

واقع الإدمان بأشكاله وتداعياته على صحة الرياضي

The truth about addiction in all its forms and the repercussions on the athlete's health

د. أحمد شوقي حسان^{1*}

¹ جامعة زيان عاشور الجلفة / مخبر المنظومة الرياضية في الجزائر (الجزائر).

تاريخ الاستلام: 29 ماي 2020 ؛ تاريخ المراجعة: 16 جوان 2020 ؛ تاريخ القبول: 08 جويلية 2020

ملخص:

إن الوصول الى لياقة جيدة ونتائج مرضية بالنسبة للرياضي دون إلحاق الضرر بصحته أصبح هاجس يهدد مسيرته الرياضية، والتطرق لهذا البحث كانت الغاية منه توضيح ذلك وكذا الكشف عن تداعيات ظاهرة الإدمان وأشكاله من ادمان رياضي الى ادمان المنشطات وصولا الى الادمان على المخدرات وتأثير كل هذا على صحة الفرد الرياضي، وقد خلصنا الى وجوب بقاء الرياضي مهما كانت صفته في مجال بعيد عن المخدرات والمنشطات من جهة وكذا تفادي جميع أنواع الإفراط في الجهد البدني بسبب الإدمان الرياضي من جهة أخرى. الكلمات المفتاحية: إدمان؛ مخدرات؛ منشطات؛ إدمان رياضي؛ صحة الرياضي.

Abstract:

Reaching a decent fitness state for the athlete without hindering his health has become an obsession that puts his sport carrier on the line. The aim of this research was to show that, as well as exposing the repercussions on the athlete's health following different forms of addiction: sport addiction, steroids addiction, and drugs addiction. We concluded that all athletes in any category and from any type should stay away from all forms of drugs and performance enhancing substances, as well as to avoid all sorts of physical effort abuse caused by sport addiction.

Keywords: Addiction; Drugs; Steroids; sport addiction; Athlete's health.

* Corresponding author: e-mail: a.chawki17000@mail.com .

مقدمة:

إن للرياضة معنى أكبر من كونها وسيلة لقضاء وقت الفراغ، نعم ما زال هناك الكثيرون ممن يعتقدون أن هدفها هكذا، وفي ذات الوقت يمكن الاستفادة من الرياضة أكثر من مجرد الاستمتاع بمشاهدتها، فالرياضة تعني أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين، فبالنسبة للبعض تعني عملاً لمن يحترفها، وبالنسبة للبعض الآخر هي عمل محبب وتنافس طيب وهم الهواة، أما بالنسبة للباقيين فهي تعتبر وسيلة طيبة لقضاء الوقت.

ومما لا شك فيه أنه لا يمكن فصل الرياضة عن الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للأفراد الممارسين لها، إذ أنها تعتبر قاعدة هامة وضرورية تتأسس عليها حياتهم، فإذا أحسن توجيهها فإنها تنعكس على المجتمع بأكمله، بالإضافة إلى فوائدها بدنيا ونفسيا وحركيا على ممارسيها، فهي في ذات الوقت تنمي قيمهم نظرا للاحتكاك الدائم من خلالها بالقواعد والقوانين المنظمة لها. (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص19)

ويبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع من مستوى أداءهم إلى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق إنجازات رياضية عالية والوصول إلى المراكز المتقدمة وعلى كافة المستويات، حيث لم تعد زيادة الأحمال التدريبية وجرعاتها تفي بطموحات الرياضيين، لذا يشهد الوسط الرياضي سباق عنيف للحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود وبأقل ما يمكن من تأثيرات جانبية ولا يخفى على الكثير من العاملين في المجال الرياضي الأضرار القاتلة للمنشطات والإدمان الذي تسببه لمتعاطيها.

أولاً: الإدمان

1. تعريف الإدمان:

هو حالة تسمم مزمنة ناتجة عن الاستعمال المتكرر للمخدر أو أي مادة أخرى، ومن بين خصائص الإدمان مايلي:

- تشوق وحاجة مكرهة لتعاطي المخدرات محاولة الحصول عليه بأي وسيلة.

- نزعة لزيادة الكمية.

- تأثيرات مؤذية للفرد والمجتمع.

- خضوع وتبعية جسدية ونفسية لمفعول المخدر.

