

نقش ورزش در پیشگیری و درمان اعتیاد

اعتیاد یک بیماری جسمی و روانی و اجتماعی است که عوامل فردی، بین فردی، محیطی و اجتماعی در پیدایش آن دخالت دارد. در این میان از ورزش همواره به عنوان یک عامل باز دارنده این بیماری جانکاه یاد می شود، دکتر منصور روزدار رئیس هیات پزشکی ورزشی استان خوزستان و پزشک رسمی پزشکی قانونی این استان با انتشار بروشوری به نقش ورزش در پیشگیری و درمان اعتیاد پرداخته است.

اعتیاد و ورزش

مقام معظم رهبری (مدظله العالی): امروز مسئولین نظام جمهوری اسلامی ایران با مواد مخدر به سختی مبارزه می کنند و این یک جهاد بزرگ و یک حرکت بسیار عمیق در راه پیشرفت ملت ایران است.

مواد مخدر بلای بزرگ و تهدید عظیم علیه کشور است

اعتیاد یک بیماری جسمی و روانی و اجتماعی است که عوامل فردی، بین فردی، محیطی و اجتماعی در پیدایش آن دخالت دارد و تمایل شدید جسمانی و روانی به مصرف یک ماده که باعث تغییر شرایط عادی روانی و اجتماعی و جسمانی می گردد.

در اعتیاد به موارد زیر برخورد داریم

۱- تحمل TOLERANCE:

الف: نیاز به افزایش مصرف ماده برای رسیدن به آثار دلخواه

ب: کاهش تاثیر آن در صورت استفاده مداوم میزان ثابت ماده

۲- بروز علائم محرومیت با قطع دارو WITHDRAWAL که همراه می شود با علائم جسمانی و روانی یا هردو

این علائم شامل: جسمانی، روانی، افت عملکرد اجتماعی، خانوادگی و حرفه ای و...

۳- کاهش یا قطع فعالیتهای مهم اجتماعی و حرفه ای و تفریحی

۴- صرف وقت زیاد برای بدست آوردن ماده

۵- میل دائم به مصرف

۶- ادامه مصرف علارغم آگاهی از داشتن عوارض روانشناختی یا جسمی پایدار یا عود کننده ناشی از مصرف

نکته: در سوء مصرف ABUSE علائم تحمل و محرومیت وجود ندارد بلکه علائم مثل مصرف ماده در موقعیت های خطرناک با علارغم دانستن مشکلات اجتماعی یا بین فردی، تخلفات قانونی

علل گرایش به اعتیاد:

علل فردی: عوامل ارثی، تجربارب دوران کودکی و نوجوانی، خصوصیات شخصیتی، عدم حمایت کافی اطرافیان، اختلالات روانی مثل افسردگی، اختلال شخصیت، وضعیت مالی و اقتصادی، شکست های فردی در زندگی، شرایط پر خطر و نداشتن پدر و مادر، نداشتن مهارتهای زندگی

عوامل بین فردی:

شرایط خانواده (خانواده معتاد) والدین پرمشغله و آشفته، دوستان مصرف کننده

شرایط محیطی شامل وجود فرهنگ، مصرف و اعتیاد در محله، محل کار و مدرسه،

کمبود امکانات ورزشی، تفریحی آموزشی و حمایتی، مشاوره ای، درمانی

شرایط سیاسی - اجتماعی و فرهنگی جامعه

انواع مواد اعتیاد زا

۱- محرک ها: کوکائین، آمفتامین، متیلن دی اکسی آمفتامین، متیل فنیدیت (ریتالین)

۲- توهم زا: ال اس دی، میتلن دی اکسی مت آمفتامین (MDMA یا اکستانزی یا X قرص شادی یا (ADAMSE) ، فن سیکلیدین

۳- مخدر ها: تریاک، شیره هروئین، کدئین

۴- حشیش: از گیاه شاه دانه بدست می آید شامل ماری جوانا، گراس، علف، بنگ

۵- الکل

۶- سیگار

۷- استروئیدها آنابولیک

۸- داروهای خواب آور و تسکین دهنده مثل (دیازپام، کلردیازپوکساید، اگزازپام، فنوبارب)

کراک اصلی: ماده موثر آن ماده محرک کوکائین است CRACK

کراک ایرانی: ماده موثر آن فشرده هروئین به همراه افزودنیهای دیگر است مثل کدئین بعلت وجود هروئین نیاز به مصرف هر ۲ تا ۳ ساعت است.

