαία. Εξαρτάται από προσεκτικό σχεδιασμό, κατάλληλες σχέσεις, σαφή όρια και μια ισχυρή κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι νέοι βιώνουν τη σωματική δραστηριότητα.

Όταν τα γυμναστήρια και οι γυμναστές τα καταφέρνουν σωστά σε αυτά, μπορούν να δημιουργήσουν χώρους που υποστηρίζουν την αυτοπεποίθηση, την απόλαυση, την ασφάλεια και τη μακροπρόθεσμη εμπλοκή.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό γιατί οι νέοι βρίσκονται ακόμα σε φάση σωματικής, κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης. Μια καλή συνεδρία για ενήλικες δεν είναι αυτομάτως μια καλή συνεδρία για νεότερους συμμετέχοντες. Η παροχή υπηρεσιών για νέους χρειάζεται επομένως τη δική της προσέγγιση.

12.1 | Σχεδιασμός προγράμματος κατάλληλου για ηλικία

Τα προγράμματα για νέους θα πρέπει να σχεδιάζονται γύρω από το αναπτυξιακό τους στάδιο, την αυτοπεποίθηση και την εμπειρία τους.

Οι δραστηριότητες θα πρέπει να αισθάνονται διαχειρίσιμες, σκόπιμες και κατάλληλες για την ηλικιακή ομάδα που εμπλέκεται. Αυτό βοηθά τους νέους να συμμετέχουν με αυτοπεποίθηση και μειώνει τον κίνδυνο περιττής πίεσης.

Ο σχεδιασμός κατάλληλος για την ηλικία σημαίνει επίσης αποφυγή προσδοκιών τύπου ενηλίκων σχετικά με την επίδοση, την ένταση ή τους στόχους που αφορούν το σώμα. Οι νέοι χρειάζονται δραστηριότητα που υποστηρίζει την υγιή ανάπτυξη, όχι προγράμματα που υποθέτουν ότι θα πρέπει ήδη να σκέφτονται και να προπονούνται σαν ενήλικες.

Πίνακας 44. Σχεδιασμός προγραμμάτων κατάλληλων για την ηλικία

Χαρακτηριστικό	Γιατί έχει σημασία
Κατάλληλο επίπεδο πρόκλησης	Υποστηρίζει πρόοδο χωρίς υπερφόρτωση
Σαφείς και απλές οδηγίες	Βοηθά τους νέους να αισθάνονται ασφαλείς
Αναπτυξιακά κατάλληλοι στόχοι	Μειώνει πίεση τύπου ενηλίκων
Ισορροπημένος σχεδιασμός συνεδρίας	Υποστηρίζει απόλαυση και μάθηση

12.2 | Προσεγγίσεις «απόλαυση πρώτα» και χτίσιμο αυτοπεποίθησης

Οι νέοι είναι πιο πιθανό να παραμείνουν ενεργοί όταν η δραστηριότητα αισθάνεται ευχάριστη και ικανοποιητική. Η απόλαυση δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως κάτι προαιρετικό.

Είναι συχνά μία από τις βασικές προϋποθέσεις για την αυτοπεποίθηση, τα κίνητρα και τη συνεχή συμμετοχή. Ένας χώρος που αισθάνεται σοβαρός, εκφοβιστικός ή υπερβολικά επικριτικός μπορεί να χάσει τους νέους γρήγορα.

Οι προσεγγίσεις οικοδόμησης αυτοπεποίθησης είναι επίσης σημαντικές. Το προσωπικό θα πρέπει να αναζητά τρόπους να βοηθά τους νέους να βιώνουν την επιτυχία, να αισθάνονται ικανοί και να ανακάμπτουν καλά από τα λάθη. Αυτό δεν σημαίνει μείωση των προσδοκιών. Σημαίνει δημιουργία συνθηκών στις οποίες οι νέοι μπορούν να μαθαίνουν και να εξελίσσονται χωρίς περιττή αμηχανία ή φόβο.

Πίνακας 45. Προσεγγίσεις που υποστηρίζουν την αυτοπεποίθηση και την απόλαυση

Πρακτική	Πιθανό όφελος
Θετική ενθάρρυνση	Χτίζει αυτοπεποίθηση
Ευκαιρίες για επιτυχία	Υποστηρίζει τα κίνητρα
Ήρεμη αντίδραση στα λάθη	Μειώνει τον φόβο και τη ντροπή
Ευχάριστη ροή συνεδρίας	Αυξάνει την προθυμία επιστροφής

Βασικό μήνυμα

Οι νέοι είναι πιο πιθανό να παραμείνουν δραστήριοι όταν η άσκηση αισθάνεται ευχάριστη, εφικτή και υποστηρικτική.

12.3 | Σαφής επικοινωνία με νέους και οικογένειες

Η καλή πρακτική για νέους εξαρτάται από σαφή επικοινωνία.

Οι νέοι χρειάζονται οδηγίες, προσδοκίες και ανατροφοδότηση που μπορούν να κατανοήσουν. Οι οικογένειες χρειάζονται επίσης σαφή ενημέρωση σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής των συνεδριών, ποιοι είναι οι στόχοι, πώς λειτουργεί η εποπτεία και σε ποιον μπορούν να απευθυνθούν αν προκύψουν ανησυχίες.

Η σαφής επικοινωνία χτίζει εμπιστοσύνη. Μειώνει την αβεβαιότητα τόσο για τους νέους όσο και για τις οικογένειες και βοηθά στη δημιουργία μιας ασφαλέστερης και πιο συνεπούς εμπειρίας. Διευκολύνει επίσης την κατάλληλη αντίδραση αν εμφανιστούν προβλήματα ή ανησυχίες.

Πίνακας 46. Προτεραιότητες επικοινωνίας σε χώρους γυμναστικής για νέους

Τομέας επικοινωνίας	Γιατί έχει σημασία
 Γιατί έχει σημασία	Βοηθά τους νέους να αισθάνονται ασφαλείς
 Οδηγίες κατάλληλες για την ηλικία	Υποστηρίζει την κατανόηση και την επιτυχία
 Ενημέρωση για τις οικογένειες	Χτίζει εμπιστοσύνη και διαφάνεια
 Ονομαστικά σημεία επικοινωνίας	Βοηθά τις ανησυχίες να εκφράζονται έγκαιρα

12.4 | Ασφαλείς σχέσεις, σαφή όρια και καλή εποπτεία

Οι νέοι ωφελούνται από υποστηρικτικές σχέσεις με το προσωπικό, αλλά αυτές οι σχέσεις πρέπει να είναι καλά διαχειρισμένες.

Η ποιοτική παροχή υπηρεσιών για νέους απαιτεί σαφή όρια, κατάλληλη συμπεριφορά και εποπτεία που είναι ορατή και αξιόπιστη. Αυτά δεν είναι ξεχωριστά από την καλή καθοδήγηση ή εκπαίδευση. Αποτελούν μέρος της.

Οι ασφαλείς σχέσεις βοηθούν τους νέους να αισθάνονται σεβαστοί και προστατευμένοι. Τα σαφή όρια βοηθούν το προσωπικό να ενεργεί με συνέπεια και μειώνουν την πιθανότητα σύγχυσης ή βλάβης. Η καλή εποπτεία κάνει επίσης τον χώρο να αισθάνεται πιο ασφαλής τόσο για τις οικογένειες όσο και για τους ίδιους τους νέους.

Πίνακας 47. Βασικά χαρακτηριστικά ασφαλούς πρακτικής για νέους

Χαρακτηριστικό



Σαφή επαγγελματικά όρια



Αξιόπιστη εποπτεία



Συνεπή πρότυπα συμπεριφοράς



Κατανόηση της διασφάλισης από το προσωπικό

Γιατί έχει σημασία



Προστατεύει την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη



Μειώνει την ευαλωτότητα και την αβεβαιότητα



Υποστηρίζει ένα περιβάλλον σεβασμού



Βελτιώνει την αντίδραση σε ανησυχίες

12.5 | Κουλτούρα χωρίς αποκλεισμούς και φιλική για νέους

Ένας καλός χώρος για νέους θα πρέπει να αισθάνεται φιλόξενος για διαφορετικούς νέους, όχι μόνο για εκείνους που είναι ήδη σίγουροι, αθλητικοί ή σωματικά επιδέξιοι.

Αυτό σημαίνει δημιουργία μιας κουλτούρας που εκτιμά τη συμμετοχή, την ενθάρρυνση, τον σεβασμό και τη σταδιακή πρόοδο. Οι νέοι θα πρέπει να μπορούν να εισέρχονται στον χώρο χωρίς να αισθάνονται ότι πρέπει ήδη να ξέρουν πώς να συμπεριφέρονται, να αποδίδουν ή να φαίνονται.

Η κουλτούρα φιλική προς τους νέους είναι επίσης σημαντική για τη διατήρηση. Όταν οι νέοι αισθάνονται ότι ο χώρος είναι φτιαγμένος γι' αυτούς, είναι πιο πιθανό να συνεχίσουν. Όταν η κουλτούρα αισθάνεται στενή, αποκλειστική ή εστιασμένη σε ενήλικες, η συμμετοχή μπορεί να μειωθεί ακόμα και αν η ίδια η δραστηριότητα είναι καλά σχεδιασμένη.

Πίνακας 48. Τι βοηθά έναν χώρο να αισθάνεται φιλικός προς τους νέους

Χαρακτηριστικό	Πιθανό αποτέλεσμα
Φιλόξενος τόνος	Μεγαλύτερη άνεση κατά την είσοδο
Σεβασμός για διαφορετικά επίπεδα ικανότητας	Πιο συμπεριληπτική συμμετοχή
Σταδιακή εξέλιξη	Χαμηλότερη πίεση και ισχυρότερη αυτοπεποίθηση
Ορατή υποστήριξη για νεαρούς χρήστες	Μεγαλύτερη αίσθηση του ανήκειν

74 | ΟΔΗΓΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ 2026

ΟΔΗΓΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ 2026 | 75

Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

1

Σχεδιάστε τις συνεδρίες για νέους γύρω από τις αναπτυξιακές ανάγκες, όχι από μοντέλα προπόνησης ενηλίκων.

2

Καταστήστε την απόλαυση, την αυτοπεποίθηση και τη συμμετοχή κεντρικούς στόχους της παροχής υπηρεσιών για νέους.

3

Επικοινωνήστε ξεκάθαρα τόσο με τους νέους όσο και με τις οικογένειές τους.

4

Βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό που εργάζεται με νέους κατανοεί τις απαιτήσεις διασφάλισης, ορίων και εποπτείας.

5

Ελέγξτε αν η συνολική κουλτούρα του χώρου αισθάνεται φιλόξενη και κατάλληλη για νεότερους χρήστες.

6

Δημιουργήστε σαφείς οδούς για την έγερση ανησυχιών και την έγκαιρη αντιμετώπιση ζητημάτων.

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Η καλή πρακτική για τους νέους βελτιώνει τόσο την ασφάλεια όσο και την ποιότητα.

Βοηθά τα γυμναστήρια και τους γυμναστές να δημιουργούν εμπειρίες που υποστηρίζουν την υγιή ανάπτυξη, την ισχυρότερη ευεξία και τη μακροπρόθεσμη συμμετοχή. Ενισχύει επίσης την εμπιστοσύνη με τις οικογένειες και δείχνει ότι η παροχή υπηρεσιών για νέους αντιμετωπίζεται ως σοβαρή επαγγελματική ευθύνη.