- ظهور عوارض النقص عند الانقطاع الفوري عن المخدر اختياريا كان أم اجباريا. (تيايية عبد الغاني، 2016، ص35-

(36)

2. مراحل الإدمان:

1.2. التحمل:

وهو حاجة المدمن لزيادة لعقار يوما بعد يوم لكي يصل إلى التأثيرات المنشودة ذاتها، والمدمن قد يتجرع كمية من العقار لكي يصل إلى غايته، وعملية الحصول على العقار بأية طريقة يعني السلوك الذي يستبج كل شيء للوصول إلى العقار فمن الكذب إلى الغش والتزوير والخداع إلى السرقة قد ينتهي للجريمة للحصول على المادة المخدرة.

2.2. الاعتياد:

لقد عرفت منظمة الصحة العالمية 1957 الاعتياد بأنها " حالة فرد يستهلك على نحو معتاد عقار (منتجا ساما في الحد الأدنى على وجه العموم كالمنتجات الباربيتورية، والأمفيتامين أو كلورال)

يرغب في أن يتناولها مجددا، بسبب الراحة التي يشعر بها ولكنه لا يشعر بأنه مرغم على أن يتناولها، وليس لديه الرغبة في أن يزيد جرعاتها، وإذا كان في حالة التبعية النفسية بصدها فإنه يبدي تبعية جسمية، لذلك أنه يمكنه أن يوقف استهلاكها دون أن تبدو الاضطرابات الجسمية والنفسية التي يكون "تناذر الامتناع".

3.2. الاعتماد:

عرفت هيئة الصحة العالمية 1973 الاعتماد بأنه "حالة نفسية وأحيانا عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار. ومن خصائصها إلحاح الحصول عليها والاتجاه لزيادة الجرعة، وحدوث أعراض انسحابية. كما يؤدي إلى استجابات وأنماط سلوك مختلفة تشمل دائما الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية، أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره. وهناك بعض المواد تسبب اعتمادا نفسيا فقط، أما العقاقير التي تسبب اعتمادا عضويا فهي تسبب أيضا اعتمادا نفسيا.

وقد يدمن المتعاطي على أكثر من مادة واحدة ومن خصائصه:

- الرغبة الملحة في الاستمرار على تعاطي العقار والحصول عليه بأية وسيلة.
 - ان كان بعض المدمنين يظل على زيادة الجرعة بصورة متزايدة لتعود الجسم على العقار، وجرعة ثابتة.
 - الاعتماد النفسي والعضوي على العقار.
 - ظهور أعراض نفسية وجسمية مميزة لكل عقار عند الامتناع عنه فجأة.
- وهناك نمطين من الاعتماد هما:

1.3.2. الاعتماد النفسي:

يشير إلى رغبة نفسية قوية للحصول على التأثير نفسه الذي كان يحدثه العقار الذي تم الاعتماد على تعاطيه، إذ يجد الشخص المتعاطي أن تلك الحالة النفسية التي يحدثها التعاطي أساسية لكفالة حسن الحال لديه.

كما يعرف على أنه " حالة عقلية تتميز برغبة قهرية تتطلب استخدام دوري أو مستمر لعقار معين لغرض المتعة أو إلغاء التوتر."

وتتباين العقاقير فيما تحدثه من تأثير، فالهروين مثال يؤدي إلى كل من الاعتماد العضوي والنفسي، في حين أن الكوكايين يؤدي فقط في أغلب الأمر إلى اعتماد نفسي. (سعيد عتيقة، 2016، ص 144-145)

2.3.2. الاعتماد الجسدي أو الاعتمادية الجسمية:

وهو الذي يتعلق بوظائف الجسم الإنساني، وباستمرار التعاطي تنحرف الأعمال الوظيفية الطبيعية للجسم، ومن ثم فإن العقار يمثل ضرورة كالطعام والشراب. فإذا كان المخدر المعتاد ليس بالضرورة في الاعتماد السيكولوجي، فإنه ضرورة ملحة في الاعتماد الفيزيولوجي حتى لا تتعطل ووظائف الجسم. (سليمان فتحة، 2012، ص 32)

ثانيا: المخدرات

1. تعريف المخدرات:

يتداخل مفهوم المخدر كثيرا مع مفهوم الدواء ذلك أن مفهوم المخدر Drug يعني أصل الداء، فيستخدم تعبير العقاقير للدلالة على أصل الادوية، والمخدر هو مادة تؤثر بحم طبيعتها الكيميائية في جسم الكائن الحي، أو في الوظائف التي تؤديها مكوناته.

