

ممارسة الرياضة تعالج الإدمان أو تتسبب فيه

باحثون يحذرون من الهوس المرضي باللياقة البدنية



تجاهل الألم خلال التمارين من أهم مؤشرات الإصابة بإدمان الرياضة

أسبوعيا هو ما نحتاجه حتى يكون هناك تأثير إيجابي على مجموعة واسعة من الظروف الصحية. وأضاف "هذا يشمل الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني". ويوصي الخبراء كل من يرغب في بلوغ اللياقة البدنية المثلى أن يقلص من النشاطات التي يغلب عليها طابع الخمول الجسدي، كالجولس أمام شاشة تلفاز أو كمبيوتر، ويزيد من النشاطات ذات الكثافة المرتفعة، التي تتضمن الحركة، مثل المشي وركوب الدراجات الهوائية. ويقول الخبراء إنه بالإمكان الذهاب إلى قاعات الرياضة، والقيام بنشاطات معتدلة الفعالية دون أي مخاطرة. غير أن النصيحة العامة والأهم هي أن ممارسة التمارين الرياضية أفضل من عدمها وأن ممارستها مرتين في اليوم أفضل من مرة واحدة، لكن الاعتدال والتواصل هما أفضل الطرق لبلوغ اللياقة البدنية المثلى.

واستشهد باريوتو بدراسات سابقة تظهر أن المشي لمدة قصيرة أو ممارسة الرياضة لمدة 20 دقيقة لبضع مرات في الشهر يمكن أن يقلل خطر الموت، مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة. وفي المقالة الثانية، قال فيليب سبارلينغ، من معهد جورجيا للتكنولوجيا، إن توصيات الأطباء يجب أن تتغير وفقا لحالة كل شخص، وخاصة بالنسبة للمرضى من كبار السن. أعمارهم 60 عاما بزيارة الطبيب لمناقشة "خيارات واقعية" لزيادة معدل ممارسة الرياضة، مثل حث الناس على الوقوف والتحرك أثناء الفترات الإعلانية في التلفزيون. وقال كيفن فنتون، الذي يعمل في مؤسسة الصحة العامة بإنجلترا "يجب أن يكون الشخص نشيطا كل يوم، وممارسة الرياضة لمدة 10 دقائق أو أكثر لها فوائد صحية، لكن ممارسة الرياضة بشكل معتدل لمدة 150 دقيقة أو أكثر

هذه الأهداف يمكن أن يعنى التغاضي عن فوائد التمارين الرياضية الخفيفة. وهناك قلق بين الناس حول فعالية التمارين الرياضية ومقدار الوقت الذي يجب أن يقضيه الشخص في ممارسة هذه التمارين حتى يتمكن من تغيير جسمه نحو الأفضل. وتوصي المبادئ التوجيهية بأن يمارس البالغون الرياضة لمدة ساعتين ونصف الساعة على الأقل أسبوعيا، وخلال تمارين تستمر لمدة عشر دقائق أو أكثر. وفي مقالتين منفصلتين في المجلة الطبية البريطانية، طالب الخبراء بتغيير تلك التوصيات، مع زيادة التركيز على حث الأشخاص الخاملين على التحرك بصورة أكبر. ونصح فيليب دي سوتو باريوتو، الطبيب في مستشفى جامعة تولوز، الأشخاص الذين لا يتحركون كثيرا بزيادة مستويات نشاطهم بدلا من دفعهم إلى تحقيق الأهداف الحالية.

اجتماعية كثيرة. ووصلت درجة تعلق بعدد اللاعبين بممارسة التمارين إلى حد الامتناع عن العمل والتفرغ التام للرياضة وإهمال حياتهم الأسرية. ويصاب بعضهم بحالة نفسية مرضية، إذ يتوهمون أن حجم عضلاتهم لا يزال صغيرا مهما حققوا من تقدم في التدريب، الأمر الذي يدفعهم إلى الإفراط في الأكل والتدريب إلى حد تدمير الذات. وكلما ازدادت فترة ممارسة رياضة كمال الأجسام ارتفعت احتمالات إدمانها بين اللاعبين، ويعتبر البعض من الباحثين أن المبادئ التوجيهية للمختصين وتشديدهم على ممارسة الرياضة قد يكون أحيانا جزءا من هذه المشكلة، مطالبين الأطباء بأن ينصحوا في بعض الأحيان بممارسة الرياضة بشكل أقل. وحذر الخبراء من أن الهدف الأسبوعي الذي يصل إلى 150 دقيقة ليس في متناول البعض، خاصة الأفراد الأكبر سنا، وأن السعي للوصول إلى

الرغبة في الحصول على قوام رشيق وبنية جسدية مثالية قد تدفع البعض إلى ممارسة التمارين بشكل مكثف. وقد تنجر عن ذلك حالة من الإجهاد الجسدي. ومع ذلك فالأشخاص الذين أدمنوا على ممارسة الرياضة بغرض الوصول إلى هدفهم المنشود، قد يتجاهلون ما يشعرون به من آلام أو إصابات.