”

Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένα γυμναστήριο να δημιουργήσει ένα σύντομο πρότυπο παροχής υπηρεσιών για νέους για όλο το προσωπικό που συμμετέχει σε συνεδρίες με νέους. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει καθοδήγηση σχετικά με την επικοινωνία, την εποπτεία, τους κατάλληλους στόχους, την επικοινωνία με τις οικογένειες και τις διαδικασίες διασφάλισης. Ένα κοινό πρότυπο αυτού του είδους μπορεί να βελτιώσει τη συνέπεια και να βοηθήσει τον χώρο να αισθάνεται ασφαλέστερος και πιο υποστηρικτικός για όλους τους εμπλεκόμενους.

ΓΝΩΜΗ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΝΑ:



Dr. Karlie Intlekofer

Παγκόσμια Ερευνήτρια Επιστήμης & Personal Trainer, Matrix Fitness

Ε: Γιατί είναι τόσο σημαντικό να εστιάζουμε στην ψυχική ευεξία όταν εργαζόμαστε με νέους σε περιβάλλοντα γυμναστικής;

Α: Η παιδική ηλικία και η εφηβεία είναι βασικά στάδια για την ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, κινητικών δεξιοτήτων και στάσεων απέναντι στη φυσική δραστηριότητα. Οι εμπειρίες που αποκτούν οι νέοι σε γυμναστήρια ή αθλητικά περιβάλλοντα μπορούν να διαμορφώσουν τον τρόπο που βλέπουν τα σώματά τους και τη σχέση τους με την άσκηση για χρόνια.

Ε: Τι πρέπει να δίνουν προτεραιότητα οι ιδιοκτήτες γυμναστηρίων κατά τον σχεδιασμό δραστηριοτήτων για νέους;

Α: Η εστίαση πρέπει πάντα να είναι στην απόλαυση, τη μάθηση και την αυτοπεποίθηση. Activities should support skill development and positive experiences, rather than emphasising appearance or performance outcomes. When young people enjoy what they do, they are much more likely to stay active.

Ε: Πώς μπορούν οι εκπαιδευτές να δημιουργήσουν θετικό και ασφαλές κοινωνικό περιβάλλον;

Α: Ενθαρρύνοντας μια υποστηρικτική κουλτούρα συνομηλίκων όπου οι νέοι αισθάνονται ευπρόσδεκτοι και ενταγμένοι. It's also very important to avoid making comments about body weight or appearance, especially in group settings. Trainers should highlight attitude, effort, and personal progress.

Ε: Ποιον ρόλο παίζουν οι ενήλικες στην υποστήριξη νέων πέρα από τη σωματική πτυχή;

Α: Κρίσιμο ρόλο. Οι εκπαιδευτές και προπονητές πρέπει να δίνουν προσοχή σε συμπεριφορικά σημάδια όπως άγχος, τελειοθρία ή ανησυχίες για την εικόνα σώματος. Η κατάλληλη εκπαίδευση και η διατήρηση ανοιχτής επικοινωνίας με τις οικογένειες βοηθά να διασφαλιστεί ότι οι νέοι υποστηρίζονται με ασφαλή και κατάλληλο τρόπο.

ΜΕΡΟΣ IV – ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ



13

ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΓΙΑ ΠΑΡΟΧΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Πολλοί πάροχοι υπηρεσιών φυσικής κατάστασης αναγνωρίζουν ήδη ότι η ψυχική υγεία και η ευεξία έχουν σημασία, αλλά μπορεί να μην είναι σίγουροι πώς να το μετατρέψουν σε καθημερινή πρακτική.

Ένας οδικός χάρτης βοηθά αναλύοντας το έργο σε σαφή και διαχειρίσιμα βήματα. Δείχνει ότι η βελτίωση δεν εξαρτάται από μία μόνο μεγάλη αλλαγή, αλλά από μια σειρά πρακτικών ενεργειών που μπορούν να ενσωματωθούν στη συνήθη παροχή υπηρεσιών.

Αυτό είναι σημαντικό γιατί η πρακτική που υποστηρίζει την ευεξία πρέπει να είναι σκόπιμη. Οι καλές προθέσεις είναι χρήσιμες, αλλά δεν αρκούν από μόνες τους. Οι πάροχοι χρειάζονται έναν τρόπο να αξιολογήσουν τι κάνουν τώρα, να εντοπίσουν προτεραιότητες και να πραγματοποιήσουν σταθερές βελτιώσεις σε ολόκληρο τον οργανισμό.

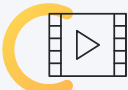
13.1 | Ξεκινήστε με το τρέχον περιβάλλον

Το πρώτο βήμα είναι να κατανοήσετε τον χώρο όπως ήδη υπάρχει.

Οι πάροχοι πρέπει να δουν την εμπειρία από την οπτική γωνία διαφορετικών χρηστών, συμπεριλαμβανομένων αρχάριων, λιγότερο σίγουρων συμμετεχόντων, νέων και εκείνων που μπορεί ήδη να αισθάνονται αβέβαιοι για την είσοδό τους σε έναν χώρο γυμναστικής. Αυτό βοηθά στον εντοπισμό του τι λειτουργεί καλά και πού μπορεί να εξακολουθούν να υπάρχουν περιττά εμπόδια.

Μια χρήσιμη αξιολόγηση θα πρέπει να υπερβαίνει τον εξοπλισμό και τον προγραμματισμό. Θα πρέπει να περιλαμβάνει την επικοινωνία, την ατμόσφαιρα, τη συμπεριφορά του προσωπικού, τις πρώτες εντυπώσεις, τη συμπερίληψη και τον τρόπο αντιμετώπισης των ανησυχιών. Η ψυχική ευεξία διαμορφώνεται από ολόκληρο το περιβάλλον, όχι από ένα μόνο χαρακτηριστικό.

Πίνακας 49. Ερωτήσεις για την αξιολόγηση του υπάρχοντος περιβάλλοντος

Τομέας αξιολόγησης	Βασική ερώτηση
 Πρώτες εντυπώσεις	Φαίνεται το περιβάλλον φιλόξενο και διαχειρίσιμο για νέους χρήστες;
 Συμπεριφορά προσωπικού	Επικοινωνεί το προσωπικό με σεβαστούς και υποστηρικτικούς τρόπους;
 Οργανωτική κουλτούρα	Υποστηρίζει το περιβάλλον ευεξία, ένταξη και ασφάλεια;
 Μηνύματα και εικόνες	Μειώνουν ή αυξάνουν την πίεση οι αφίσες, σήματα και ψηφιακό περιεχόμενο;
 Διαδικασίες υποστήριξης	Είναι σαφές τι πρέπει να κάνει το προσωπικό αν προκύψει ανησυχία;

13.2 | Εντοπίστε προτεραιότητες και δράστε σταδιακά

Δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν όλα τα ζητήματα ταυτόχρονα.

Οι πάροχοι πρέπει να εντοπίσουν τους τομείς που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία στον δικό τους χώρο και να εστιάσουν σε πρακτικές προτεραιότητες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την επικοινωνία του προσωπικού, την εμπειρία των αρχαρίων, τη διασφάλιση, τις πιέσεις σωματικής εικόνας ή την έλλειψη σαφών διαδικασιών υποστήριξης.

Μια σταδιακή προσέγγιση είναι συχνά η πιο ρεαλιστική. Μικρές, καλά επιλεγμένες αλλαγές μπορούν να έχουν ισχυρή επίδραση όταν εφαρμόζονται με συνέπεια. Ένας οδικός χάρτης θα πρέπει επομένως να υποστηρίζει την πρόοδο με την πάροδο του χρόνου αντί να αναμένει άμεση μεταμόρφωση.

Πίνακας 50. Καθορισμός προτεραιοτήτων για δράση

Τομέας προτεραιότητας	Γιατί μπορεί να προηγείται
Επικοινωνία προσωπικού	 Επηρεάζει κάθε εμπειρία συμμετέχοντα
Διαδρομή νέου μέλους	 Διαμορφώνει την αυτοπεποίθηση και την πρώιμη διατήρηση
Διαδικασίες διασφάλισης	 Απαραίτητες όπου εμπλέκονται νέοι
Μηνύματα και προβολή	 Επηρεάζει την κουλτούρα και τις προσδοκίες
Οδοί υποστήριξης και παραπομπής	 Βοηθά το προσωπικό να ανταποκρίνεται κατάλληλα σε ανησυχίες

13.3 | Οικοδομήστε κατανόηση και αυτοπεποίθηση προσωπικού

Το προσωπικό χρειάζεται υποστήριξη αν αναμένεται να συμβάλλει στην ψυχική ευεξία στην πράξη.

Χρειάζεται να κατανοεί τι προσπαθεί να επιτύχει ο οργανισμός, γιατί έχει σημασία και τι περιλαμβάνει ο δικός του ρόλος. Η εκπαίδευση και η καθοδήγηση θα πρέπει επομένως να εστιάζουν στην πρακτική σιγουριά αντί μόνο στην αφηρημένη θεωρία.

Αυτό περιλαμβάνει το να γνωρίζουν πώς να υποδέχονται τους ανθρώπους, να επικοινωνούν καλά, να εντοπίζουν ανησυχίες, να τηρούν τα όρια και να χρησιμοποιούν σωστά τις διαδικασίες. Το προσωπικό είναι πιο πιθανό να ανταποκρίνεται καλά όταν οι προσδοκίες είναι σαφείς και ρεαλιστικές. Η σιγουριά αυξάνεται όταν η υποστήριξη είναι ενσωματωμένη στη συνήθη εργασιακή πρακτική.

Πίνακας 51. Τομείς ανάπτυξης προσωπικού

Τομέας	Γιατί έχει σημασία
Σεβαστική επικοινωνία	 Διαμορφώνει τον τόνο του περιβάλλοντος
Συμπερίληψη και αίσθηση του ανήκειν	 Βοηθά περισσότερους ανθρώπους να αισθάνονται ευπρόσδεκτοι
Επαγγελματικά όρια	 Προστατεύει το προσωπικό και τους συμμετέχοντες
Αντίδραση σε ανησυχίες	 Υποστηρίζει τη συνέπεια και την ασφάλεια
Επίγνωση διασφάλισης	 Απαραίτητη σε περιβάλλοντα νέων και κοινόχρηστους χώρους

13.4 | Μετατρέψτε τις αξίες σε ορατή πρακτική

Ένας πάροχος μπορεί να λέει ότι η ευεξία έχει σημασία, αλλά οι συμμετέχοντες θα το κρίνουν από αυτό που πραγματικά βιώνουν.

Οι αξίες πρέπει επομένως να είναι ορατές στις ρουτίνες, την επικοινωνία, τη συμπεριφορά του προσωπικού, τον προγραμματισμό και τον τρόπο με τον οποίο ο χώρος ανταποκρίνεται στις δυσκολίες. Μια κουλτούρα υποστηρικτική της ευεξίας θα πρέπει να είναι αισθητή στην καθημερινή πρακτική.

Αυτό σημαίνει να εξετάζουμε τι βλέπουν και ακούνε οι χρήστες. Περιλαμβάνει τη γλώσσα στα μηνύματα καλωσορίσματος, τον τόνο της ανατροφοδότησης του προσωπικού, τον σχεδιασμό των προσφορών για αρχάριους και τις διαδικασίες που χρησιμοποιούνται όταν κάποιος δυσκολεύεται. Η κουλτούρα γίνεται πραγματική όταν μπορεί να φανεί στις συνηθισμένες αλληλεπιδράσεις.

