

Βάλτε τον
αθλητή
που κρύβετε
μέσα σας
στο παιχνίδι

Τιθασεύοντας την κατάθλιψη & βελτιώνοντας
ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

© 2016. Δημιουργήθηκε από την Δρ. Saundra Jain και τον Δρ. Rakesh Jain. Αυτές οι πληροφορίες δεν αποσκοπούν να αντικαταστήσουν την επαφή με τον ιατρό. Δεν απαιτείται ειδική άδεια για τη χρήση του παρόντος υλικού για ερευνητικούς ή/και κλινικούς σκοπούς. Ωστόσο, κανένα μέρος του παρόντος φυλλαδίου δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εμπορικούς σκοπούς. Σχετικά με τις άδειες, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε ηλεκτρονικά με τη διεύθυνση DrJain@WILD5Wellness.com.



WILD⁵ Wellness™
Wellness Interventions for Life's Demands

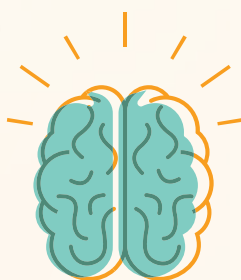
ΓΥΜΝΑΣΤΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ

και βγάλτε την κατάθλιψη από το μυαλό σας

"Η αληθινή απόλαυση προέρχεται από τη δραστηριότητα του μυαλού και την άσκηση του σώματος: αυτά τα δύο είναι άρρηκτα συνδεδεμένα."

— Wilhelm von Humboldt

Μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε την ενέργεια για να γυμναστείτε, ιδιαίτερα όταν η κατάθλιψη σας προκαλεί άσχημη διάθεση, κούραση και αδιαφορία. Το να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε για να γυμναστείτε ασχέτως με το πώς νιώθετε κάνει καλό σε οποιονδήποτε, αλλά είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν προσπαθείτε να καταπολεμήσετε την κατάθλιψη. Η σωματική άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να "τιθασεύσετε" την κατάθλιψή σας αν την κάνετε μέρος της καθημερινότητάς σας.



Η κατάθλιψη:

- Μπορεί να είναι μια σοβαρή πάθηση
- Προκαλεί κούραση και κόπωση
- Μειώνει τα κίνητρα και τη θέληση να κάνετε κάτι
- Είναι μια αντιμετωπίσιμη ασθένεια!

Νους υγιής εν σώματι υγιεί

Πιθανόν να γνωρίζετε ότι η άσκηση μας βοηθά να χάσουμε βάρος ενώ μειώνει και την αρτηριακή πίεση. Μπορεί επίσης να γνωρίζετε ότι βελτιώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μας βοηθά να καταπολεμήσουμε τις λοιμώξεις. Αλλά νομίζουμε ότι θα εκπλαγείτε αν μάθετε ότι η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου μας, αυξάνει το μέγεθός του, ενώ μειώνει ακόμα και τον κίνδυνο ανάπτυξης κατάθλιψης!^{1,2}

Τα καλά νέα είναι ότι με την άσκηση **είναι δυνατή** η ανάρρωση από τη μείζονα κατάθλιψη!

Αλλά πρέπει να θυμάστε, ότι απαιτείται ενεργός προσπάθεια για να νικήσετε την κατάθλιψη και να μην ξανακυλήσετε σε αυτή, οπότε θέστε σε εφαρμογή ένα πλάνο άσκησης!

ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ, ΑΛΛΑ ΓΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ!

Είναι απλό: γυμναστείτε τακτικά για να μειώσετε την κατάθλιψή σας (και πολλά περισσότερα)!

