

Επιστημονικά Αποδεδειγμένο Γιατί οι διακοπές μάς κάνουν καλό;

/ [Γενικά Θέματα](#)

bysea
Image not found or type unknown

Να φύγουμε επείγοντως για καλοκαιρινές διακοπές και μάλιστα με συνταγή γιατρού μας προτρέπουν οι ειδικοί. Σε μελέτη που έγινε πρόσφατα σε εργαζόμενους άνδρες και γυναίκες, η έλλειψη διακοπών σε όσους προτιμούν να παραμένουν «κολλημένοι» με το γραφείο βρέθηκε να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου αλλά και τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου. Το πιο εντυπωσιακό είναι ότι οι διακοπές ασκούν τις ευεργετικές τους ιδιότητες σε πολλά επίπεδα ταυτόχρονα ωφελώντας τόσο τα ζωτικά συστήματα του οργανισμού όσο και την ψυχική υγεία.

Ωφελούν την καρδιά. Το μεγαλύτερο όφελος από την ευεργετική επίδραση των διακοπών κερδίζει το κυκλοφορικό σύστημα. «Οι διακοπές αποτελούν τονωτικό χάπι για την καρδιά, καθώς βελτιώνουν άμεσα τον καρδιακό ρυθμό. Παράλληλα συμβάλλουν στην μείωση της υψηλής πίεσης, ρίχνοντας τα επίπεδα των ορμονών του στρες όπως η κορτιζόλη » επισημαίνει ο Παύλος Τούτουζας, καθηγητής καρδιολογίας και διευθυντής του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας (ΕΛΙΚΑΡ).

Βελτιώνουν την αναπνοή και τον ύπνο. Η έλλειψη άγχους σε συνδυασμό με την καθαρή ατμόσφαιρα, που χαρακτηρίζει τους περισσότερους προορισμούς διακοπών βελτιώνουν την αναπνοή και την οξυγόνωση του οργανισμού, μειώνοντας έως 65% το αίσθημα της κόπωσης. «Η απουσία άγχους, σε συνδυασμό με την ησυχία της εξοχής καταπολεμά τις αϋπνίες χαρίζοντας ποιοτικότερο ύπνο. Έτσι, υποχωρούν οι πονοκέφαλοι, οι ημικρανίες και η κατάθλιψη, καθώς και οι χρόνιες διαταραχές όπως το αυχενικό σύνδρομο και το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου», προσθέτει ο παθολόγος Αναστάσιος Σπαντιδέας. Ιδιαίτερα αποκαλυπτική στην επίδραση που έχουν οι διακοπές στον ύπνο είναι η έρευνα vacation gap (κενό διακοπών), που πραγματοποιήθηκε με την συνεργασία κορυφαίων στελεχών της NASA. Μετά την επιστροφή τους από τις διακοπές οι συμμετέχοντες στην έρευνα παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις στον λεγόμενο βαθύ ύπνο που αντιστοιχεί στην φάση REM (rapid eye movement), ο οποίος

αποδεδειγμένα αναζωογονεί τον εγκέφαλο και αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες, αυξάνοντας παράλληλα την παραγωγικότητα στην εργασία. Άρα άδεια για διακοπές συνεπάγεται λιγότερες ημέρες απουσίας από την δουλειά, λόγω ασθένειας.

Τονώνουν φυσική κατάσταση. Η υποχρεωτική άσκηση των διακοπών-δηλαδή το περπάτημα και το κολύμπι- σε συνδυασμό με τις άλλες σπορτίφ δραστηριότητες όπως οι ρακέτες, η ιστιοπλοΐα και το θαλάσσιο σκι τονώνουν το μυοσκελετικό σύστημα, καταπολεμώντας προβλήματα που οφείλονται σε πολύωρη καθιστή εργασία και κακή στάση του σώματος στο γραφείο. Επιπλέον η γυμναστική στις διακοπές βελτιώνει την φυσική κατάσταση. Πολλές από τις δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούμαστε όταν είμαστε σε διακοπές είναι αερόβιες και συνεπώς έχουν άμεση θετική επίδραση στο καρδιο-αναπνευστικό σύστημα, δηλαδή ενισχύουν την αντοχή.

Ανεβάζουν την ψυχική διάθεση. Πληθώρα από μελέτες επιβεβαιώνει ότι οι διακοπές αποτελούν διαβατήριο διαρκούς ψυχικής υγείας του ανθρώπου. «Η ωφέλιμη επίδραση τους οφείλεται κυρίως στην αλλαγή παραστάσεων και την υποχρεωτική διακοπή από την καθημερινή πληκτική ρουτίνα» εξηγεί ο ψυχίατρος-παιδοψυχολόγος Γιάννης Κούρος. Φαίνεται μάλιστα πως οι σπαστές διακοπές ανεβάζουν περισσότερο την διάθεση και αποτελούν την καλύτερη «συνταγή» για άριστη ψυχοσωματική φόρμα και ψυχική ισορροπία. Οι διακοπές είναι τέλος πολύ σημαντικές για τα παιδιά που μπορούν επιτέλους να ξεφύγουν από την τσιμεντούπολη και να χαρούν το παιχνίδι στην εξοχή. «Η επαφή με την φύση είναι ισχυρό αντίδοτο για την εμφάνιση αλλεργιών» επισημαίνει η αλλεργιολόγος Καλλιόπη Κόντου-Φίλη, πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας που συμβουλεύει τους γονείς να αφήσουν τα παιδιά τους να παίξουν και να λερωθούν, μετά τον υποχρεωτικό τους εγκλεισμό σε αποστειρωμένα σπίτια- κουτιά τους προηγούμενους μήνες.

Πηγές: healthview.gr- offsite.com.cy