Πίνακας 52. Μετατρέποντας τις αξίες σε πρακτική

Αξία	Ορατό σημάδι στην πρακτική
 Σεβασμός	 Ήρεμη αλληλεπίδραση χωρίς κριτική διάθεση
 Συμπερίληψη	 Διαφορετικοί χρήστες αισθάνονται ευπρόσδεκτοι και υποστηριζόμενοι
 Ασφάλεια	 Σαφή όρια και διαδικασίες αναφοράς
 Ευεξία	 Προγράμματα και μηνύματα που υπερβαίνουν την εμφάνιση
 Υποστήριξη	 Το προσωπικό γνωρίζει πώς να ανταποκρίνεται σε ανησυχίες

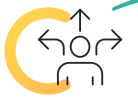
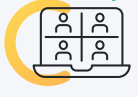
13.5 | Ανασκοπήστε, μάθετε και βελτιωθείτε

Ένας οδικός χάρτης θα πρέπει να περιλαμβάνει αναστοχασμό, όχι μόνο δράση.

Οι πάροχοι χρειάζονται απλούς τρόπους για να ελέγχουν αν οι αλλαγές λειτουργούν και αν χρειάζονται περαιτέρω βελτιώσεις. Αυτό δεν απαιτεί πολύπλοκα συστήματα. Απαιτεί τακτική προσοχή και προθυμία να μαθαίνουμε από την εμπειρία.

Η ανατροφοδότηση από το προσωπικό, τους συμμετέχοντες, τις οικογένειες και τους συνεργάτες μπορεί να είναι χρήσιμη εδώ. Οι πάροχοι θα πρέπει να ρωτούν αν ο χώρος αισθάνεται πιο φιλόξενος, πιο υποστηρικτικός και πιο εύκολος στην πλοήγηση. Η συνεχής βελτίωση βοηθά να γίνει η ευεξία μέρος του οργανισμού αντί για μια εφάπαξ πρωτοβουλία.

Πίνακας 53. Σημάδια προόδου

Σημάδι προόδου	Γιατί έχει σημασία
Καλύτερη ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες 	Το περιβάλλον αισθάνεται πιο υποστηρικτικό
Ισχυρότερη σιγουριά του προσωπικού 	Οι διαδικασίες και οι προσδοκίες είναι σαφέστερες
Λιγότερα αποφεύξιμα εμπόδια 	Ο χώρος είναι πιο εύκολος στην πρόσβαση και την κατανόηση
Καλύτερη συνέπεια στις αντιδράσεις 	Η καλή πρακτική αρχίζει να ενσωματώνεται

Βασικό μήνυμα

Η βελτίωση είναι πιο βιώσιμη όταν είναι προγραμματισμένη, σταδιακή και αξιολογείται με τον χρόνο.

Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

1

Αξιολογήστε το υπάρχον περιβάλλον από την οπτική γωνία διαφορετικών συμμετεχόντων.

2

Εντοπίστε έναν μικρό αριθμό πρακτικών προτεραιοτήτων αντί να προσπαθήσετε να αλλάξετε τα πάντα ταυτόχρονα.

3

Εκπαιδεύστε το προσωπικό στην επικοινωνία, τη συμπερίληψη, τα όρια και τις κατάλληλες αντιδράσεις σε ανησυχίες.

4

Βεβαιωθείτε ότι οι οργανωτικές αξίες είναι ορατές στην καθημερινή πρακτική.

5

Δημιουργήστε απλές διαδικασίες για υποστήριξη, διασφάλιση και παραπομπή.

6

Αξιολογείτε την πρόοδο τακτικά και προσαρμόζετε την προσέγγιση όπου χρειάζεται.

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Ένας πρακτικός οδικός χάρτης βοηθά τους παρόχους να μεταβούν από τη γενική δέσμευση στην καθημερινή δράση.

Κάνει τη βελτίωση πιο ρεαλιστική, πιο οργανωμένη και πιο βιώσιμη. Βοηθά επίσης η ευεξία να γίνει μέρος της κανονικής κουλτούρας του χώρου αντί για ένα απομονωμένο έργο.



14

ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΛΙΣΤΕΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Η καθοδήγηση γίνεται πιο χρήσιμη όταν μπορεί να εφαρμοστεί στην καθημερινή εργασία.

Πολλοί πάροχοι υπηρεσιών φυσικής κατάστασης κατανοούν τη σημασία της ψυχικής υγείας και της ευεξίας, αλλά χρειάζονται επίσης απλά εργαλεία που μπορούν να υποστηρίξουν τη δράση σε πραγματικούς χώρους. Λίστες ελέγχου, φύλλα υποδείξεων και εργαλεία παραπομπής μπορούν να βοηθήσουν στη μετατροπή γενικών αρχών σε συνεπή πρακτική.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε πολυάσχολα περιβάλλοντα. Το προσωπικό μπορεί να έχει περιορισμένο χρόνο, ποικίλη εμπειρία και διαφορετικά επίπεδα σιγουριάς. Τα πρακτικά εργαλεία βοηθούν τους οργανισμούς να ανταποκρίνονται πιο ξεκάθαρα, πιο συνεπώς και με λιγότερη αβεβαιότητα.

”

Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένας πάροχος υπηρεσιών φυσικής κατάστασης να δημιουργήσει ένα σύντομο σχέδιο ευεξίας τριών σταδίων. Το πρώτο στάδιο θα μπορούσε να αξιολογεί το υπάρχον περιβάλλον, το δεύτερο θα μπορούσε να εστιάζει στην επικοινωνία του προσωπικού και την εμπειρία των συμμετεχόντων, και το τρίτο θα μπορούσε να ενισχύει τις διαδικασίες υποστήριξης και διασφάλισης. Ένα απλό σταδιακό σχέδιο αυτού του είδους μπορεί να βοηθήσει τους οργανισμούς να σημειώσουν πρόοδο χωρίς να χάσουν την εστίασή τους.

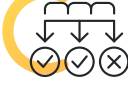
14.1 | Απλά εργαλεία υποστηρίζουν συνεπή πρακτική

Μια ισχυρή κουλτούρα ευεξίας δεν εξαρτάται μόνο από την ατομική κρίση.

Εξαρτάται επίσης από την ύπαρξη κοινών εργαλείων που καθιστούν σαφείς τις προσδοκίες και μειώνουν την αβεβαιότητα. Αυτά τα εργαλεία βοηθούν το προσωπικό να γνωρίζει πώς μοιάζει η καλή πρακτική και ποια βήματα πρέπει να λάβει όταν προκύψουν ανησυχίες.

Τα απλά εργαλεία είναι συχνά τα πιο αποτελεσματικά. Σύντομες λίστες ελέγχου, ορατές υποδείξεις και σύντομες σημειώσεις καθοδήγησης είναι ευκολότερες στη χρήση από μακροσκελή έγγραφα. Μπορούν επίσης να υποστηρίξουν τη συνέπεια σε διαφορετικούς ρόλους προσωπικού και τμήματα του οργανισμού.

Πίνακας 54. Τύποι πρακτικών εργαλείων για χώρους γυμναστικής

Εργαλείο	Κύριος σκοπός
Λίστα ελέγχου περιβάλλοντος	 Αξιολόγηση αν ο χώρος είναι φιλόξενος και υποστηρικτικός
Φύλλο υποδείξεων προσωπικού	 Καθοδήγηση καθημερινής επικοινωνίας και ανταποκρίσεων
Οδηγός ανταπόκρισης σε ανησυχίες	 Υποστήριξη κατάλληλης δράσης όταν προκύπτουν ανησυχίες
Λίστα υποδείξεων	 Βοήθεια στο προσωπικό να κατευθύνει συμμετέχοντες σε περαιτέρω υποστήριξη
Λίστα ελέγχου διασφάλισης	 Ενίσχυση προστασίας νέων και ευάλωτων χρηστών

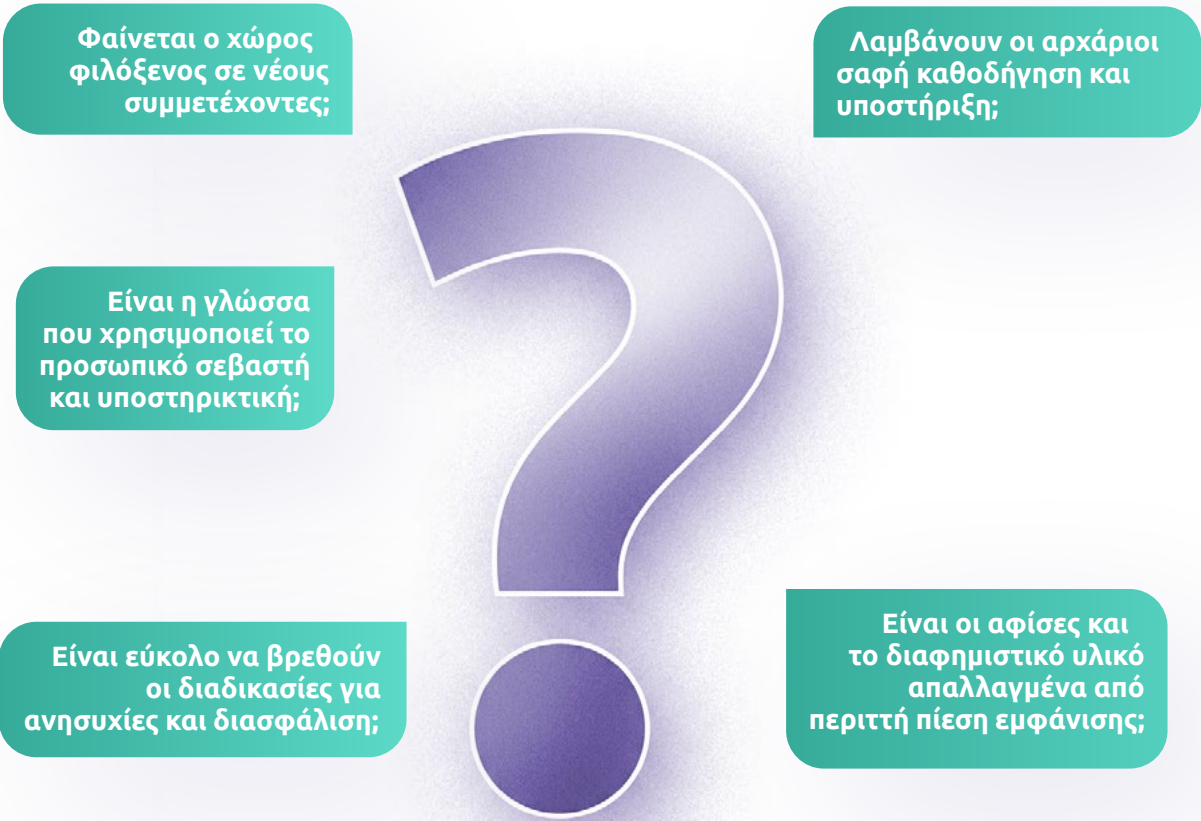
14.2 | Οι λίστες ελέγχου μπορούν να διευκολύνουν την αξιολόγηση

Οι λίστες ελέγχου βοηθούν τους παρόχους να αξιολογούν τον χώρο τους με δομημένο τρόπο.