"Όλες οι πραγματικά μεγάλες σκέψεις σχεδιάζονται κατά το περπάτημα"

– Friedrich Nietzsche

Όμως πώς ακριβώς μπορεί η σωματική άσκηση να βοηθήσει στον έλεγχο της κατάθλιψης; Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η σωματική άσκηση ωφελεί άμεσα τον εγκέφαλο και ιδιαίτερα τα τμήματα που ελέγχουν τη διάθεσή μας. Αν αυτό δεν είναι αρκετός λόγος για να αρχίσετε να γυμνάζεστε, σας λέμε ότι η σωματική άσκηση φαίνεται να αυξάνει ακόμα και το μέγεθος των περιοχών του εγκεφάλου που επηρεάζονται από την κατάθλιψη..¹

Ποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει την άσκηση για να καταπολεμήσει την κατάθλιψη;

Οι επιστήμονες έχουν μελετήσει εκτενώς τη σωματική άσκηση σε άτομα με μείζονα κατάθλιψη και τα αποτελέσματα είναι πολύ ελπιδοφόρα. Οπότε ας δούμε ποιος μπορεί να ωφεληθεί από την άσκηση για να νικήσει την κατάθλιψη:

- Άτομα ΟΛΩΝ των ηλικιακών ομάδων ωφελούνται από την άσκηση και τις επιδράσεις της στη διάθεση³
- Τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες ωφελούνται εξίσου από την ικανότητα της άσκησης να μειώνει την κατάθλιψη³
- Άνθρωποι με όλους τους τύπους κατάθλιψης – ήπια, μέτρια ή σοβαρή – απολαμβάνουν τα οφέλη της σωματικής άσκησης⁴

Τώρα που γνωρίζετε ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ να καταπολεμήσει την κατάθλιψη, σηκωθείτε από τον καναπέ σας και αρχίστε να γυμνάζεστε για να καρπωθείτε τα πολλαπλά της οφέλη!



"ΧΤΥΠΗΣΤΕ" ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΜΕ ΔΥΟ ΤΡΟΠΟΥΣ!

Για την καταπολέμηση της κατάθλιψης μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο η άσκηση όσο και τα φάρμακα (αντικαταθλιπτικά). Τα καλά νέα είναι ότι ο συνδυασμός αυτών των δύο έχει καλύτερα αποτελέσματα από το καθένα χωριστά. Η επιστήμη δείχνει ότι η άσκηση κάνει τα αντικαταθλιπτικά να δρουν καλύτερα. Οπότε, η άσκηση όχι μόνο σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα και βελτιώνει την εγκεφαλική σας λειτουργία, αλλά βελτιώνει και τη θεραπεία σας για την κατάθλιψη!³

ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Αν θέλετε να έχετε καλή φυσική κατάσταση πρέπει να εφαρμόσετε τα παρακάτω:

"Η φυσική κατάσταση δεν είναι μόνο ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για ένα υγιές σώμα, αλλά αποτελεί τη βάση της δυναμικής και δημιουργικής πνευματικής δραστηριότητας."

— John F. Kennedy

Δεν είστε σίγουροι με ποιον τρόπο να γυμναστείτε για να καταπολεμήσετε την κατάθλιψη; Απλά να θυμάστε **3 λέξεις: Συχνότητα, ένταση και διάρκεια.**³

Συχνότητα

Η άσκηση πέντε ή περισσότερες φορές την εβδομάδα παρέχει το μεγαλύτερο όφελος στη διάθεσή σας. Μπορεί να σας φαίνεται πολύ, αλλά συνεχίστε να διαβάζετε και θα δείτε ότι μπορείτε να το κάνετε για μικρότερες χρονικές περιόδους. Να θυμάστε, είναι σημαντικό να γυμνάζεστε σχεδόν κάθε μέρα για να αποκομίσετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερα οφέλη.³