ومع ذلك فإن الدلالة التي ينطوي عليها تعبير المخدر تختلف في اللغة العربية عما هي عليه في اللغات الأجنبية الأخرى، ففي كما يرى "سعد المغربي" أكثر دقة ودلالة في الاستخدام مع التعبير المقابل لها في اللغات الأجنبية Drug، ذلك أن التعبير باللغة الأجنبية يعني من الناحية العلمية المخدر أو أي مادة يستخدمها الأطباء في علاج الأمراض، وهي تستخدم في الوقت نفسه بمعنى المخدر ذي الخصائص المعروفة مع التنبيه أو التحذير، كما يرتبط استخدامها بالوصمة وعدم القبول من حيث هي مواد ضارة بالفرد وغير مقبولة اجتماعيا، ويدل ذلك على أن للتعبير معنيان في اللغة الأجنبية، لكن الأمر يختلف باللغة العربية حيث يتم التفريق بين الدواء أو المستحضرات الدوائية وبين المخدرات، فالأولى تستخدم استخداما يقصد به العلاج، بينما تستخدم الثانية استخداما سيئا لآثارها الضارة بدنيا واجتماعيا ولذلك يستخدم اصطلاح متعاطي المخدرات على أولئك الأشخاص الذين يستخدمون أنواعا محددة مع المواد مرتبطة بقيم سلبية ضارة، سواء حقيقيا أم وهميا.

أما من الناحية الاصطلاحية فيستخدم هذا التعبير للدلالة على المواد الكيميائية التي تؤدي استخدامها تغيير في المزاج أو الإدراك أو الشعور، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، وقد تكون المخدرات مواد طبيعية أو مواد مصنعة، وهي

بالأساس مجموعة المواد التي تسبب في إحداث حالة بديلة من الوعي بالإضافة إلى النعاس أو النوم، إلا أنها أصبحت تعني المخدرات النباتية كالحشيش ومشتقاته، والأفيون ومشتقاته، وبدائله الصناعية، التي يؤدي استخدامها إلى زيادة في القدرة الاحتمالية للفرد، مما يتطلب زيادة في الجرعة باستمرار وصولاً إلى الإدمان.

وبهذا المعنى تعرف المادة المخدرة بأنها كل مادة سواء كانت خاماً أم مستحضرة وتحتوي على منبهات أو مسكنات يمكن أن يؤدي استخدامها في غير الأغراض الطبية الاصطناعية إلى حالة من التعود والإدمان عليها، مما يؤثر على الفرد والمجتمع ويترك آثاراً ضارة جسدياً ونفسياً واجتماعياً. (تيايية عبد الغاني، 2016، ص 39-40)

2. أنواع المخدرات وتصنيفها:

ليست جميع المخدرات من نوع واحد، ومن مصدر واحد، أولها تأثير واحد على الإنسان، بل هناك أنواع كثيرة متباينة قليلاً أو كثيراً في مصدرها وصفاتها وتأثيرها، وقد صنف حسين الفايذ العقاقير المخدرة وفقاً لنوع وطبيعة تأثير هذه العقاقير المخدرة على الجهاز العصبي المركزي وعلى الخبرة والسلوك، ومن بين التصنيفات نجد تصنيف أورم (orme 1984) الذي يرى أن العقاقير التي تؤثر على الخبرة والسلوك تصنف إلى ثلاث فئات أساسية هي:

- المهبطات: وتشمل على الأفيون، والمورفين، الهيروين، والمسكنات المحصورة في الأسيدين والباربيتور، والمطمئنان، والكحول.

- المنشطات: وهي الأمفيتامين، والكافيين، والنيوكتين، والكوكايين، والبنزدرين، والريتالين، والميثيدرين.