Διευκολύνουν τον εντοπισμό δυνατών σημείων, κενών και μικρών αλλαγών που θα μπορούσαν να βελτιώσουν την εμπειρία των συμμετεχόντων. Αυτό είναι χρήσιμο γιατί πολλά εμπόδια είναι συνηθισμένα χαρακτηριστικά της καθημερινής πρακτικής που γίνονται εύκολο να παραβλεφθούν.

Μια καλή λίστα ελέγχου θα πρέπει να είναι σύντομη, σαφής και πρακτική. Θα πρέπει να εστιάζει σε αυτό που το προσωπικό και οι διευθυντές μπορούν να δουν, να ακούσουν και να αλλάξουν. Αυτό την κάνει πιο χρήσιμη από μια μακρά λίστα αφηρημένων αρχών.

Πίνακας 55. Παράδειγμα λίστας ελέγχου περιβάλλοντος



14.3 | Οι υποδείξεις προσωπικού μπορούν να βελτιώσουν την επικοινωνία

Πίνακας 56. Παράδειγμα φύλλου υποδείξεων προσωπικού

Κατάσταση	Χρήσιμη υπόδειξη
Ένας νέος συμμετέχων φαίνεται αβέβαιος	 "Ενημερώστε με αν θέλετε οποιαδήποτε υποστήριξη για να ξεκινήσετε."
Ένας συμμετέχων φαίνεται στεναχωρημένος	 "Είναι εντάξει να το πάρετε με τον δικό σας ρυθμό."
Ένας συμμετέχων είναι πολύ αυτοκριτικός	 "Είναι εντάξει να το πάρετε με τον δικό σας ρυθμό."
Μια ανησυχία μπορεί να υπερβαίνει το πεδίο γυμναστικής	 "Μπορεί να υπάρχει κάποιος καλύτερα τοποθετημένος να βοηθήσει με αυτό."

Βασικό μήνυμα
Σύντομες υποδείξεις μπορούν να βοηθήσουν το προσωπικό να ανταποκρίνεται με αυτοπεποίθηση ενώ παραμένει στον ρόλο του.

14.4 | Η καθοδήγηση πρέπει να είναι απλή και ρεαλιστική

Η παραπομπή αποτελεί σημαντικό μέρος της καλής πρακτικής.

Βοηθά τους συμμετέχοντες να έχουν πρόσβαση σε υποστήριξη όταν οι ανησυχίες υπερβαίνουν αυτό που μπορεί εύλογα να προσφέρει ένας πάροχος υπηρεσιών φυσικής κατάστασης. Αυτό δεν απαιτεί από το προσωπικό να γίνει ειδικό σε συστήματα ψυχικής υγείας, αλλά απαιτεί να γνωρίζει πού να κατευθύνει τους ανθρώπους.

Μια λίστα παραπομπών θα πρέπει να είναι πρακτική και εύκολη στη χρήση. Θα πρέπει να περιλαμβάνει σχετικές εσωτερικές επαφές, τοπικές επιλογές υποστήριξης όπου είναι κατάλληλο, οδούς διασφάλισης και ενέργειες έκτακτης ανάγκης όπου υπάρχει σοβαρός κίνδυνος. Αν η παραπομπή είναι πολύ ασαφής ή πολύ περίπλοκη, είναι λιγότερο πιθανό να χρησιμοποιηθεί σωστά.

Πίνακας 57. Παράδειγμα κατηγοριών καθοδήγησης

Τύπος υποστήριξης	Παράδειγμα περιεχομένου
Εσωτερική διαδρομή υποστήριξης	 Ονομαστικός διευθυντής ή υπεύθυνος ευεξίας
Εξωτερική υποστήριξη ευεξίας	 Τοπική υπηρεσία συμβουλευτικής ή ευεξίας
Ιατρική υποστήριξη	 Γενικός ιατρός ή διαδρομή υγειονομικής υπηρεσίας
Διαδρομή διασφάλισης	 Ονομαστική επαφή διασφάλισης
Διαδρομή έκτακτης ανάγκης	 Άμεση δράση αν κάποιος μπορεί να κινδυνεύει σοβαρά

14.5 | Τα εργαλεία λειτουργούν καλύτερα όταν είναι ορατά και χρησιμοποιούνται τακτικά

Τα πρακτικά εργαλεία βοηθούν μόνο αν αποτελούν μέρος της κανονικής πρακτικής.

Μια λίστα ελέγχου που δεν χρησιμοποιείται ποτέ, ή ένας οδηγός παραπομπών που κανείς δεν μπορεί να βρει, θα έχει μικρή αξία. Τα εργαλεία πρέπει επομένως να είναι ορατά, προσβάσιμα και ενσωματωμένα σε ρουτίνες όπως η εισαγωγική ενημέρωση, οι συναντήσεις ομάδας, η εκπαίδευση προσωπικού και οι διαδικασίες αξιολόγησης.

Αυτό σημαίνει επίσης ότι τα εργαλεία θα πρέπει να αναθεωρούνται κατά καιρούς. Οι οργανισμοί αλλάζουν, το προσωπικό αλλάζει και οι οδοί υποστήριξης μπορεί επίσης να αλλάξουν. Η διατήρηση των εργαλείων ενημερωμένων βοηθά στην προστασία της χρησιμότητας και της αξιοπιστίας τους.

Πίνακας 58. Πώς να ενσωματώσετε τα εργαλεία στην πρακτική

Ενέργεια	Γιατί βοηθά
 Συμπερίληψη εργαλείων στην εισαγωγική ενημέρωση προσωπικού	Καθιστά τις προσδοκίες σαφείς από νωρίς
 Αναθεώρηση εργαλείων στις συναντήσεις ομάδας	Τα κρατά ορατά και ενεργά
 Αποθήκευση σε εύκολα προσβάσιμα σημεία	Μειώνει την καθυστέρηση και τη σύγχυση
 Τακτική ενημέρωσή τους	Διατηρεί την καθοδήγηση ακριβή και χρήσιμη

Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

- 1

Αναπτύξτε ένα μικρό σύνολο πρακτικών εργαλείων αντί για μεγάλο όγκο αχρησιμοποίητης καθοδήγησης.
- 2

Χρησιμοποιήστε σύντομες λίστες ελέγχου για να αξιολογήσετε το περιβάλλον, την επικοινωνία και τις διαδικασίες υποστήριξης.
- 3

Δώστε στο προσωπικό φύλλα υποδείξεων για να υποστηρίξετε σεβαστικές και σίγουρες αντιδράσεις.
- 4

Δημιουργήστε μια απλή λίστα παραπομπών με σαφείς εσωτερικές και εξωτερικές οδούς.
- 5

Κάντε τα εργαλεία εύκολα στην εύρεση και μέρος της κανονικής εισαγωγικής ενημέρωσης και εκπαίδευσης.
- 6

Αναθεωρείτε τα εργαλεία τακτικά ώστε να παραμένουν ακριβή και χρήσιμα.

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Τα πρακτικά εργαλεία βοηθούν στη μετατροπή των καλών προθέσεων σε αξιόπιστη δράση.

Υποστηρίζουν τη συνέπεια, μειώνουν την αβεβαιότητα και διευκολύνουν το προσωπικό να ανταποκρίνεται σωστά σε πραγματικές καταστάσεις. Βοηθούν επίσης τους οργανισμούς να δείξουν ότι η ψυχική υγεία και η ευεξία αντιμετωπίζονται σοβαρά στην καθημερινή πρακτική.

”

Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένας πάροχος υπηρεσιών φυσικής κατάστασης να δημιουργήσει μια σύντομη εργαλειοθήκη ευεξίας για το προσωπικό. Αυτή θα μπορούσε να περιλαμβάνει μία λίστα ελέγχου περιβάλλοντος, ένα φύλλο υποδείξεων για το προσωπικό, μία λίστα ελέγχου διασφάλισης και μία σελίδα παραπομπών. Μια συμπαγής εργαλειοθήκη αυτού του είδους είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιείται με συνέπεια από ένα μακροσκελές έγγραφο πολιτικής που το προσωπικό σπάνια συμβουλευέται.



15 ΠΟΡΟΙ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Δεν θα πρέπει να αναμένεται από τους παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης να αντιμετωπίζουν κάθε ζήτημα ψυχικής υγείας ή διασφάλισης μόνοι τους.

Η καλή πρακτική περιλαμβάνει το να γνωρίζουν πότε χρειάζεται περαιτέρω βοήθεια και πού μπορεί να βρεθεί αυτή η βοήθεια. Μια σαφής ενότητα πόρων μπορεί να υποστηρίξει τη σιγουριά, να μειώσει την αβεβαιότητα και να κάνει την παραπομπή ευκολότερη στην καθημερινή πρακτική.

Οι πόροι είναι επίσης χρήσιμοι για την εκπαίδευση, τον σχεδιασμό και την οργανωτική ανάπτυξη. Μπορούν να βοηθήσουν τους παρόχους να ενισχύσουν την κατανόηση του προσωπικού, να βελτιώσουν τις διαδικασίες και να συνδεθούν με ευρύτερα συστήματα υποστήριξης. Για αυτόν τον λόγο, αυτή η ενότητα θα πρέπει να είναι πρακτική, επιλεκτική και εύκολη στη χρήση.

15.1 | Πόροι υποστήριξης ψυχικής υγείας

Οι χώροι γυμναστικής μπορεί να χρειάζονται πρόσβαση σε αξιόπιστες πληροφορίες υποστήριξης ψυχικής υγείας για συμμετέχοντες και προσωπικό.

Αυτό περιλαμβάνει υπηρεσίες για γενικές ανησυχίες ευεξίας, σοβαρότερες δυσκολίες ψυχικής υγείας και επείγουσες καταστάσεις. Ο στόχος δεν είναι να μετατρέψει τους παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης σε ειδικούς ψυχικής υγείας, αλλά να διασφαλίσει ότι το προσωπικό γνωρίζει πού να κατευθύνει τους ανθρώπους όταν χρειάζεται επιπλέον βοήθεια.

Οι πόροι θα πρέπει να είναι σχετικοί με το πλαίσιο στο οποίο θα χρησιμοποιηθεί ο οδηγός. Κάποιοι θα είναι διεθνείς ή ευρωπαϊκοί, ενώ άλλοι θα χρειαστεί να προστεθούν σε εθνικό ή τοπικό επίπεδο. Είναι επομένως χρήσιμο να γίνεται διάκριση μεταξύ ευρειών κατηγοριών πόρων και λεπτομερειών ανά χώρα.

Πίνακας 59. Κατηγορίες πόρων υποστήριξης ψυχικής υγείας

Τύπος πόρου	Σκοπός
Γενικές πληροφορίες ψυχικής υγείας	 Βοηθά το προσωπικό και τους συμμετέχοντες να έχουν πρόσβαση σε αξιόπιστη καθοδήγηση
Υπηρεσίες υποστήριξης ευεξίας	 Παρέχει μη κλινική υποστήριξη και συμβουλές
Υπηρεσίες συμβουλευτικής ή θεραπείας	 Υποστηρίζει άτομα που χρειάζονται επαγγελματική βοήθεια
Ιατρικές ή πρωτοβάθμιες διαδρομές φροντίδας	 Συνδέει ανθρώπους με υγειονομικές υπηρεσίες
Γραμμές κρίσης ή επείγουσας υποστήριξης	 Παρέχει βοήθεια όπου μπορεί να υπάρχει άμεσος κίνδυνος

15.2 | Πόροι διασφάλισης και προστασίας παιδιών

Όπου εμπλέκονται παιδιά, έφηβοι ή ευάλωτοι ενήλικες, οι πόροι διασφάλισης είναι απαραίτητοι.

