



سعدی سامی
مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان، استان کردستان

پیشگیری از اعتیاد با ورزش

اعتیاد یکی از مشکلات اساسی جامعه است، مشکلی که میلیون‌ها زندگی را ویران کرده است و سرمایه‌های کلان ملی را صرف هزینه مبارزه، درمان و صدمات ناشی از آن می‌کند. هر روز تعداد زیادی از افراد به مصرف مواد روی می‌آورند و به پیامدهای بدنی، روانی، فرهنگی، خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی دچار می‌شوند. کشور ما به دلایل فرهنگی، برخی باورهای نادرست و موقعیت خاص جغرافیایی (هم‌جواری

بررسی تحقیقات نشان می‌دهد که شرکت منظم در فعالیت‌های ورزشی به کاهش جدی میزان وسوسه و میل به مصرف مواد مخدر منجر شده است.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد، ورزش، مواد مخدر، دانشجویان، تنیدگی

مقدمه

با افغانستان از کشورهای بزرگ تولید کننده مواد افیونی) شرایط مناسبی را برای روی آوردن جوانان به اعتیاد را داراست. در زمینه علل اعتیاد و بازگشت به آن پس از درمان، از دیدگاه روان‌شناختی بررسی‌های گوناگونی صورت گرفته است. تنیدگی یکی از عواملی است که در تحقیقات به

آن بسیار اشاره شده است (۱). امروزه، تنیدگی بخشی از زندگی آدمی شمرده می‌شود و اجتناب‌ناپذیر است. بررسی‌های یاد شده درباره تنیدگی بر این نکته تأکید دارند که آنچه سلامت رفتار را با خطر روبه‌رو می‌کند، خودتنیدگی نیست، بلکه شیوه ارزیابی فرد از تنیدگی و روش‌های مقابله با آن است (۲). از این رو، اگر تلاش‌های مقابله‌ای فرد از نوع مؤثر، باکفایت و سازگارانه باشد، تنیدگی کمتر فشارزا به شمار می‌رود و واکنش به آن نیز در جهت کاهش

پیامدهای منفی آن است. همچنین، اگر سبک یا الگوی مقابله، ناسازگارانه و ناکافی باشد، نه تنها تنیدگی را مهار نمی‌کند، بلکه خود این واکنش منبع فشار به شمار می‌آید و تحمل اوضاع را سخت‌تر می‌کند. زیرا توانایی مقابله کارآمد می‌تواند تنیدگی‌های کنونی، آینده و نشانه‌های آسیب‌شناسی روانی را کاهش دهد (۳). یکی از الگوهای مداخله‌ای برجسته در درمان اعتیاد، عدم تمایل و پیش‌گیری از عود برنامه‌های ورزشی است که افراد را به رویارویی با فشارهای درونی و بیرونی و دستیابی به احساس شادکامی یا فرار از احساسات عاطفی منفی ترغیب و تشویق می‌کند.

مصرف سیگار همچنین با مصرف مواد دیگری چون کوکائین، هروئین، حشیش و الکل همراه بوده است (۴). نتایج تحقیق جانسون و دیگران (۲۰۰۰) نشان داد که افرادی که در سنین پایین‌تر به سیگار روی می‌آورند، احتمالاً تا سال‌ها مصرف سیگار را ادامه می‌دهند و نیز به دلیل طولانی شدن مدت مصرف سیگار، در معرض خطرات بیشتری هستند (۵). نتایج تحقیق جینس و همکاران (۲۰۰۸) در خصوص تأثیر ورزش در تعدیل تمایل به سیگار و فعالیت مغز در واکنش

به کشیدن سیگار نشان داد که تمرین وسیله‌ای غیر دارویی و مؤثر در مهار افراد برای کشیدن سیگار باید مورد توجه قرار بگیرد (۶). دیشمان (۲۰۰۶) مکانیسم پیامدهای مفید ورزش بر کناره‌گیری از گرایش به اعتیاد را مبهم می‌داند. نشان داده شده است که بین ورزش شباهت‌های زیادی با سیگار کشیدن در مسأله اثرگذاری روی

تحریک سیستم مرکزی عصبی و فرایند عصب‌شناختی زیستی مغز وجود دارد (۷). نتایج تحقیق تیلور (۲۰۰۸) با عنوان «اثر تمرین روی عملکرد شناختی و تمایل به کشیدن سیگار بعد از ترک موقتی سیگار» نشان داد که تمرین گرایش افراد به سیگاری شدن را کاهش می‌دهد (۸). ماگدالینا (۲۰۰۳) با بررسی تأثیر یک جلسه راه

رفتن روی تمایل افراد به سیگار کشیدن پس از محرومیت از آن نشان داد که راه رفتن روی تردمیل اثر مثبت و سریعی روی بی‌تمایلی افراد به سیگار کشیدن داشته است (۹). نتایج تحقیق جیمز و همکاران (۲۰۰۷) نیز کاهش معنی‌دار نشانه‌های ترک دارو و تمایل به سیگار را در طول و پس از تمرینات نشان داد (۱۰).

با توجه به تحقیقات صورت گرفته، حال این پرسش پیش می‌آید که چرا ورزش چنین تأثیر مؤثری حتی در کوتاه مدت دارد. نتایج تحقیق لیندوال (۲۰۰۴) نشان داد که فعالیت بدنی فوائد روانی، جسمانی و اجتماعی دارد. همچنین ورزش و تمرین بدنی پتانسیل تأثیرگذاری بر خود ادراکی‌ها، به‌ویژه خود ادراکی بدنی را داراست؛ در نتیجه افرادی که در ورزش و فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند، احساس بهتر، اضطراب کمتر و نشاط بیش‌تر دارند (۱۱).