برخلاف تفکر عامه که کراک اعتیاد ندارد کراک ایرانی شدیداً اعتیاد زا و عارضه دار می باشد

شیشه اصلی: ماده موثر آن ماده محرک متامفتامین است

شیشه ایرانی: ماده موثر آن هروئین و متامفتامین (محرک) است

برخلاف تفکر عامه که شیشه اعتیاد ندارد شیشه ایرانی شدیداً اعتیادزا و عارضه دار است

تریاک:

بعضی آن را سوغات لشکریان چنگیز و بعضی ارمغان نادر شاه از هندوستان می دانند البته مستندات مصرف داروی آن مربوط به قبل از این موارد نیز وجود دارد

اشکال آن: تریاک و سوخته تریاک و شیره تریاک (که سوخته تریاک را در آب حل کرده و بعد آن تصفیه نموده و مجدداً مایع بدست آمده را جوشانده تا سفت شود)

مواد مخدر جایگزین موادی بنام انکفانین و اندرفین در مغز می شود این مواد نحوه ادراک درد را تغییر داد و از احساس ناخوشایندی آن جلوگیری می کند و آستانه تحمل را در مقابل تحریکات و استرس های عصبی و هیجانات بالا می برند و در مصرف مخدر تولید آن کاهش یافته که در صورت قطع مواد مخدر، کمبود آنها سبب بروز علائم محرومیت می گردد و علامت تحمل نیز وابسته به افزایش و کاهش مقدار آنها در متری می باشد. مرفین و هروئین هر دو از دیگر مشتقات تریاک می باشند

مصرف آنها اعتیاد آور و مقدار زیاد آنها مسمومیت زا و کشنده است

علائم مسمومیت: خواب آلودگی، اختلال تکلم و حافظه، کاهش فشار خون، توقف تنفس، اغماء و مرگ

مواد توهم زا: این مواد در افراد مختلف و در زمانهای مختلف بعثت ناخالصی های موجود در آنها ناشی از ساخت آزمایشگاههای خانگی سبب بروز علائم متفاوت می گردد.

LSD لیزرژیک اسید دی اتیل آمید: فرد در یک لحظه چند احساس متفاوت را تجربه می کند (صدا را می بیند و رنگ را میشنود این موارد سبب بروز اضطراب در فرد می گردد که با قطع آن حتی سالها بعد نیز این تجربیات در فرد وجود دارد بنام **FLASHBACK** معرف است که سبب بروز اختلال شغلی و اجتماعی می گردد.

محرک ها: اکستازی یا **XTC- MDMA**، داروی هم آغوشی **HUG**، شابو، پابا، کاندی، داروی عشق و شادی که انواع خوراکی، جویدنی، کپسول، آدامس، پودر، تدخین تزریقی دارد

این ماده امتناع شخص برای کاهش رابطه جنسی را کم می کند

حتی با یک بار مصرف آثار مخرب مغزی آن سالها باقی می ماند

علائم و عوارض: افزایش ضربان قلب و فشار خون، تعریق شدید و گرما زدگی و کم آبی بدن، درک شدید درخشندگی نور و اضطراب، مرگ بر اثر خونریزی مغزی، گرما زدگی، اختلال ریتم قلب رخ می دهد

سیگار و حشیش را دروازه ورودی اعتیاد به بدن می نامند

توتون توسط کریستف کلمب در سال ۱۴۹۲ در قبایل بومی آمریکا شناخته شد و بعد در سال ۱۵۶۰ توسط ژان نیکوت سفیر فرانسه در پرتغال مطرح شد و اسم نیکوتین از او گرفته شده آمریکا بزرگترین تولید کننده سیگار در جهان است ولی ۳٪ آن فقط در کشور مصرف می شود تا سال ۲۰۲۰ از هر ۱۰ مرگ ۷ مورد ناشی از سیگار خواهد بود