Οι πάροχοι χρειάζονται πρόσβαση σε καθοδήγηση σχετικά με την αναφορά ανησυχιών, την κατάλληλη αντίδραση και την κατανόηση των τοπικών ευθυνών διασφάλισης. Αυτοί οι πόροι θα πρέπει να είναι εύκολοι στην εύρεση και να αναθεωρούνται τακτικά.

Μια ενότητα διασφάλισης θα πρέπει να περιλαμβάνει τόσο εσωτερικές όσο και εξωτερικές οδούς. Οι εσωτερικές οδοί βοηθούν το προσωπικό να γνωρίζει με ποιον να επικοινωνήσει εντός του οργανισμού. Οι εξωτερικές οδοί βοηθούν να διασφαλιστεί ότι οι ανησυχίες μπορούν να προωθηθούν όταν χρειάζεται περαιτέρω δράση.

Πίνακας 60. Κατηγορίες πόρων διασφάλισης

Τύπος πόρου	Σκοπός
Εσωτερική επαφή διασφάλισης	 Παρέχει μια ονομαστική οδό εντός του οργανισμού
Εθνική καθοδήγηση διασφάλισης	 Υποστηρίζει την κατανόηση πολιτικών και διαδικασιών
Οδός αναφοράς προστασίας παιδιών	 Βοηθά το προσωπικό να γνωρίζει πού να αναφέρει σοβαρές ανησυχίες
Υποστήριξη για ευάλωτους ενήλικες	 Επεκτείνει την προστασία πέρα από την παροχή υπηρεσιών για νέους
Οδός επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης	 Υποστηρίζει επείγουσα δράση όταν απαιτείται

15.3 | Πόροι επαγγελματικής ανάπτυξης

Οι πάροχοι υπηρεσιών φυσικής κατάστασης μπορεί επίσης να ωφεληθούν από πόρους που υποστηρίζουν τη μάθηση και την ανάπτυξη του προσωπικού.

Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν σύντομα έγγραφα καθοδήγησης, εκπαιδευτικό υλικό, εργαλεία ευαισθητοποίησης και πρότυπα του κλάδου. Τέτοιοι πόροι μπορούν να βοηθήσουν τους οργανισμούς να οικοδομήσουν σιγουριά στην επικοινωνία, τη συμπερίληψη, τα όρια και τις κατάλληλες αντιδράσεις σε ανησυχίες.

Οι πόροι επαγγελματικής ανάπτυξης είναι ιδιαίτερα χρήσιμοι όταν είναι πρακτικοί και σαφώς συνδεδεμένοι με τους ρόλους του προσωπικού. Σύντομα, εφαρμοσμένα υλικά είναι συχνά πιο χρήσιμα από μακροσκελή τεχνικά έγγραφα. Ο στόχος είναι να υποστηριχθεί η καλύτερη πρακτική, όχι να κατακλυστεί το προσωπικό.

Πίνακας 61. Κατηγορίες πόρων μάθησης προσωπικού

Τύπος πόρου	Σκοπός
Καθοδήγηση επικοινωνίας	 Υποστηρίζει τη σεβαστική και συμπεριληπτική αλληλεπίδραση
Υλικά ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία	 Χτίζει σιγουριά στην αναγνώριση ανησυχιών
Εκπαιδευτικοί πόροι διασφάλισης	 Ενισχύει την προστασία νέων και ευάλωτων χρηστών
Καθοδήγηση συμπερίληψης	 Βοηθά περισσότερους ανθρώπους να αισθάνονται ευπρόσδεκτοι και υποστηριζόμενοι
Εργαλεία παραπομπής	 Υποστηρίζει την κατάλληλη περαιτέρω δράση



15.4 | Οργανωτικοί πόροι και υποστήριξη πολιτικής

Ορισμένοι πόροι είναι πιο χρήσιμοι σε οργανωτικό επίπεδο παρά σε ατομικό επίπεδο.

Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν πρότυπα πολιτικών, έντυπα αναφοράς, λίστες ελέγχου περιβάλλοντος, πρότυπα επικοινωνίας ή σύντομα εσωτερικά έγγραφα καθοδήγησης. Τέτοιοι πόροι βοηθούν τους οργανισμούς να ενσωματώσουν την καλή πρακτική πιο συνεπώς σε ομάδες και χώρους.

Οι οργανωτικοί πόροι είναι πολύτιμοι γιατί μειώνουν την εξάρτηση από την ατομική μνήμη ή σιγουριά. Βοηθούν στη μετατροπή των αξιών σε ορατές ρουτίνες. Υποστηρίζουν επίσης τη συνέχεια όταν αλλάζει το προσωπικό.

Πίνακας 62. Κατηγορίες οργανωτικών πόρων

Τύπος πόρου	Σκοπός
Λίστα ελέγχου περιβάλλοντος	Βοηθά στην αξιολόγηση της κουλτούρας και της εμπειρίας των συμμετεχόντων
Οδηγός ανταπόκρισης σε ανησυχίες	Υποστηρίζει τη συνεπή δράση του προσωπικού
Διαδικασία διασφάλισης	Αποσαφηνίζει ρόλους και οδούς αναφοράς
Λίστα παραπομπών	Κάνει την περαιτέρω υποστήριξη ευκολότερα προσβάσιμη
Κώδικας προσωπικού ή πρότυπο επικοινωνίας	Υποστηρίζει τη συνέπεια στην καθημερινή πρακτική

15.5 | Οι πόροι θα πρέπει να είναι σχετικοί, επίκαιροι και ορατοί

Μια μακρά λίστα ξεπερασμένων ή ασαφών πόρων είναι λιγότερο χρήσιμη από μια σύντομη λίστα σχετικών πόρων.

Οι πάροχοι θα πρέπει επομένως να επιλέγουν πόρους που είναι αξιόπιστοι, πρακτικοί και εύκολα προσβάσιμοι. Θα πρέπει επίσης να τους αναθεωρούν τακτικά για να βεβαιωθούν ότι οι λεπτομέρειες παραμένουν ακριβείς.

Η ορατότητα έχει εξίσου σημασία με την ποιότητα. Το προσωπικό θα πρέπει να γνωρίζει πού φυλάσσονται οι πόροι, πότε να τους χρησιμοποιεί και ποιος είναι υπεύθυνος για την ενημέρωσή τους. Ένας πόρος είναι χρήσιμος μόνο αν μπορεί να βρεθεί και να χρησιμοποιηθεί τη σωστή στιγμή.



Βασικό μήνυμα

Η καλύτερη λίστα πόρων δεν είναι η μεγαλύτερη. Είναι αυτή που το προσωπικό μπορεί να βρει, να εμπιστευτεί και να χρησιμοποιήσει.

Πρακτικές ενέργειες για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

- 1 Δημιουργήστε μια σύντομη και αξιόπιστη λίστα οδών υποστήριξης ψυχικής υγείας, διασφάλισης και ευεξίας.
- 2 Συμπεριλάβετε τόσο εσωτερικές όσο και εξωτερικές επαφές όπου είναι κατάλληλο.
- 3 Βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό γνωρίζει πού φυλάσσεται η λίστα πόρων και πότε να τη χρησιμοποιεί.
- 4 Αναθεωρείτε τους πόρους τακτικά ώστε τα στοιχεία επικοινωνίας και οι οδοί να παραμένουν επίκαιρα.
- 5 Προσθέστε σύντομα εκπαιδευτικά υλικά ή υλικά καθοδήγησης που υποστηρίζουν τη σιγουριά του προσωπικού στην πράξη.
- 6 Αποφύγετε να υπερφορτώνετε το προσωπικό με μακρές λίστες που είναι δύσκολες στη χρήση.

Γιατί αυτό βελτιώνει την πρακτική

Οι σχετικοί πόροι διευκολύνουν το προσωπικό να ανταποκρίνεται κατάλληλα και με σιγουριά.

Υποστηρίζουν ασφαλέστερη πρακτική, καλύτερη παραπομπή και πιο συνεπή λήψη αποφάσεων. Βοηθούν επίσης τους οργανισμούς να δείξουν ότι η υποστήριξη για την ψυχική υγεία και την ευεξία λαμβάνεται σοβαρά τόσο σε επίπεδο προσωπικού όσο και σε επίπεδο διοίκησης.



Παράδειγμα καλής πρακτικής

Μια χρήσιμη προσέγγιση θα ήταν ένας πάροχος υπηρεσιών φυσικής κατάστασης να δημιουργήσει έναν κατάλογο υποστήριξης μίας σελίδας για το προσωπικό. Αυτός θα μπορούσε να περιλαμβάνει μια ονομαστική εσωτερική επαφή, οδούς διασφάλισης, γενική υποστήριξη ευεξίας, επαφές υπηρεσιών υγείας και μια σημείωση ενεργειών έκτακτης ανάγκης. Ένα σύντομο έγγραφο αυτού του είδους είναι εύκολο στην αποθήκευση, εύκολο στην ενημέρωση και πιο πιθανό να χρησιμοποιηθεί όταν χρειαστεί.



16 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η ψυχική υγεία και η ευεξία αποτελούν σημαντικές ανησυχίες για τον κλάδο της φυσικής κατάστασης και της σωματικής δραστηριότητας.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να υποστηρίξει τη διάθεση, την ενέργεια, την αυτοπεποίθηση, τη διαχείριση δυσκολιών και την κοινωνική σύνδεση, αλλά αυτά τα οφέλη διαμορφώνονται από τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται η συμμετοχή. Για αυτόν τον λόγο, το ίδιο το περιβάλλον γυμναστικής έχει σημασία.

Αυτός ο Οδηγός υποστήριξε ότι τα υποστηρικτικά περιβάλλοντα γυμναστικής δεν εμφανίζονται τυχαία. Δημιουργούνται μέσω σεβαστικής επικοινωνίας, κατάλληλων ορίων, ψυχολογικά ασφαλών περιβαλλόντων, σαφών διαδικασιών και μιας ευρύτερης κουλτούρας που εκτιμά τη συμπερίληψη και την ευεξία. Αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν το αν η συμμετοχή αισθάνεται ενθαρρυντική, διαχειρίσιμη και βιώσιμη.

Ο Οδηγός έδειξε επίσης ότι ο κλάδος της φυσικής κατάστασης και της σωματικής δραστηριότητας έχει έναν ουσιαστικό, αλλά σαφώς καθορισμένο, ρόλο. Δεν αναμένεται από τους παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης και σωματικής δραστηριότητας να διαγιγνώσκουν ή να θεραπεύουν ψυχικές ασθένειες. Ο ρόλος τους είναι να δημιουργούν συνθήκες που υποστηρίζουν τη θετική συμμετοχή, μειώνουν τις αποφεύξιμες βλάβες, αναγνωρίζουν ανησυχίες και ανταποκρίνονται κατάλληλα εντός επαγγελματικών ορίων.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό γιατί οι χώροι γυμναστικής διαμορφώνουν περισσότερα από τα σωματικά αποτελέσματα. Διαμορφώνουν την αυτοπεποίθηση, την αίσθηση του ανήκειν, τις πρώτες εντυπώσεις και το νόημα που αποδίδουν οι άνθρωποι στην άσκηση. Στα παιδιά και τους νέους, αυτές οι εμπειρίες μπορεί επίσης να επηρεάσουν τις μακροπρόθεσμες στάσεις απέναντι στην κίνηση και την ευεξία.