Ένταση

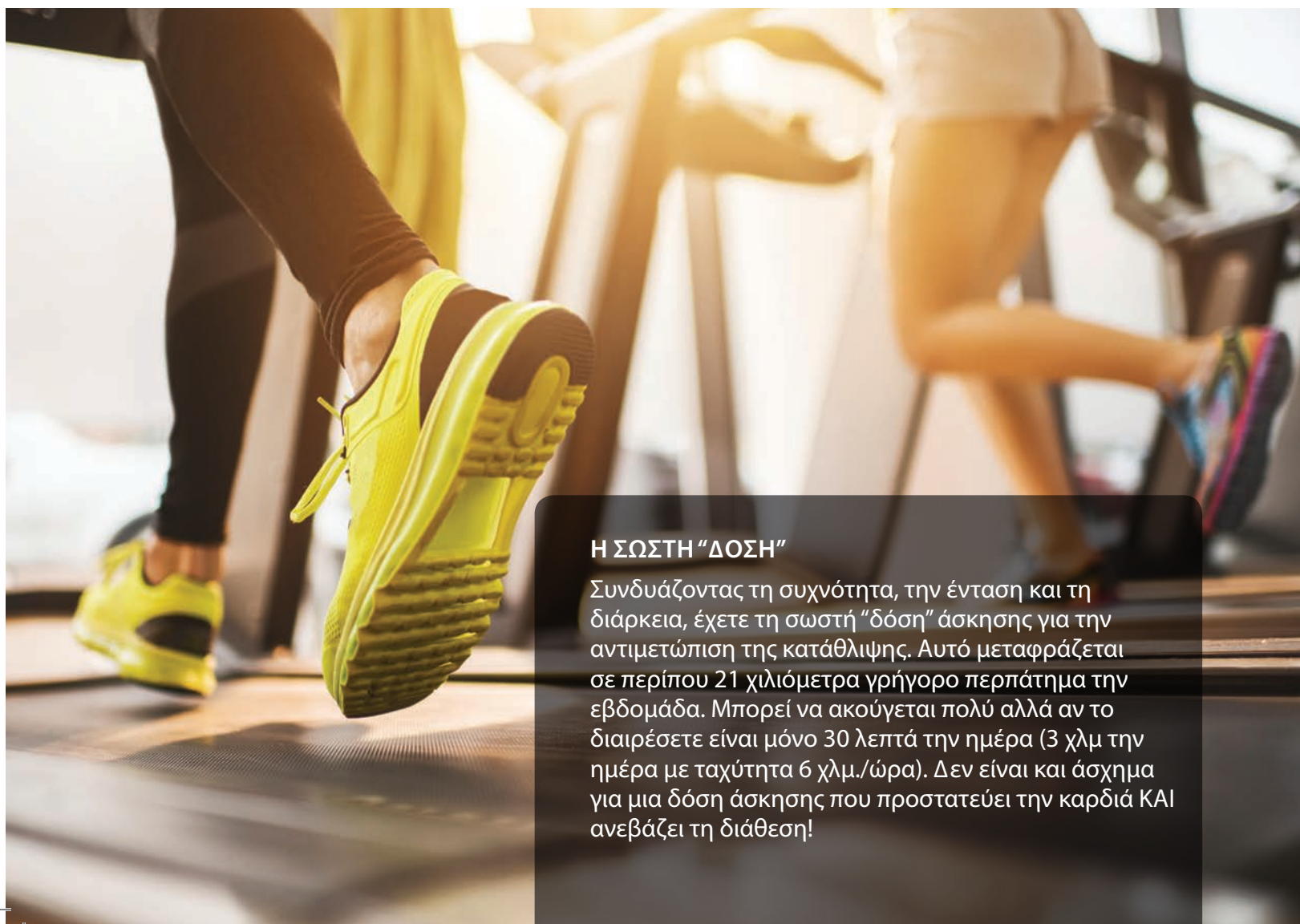
Μιλήστε στο γιατρό σας για το βαθμό έντασης της άσκησης, δηλαδή πόσο έντονη γυμναστική θα πρέπει να κάνετε, πριν αρχίσετε να γυμνάζεστε. Όσο πιο έντονη η γυμναστική, τόσο θετικότερη η επίδραση στη διάθεση. Μην παραβλέπετε την ένταση της άσκησης γιατί μπορεί πράγματι να κάνει τη διαφορά!³

