



Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Τμήμα
Νοσηλευτικής

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

Διερεύνηση της επίδρασης της φυσικής άσκησης ως
παρέμβαση μείωσης της εμφάνισης Επιλόχειας
Κατάθλιψης

Στεφανία, Ελίουγλου

Λεμεσός 2023

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

Διερεύνηση της επίδρασης της φυσικής άσκησης ως
παρέμβαση μείωσης της εμφάνισης Επιλόχειας
Κατάθλιψης

Στεφανία, Ελίογλου

Επιβλέπων/ουσα καθηγητής/τρια

κα Μαρία, Παπαδοπούλου

Λεμεσός 2023

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Στεφανία , Ελίογλου, [2023]

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής διατριβής από το Τμήμα Νοσηλευτικής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και .αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όσους βοήθησαν και μου συμπαραστάθηκαν στην εκπόνηση αυτής της πτυχιακής εργασίας. Ιδιαίτερα την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου κ. Μαρία Παπαδοπούλου που ήταν παρούσα σε πιθανούς προβληματισμούς και ανησυχίες και ήταν πρόθυμη να με καθοδηγήσει ώστε να ολοκληρώσω με επιτυχία την πτυχιακή διατριβή μου, η βοήθεια ήταν πολύτιμη. Παράλληλα πολύτιμη ήταν και η στήριξη της οικογένειας και των φίλων μου που πάντα βρίσκονται στο πλευρό μου και με εμπνέουν πιστεύοντας στις δυνατότητες μου. Σύντομα ένα ταξίδι τεσσάρων χρόνων φτάνει στο τέλος του με την αποφοίτηση μου και θα ήθελα να αφιερώσω την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας στην αγαπημένη μου γιαγιά Μαρία που με στηρίζει πάντα και δεν με άφησε να παραιτηθώ στις δύσκολες στιγμές του ταξιδιού αυτού.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η επιλόχειος κατάθλιψη αποτελεί ένα σύγχρονο πρόβλημα που αφορά τις νέες μητέρες κατά κύριο λόγο, τη μαιευτική και νοσηλευτική ειδικότερα. Πέρα από τις φαρμακολογικές συνηθής παρεμβάσεις, μια πιο απλή και προσιτή παρέμβαση πιθανής πρόληψης όπως η φυσική άσκηση θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη για την ψυχική και σωματική υγεία των εγκύων.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας εργασίας υπήρξε η διερεύνηση της επίδρασης της φυσικής άσκησης ως παρέμβαση μείωσης της εμφάνισης επιλόχειας κατάθλιψης και μείωση της σοβαρότητας των συμπτωμάτων, η ένταξη των πιθανόν ωφέλιμων ευρημάτων στις γνώσεις των νοσηλευτών/τριών και μαιών/μαιευτών, για πρόληψη αλλά και την παροχή ποιοτικής φροντίδας στις εγκύους και λεχώνες.

Υλικό και Μέθοδος: Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η αναζήτηση της σχετικής διεθνούς βιβλιογραφίας σε βάση δεδομένων PubMed για το χρονικό διάστημα 2017-2022 με λέξεις κλειδιά (Postnatal OR Postpartum) AND (Depression) AND (postpartum depression) AND (Exercise OR Physical Activity) σε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς.

Αποτελέσματα: Η αναζήτηση κατέληξε σε 7 μελέτες, κατά την περίοδο 2017-2022, που πληρούσαν τα προκαθορισμένα κριτήρια. Μέσα από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε πως η σωματική άσκηση προάγει την ευεξία, μπορεί να μειώσει το άγχος, να αυξήσει τα επίπεδα σεροτονίνης, ενώ ένα πρόγραμμα άσκησης 4 εβδομάδων έδειξε στατιστικά σημαντική μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Παράλληλα φάνηκε πως το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία συνδέονται στενά με θετικό έλεγχο για επιλόχεια κατάθλιψη, συνεπώς η φυσική άσκηση για μείωση του ΔΜΣ θα μπορούσε να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης επιλόχειας κατάθλιψης. Αντίθετα σε μία μελέτη αναφέρετε πως το πρόγραμμα άσκησης δεν διαδραμάτισε ρόλο σε σημαντική μείωση της επιλόχειας κατάθλιψης.

Συμπεράσματα: Η φυσική άσκηση στο σύνολο των ερευνών έδειξε να εμπεριέχει ωφέλιμες επιδράσεις τόσο για την μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων αλλά και για άλλους παράγοντες όπως η ψυχολογική ευεξία, η μείωση του άγχους αλλά και η αύξηση των επιπέδων σεροτονίνης, ορμόνη σημαντική για την ψυχική ευεξία. Τα ευρήματα της έρευνας θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν από επαγγελματίες υγείας που

βρίσκονται σε άμεση επαφή με τον πληθυσμό υπό μελέτη και να προβούν χρήσιμα στην κλινική τους πρακτική και την προαγωγή της ψυχικής υγείας των ασθενών.

Λέξεις-κλειδιά: “Postpartum Depression”, “Exercise”, “Postnatal”, “Depression”, “Physical activity”

ABSTRACT

Aim: The purpose of this study was to first, investigate the effect of physical exercise as an intervention on the reduction of the occurrence of postpartum depression and secondly, to enhance nurses' existing knowledge with the potentially beneficial findings, for prevention as well as provision of quality care to pregnant and postpartum women.

Material and Method: The methodology involved the search of the relevant international literature in the PubMed database for the period 2017-2022 with key words: (Postnatal OR Postpartum) AND (Depression) AND (postpartum depression) AND (Exercise OR Physical Activity) in all possible combinations.

Results: The search provided seven studies, during the period 2017-2022, that met the predefined criteria. Through the literature research, it was found that physical exercise can promote well-being, reduce anxiety, and increase serotonin levels. A 4-week exercise program, in fact, resulted in a statistically significant reduction in depressive symptoms. At the same time, overweight and obesity seemed closely related to positive screening for postpartum depression, thus, promoting physical exercise to reduce BMI could decrease the occurrence of postpartum depression. On the contrary, one study reported that the exercise program did not contribute to any significant reduction of postpartum depression.

Conclusions: Physical exercise in all investigated research has been proven to have beneficial effects both in reducing depressive symptoms, and in promoting psychological well-being, reducing anxiety and increasing serotonin levels - a hormone important for mental well-being. Health professionals who are in direct contact with pregnant and postpartum women, could use and incorporate the findings of this study in their clinical practice to promote the patients' mental health and overall well-being.

Keywords: "Postpartum Depression", "Exercise", "Postnatal", "Depression", "Physical activity"