Μια προσέγγιση υποστηρικτική της ευεξίας ωφελεί τόσο τους συμμετέχοντες όσο και τους παρόχους. Μπορεί να βελτιώσει την εμπιστοσύνη, τη διατήρηση, τη συμπερίληψη και τη συνολική ποιότητα της εμπειρίας γυμναστικής. Μπορεί επίσης να βοηθήσει τον κλάδο να προχωρήσει πέρα από στενά μηνύματα σχετικά με την εμφάνιση ή την επίδοση προς μια ευρύτερη κατανόηση της υγείας και της ανθρώπινης ευημερίας.

Αυτός ο Οδηγός αποτελεί μια συνεισφορά σε μια ευρύτερη προσπάθεια υποστήριξης θετικής αλλαγής σε ολόκληρο τον κλάδο της φυσικής κατάστασης και της σωματικής δραστηριότητας. Η αξία του θα εξαρτηθεί από τον τρόπο που θα χρησιμοποιηθεί στην πράξη, από οργανισμούς, προσωπικό και συνεργάτες που θέλουν να βελτιώσουν την ποιότητα της συμμετοχής και τα περιβάλλοντα στα οποία λαμβάνει χώρα η δραστηριότητα. Υπό αυτή την έννοια, ο Οδηγός δεν είναι ένα τελικό σημείο, αλλά ένα πρακτικό βήμα προς ασφαλέστερους, πιο υποστηρικτικούς και πιο συμπεριληπτικούς χώρους φυσικής κατάστασης και σωματικής δραστηριότητας.

Τέλος, αυτός ο Οδηγός μπορεί να συνοψιστεί μέσω του πλαισίου

IMPACT framework for positive fitness experiences

(βλ. Παράρτημα Β). Αυτό παρέχει έναν απλό τρόπο σύνοψης του κύριου μηνύματος της έκθεσης και των πρακτικών ποιοτήτων που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία και την ευεξία σε χώρους γυμναστικής.

- I** **Συμπεριληπτικά περιβάλλοντα** (*Inclusive environments*)
Οι χώροι γυμναστικής θα πρέπει να κάνουν διαφορετικούς ανθρώπους να αισθάνονται ευπρόσδεκτοι, σεβαστοί και ικανοί να συμμετέχουν.
- M** **Παρακινητική υποστήριξη** (*Motivating support*)
Το προσωπικό θα πρέπει να ενθαρρύνει τη συμμετοχή με τρόπους που χτίζουν αυτοπεποίθηση, διατηρούν την προσπάθεια και μειώνουν την περιττή πίεση.
- P** **Θετική επικοινωνία** (*Positive communication*)
Η γλώσσα, η ανατροφοδότηση και η καθημερινή αλληλεπίδραση θα πρέπει να υποστηρίζουν την ευεξία, την αξιοπρέπεια και τη ρεαλιστική πρόοδο.
- A** **Προσβάσιμη συμμετοχή** (*Accessible participation*)
Οι ευκαιρίες για δραστηριότητα θα πρέπει να αισθάνονται διαχειρίσιμες, κατανοητές και ανοιχτές σε ανθρώπους με διαφορετικές ανάγκες, υπόβαθρα και επίπεδα εμπειρίας.
- C** **Πρακτική φροντίδας** (*Caring practice*)
Η καθημερινή παροχή υπηρεσιών θα πρέπει να αντικατοπτρίζει προσοχή στην ασφάλεια, την ευεξία, τα όρια και τις κατάλληλες αντιδράσεις σε ανησυχίες.
- T** **Προτεινόμενες χρήσεις** (*Transformative outcomes*)
Ο στόχος της συμμετοχής στη φυσική κατάσταση θα πρέπει να εκτείνεται πέρα από τη σωματική αλλαγή μόνο, ώστε να περιλαμβάνει ισχυρότερη ευεξία, αυτοπεποίθηση, αίσθηση του ανήκειν και πιο υγιείς ζωές.

”

Συνολικά, το πλαίσιο IMPACT συνοψίζει πώς ο κλάδος της φυσικής κατάστασης και της σωματικής δραστηριότητας μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία εμπειριών που δεν είναι μόνο δραστήριες, αλλά επίσης υποστηρικτικές, συμπεριληπτικές και γνήσια ωφέλιμες για την ψυχική υγεία και την ευεξία.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α. ΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Άσκηση

Η άσκηση αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη μορφή σωματικής δραστηριότητας που είναι προγραμματισμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη, και στοχεύει στη βελτίωση ή διατήρηση της σωματικής κατάστασης. Η άσκηση πραγματοποιείται συνήθως σε γυμναστήρια, κέντρα φυσικής κατάστασης και οργανωμένα περιβάλλοντα προπόνησης. Exercise commonly occurs in gyms, fitness centres, and organised training environments.

Χώροι γυμναστικής

Οι χώροι γυμναστικής αναφέρονται σε εμπορικά γυμναστήρια, κοινοτικά κέντρα φυσικής κατάστασης, στούντιο προπόνησης και παρόμοια περιβάλλοντα στα οποία τα άτομα συμμετέχουν σε δομημένες ή ημι-δομημένες δραστηριότητες άσκησης. Αυτοί οι χώροι μπορεί να περιλαμβάνουν προσωπική προπόνηση, ομαδικά μαθήματα γυμναστικής, προγράμματα για νέους και ψυχαγωγικές συνεδρίες προπόνησης. These settings may include personal training, group exercise classes, youth programmes, and recreational training sessions.

Ψυχική υγεία

Η ψυχική υγεία αναφέρεται σε μια κατάσταση ευεξίας στην οποία τα άτομα αναγνωρίζουν τις ικανότητές τους, αντιμετωπίζουν τις συνήθεις πιέσεις της ζωής, εργάζονται παραγωγικά και συνεισφέρουν στις κοινότητές τους. Η ψυχική υγεία νοείται ως κάτι περισσότερο από την απουσία ψυχικής ασθένειας. Περιλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική λειτουργία. Mental health is understood as more than the absence of mental illness. It includes emotional, psychological, and social functioning.

Ψυχική ασθένεια

Η ψυχική ασθένεια αναφέρεται σε κλινικά αναγνωρισμένες ψυχολογικές ή ψυχιατρικές παθήσεις που επηρεάζουν τη διάθεση, τη σκέψη, τη συμπεριφορά ή τη συναισθηματική ρύθμιση. Παραδείγματα περιλαμβάνουν καταθλιπτικές διαταραχές, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές διατροφής και διαταραχές χρήσης ουσιών. Η διάγνωση και η θεραπεία της ψυχικής ασθένειας αποτελούν ευθύνη εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας. Examples include depressive disorders, anxiety disorders, eating disorders, and substance use disorders. Diagnosis and treatment of mental illness are the responsibility of qualified health professionals.

Ψυχική ευεξία

Η ψυχική ευεξία αναφέρεται στις θετικές πτυχές της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των θετικών συναισθημάτων, της ικανοποίησης από τη ζωή, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αίσθησης σκοπού. Στο πλαίσιο της σωματικής δραστηριότητας, η ευεξία μπορεί να υποστηριχθεί μέσω εμπειριών ικανότητας, απόλαυσης, κοινωνικής σύνδεσης και ουσιαστικής εμπλοκής στην κίνηση. In the context of physical activity, wellbeing may be supported through experiences of competence, enjoyment, social connection, and meaningful engagement in movement.

Σωματική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και απαιτεί ενεργειακή δαπάνη. Αυτό περιλαμβάνει καθημερινές δραστηριότητες όπως το περπάτημα και η ποδηλασία, καθώς και οργανωμένο αθλητισμό και άσκηση. This includes everyday activities such as walking and cycling, as well as organised sport and exercise.

Ψυχολογική ασφάλεια

Η ψυχολογική ασφάλεια αναφέρεται σε ένα περιβάλλον στο οποίο τα άτομα αισθάνονται ικανά να συμμετέχουν, να κάνουν ερωτήσεις, να εκφράζουν ανησυχίες και να κάνουν λάθη χωρίς φόβο κριτικής, εξευτελισμού ή αποκλεισμού. Σε περιβάλλοντα γυμναστικής, η ψυχολογική ασφάλεια επηρεάζεται από τη συμπεριφορά του προσωπικού, την οργανωτική κουλτούρα και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ συνομηλίκων. In fitness environments, psychological safety is influenced by staff behaviour, organisational culture, and peer interactions.

Παραπομπή

Η παραπομπή αναφέρεται στη διαδικασία κατεύθυνσης ενός ατόμου σε μια κατάλληλη επαγγελματική υπηρεσία όταν απαιτείται εξειδικευμένη υποστήριξη. Στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας, η παραπομπή μπορεί να περιλαμβάνει την κατεύθυνση ατόμων σε επαγγελματίες υγείας, υπηρεσίες συμβουλευτικής ή κοινοτικούς οργανισμούς υποστήριξης. In the context of mental health, referral may involve signposting individuals to healthcare professionals, counselling services, or community support organisations.

Διασφάλιση

Η διασφάλιση αναφέρεται σε πολιτικές και πρακτικές που αποσκοπούν στην προστασία ατόμων, ιδιαίτερα παιδιών και ευάλωτων ενηλίκων, από βλάβη, κακοποίηση, εκμετάλλευση ή παραμέληση. Η διασφάλιση περιλαμβάνει ασφαλή εποπτεία, κατάλληλα επαγγελματικά όρια και σαφείς διαδικασίες για την αναφορά ανησυχιών. Safeguarding includes safe supervision, appropriate professional boundaries, and clear concerns.

Προσωπικό

In this Guide, the term staff is used in a broad and inclusive sense to refer to all individuals working within fitness settings. Σε αυτόν τον Οδηγό, ο όρος προσωπικό χρησιμοποιείται με ευρεία και συμπεριληπτική έννοια για να αναφερθεί σε όλα τα άτομα που εργάζονται εντός χώρων γυμναστικής. Αυτό περιλαμβάνει μισθωτό προσωπικό καθώς και ελεύθερους επαγγελματίες και αυτοαπασχολούμενους, όπως προσωπικούς γυμναστές, προπονητές, εκπαιδευτές και άλλους επαγγελματίες που συμβάλλουν στην παροχή υπηρεσιών φυσικής κατάστασης και σωματικής δραστηριότητας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β. ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΕΝΝΟΙΑΣ

Το πλαίσιο IMPACT για θετικές εμπειρίες γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας



Σκοπός.

Αυτό το σημείωμα έννοιας περιγράφει το πλαίσιο **IMPACT** ως ένα σαφές και αξιόπιστο μοντέλο για τη δημιουργία θετικών εμπειριών γυμναστικής και φυσικής δραστηριότητας που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία και ευεξία.