محمد اليعقوبي

للرياضيين. ويرجح جونز أن من أهم علامات الإدمان على الرياضة هي الولوج الشديد بممارسة التمارين، إلى درجة أن ذلك قد يؤثر بشكل سلبي على حياة الشخص وسلوكياته وتصرفاته، بل قد يجعله يهمل علاقاته الأسرية وعمله وجميع الالتزامات المهمة في حياته، وهذا علامة قوية على المعاناة من الإدمان على الرياضة.

وقد أظهرت أبحاث علمية أن الأشخاص المواظبين على ممارسة بعض الرياضات مثل تدرجات كمال الأجسام يمكن أن يصابوا بحالة إدمان لتلك الرياضة وخلصت بممارسة التمارين بشكل مكثف وما قد ينجر عنه من إجهاد جسدي، ومع ذلك فالأشخاص الذين يدمنون على ممارسة الرياضة قد يتجاهلون علامات الخطر وما يشعرون به من الآلام أو إصابات، وهذه هي أهم مؤشرات الإصابة بإدمان الرياضة.

ويعتبر الإدمان الرياضي نوعا من الاضطراب السلوكي الذي يفرض على البعض الانهماك المتواصل في ممارسة التمارين بغض النظر عن العواقب الضارة بصحتهم أو على الصحة وعلى حياتهم الاجتماعية.

وبالرغم من أن مثل هذا الاضطراب لم يدرج ضمن الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الذي تنشره الجمعية الأمريكية للطب النفسي، لكن هناك عددا من الخبراء نبهوا للتحذير الخطيرة له على الصحة وعلى سلوك الأفراد في حياتهم اليومية.

كلاف جونز الطبيب

المختص في علم النفس

الرياضي: علامات الإدمان

على التمارين قد يظهر

تأثيرها على الجانب النفسي

ويرى كلاف جونز الطبيب المختص في علم النفس الرياضي بجامعة بوند الأسترالية أن علامات الإدمان على التمارين الرياضية قد تظهر تأثيرها على الجانب النفسي والعلاقات الاجتماعية

التمارين المعتدلة والمنتظمة تحسن جودة الحيوانات المنوية



الدكتور جوان خو يقول إن على الأشخاص الذين يرغبون في الحمل أن يحاولوا إدخال النشاط البدني على روتينهم اليومي

على ممارسة التمارين قدر الإمكان في أوقات فراغك". كما استطاع الباحثون في جامعة هارفرد الأميركية أن يحددوا الطريقة التي تؤثر بها الرياضة إيجابيا على السائل المنوي. وتقول مؤلفة الدراسة أودري غاسكينس "عند ممارسة التمارين المنتظمة يتزايد إنتاج الجسم لأنزيمات مانعات التأكسد، الأمر الذي يساعد على الحماية من الأوكسجين التفاعلي الذي يسبب تلف السائل المنوي". ويقول ماريو إيجابيا على المتدرب لأن مستويات التستوستيرون ستزيد وكذلك حساسية الأنسولين ما يساعد على إنتاج الحيوانات المنوية. لكن الباحثين يوصون بضرورة الانتباه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يمارس، وينصحون بالتمرن خارج البيت والأماكن المغلقة. ويدعون الرجال إلى رفع الأثقال لمدة ساعتين وأكثر أسبوعيا وذلك لأن هذه الرياضة تساهم في زيادة هرمون التستوستيرون. أما الرياضة التي يفضل الابتعاد عنها فهي ركوب الدراجة الهوائية لأن لها مفعولا عكسيا، وهي تخفض خصوبة الرجل. فمن ركوب الدراجة لأكثر من ساعة ونصف الساعة أسبوعيا يكون لديهم عدد حيوانات منوية أقل من غيرهم. ويقترح بحث سابق بأن ركوب الدراجات الهوائية يمكن أن يقلل من خصوبة الذكور لأنه يسبب انخفاضا في مجرى الدم إلى الخصيتين، الأمر الذي يؤدي إلى إنتاج كمية أقل من الهورمون الذكري.