سیگار را قاتل بشر می نامند و نیکوتین موجود در آن اعتیاد آور است

دخانیات توسط پرتغالیها به ایران وارد شد بعضی راه ورود را از راه ترکیه می دانند (دولت عثمانی) ولی قلیان ابتکار خود ایرانیان است

دو حاصل از یکبار مصرف قلیان معادل ۱۰۰ نخ سیگار است

نکته: هر دو دقیقه ۲۰ نفر از دنیا از مصرف سیگار می میرند و در ایران هر ۱۰ دقیقه یک نفر

عوامل مضر در سیگار:

سیانید (ترکیبات سیانور)، فرمالدئید، آمونوم، استون، نیتروس دی اکسید (ناباروی می دهد)، آرسینگ (در سم مرگ موش وجود دارد) DDT (حشره کش)، قطران (تار) خطرناکترین ماده و عامل اصلی سرطان ریه

نکته: متاسفانه تنباکو های میوه ای و معطر بسیار خطرناکتر از تنباکوهای ساده بوده که علت آن وجود ترکیبات حلقوی معطر و آلودگی به آفلاتوکسین (یکی از سموم مهم در عوامل بروز سرطان کبد)، عوامل خطرناک دیگر موجود می باشد

درمان: مهمترین نقطه عطف معتاد برای شروع ترک شامل فکر کردن به عوارض نامطلوب و منفی واگاهی فرد نسبت به وضعیت خود می باشد که زمینه ساز فکرتترک و کنترل سوء مصرف مواد می گردد و اقدام به ترک را ترغیب می کند

یکی از مهمترین مهارتهای انطباقی داشتن قاطعیت یا به عبارت دیگر توانایی (نه) گفتن در مقابل پیشنهادات می باشد

درمان اعتیاد نسبی است و شامل روش های دارویی روانشناختی و مددکاری است

رکن اصلی درمان اعتیاد ایجاد تغییر در رفتار است

نقش ورزش در پیشگیری و درمان اعتیاد:

ورزش نقش اصلی در پیشگیری و نقش کمکی در درمان اعتیاد دارد

ورزش و امکانات تفریحی و آموزشی سالم دیوار محکمی می باشند بین جوانان و مواد اعتیاد آور

اعتیاد در جوامع با تعاملات پایین و افراد منزوی بیشتر رخ می دهد

ورزش اعتماد به نفس فرد را بالا برده و آستانه تحمل در برابر مشکلات را می افزاید

ورزش صحیح سبب افزایش قدرت عضلانی، انعطاف پذیری، استقامت و تقویت قلب و تنفس و اعتماد به نفس و بروز روحیه شاداب و روحیه خود باوری در فرد شده و فرد را در تعامل با دیگران قرار داده و سبب تخلیه تنش های درونی او می گردد و تعادل روحی را در فرد ایجاد می کند ورزش عوامل زمینه ساز گرایش به اعتیاد را که شامل افسردگی و ضعف اعتماد به نفس، نداشتن مهارت های انطباقی است بهبود می دهد

ورزش مستمر و منظم هوازی (استقامتی نه قدرتی) زمینه تولید آندروفین ها، انکفائین و دانپورفین را بالا می برد و آرام آرام این مواد جایگزین مواد مخدر مصرفی در مغز می شدند و کم کم علائم محرومیت و تحمل کاهش می یابد

ورزش های توصیه شده شامل دویدن، تنیس، دوچرخه سواری، شنا، فوتبال، بسکتبال، کوه نوردی... است

مراحل:

توجه به مراحل ورزش

۱ - مراحل اولیه گرم کردن شامل ورزش های کششی ۱۰-۵ دقیقه

۲- متعاقب آن فعالیت ورزشی هوازی ۳۰-۲۰ دقیقه

۳- بدنبال آن سرد کردن بدن ۵ دقیقه توصیه می گردد.