Υπόβαθρο

Οι χώροι γυμναστικής συζητούνται συχνά σε σχέση με τη σωματική υγεία, την εμφάνιση και την επίδοση. Αυτή η έμφαση είναι κατανοητή, αλλά μπορεί να περιορίσει τον τρόπο με τον οποίο γίνεται κατανοητή και παρέχεται η συμμετοχή. Ολοένα και μεγαλύτερη προσοχή δίνεται πλέον στην ευρύτερη ανθρώπινη αξία της σωματικής δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της σχέσης της με την ψυχική υγεία, την ευεξία, την αυτοπεποίθηση, την αίσθηση του ανήκειν και την ποιότητα ζωής.

Σε αυτό το πλαίσιο, υπάρχει σαφής ανάγκη για ένα απλό και εύκολα απομνημονεύσιμο πλαίσιο που μπορεί να βοηθήσει τους παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης και σωματικής δραστηριότητας να μεταφράσουν ευρείες αρχές σε καθημερινή πρακτική. Το προτεινόμενο πλαίσιο IMPACT ανταποκρίνεται σε αυτή την ανάγκη. Συγκεντρώνει το κεντρικό μήνυμα του Οδηγού Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας σε μια μορφή που είναι πρακτική, προσβάσιμη και εύκολη στην επικοινωνία σε ολόκληρο τον κλάδο της φυσικής κατάστασης και της σωματικής δραστηριότητας.

Αιτιολόγηση

Η εμπειρία φυσικής κατάστασης και σωματικής δραστηριότητας διαμορφώνεται από περισσότερα από την ίδια την άσκηση. Διαμορφώνεται επίσης από το περιβάλλον, τη συμπεριφορά του προσωπικού, τον τόνο της επικοινωνίας, την προσβασιμότητα της συμμετοχής και τον βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι αισθάνονται ασφαλείς, σεβαστοί και υποστηριζόμενοι. Ένα πλαίσιο είναι χρήσιμο γιατί βοηθά να συνενωθούν αυτοί οι παράγοντες σε ένα συνεκτικό μοντέλο για την πρακτική.

Σκοπός

Ο σκοπός του πλαισίου IMPACT είναι να παρέχει στον κλάδο της φυσικής κατάστασης και της σωματικής δραστηριότητας ένα σαφές και εύκολα απομνημονεύσιμο μοντέλο για τη δημιουργία θετικών εμπειριών γυμναστικής που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία και την ευεξία. Σκοπεύει να βοηθήσει τους παρόχους να προχωρήσουν πέρα από μια στενή εστίαση μόνο στα σωματικά αποτελέσματα και προς μια ευρύτερη κατανόηση του τι πρέπει να επιτυγχάνει η ποιοτική παροχή υπηρεσιών φυσικής κατάστασης.

Στόχοι

Το πλαίσιο έχει πέντε κύριους στόχους:



να υποστηρίξει μια κοινή γλώσσα για θετική και υποστηρικτική της ευεξίας πρακτική σε ολόκληρο τον κλάδο·



να βοηθήσει τους παρόχους να μεταφράσουν τα στοιχεία και την καθοδήγηση σε σαφείς λειτουργικές αρχές·



να ενισχύσει την καθημερινή ποιότητα της εμπειρίας των συμμετεχόντων σε γυμναστήρια, στούντιο, συλλόγους και άλλους χώρους φυσικής κατάστασης και σωματικής δραστηριότητας·



να υποστηρίξει την ανάπτυξη του προσωπικού προσφέροντας μια απλή δομή για εκπαίδευση, αναστοχασμό και επικοινωνία·



να ενθαρρύνει ένα ευρύτερο μοντέλο επιτυχίας στη φυσική κατάσταση, ένα που περιλαμβάνει αυτοπεποίθηση, αίσθηση του ανήκειν, ασφάλεια, συμπερίληψη και πιο υγιείς ζωές, καθώς και σωματικά αποτελέσματα.

Το Πλαίσιο IMPACT

Το πλαίσιο βασίζεται σε έξι πρακτικές αρχές.

	Αρχή	Νόημα στην πράξη
I	 Συμπεριληπτικά περιβάλλοντα	Οι χώροι γυμναστικής θα πρέπει να κάνουν διαφορετικούς ανθρώπους να αισθάνονται ευπρόσδεκτοι, σεβαστοί και ικανοί να συμμετέχουν.
M	 Παρακινητική υποστήριξη	Το προσωπικό θα πρέπει να ενθαρρύνει τη συμμετοχή με τρόπους που χτίζουν αυτοπεποίθηση, διατηρούν την προσπάθεια και μειώνουν την περιττή πίεση.
P	 Θετική επικοινωνία	Η γλώσσα, η ανατροφοδότηση και η καθημερινή αλληλεπίδραση θα πρέπει να υποστηρίζουν την ευεξία, την αξιοπρέπεια και τη ρεαλιστική πρόοδο.
A	 Προσβάσιμη συμμετοχή	Οι ευκαιρίες για δραστηριότητα θα πρέπει να αισθάνονται διαχειρίσιμες, κατανοητές και ανοιχτές σε ανθρώπους με διαφορετικές ανάγκες, υπόβαθρα και επίπεδα εμπειρίας.
C	 Πρακτική φροντίδας	Η καθημερινή παροχή υπηρεσιών θα πρέπει να αντικατοπτρίζει προσοχή στην ασφάλεια, την ευεξία, τα όρια και τις κατάλληλες αντιδράσεις σε ανησυχίες.
T	 Προτεινόμενες χρήσεις	Ο στόχος της συμμετοχής στη φυσική κατάσταση θα πρέπει να εκτείνεται πέρα από τη σωματική αλλαγή μόνο, ώστε να περιλαμβάνει ισχυρότερη ευεξία, αυτοπεποίθηση, αίσθηση του ανήκειν και πιο υγιείς ζωές.

Προτεινόμενες χρήσεις

Το πλαίσιο IMPACT μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους:

1

ως συνοπτικό μοντέλο εντός του ίδιου του Οδηγού Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας·

2

ως εργαλείο ανάπτυξης προσωπικού·

3

ως υπόδειξη διασφάλισης ποιότητας·

4

ως δομή για την αξιολόγηση της εμπειρίας των συμμετεχόντων σε χώρους φυσικής κατάστασης και σωματικής δραστηριότητας·

5

στην επικοινωνία και τη συνηγορία · και

6

ως πρακτικό εργαλείο για τη δέσμευση του κλάδου.



Αναμενόμενη αξία

Απλοποιεί την πολυπλοκότητα χωρίς να χάνει ουσία. Μεταφράζει ένα ευρύ σώμα καθοδήγησης σε μια δομή που είναι εύκολη στην κατανόηση και την εφαρμογή.



Στρατηγική αξία

Συνδυάζοντας τη συμπερίληψη, τα κίνητρα, την επικοινωνία, την προσβασιμότητα, τη φροντίδα και τον μετασχηματισμό, το πλαίσιο ενθαρρύνει μια ευρύτερη αντίληψη για το τι θεωρείται ποιότητα στην παροχή υπηρεσιών φυσικής κατάστασης και σωματικής δραστηριότητας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους οργανισμούς να ενισχύσουν τόσο την ευεξία των συμμετεχόντων όσο και τη μακροπρόθεσμη αξιοπιστία του κλάδου.



Συμπέρασμα

Το πλαίσιο IMPACT προσφέρει έναν πρακτικό και συνεκτικό τρόπο σύνοψης του πώς θα πρέπει να μοιάζουν οι θετικές εμπειρίες γυμναστικής και πώς ο κλάδος μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία εμπειριών που δεν είναι μόνο δραστήριες, αλλά επίσης υποστηρικτικές, συμπεριληπτικές και γνήσια ωφέλιμες για την ψυχική υγεία και την ευεξία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ. ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

3: Ψυχική υγεία, ευεξία και σωματική δραστηριότητα

Mental Health Europe (MHE): A glossary of words and terms

<https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2023/10/MHE-Glossary-of-terms-and-Definitions.pdf>

World Health Organization (WHO): WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization (WHO): Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

UNICEF: The State of the World's Children 2021

<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

UNESCO: Quality Physical Education

<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

PubMed Central (PMC): Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10546525/>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews

<https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203>

4: Πώς τα περιβάλλοντα γυμναστικής διαμορφώνουν την ψυχική ευεξία

UNESCO: Quality Physical Education

<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

UNICEF: Adolescent Mental Health Matters Rep

<https://www.unicef.org/media/82926/file/Adolescent-Mental-Health-Matters-Report-Final-July2020.pdf>

UNICEF: Winning the Game (2023)

<https://www.unicef.org/innocenti/media/3731/file/UNICEF-Winning-the-Game-2023.pdf>

International Institute of Justice & Legal Studies (IIJLS): Assessment of Physical and Psychological Well-Being of Gym Goers

https://iijs.com/currentissue/Assessment_Physical_Psychological_Well_Being_Gym_Goers.pdf

American Psychological Association (APA): The Experience of Weight Stigma Among Gym Members With Overweight and Obesity

<https://www.apa.org/pubs/journals/features/sah-sah0000062.pdf>

5: Κίνδυνοι στα περιβάλλοντα γυμναστικής

Council of Europe: Sport for All

<https://pjp-eu.coe.int/en/web/sport-for-all>

Basic-Fit: Annual Report 2025

<https://corporate.basic-fit.com/docs/Annual%20Report%202025%20Basic-Fit%20N.V..pdf>

University of Worcester ePrints: Muscle Dysmorphia: Current insights

<https://eprints.worc.ac.uk/4859/1/Muscle%20Dysmorphia%20Current%20insights.pdf>

International Journal of Education and Research (IJERN): Harassment, violence, and safe sport practices among athletes in rivers state: challenges and strategies for a secured sporting environment

<https://www.ijern.com/journal/2025/June-2025/14.pdf>

Taylor & Francis Online: 'Like putting a puzzle piece in the wrong spot': Transgender and non-binary experiences of physical education

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09540253.2024.2358194>

6: Προστατευτικοί παράγοντες και καλές πρακτικές

ukactive: Mental Health in Motion: Consumer Perspectives on Mental Health in Fitness and Leisure

<https://https://www.ukactive.com/wp-content/uploads/2025/09/Mental-Health-in-Motion-Consumer-Perspectives-on-Mental-Health-in-Fitness-and-Leisure.pdf>

UNICEF: HAT Facilitators Guide

<https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/media/611/file/HAT-Facilitators-Guide-English.pdf>

World Health Organization (WHO): Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA)

<https://www.who.int/initiatives/gappa>

European Association of Sport Employers (EASE): Guide of Best Practices

<https://www.easesport.eu/wp-content/uploads/2022/07/guide-of-best-practices-with-disclaimer-compressed.pdf>

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): Towards the standardization of physical activity programs for severe mental ill health: a survey of current practice across 54 Mental Health Trusts in England.

