

اعتیاد به ورزش و ایجاد پارادوکس ذهنی در ما

فعالیت های جسمانی همواره بخشی از موارد توصیه شده توسط پزشکان و افراد جامعه بوده است. ورزش به عنوان فعالیتی فیزیکی در سلامت جسم و روان تاثیر بسزایی داشته و بدن آدمی را در حالت متعادلی نگه می دارد. برخی از این فعالیت برای تفریح و سرگرمی بهره برده و عده ای دیگر آن را به عنوان مهارت و شغل بر می گزینند. اما آیا به این نکته فکر کرده اید که اعتیاد به ورزش هم می تواند وجود داشته باشد؟!

بله، اعتیاد ورزشی شاید پارادوکس یا تناقضی عجیب را ذهن شما ایجاد نماید زیرا در تضاد با باورهای قبل است. این مورد می تواند مسائلی را در مسیر زندگی به وجود آورده و مانع برخی فعالیت های عادی دیگر گردد. لذا در همین راستا قصد داریم به اعتیاد به ورزش بپردازیم. در صورت وجود هرگونه سوال و نیاز به راهنمایی تا پایان مقاله با راز ماندگار همراه باشید.

اعتیاد به ورزش چیست؟

لازم به ذکر است که این گونه از وابستگی و اعتیاد بسیار نادر بوده، به طوری که شاید 1% از ورزشکاران بدان دچار باشند. در این گونه از اعتیاد شخص به فعالیت فیزیکی بیش از حد می پردازد. به حدی که شاید تناسبی بین انرژی مصرفی و تامین آن وجد نداشته باشد. در اعتیاد به ورزش هدف فرار از مسائلی در گذشته است.

ورزش ها علاوه بر سلامت جسم، در سلامت روانی یعنی از طریق تخلیه هیجانی و انرژی منفی نقش زیادی دارند. این عامل می توان مکانیسم دفاعی جابجایی امید که فروید نام برده است. بدین صورت که شخص عصبانیت یا ناراحتی خود را از طریق ورزش نمودن و فعالیت بدنی تخلیه می کند. یا می توان به مکانیسم دفاعی تصعید اشاره نمود. بدین صورت که شخصی به چاقو و شمشیر علاقمند است لذا به رشته شمشیر بازی گرایش پیدا کرده و این علاقه را در مسیر مناسب پرورش می دهد. چنانچه موارد نادرست این مسیر را گاه در انظار عمومی مشاهده می کنیم.

در اعتیاد به ورزش به دلیل فعالیت بالا مشکلاتی در زمینه جسمانی و روانی ایجاد و زندگی خانوادگی، اجتماعی و شغلی مختل می شود. این گونه فعالیت ناسالم و غیر عادی محسوب می شود. اگر به بررسی زندگی اینگونه افراد که در اطراف شما زندگی می کنند دقت نمایید، می بینید که متفاوت با عرف های موجود ورزش در شادابی زندگی، اثرات معکوسی دیده می شود.

دلیل اعتیاد به ورزش چیست؟

اگر دقت کرده و یا شنیده باشید باید بدانید که در مراحل درمانی موادهای مخدر بیماران، ورزش تاثیر زیادی دارد و برنامه مجزایی برای آن در نظر گرفته می شود. در هنگام ورزش هورمون طبیعی توسط بدن به نام اندورفین که از خانواده موپین است ترشح می گردد. این هورمون در کاهش درد و همچنین ایجاد حس شادابی تاثیر گذار است. البته قدرت آن کمتر از مورفین می باشد. این هورمون قدرت تحمل ما در برابر دشواری های زندگی بخصوص فیزیکی بالا می برد.

یکی از دلایل اعتیاد به ورزش را می توان این هورمون نامید زیرا برخی حال خوب را بدان گره می زنند. اگر خودتان نیز اهل ورزش باشید حتما متوجه شده اید که بعد از بازه زمانی فعالیت فیزیکی به مدت چند ماه یا سال و عدم ادامه آن حالتی از بی حالی، افسردگی، کاهش تغذیه و... داشته اید.