Διάρκεια

Ακόμα και η σύντομη άσκηση (για 20-30 λεπτά) έχει εντυπωσιακή επίδραση στην κατάθλιψη. Δεν χρειάζεται να γυμνάζεστε για πολύ ώρα προκειμένου να βελτιωθεί η διάθεσή σας. Αυτά και αν είναι καλά νέα!³

Η ΣΩΣΤΗ "ΔΟΣΗ"

Συνδυάζοντας τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια, έχετε τη σωστή "δόση" άσκησης για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Αυτό μεταφράζεται σε περίπου 21 χιλιόμετρα γρήγορο περπάτημα την εβδομάδα. Μπορεί να ακούγεται πολύ αλλά αν το διαιρέσετε είναι μόνο 30 λεπτά την ημέρα (3 χλμ την ημέρα με ταχύτητα 6 χλμ./ώρα). Δεν είναι και άσχημα για μια δόση άσκησης που προστατεύει την καρδιά ΚΑΙ ανεβάζει τη διάθεση!



Η ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΛΑΤΟΠΙΠΕΡΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ...ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ!

Εκπλήξτε το σώμα σας. Το μυαλό σας θα σας ευχαριστεί!

"Η υγεία είναι η βασική αρχή της ευτυχίας και η άσκηση είναι η βασική αρχή της υγείας"

– James Thomson

Τώρα που γνωρίζετε το **πόσο** – πόσο συχνά, πόσο έντονα, πόση ώρα – μπορεί να αναρωτιέστε για το **τι**. Τι είναι αποτελεσματικότερο για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης – η αερόβια άσκηση (δηλ., περπάτημα, ποδήλατο) ή η προπόνηση δύναμης (δηλ. βάρη); Η απάντηση είναι απλή: ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ! Ο συνδυασμός αυτών των δύο όχι μόνο έχει τα καλύτερα αποτελέσματα, αλλά κρατάει και το ενδιαφέρον ζωντανό.³

Γ' αυτό μην φοβάστε να συνδυάσετε το πρόγραμμα της άσκησής σας και να δοκιμάσετε διαφορετικά πράγματα. Νομίζουμε ότι θα μείνετε ευχαριστημένοι με τα αποτελέσματα!

Γιατί πέφτουμε;

Για να μπορέσουμε να ξανασηκωθούμε! Μπορεί να έχετε κακή διάθεση ή που και που να δυσκολεύεστε να βρείτε κίνητρο για να γυμναστείτε. Δεν πειράζει αν κάποιες φορές σκοντάφτουμε σε ένα εμπόδιο. Ευτυχώς, η σωματική άσκηση όχι μόνο μειώνει την κατάθλιψη, αλλά μας βοηθά να νιώσουμε δυνατά συναισθήματα όπως ευτυχία, απόλαυση, χαρά, κλπ.

Όποτε δεν αισθανεστε καλά, επικεντρωθείτε στο να κάνετε το πρώτο βήμα ή να σηκώσετε ένα και μόνο βαράκι και το χαμόγελο θα επιστρέψει στα χείλη σας σε χρόνο μηδέν!

Πώς θα σας φαινόταν αν σας έλεγε κάποιος ότι, όταν μάχεστε με την κατάθλιψη, μπορείτε να γυμναστείτε για να αντισταθμίσετε τα αρνητικά συναισθήματα με θετικά; Δεν είναι και άσχημα, ε, τι λέτε; Σας ενθαρρύνουμε να δοκιμάσετε για να διαπιστώσετε και μόνοι σας αν η άσκηση σάς κάνει να νιώθετε καλύτερα.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Θέλουμε να έχετε όση βοήθεια χρειάζεστε προκειμένου να αποκομίσετε όσα περισσότερα οφέλη γίνεται από την άσκηση. Χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που αναφέρονται στο τέλος του φυλλαδίου και τα οποία έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να οργανώσετε ένα πρόγραμμα άσκησης και να παρακολουθείτε την πρόοδο που κάνετε. Και μην ξεχνάτε να ενημερώνετε τον γιατρό σας!

ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ ΚΑΙ ΜΗΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΤΕ!

Να θυμάστε κάτι σημαντικό: τα οφέλη της σωματικής άσκησης στην κατάθλιψη συνεχίζουν να αυξάνονται όσο περισσότερο γυμνάζεστε.³ Η άσκηση είναι πράγματι μια πολύ καλή επένδυση! Γ' αυτό συνεχίστε την για να συνεχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα!



"Ο πρωινός περίπατος
είναι ευλογία για
ολόκληρη την ημέρα"

- Henry David Thoreau





ΑΣΚΗΣΗ: ΕΝΑ ΦΥΣΙΚΟ "ΑΝΕΒΑΣΤΙΚΟ"

Το να είστε δραστήριοι θα ανεβάσει τη διάθεσή σας. Αν δεν μας πιστεύετε, διαπιστώστε το μόνοι σας! Ακολουθεί ένα δελτίο παρακολούθησης της άσκησης και της διάθεσης για να βλέπετε την πρόοδό σας.

Χρησιμοποιήστε αυτόν τον ιχνηλάτη για να καταγράψετε τη διάθεσή σας πριν και μετά την άσκηση και να σημειώσετε τι κάνατε και για πόση ώρα. Αυτό θα σας βοηθήσει να δείτε τι είναι αποτελεσματικότερο για εσάς και θα σας δώσει την κινητήρια ώθηση για να ξεκινήσετε!

Οι εβδομαδιαίοι στόχοι μου:

Κλίμακα διάθεσης:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Καθόλου κατάθλιψη Έντονη κατάθλιψη

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΥΚΛΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΑΡΙΘΜΟ

ΔΕΥ. Ημερομηνία:	Δραστηριότητα: ΔΙΑΘΕΣΗ Πριν: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Διάρκεια: ΔΙΑΘΕΣΗ Μετά: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ΤΡ. Ημερομηνία:	Δραστηριότητα: ΔΙΑΘΕΣΗ Πριν: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Διάρκεια: ΔΙΑΘΕΣΗ Μετά: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ΤΕΤ. Ημερομηνία:	Δραστηριότητα: ΔΙΑΘΕΣΗ Πριν: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Διάρκεια: ΔΙΑΘΕΣΗ Μετά: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ΠΕΜ. Ημερομηνία:	Δραστηριότητα: ΔΙΑΘΕΣΗ Πριν: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Διάρκεια: ΔΙΑΘΕΣΗ Μετά: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ΠΑΡ. Ημερομηνία:	Δραστηριότητα: ΔΙΑΘΕΣΗ Πριν: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Διάρκεια: ΔΙΑΘΕΣΗ Μετά: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ΣΑΒ. Ημερομηνία:	Δραστηριότητα: ΔΙΑΘΕΣΗ Πριν: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Διάρκεια: ΔΙΑΘΕΣΗ Μετά: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ΚΥΡ. Ημερομηνία:	Δραστηριότητα: MOOD Before: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Διάρκεια: ΔΙΑΘΕΣΗ Μετά: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Εμπνευσμένη φράση της εβδομάδας:

ΣΤΟ ΣΩΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΑΦΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΠΙΣΩ ΣΑΣ

Είναι πολύ σημαντικό να παρακολουθείτε
τη μέγιστη καρδιακή σας συχνότητα

Για να αξιοποιήσετε όσο καλύτερα γίνεται την άσκησή σας, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη μέγιστη καρδιακή σας συχνότητα (MHR). Αν γυμνάζεστε στο 65% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας ανά λεπτό ή περισσότερο, θα αποκομίσετε το μεγαλύτερο δυνατό όφελος.⁵