المنوية، لم يختلف تركيز الحيوانات المنوية لدى الرجال حسب مقدار التمارين الرياضية التي يعتمدها. ولا يؤثر الوقت الذي يقضيه الرجال في التمارين الذهنية مثل العمل على جهاز كمبيوتر أو مشاهدة التلفزيون على معايير جودة السائل المنوي. تبقى الدراسة محدودة حيث تقتصر على الرجال الأصحاء الذين كانوا مؤهلين للتبرع بالحيوانات المنوية. ويقول الدكتور محمد عمران عمر الذي لم يشارك في الدراسة، وهو باحث في جامعة أيردين بالملكة المتحدة، إن بعض الأبحاث السابقة تشير إلى أن الإفراط في التمارين يرتبط بالعقم. وتابع في تصريحه الذي أرسله عبر البريد الإلكتروني، "لذلك، يجب الإبقاء على كثافة التمارين الرياضية معتدلة". وقال الدكتور جوان خو من مستشفى شانغهاي العام في سنغافورة، والذي لم يشارك في الدراسة، إن على الأشخاص الذين يرغبون في الحمل أن يحاولوا إدخال النشاط البدني على روتينهم اليومي. وذكر في إضافة أرسلها عبر البريد الإلكتروني بسلبيات الخمول الذي يسبب مشكلات صحية وأمراضا مزمنة مثل تلك التي تصيب القلب أو السكري.

في الدراسة البالغ عددهم 746 كمتبرعين محتملين للحيوانات المنوية في مقاطعة خوبي الصينية، كان متوسط عمرهم 28 عاما، وكان وزنهم صحيا، ولم يعانون من أمراض منقولة جنسيا. سأل الباحثون المشاركين عن عدد المرات التي مارسوا فيها التمارين، ومدى كثافتها، واستفسروا عن الأنشطة الأخرى التي تشتملها حياتهم الخاصة. بعد ذلك، سجل الفريق الذي ينظم الدراسة مستويات تمارين المشاركين الرياضية وشدتها بناء على مقياس يُعرف باسم "مكافآت التمثيل الغذائي" ويعكس كمية الأوكسجين المستهلكة أثناء النشاط البدني. تسجل الأنشطة الخفيفة مثل المشي أو الأعمال المنزلية نقاطا أقل في هذا المقياس مقارنة بالتمارين المكثفة مثل الجري أو ركوب الدراجات. وفي حين ارتبطت المستويات الأعلى بزيادة حركية الحيوانات

على التحرك عبر جهاز الأثني التناسلي للوصول إلى البويضة وتخصيبها ليبدأ الحمل المرجو. وجدت الدراسة أن حركة الحيوانات المنوية كانت أفضل لدى الرجال الذين تشمل روتينهم عددا من التمارين الرياضية والتدريبات المكثفة مقارنة بالرجال الذين كان نشاطهم البدني أقل. وقال الدكتور بي شين وانغ، من كلية تونغجي الطبية بجامعة هوانشونغ للعلوم والتكنولوجيا في ووهان بالصين، الذي شارك في تأليف الدراسة، إن التمارين الرياضية المنتظمة تحسن من جودة السائل المنوي لدى الرجال غير المصابين بالعقم. وأضاف في تصريح قدمه عبر البريد الإلكتروني أن تحديد مقدار التمارين ونوعية التدريبات التي ينبغي على الرجال اتباعها من أجل الخصوبة المثلى يبقى صعبا. تطوع جميع المشاركين

بإنتظام يعد أفضل من أقرانهم. على الرغم من معرفة الأطباء والمختصين في المجال الصحي بارتباط زيادة الوزن والخمول بانخفاض الرغبة الجنسية وزيادة خطر الإصابة بالعقم، إلا أن البحوث لم تحدد كيفية تأثير النشاط البدني على جودة السائل المنوي لدى الرجال الذين لا يعانون من مشكلات في الخصوبة، وهذا ما ذكر به الفريق المشرف على الدراسة في تقريره عن النتائج. لصياغة هذا التحليل، عمل الباحثون على تحليل الالاف من الحيوانات المنوية المجموعة من الرجال الذين كانوا مؤهلين للتبرع على أساس سجلهم الصحي ونوعية السائل المنوي الذي ينتجونها. احتاج المانحون إلى تحقيق مستويات محددة من ثلاثة عوامل لجعل الحمل نتيجة أكثر احتمالا: تركيز الحيوانات المنوية، وكميتها، ومورفولوجيتها: يجب ألا تحمل الحيوانات المنوية تشوهات وأن تكون ذات حجم مثالي يعزز قدرتها

حركة الحيوانات المنوية أفضل لدى الرجال النشطين