[https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization\(VoR\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization(VoR).pdf)

PubMed Central (PMC): Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638711/>

Taylor & Francis Online: A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres

<https://https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02614367.2023.2243654>

7: Η σωματική δραστηριότητα ως πόρος για την ψυχική ευεξία

World Health Organization (WHO): WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>

UNESCO: Quality Physical Education
<https://ma-hperd.org/wp-content/uploads/2024/08/UNESCOQuality-Physical-Education.pdf>

UNESCO: Driving Sustainable Development in and through Sport
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3068/driving_sustainable_development_in_and_through_sport.pdf

Frontiers in Psychology: The mediating effect of resilience and self-efficacy between physical activity and wellbeing: a meta-analytic structural equation modelling
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1621100/full>

PubMed Central (PMC): a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11603721/>

PubMed Central (PMC): Commonly Reported Problems and Coping Strategies During the COVID-19 Crisis: A Survey of Graduate and Professional Students
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7947789/>

PubMed Central (PMC): Longitudinal Examination of the Exercise and Self-Esteem Model in Middle-Aged Women
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3603361/>

8: Προσωπικοί κίνδυνοι που συνδέονται με την άσκηση και την κουλτούρα γυμναστικής

UNESCO: Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers
<https://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/UNESCO-QPE-guidelines-for-policy-makers.pdf>

UNESCO: Sport and gender equality game plan: guidelines for gender-transformative sport policies and programmes
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390527>

European Commission / EU: Growing through adolescence
https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf

AKJournals: Obsessive healthy eating and orthorexic eating tendencies in sport and exercise contexts: A systematic review and meta-analysis
<https://akjournals.com/view/journals/2006/10/3/article-p456.xml>

Dove Press: links, risks and challenges faced
<https://https://www.dovepress.com/article/download/32139>

PubMed Central (PMC): Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10204469/>

IZA Institute of Labor Economics: Daily Use of Social Media Is Associated with More Body Dissatisfaction of Teenage Girls in a Large Cross-Cultural Survey
<https://docs.iza.org/dp15811.pdf>

German National Library (D-NB) Repository: Sociocultural Influences on Compulsive Exercise in Young People: A Systematic Review
<https://https://d-nb.info/1258619350/34>

9: Πρακτικές αντιδράσεις για γυμναστές, προπονητές και παρόχους

World Health Organization (WHO) Europe: Be an empowering and supportive coach: Health Promoting Sports Coach implementation guide
<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-10391-50163-75563>

World Health Organization (WHO): Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content>

Mind: Safe and Effective Practice Report
<https://www.mind.org.uk/media/qk5fhzq/safe-and-effective-practice-report.pdf>

UNESCO: Fit for Life - Sport Powering Inclusive, Peaceful and Resilient Societies
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3073/fit_for_life_-_sport_powering_inclusive_peaceful_and_resilient_societies.pdf

PubMed Central (PMC): P02-17 Promoting physical activity for mental health in the EU: Development and implementation of practice guidelines from the SPHERE EU project 2019-2020
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9436242/>

International Coaching Federation (ICF): Research Guide on Referring a Client to Therapy
<https://coachingfederation.org/wp-content/uploads/2024/12/icf-research-guide-referring-client-to-therapy.pdf>

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): Position Paper: Rationale for a Focused Attention on Mental Health of High-Performance Sports Coaches
[https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20\(Accepted%20Version\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20(Accepted%20Version).pdf)

10: Σωματική δραστηριότητα και ψυχική ευεξία σε παιδιά και εφήβους

UNICEF: Innocenti Report Card 19: Child Wellbeing in an Unpredictable World (2025)
<https://www.unicef.org/innocenti/media/11111/file/UNICEF-Innocenti-Report-Card-19-Child-Wellbeing-Unpredictable-World-2025.pdf>

UNESCO: Quality Physical Education
<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

UNESCO: Physical Health and Well-being of Children and Youth
<https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/physical-health-and-well-being-children-and-youth>

World Health Organization (WHO): Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content>

SAGE Journals: Impact of structured physical activity on youth's mental health: A review of umbrella reviews
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00207640251342425>

University of Limerick Research Repository: Physical activity and mental health in children and youth during COVID-19: a systematic review and meta-analysis
<https://researchrepository.ul.ie/entities/publication/d1dffcf7-7476-42fc-b301-0f6c1ae8a711>

11: Κίνδυνοι και διασφάλιση σε χώρους γυμναστικής για νέους

UNICEF: *International Safeguards for Children in Sport*

<https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-version-to-view-online.pdf>

Council of Europe / ENGSO: *Highway to Wellbeing: Improving Mental Health and Physical Activity of Youth through Human Rights*

<https://rm.coe.int/2024-engso-and-yho/1680b2830a>

Council of Europe: *Revised European Sports Charter 2021*

<https://rm.coe.int/12rev3-draft-5-en-revised-european-sports-charter-2021-epas-master-278/1680a3c546>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model*

<https://bjsm.bmj.com/content/49/13/883>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *interpersonal violence and safeguarding in sport*

<https://bjsm.bmj.com/content/58/22/1322>

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Untangling the relationships between age, gender, type of sport, perfectionistic self-presentation and motivation on body satisfaction: a cross-sectional study on aesthetic and non-aesthetic female and male athletes aged 10 to 22 years*

<https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/10/3/e001975.full.pdf>

MDPI: *Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review*

<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13190>

Springer: *Prevention and early intervention in eating disorders:*

<https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-023-00758-3>

12: Καλή πρακτική για γυμναστήρια και γυμναστές που εργάζονται με νέους

UNICEF: *Implementation Guide for Organisations Who Work with Children*

<https://https/downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/Implementation-Guide-for-organisations-who-work-with-children-A5-version-re.pdf>

UNESCO: *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*

<https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>

British Judo: *Long-Term Athlete Development (LTAD) - Youth Physical Development*

<https://www.britishjudo.org.uk/wp-content/uploads/2024/10/LTAD-Youth-Physical-Development.pdf>

Gaelic Athletic Association (GAA): *Maintaining Good Practice and Behaviour*

https://www.gaa.ie/api/images/image/private/t_q-best/prd/ob579ek3msf0r3om0yhp.pdf

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development*

<https://https/bjsm.bmj.com/content/49/13/843.short>

PeerJ: *Insert exact article title Effects of high-impact jumping versus resistance exercise on bone mineral content in children and adolescents:*

<https://peerj.com/articles/19616/>

13: Ένας πρακτικός οδικός χάρτης για παρόχους υπηρεσιών φυσικής κατάστασης

World Health Organization (WHO): *WHO global action plan on physical activity2018–2030*

World Health Organization (WHO): *Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours*

UNESCO: *sport powering inclusive, peaceful, and resilient societies*

European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP): *Micro credentials for labour market education and training*

EuropeActive: *Fitness Sector Objectives for 2025*

IDEA Health & Fitness Association: *IDEA Code of Ethics for Personal Trainers*

PubMed / National Institutes of Health: *an updated evidence review and practical guide*

14: Εργαλεία, λίστες ελέγχου και παραπομπή

Mind: *Mental Health Champion Toolkit*

<https://www.mind.org.uk/media/6090/mental-health-champion-toolkit-full-version.pdf>

Mind: *Safe and Effective Practice Checklist*

<https://www.mind.org.uk/media/rvkltnva/safe-and-effective-practice-checklist.pdf>

European University Sports Association (EUSA) / YouMind: *YouMind Guidelines*

<https://youmind.eusa.eu/documents/youmind/YouMind-guidelines---ENG.pdf>

UNHCR: *Sport for Protection Toolkit*

<https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/5d35a7bc4.pdf>

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Psychological safety in elite sport settings: a psychometric study of the Sport Psychological Safety Inventory*

<https://bmjopensem.bmj.com/content/8/2/e001251>

PubMed Central (PMC): *An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8890033/>

15: Πόροι για περαιτέρω υποστήριξη

EuropeActive: *EuropeActive Papers*
<https://www.europeactive.eu/papers>

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*
<https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf>

EuropeActive: *Healthy Lifestyle Promoter LLP Qualification - External Consultation*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/documents/standards20/Healthy_Lifestyle_Promoter_LLP_Qualification-External_Consultation.pdf

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*
<https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf>

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/>

16: Συμπέρασμα

EuropeActive: *EuropeActive Papers*
<https://www.europeactive.eu/papers>

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*
<https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf>

Deloitte / EuropeActive: *European Health & Fitness Market Report (EHFMR) 2023 Webinar*
<https://adecaff.cat/wp-content/uploads/2024/06/May2023-Deloitte-EHFMR-2023-Webinar.pdf>

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*
<https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf>

University of Edinburgh: *Sport for Mental Health Report*
<https://edwebcontent.ed.ac.uk/sites/default/files/atoms/files/sport-for-mental-health-report.pdf>

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/>

#BEACTIVE DAY 2026



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

*Αυτός ο Οδηγός αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου **2026 #BEACTIVE DAY**, με συγχρηματοδότηση από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.*

Αυτός ο Οδηγός έχει εκπονηθεί για να υποστηρίξει τον κλάδο της φυσικής κατάστασης και της σωματικής δραστηριότητας στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ σωματικής δραστηριότητας, περιβαλλόντων άσκησης και ψυχικής υγείας και ευεξίας. Σκοπεύει να υποστηρίξει ιδιοκτήτες γυμναστηρίων, διευθυντές, γυμναστές, εκπαιδευτές και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς στη δημιουργία χώρων που ενισχύουν την ψυχική ευεξία μειώνοντας παράλληλα τους αποφεύξιμους κινδύνους. Συμβάλλει στον ευρύτερο στόχο να γίνει η σωματική δραστηριότητα πιο υποστηρικτική, συμπεριληπτική και ουσιαστική για όλους.

Το περιεχόμενο αυτού του Οδηγού αναπτύχθηκε από τον Καθ. Δρ Richard Peter Bailey, τον Δρ Ra'ed Ali Mohammad Al-Khamaiseh και τη Δρ Nadia Samsudin από το Πανεπιστήμιο UCSI.

Ο Καθ. Δρ Richard Bailey είναι Καθηγητής Εκπαίδευσης και Αναπληρωτής Κοσμήτορας στο Πανεπιστήμιο UCSI, με ειδίκευση στη διασταύρωση σωματικής δραστηριότητας, εκπαίδευσης και ευεξίας. Το έργο του, που εκτείνεται στην αθλητική επιστήμη, τη δημόσια υγεία και την ανθρώπινη ανάπτυξη, παρέχει το τεκμηριωμένο θεμέλιο αυτού του Οδηγού, ιδιαίτερα στην απόδειξη του πώς τα περιβάλλοντα άσκησης μπορούν να υποστηρίξουν την κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική ευεξία.

Η EuropeActive και η κοινοπραξία του έργου (Fitness.be, SIGA, LVFA, NMA, SRFS, FEA, SRFS, Active Sweden) παρείχαν καθοδήγηση και υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια της ανάπτυξης αυτού του Οδηγού.

Εκφράζουμε την ειλικρινή μας εκτίμηση στη Δρ Karlie Intlekofer (Matrix Fitness), παγκόσμια ερευνήτρια και πιστοποιημένη προσωπική γυμνάστρια, για τη συνεισφορά της στις ενότητες «Γνώμη Ειδικού». Το έργο της βρίσκεται στη διασταύρωση σωματικής υγείας, ψυχικής ευεξίας και πρακτικής άσκησης, δίνοντάς της μια μοναδική οπτική σχετικά με το πώς οι χώροι γυμναστικής μπορούν να υποστηρίξουν καλύτερα τις ανάγκες διαφορετικών χρηστών.

Ευχαριστούμε επίσης τον Alex Corretja (Eurosport) για τη συνεισφορά του στον πρόλογο και την υποστήριξή του σε αυτόν τον Οδηγό.

Τις εγκάρδιες ευχαριστίες μας σε όλους τους συνεισφέροντες για την αφοσίωσή τους, τη συνεργασία τους και το κοινό τους όραμα για μια πιο υγιή, πιο δραστήρια Ευρώπη.



MATRIX

★EUROSPORT



Co-funded by
the European Union

Αποποίηση ευθύνης

Χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι ωστόσο αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.