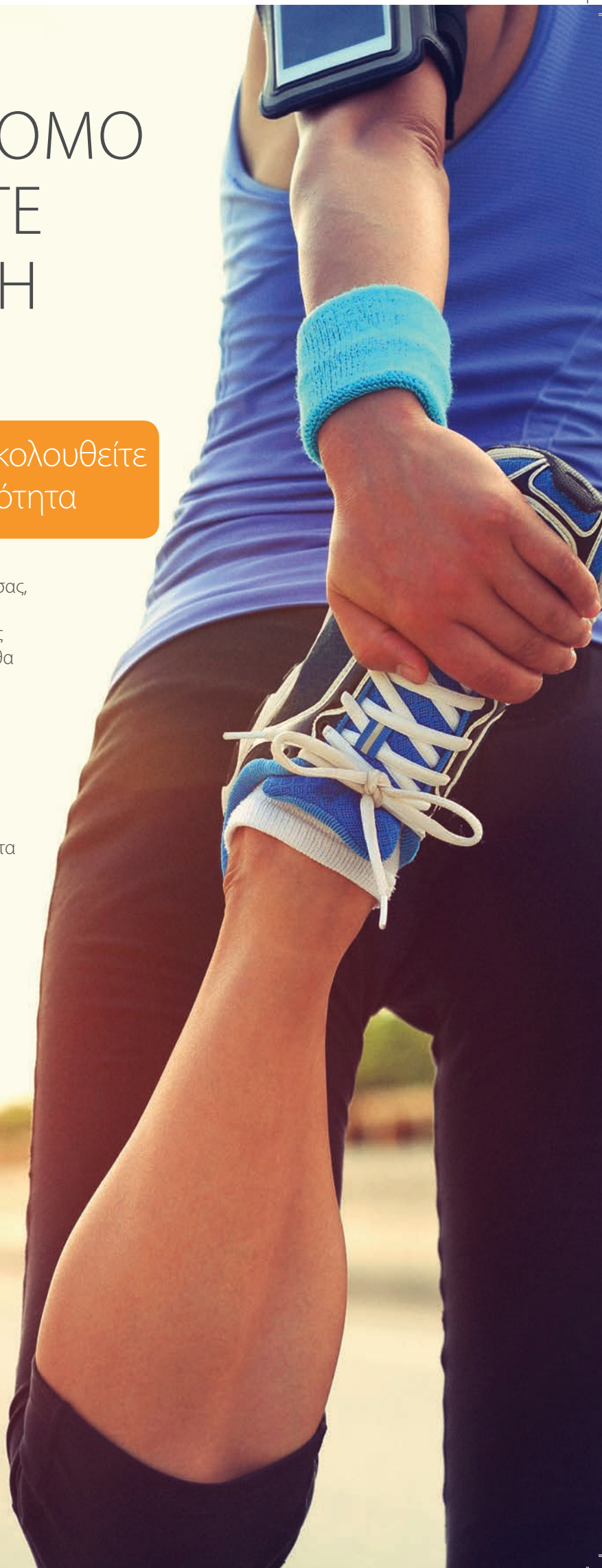
Θέλετε να έχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα; Ας μάθουμε να υπολογίζουμε τη μέγιστη καρδιακή μας συχνότητα:

Αφαιρέστε την ηλικία σας από το 220. Αυτό ήταν! Π.χ., αν είστε 50 ετών, η μέγιστη καρδιακή σας συχνότητα είναι $220 - 50 = 170$. Όταν γυμνάζεστε, ο σκοπός είναι να διατηρείτε την καρδιακή σας συχνότητα στο 65% του 170 (110) και πάνω.⁵

Υπολογίστε και σημειώστε
τη μέγιστη καρδιακή σας
συχνότητα:

**Η μέγιστη καρδιακή μου
συχνότητα είναι
(220- την ηλικία μου)=**

**Το 65% της μέγιστης
καρδιακής μου συχνότητας
είναι**



ΑΡΧΙΣΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕ ... ΕΝΤΟΛΗ ΓΙΑΤΡΟΥ!