- المهلوسات: وتشمل على المسكالكين، وال إس. دي، والبسيلوكسيبين والفينيسكليدين. (نوبيات قدور، 2006، ص 63)

3. الآثار الصحية للمخدرات:

بطبيعة الحال لا يختلف اثنان على الأضرار الصحية الكثيرة التي تنعكس على الإدمان على المخدرات، "حيث يجمع الأطباء على نتائج خطيرة نذكر منها بطئ التنفس، بطئ دقات القلب، فقدان الشهية، برودة الجسم، ضعف البنية، زرقة في لون الجلد، اختلال في الدورة الدموية، قلة النوم، انسداد الشرايين، انخفاض ضغط الدم، انعدام المناعة، تلف الكبد، تخثر الدم، ضيق حدقة العين، جلطة القلب والرئة، الإمساك، التهاب المثانة، ضعف جنسي واضح، وغيرها من الأمراض التي تفتتت تهتك الجسم وتسهم في هدمه، دون أن يراعي المتعاطون خطورة لما يأخذونه من مواد سامة. (بن طيفور مصطفى، 2018، ص 141)

ثالثاً: المنشطات

1. مفهوم المنشطات:

وعرفت اللجنة الطبية التابعة للجنة الأولمبية الدولية المنشطات بأنها: إدخال أو استخدام دواء ضمن قائمة ومجاميع العقاقير المحظورة رياضياً أو أي وسيلة أخرى ممنوعة. (راشد حمد البلوشي، 2019، ص 313)

ويعرف الدكتور كبيش في مصر المنشطات بأنها تعني "ان يتناول شخص سليم مواد معينة بهدف الزيادة المصطنعة لقدراته بمناسبة مسابقة رياضية، بحيث يكون من شأن ذلك الإضرار بكيانه البدني والنفسي".

ونلاحظ من خلال عرض التعريفات السابقة للمنشطات الرياضية ان كلا منها يركز على عنصرين: العنصر الأول يكمن في خطر المنشطات الرياضية على الناحية الصحية والبدنية، وحوادث الوفاة دليل شاهد على ذلك، وهذه الحوادث كانت بمثابة ناقوس الخطر وانذار للجميع بمدى الضرر الصحي الكامن في استخدامها. أما العنصر الثاني الذي اشتملت عليه التعارف فهو يكمن في الاتجاه التربوي أو الأخلاقي بالفوز في المنافسات بطريقة غير قانونية وصناعية أساسها الغش الرياضي بهدم الأسس التربوية للمنافسات الرياضية العادلة، وكال عنصرين (البدني) الصحي و(التربوي) الأخلاقي أساس تجريم استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية. (بن عيسو ماسينيسا وخليلي فاهم، 2019، ص 27)

2. أنواع المنشطات:

تنقسم المنشطات الى قسمين الأدوية المنشطة والمنشطات الصناعية:

1.2. الأدوية المنشطة، وتشمل:

- المنبهات:

يعد الأمفيتامين أشهر المنشطات من حيث الاستخدام لما له من تأثير على الجهاز العصبي المركزي وإطالة زمن العمل العضلي، إذ باستخدامه يميل الرياضي الى الشعور بالنشاط والحيوية وزيادة الفعالية من الناحية الجسمانية والعقلية (وهي حالة غير حقيقية إذ انه لا يمنع الإرهاق ولكنه يخفي التعب).

وتدور إساءة استخدام الأمفيتامينات بوجه عام حول الأمور الآتية:

- السيطرة على الوزن.

- الإفراط في الأداء البدني.

- الإفراط في الأداء العقلي.

- اليقظة.

- التخلص من الإعياء. (قماز فريدة، 2009، ص 37)

وعلى الرغم من ان استخدام بعض أدوية هذه المجموعة يؤدي الى تقليل الشعور بالألم والتعب إلا انه في الوقت نفسه يقلل من ميكانيكية أجهزة الوقاية في جسم الرياضي مما يسبب له العديد من المشاكل ويعرضه لإصابات خطيرة في بعض الحالات بالوفاة.

- المهدئات:

يعد المورفين ومشتقاته أشهر هذه المجموعة، ويستخدم لغرض التقليل من الشعور بالألم وتحمله ونجاحه في رياضات مثل الملاكمة، وكذلك يسبب حالة من الاسترخاء ويهدئ من الشعور العصبي، وتقليل الشعور بالخوف والرغبة وكذلك لتقليل الارتجاف في بعض الأحيان خلال المسابقات.