نتیجه‌گیری

با توجه به دسترسی آسان و سریع افراد به مواد مخدر، یکی از بهترین و به‌صرفه‌ترین روش‌ها در کنار روش‌های تبلیغاتی و رسانه‌ای دیگر برای منع و جلوگیری از افراد جامعه

تنیدگی و نبود مهارت‌های مقابله‌ای مناسب و وضعیت سلامت روانی نامناسب از علل روی آوردن به اعتیاد است

برای مبتلا شدن به این بیماری مهلك و خانمان سوز، ورزش و پرداختن به فعاليت‌های جسمانی است که با افراد ديگر در پی دارد. بنابراین، با توجه به تأثيرات مثبت ورزش در عرصه‌های گوناگون زندگی افراد جامعه، رشد و توسعه امکانات

پرداختن به فعاليت‌های تفریحی و ورزشی باید در اولويت کار مسئولان محترم ديگر ارگان‌ها و سازمان‌ها قرار گیرد تا با هزینه‌ای کم و در عین حال ثمربخش به جای روش‌های درمانی و پزشکی پر هزینه بتوان از سوق یافتن افراد جامعه به سمت آلودگی‌های ناشی از مصرف مواد مخدر جلوگیری به عمل آورد. بنابراین علاوه بر تأثیر ورزش در پیشگیری از ابتلای جوانان و دانشجویان

به مواد مخدر باید پیش‌بینی‌های مقرراتی برای کاهش دسترسی افراد به مواد مخدر، بهبود وضعیت اشتغال، افزایش آگاهی عمومی نسبت به عواقب اعتیاد در جامعه و ایجاد و گسترش امکانات برای جوانان و دانشجویان به تفریحات سالم نیز مورد توجه مسئولان ذیربط قرار بگیرد.

فعاليت‌های ورزشی به جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی، باز خورد مثبت از طرف اطرافیان، اعتماد به نفس و در نتیجه بهبود احساس خود کار آمدی و توان مقابله با فشارهای روانی منجر می‌شود

جامعه از بروز هرگونه آسیب‌های روانی و جسمانی به شمار برود. در مطالعات نشان داده شده است که مصرف سیگار مقدمه مصرف مخدرها به شمار می‌آید (۱۲). همچنین، افرادی که سیگار، الکل و مخدرها را نیازموده‌اند، پس از پشت سر گذاشتن این دوره به ندرت به آن‌ها آلوده می‌شوند (۱۳). چندین مکانیسم مورد مطالعه قرار گرفته‌اند تا نشان دهند چگونه تمرین می‌تواند تمایل افراد را به سوی اعتیاد کاهش دهد. اسکن‌های

صورت گرفته با FMRI نشان می‌دهند که بخش‌هایی از مغز که با علائم سیگار کشیدن به فعاليت می‌پردازند، به دنبال تمرین کردن فعاليت‌شان کمتر می‌شود (۱۱). یافته‌های یک مطالعه در ژاپن روی ۷۵۰ شخص نشان می‌دهد که افزایش عادت به تمرین با عدم تمایل افراد به سیگار کشیدن مرتبط است و بازگشت به مصرف سیگار با کاهش عادت‌های تمرین افزایش یافت (۱۴).

همان‌طور که در مقدمه ذکر شد، تنیدگی و نبود مهارت‌های مقابله‌ای مناسب و وضعیت سلامت روانی نامناسب از علل روی آوردن به اعتیاد است. با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان چنین استنباط کرد که ورزش از سویی لذت و شادی و افزایش روحیه مشارکت‌جویی را در افراد ایجاد می‌کند و از سویی ديگر فعاليت‌های ورزشی به جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی، باز خورد مثبت از طرف اطرافیان، اعتماد به نفس و در نتیجه بهبود احساس خود کار آمدی و توان مقابله با فشارهای روانی منجر می‌شود و نهایتاً خودباوری و سلامت روانی را در افراد افزایش می‌دهد.

محققان معتقدند که شرکت در فعاليت‌های بدنی سطح توانایی‌های بدنی و آمادگی بدنی فرد را افزایش می‌دهد و این نتیجه به نوبه خود به تغییر در نوع ارزیابی و برآورد فرد از قابلیت‌ها و شایستگی‌های جسمانی‌اش می‌کاهد. در نهایت، حس لیاقت و احساس رضایت‌مندی فرد نسبت به بدن و ادراک مثبت او از شایستگی‌های جسمانی خویش را افزایش می‌دهد و بهبود رفتارهای سلامتی چون خواب و تغذیه مناسب و مواجه شدن با تجارب اجتماعی را به دنبال فعاليت

پی‌نوشت

e-mail: tabough@yahoo.com
Tel: 09188741326

منابع

1. Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2000). Human development. (2nd. Ed.). Belmont, CA: Wadworth.
2. Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 54, 419-423.
3. Franken-Ingmar, H. A., Hendriks, V. M., Judith-Haffmans, P. M., & Van der Meer, C. W. (2003). Coping style of substance-abuse patients: Effects of anxiety and mood disorders on coping change. *Journal of Clinical Psychology* 59, 1125-1132.
4. Hyde, a. Trecacy, m. & Boland (2001). Alcohol consumption among 11-16 year olds. *Nursing and health sciences* 3, 237-245.
5. Johnson, p. boles, s. & kleber, h. (2000). Age related differences in adolescent's smokers and non-smokers assessment of the relative addictive and health harmfulness of cigarettes alcohol and marijuana. *Journal of substance abuse*, 11, 45-52.