Συνταγογράφηση άσκησης

Τα φάρμακα βοηθούν σημαντικά στην καταπολέμηση της κατάθλιψης, αλλά και η άσκηση είναι το ίδιο σημαντική. Πώς το ξέρετε; Μπορείτε να πάρετε συνταγή και για άσκηση!

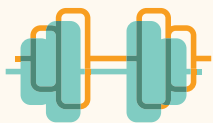
Συζητήστε με τον γιατρό σας τους στόχους σας σε σχέση με την άσκηση:



1. Συμφωνώ να γυμνάζομαι τις ακόλουθες φορές την εβδομάδα

(επιλέξτε μία από τις παρακάτω απαντήσεις)

- ☐ 1/εβδομάδα
- ☐ 2/εβδομάδα
- ☐ 3/εβδομάδα
- ☐ 4/εβδομάδα
- ☐ 5/εβδομάδα
- ☐ 6/εβδομάδα
- ☐ 7/εβδομάδα



2. Συμφωνώ να γυμνάζομαι στο ακόλουθο επίπεδο έντασης

(επιλέξτε μία από τις παρακάτω απαντήσεις)

- ☐ Χαμηλή ένταση
- ☐ Μέτρια ένταση
- ☐ Υψηλή ένταση



3. Συμφωνώ να γυμνάζομαι τουλάχιστον για τα ακόλουθα λεπτά τη φορά

(επιλέξτε μία από τις παρακάτω απαντήσεις)

- ☐ Λιγότερο από 15 λεπτά
- ☐ 15-20 λεπτά
- ☐ 20-30 λεπτά
- ☐ 30-45 λεπτά
- ☐ 45 λεπτά – 1 ώρα
- ☐ Περισσότερο από 1 ώρα



4. Συμφωνώ να κάνω τον ακόλουθο τύπο άσκησης

(επιλέξτε μία από τις παρακάτω απαντήσεις)

- ☐ Αερόβια άσκηση
- ☐ Βάρη/Προπόνηση δύναμης
- ☐ Και τα δύο

ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΜΟΥ

Συμπληρώστε το σχέδιο δράσης σας και πάρτε το μαζί σας στο επόμενο σας ραντεβού σας για να σχεδιάσετε μαζί με τον γιατρό σας το καλύτερο πρόγραμμα άσκησης που θα σας βοηθήσει να καταπολεμήσετε την κατάθλιψη.

1. ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΟΥ:

2. ΤΡΕΙΣ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΜΟΥ ΥΓΕΙΑ:

3. ΕΜΠΟΔΙΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΝ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΩ:

4. ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΩ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΩ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ: ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ 3 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

5. ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΩ ΕΝΑ ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Βιβλιογραφικές αναφορές:

1. Van der Borgh K, et al. Hippocampus. 2009;19(10):928-36.
2. Giraldo E, et al. Neuroimmunomodulation. 2009;16:237-244.
3. Rethorst CD, et al. Sports Medicine. 2009;39(6):491-511.
4. Blumenthal JA, et al. Arch Intern Med. 1999;159:2349-2356.
5. Mayo Clinic. Exercise intensity: How to measure it. Accessed May 31 2019. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20046887?pg=2>.

Το παρόν υλικό έχει καθαρά ενημερωτικό χαρακτήρα και δε σκοπεύει να υποκαταστήσει τη συζήτηση με έναν ιατρό ή άλλο εκπαιδευμένο επαγγελματία υγείας. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Με την ευγενική χορηγία της



VIATRIS

UPJOHN HELLAS Ε.Π.Ε.

Λ. Μεσογείων 253-255, Ν. Ψυχικό 154 51, Αθήνα, Ελλάδα,
ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ 148421801000 Τηλ: (+30) 2100 100 002.