ان استخدام المهدئات وبخاصة ذات التأثير الفعال على الجهاز العصبي له أثار جانبية خطيرة، مثل إحباط مراكز التنفس العليا في المخ، وتأثيرات سلبية أخرى على اللياقة البدنية العامة للفرد، بما في ذلك فقدان السيطرة وصعوبة اتخاذ القرار وفقدان الفعل المناسب، كما ان استخدامها من الرياضي قد ينتهي به الأمر الى الإدمان وما قد ينجم عن ذلك من مشاكل صحية ونفسية واجتماعية.

- الهرمونات البنائية:

يعد هرمون الخصية "التستوستيرون" أشهر عقاقير هذه المجموعة استخداما، وبالأخص من الرياضيين الذين يمارسون ألعابا تحتاج الى قوة عضلية متميزة أي ان القوة العضلية هي العنصر الأساس في الرياضة، مثل رفع الأثقال وبناء الأجسام والمصارعة والتجديف وغيرها.

ويعود سبب تعاطي هذه الهرمونات هو لزيادة القوة العضلية وكذلك حجم العضلة والناتج جزئيا عن حبس الماء والأملاح داخلها، كما أنها تساعد على زيادة الجرأة والتحدي عند الرياضي وزيادة الشعور بتنامي القوة العضلية.

- ريتبول:

منتج ستيرويدي يحتوي على مادة edcysterone الفعالة وهو من إنتاج شركة انابوليكس، وتدعي الشركة انه مخصص ومصمم للأشخاص العنيدون في النمو والذين عادة لا يستجيبون بسهولة للستيرويدات الأخرى، كما أنهم لا يتقدمون بسرعة في التمرين وهم يشكلون في الغالب النسبة الأكبر من مرتادي الصالات والنوادي، حيث ينتج بشكل حبوب 100 ملغ والجرعة المفتوحة 100 ملغ كل 3-4 ساعات مما يعني 6-7 حبات يوميا مع الوجبات أو بدونها. ولا توجد أثار جانبية أندروجينية سيئة ويمكن استخدامه بالمصاحبة مع منشطات أخرى أو مكملات غذائية لزيادة فعاليته.

- التستوستيرون:

هو ملك الهرمونات في الجسم إذا جاز القول وهو الهرمون الذكري المسؤول عن الخصائص والصفات الذكورية، وكل الستيرويدات البنائية تهدف الى محاكاة تأثيره أو رفع معدلاته في الجسم مضاعفة تأثيره، وهو يتسبب في عملية البلوغ، وخشونة الحبال الصوتية، وزيادة توزيع الشعر في الجسم.

من تأثيراته في الجسم زيادة خشونة سطح العظام، زيادة ترسيب البروتين في العضلات، زيادة سرعة حركة الأمعاء، زيادة تحليل الدهون المختزنة، زيادة بناء البروتين في الكبد وزيادة نسبة الدهون الذائبة في الكبد ويعطي نموا كبيرا

وسريعا في العضلات، وزيادة في القوة والطاقة والنشاط، لذلك يعتمد من يستخدمه الى التمرن مرتين يوميا بسبب زيادة الطاقة التي يوفرها وللاستفادة من عمره القصير.

2.2. المنشطات الصناعية:

- التنشيط بالدم:

وهذه الطريقة استخدمت لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية في مونتريال عام 1972 وتتم هذه الطريقة بسحب الدم من الرياضي قبل فترة معينة وبكمية تتراوح بين 250-500 سم³، ثم تتم معالجة هذا الدم بطرائق خاصة بعد ان يتم الاحتفاظ به في درجة حرارة منخفضة جدا 50 درجة مئوية تحت الصفر ثم يعاد حقن اللاعب به مرة ثانية قبل السباق أو ان يقوم اللاعب بحقن مادة الاثروبايوتين مأخوذة من الشخص نفسه أو من شخص آخر.

ان الأساس العلمي لاستخدام هذه الطريقة من الرياضي هو ان عملية سحب الدم من الرياضي تؤدي الى تنشيط جميع الأجهزة الفسيولوجية في الجسم البشري بهدف تعويض الدم المسحوب وذلك عن طريق زيادة ضربات القلب وقدرة الجسم على استعادة عدد اللترات العادية له، وفي حالة الحقن مرة أخرى الدم المسحوب والمشيّع الأوكسجين يتم عمليا مد الجسم بكمية إضافية من الأوكسجين، مما يؤدي الى زيادة الطاقة الناتجة عنه.