برخی نیز دچار اعتیاد به ورزش می شوند چون خود را بدان شرطی می کنند. بدین صورت که زمانی که استرس یا اضطراب دارند با ورزش آن را برطرف می کنند. توجه داشته باشید که در این مورد ورزش نقش بدی ندارد اما مسئله این است که این رابطه و چرخه ایجاد شده یعنی استرس ورزش استرس ورزش استرس و... نقص دارد. در این مرحله فرد بایستی به دلیل استرس و اضطراب مداوم خود پرداخته و آن را ریشه یابی نماید. تا ورزش تاثیر خود را بیش از پیش بروز دهد.

نکته: سوء تغذیه یکی از مسائلی است که به وضوح در این افراد دیده می شود. زیرا کالری و انرژی مورد نیاز وارد بدن نشده و ماهیچه ها و عضلات خود را ترمیم نمی کنند.

حالات رفتاری اعتیاد به ورزش

- افرادی که اعتیاد به ورزش دارند به طور افراطی میزان زیادی از زمان روزانه خود را صرف آن می نمایند.
- در صورت ایجاد فاصله از ورزش حالات و علائمی از قبیل عصبانیت، پرخاشگری، اضطراب و... در شخص پدیدار می شود.
- در فعالیت فیزیکی روزانه خود اصل افزایش را به دلیل ایجاد مقاومت بدنی دارند. و برای حال بهتر مدت زمان زیادی را صرف آن می کنند.
- شادابی روزانه خود را در گرو ورزش و آن را ضروری می دانند.
- انجام ورزش بدون در نظر گرفتن شرایط جسمانی مثل مریضی و...
- الویت بودن ورزش بر موارد مهم زندگی که سبب آسیب به اطرافیان نیز می شود.

نکته: افرادی که اعتیاد به ورزش دارند هدفی را در این ورزش دنبال نمی کنند. و از آن به عنوان سپری دفاعی استفاده می کنند. لذا لازم است حائلی میان اعتیاد به ورزش و ورزشکاران حرفه ای که خود را آماده مسابقات می کنند قائل شویم. این گروه از ورزشکاران جهت بالا بردن آمادگی و نتیجه بهتر به فعالیت سخت می پردازند. در حالی که افراد مورد بحث مقاله راز ماندگار اهدافی مثل آمادگی بالا و کسب نتیجه بهتر را دنبال نمی کنند.

بیشتر بدانیم

طبق تحقیقات افرادی که اعتیاد به ورزش دارند از موادهای مخدر و الکل دوری می کنند و در مقابل رابطه آن با بی اشتهاپی عصبی مشاهده شده است. یعنی افرادی که به طور افراطی و به جهت باور به چاق بودنشان علاوه بر نخوردن غذا، به ورزش می پردازند. درحالی که هیچ زمانی به رضایت نسبی نمی رسند.

اعتیاد به ورزش می تواند سبب آسیب دیدگی به استخوان ها، مفاصل، عضلات، تاندون ها و... شود که مهم ترین عامل ورزش مداوم و عدم استراحت برای ریکاوری عضلات است.

در موارد درمانی بررسی انگیزه های گرایش به ورزش، ریشه یابی استرس و اضطراب های موجود، الزام به رعایت برنامه ریزی مشخص و بازبینی اولویت های زندگی و... می تواند در بهبود شرایط تاثیر گذار باشد.

در این مقاله به بررسی اعتیاد به ورزش پرداختیم. این مورد بسیار نادر بوده و شاید حتی فردی را مشاهده نکنید، اما داشتن اطلاعات در این زمینه خالی از لطف نیست. در صورت وجود هرگونه سوال و نیاز به راهنمایی می توانید با مشاورین راز ماندگار به جهت مشاوره اعتیاد در ارتباط باشید.