- مدرات البول:

تم حديثا تحريم هذه الوسيلة وإدراجها في قائمة المنشطات المحظورة دوليا إذ يستخدمها الرياضيون لسببين هما:

- إنقاص الوزن بصورة سريعة ومفاجئة في الرياضات المحتاجة لأوزان محددة للتنافس مثل المصارعة، الملاكمة ورفع الأثقال.

- التغيير من مصداقية تركيز المواد الممنوعة في الإدراج المستخدمة كمنشطات محظورة وسحبها من الجسم بغية تفادي العقوبة المتوقعة لهذا الاستخدام الممنوع.

ومدرات البول يمكن ان يساء استخدامها من الرياضيين ومن ثم يترتب عليها أثار جانبية صحية خطيرة، إذ يؤدي الى فقدان كميات كبيرة من السوائل والأملاح بسرعة مما يؤثر على القابلية الفسلجية للعضلة ويقلل من كفاءة الرياضي وشعوره بالإرهاق الشديد والانهيار، لأن الماء عامل مهم في التمثيل الغذائي وقد يؤدي الى انخفاض الضغط والوفاة. (بن عيسو ماسينيسا وخليلي فاهم، 2019، ص 28-29)

3.2. التقنيات الممنوعة:

أ- قسطرة الإدراج: وهي طريقة يلجأ إليها الرياضي من اجل تفادي ايجابية الفحص المختبري للإدراج، إذ يقوم وبمساعدة شخص آخر باستبدال إدراجه بواسطة عملية القسطرة قبل إجراء عملية الفحص، وبذلك يعطى نموذجا سليما تماما من المنشطات.

ب- استخدام عامل التخفي: وهو عقار يعمل على إخفاء آثار المنشطات في الجسم في أثناء عملية الفحص المخبري ولساعات عديدة خاصة أدوية البناء الستيرويدية.

ت- التنويم المغناطيسي: هذه طريقة أخرى غير مشروعة تستخدم خاصة في سباقات السباحة عندما يكون الرياضي تحت تأثير إichاءات التنويم، بحيث تشعره وكأنه مطارذ من سمك القرش يسعى إلى التهامه فيبذل جهدا مضاعفا ليفوز بالسباق.

ث- التنشيط الكهربى للعضلات: تعتمد هذه الطريقة على نظرية تحفيز الأعصاب وهي طرائق الإثارة الكهربائية التي تنشط التقلص العضلي بهدف الزيادة أو المحافظة على مستوى القوة، وبالطبع يصاحب هذه الزيادة في القوة تضخم عضلي أيضا.

وعلى الرغم من المناداة بإدراج عملية التنشيط الكهربى ضمن قائمة المنشطات الممنوعة، إلا أنه إلى الآن لم يتم منعها بسبب عدم اكتشاف طريقة عملية تثبت أن اللاعب قد استخدم التنشيط الكهربى في عملية التدريب، إلا أنه في كل الأحوال نرى أنها تحمل الطابع الغير القانونى باستخدام طريقة صناعية لزيادة الكفاءة البدنية. (بن عيسو ماسينيسا وخليلى فاهم، 2019، ص30)

3. تأثيرات المنشطات على الرياضى:

1.3. الآثار الجانبية لاستخدام المنشطات على المستوى الرياضى:

إن استخدام المنشطات يؤدي إلى التأثير الإيجابى على عناصر اللياقة البدنية، وبالتالي على المستوى الرياضى للاعب إذا ما تم هذا الاستخدام إلى جانب العملية التدريبية، ولكن هذا الاستخدام يحتوى إلى جانب التأثير الإيجابى على النواحي البدنية والوظيفية على تأثير آخر سلبى مصاحب (أعراض جانبية) يؤثر بصورة سلبية على صحة الفرد الرياضى المتعاطى بصورة عامة، ولقد ثبت بالتجربة أن هذه المضار والأعراض الجانبية وصلت في بعض الأحيان إلى حد الوفاة المفاجئة. وعلى سبيل المثال، إذا ما افترضنا أن الفرد الرياضى من لاعبي المستوى العالى في رياضة من الرياضات التي يتحدد فيها المستوى من خلال مستوى القوة العضلية مثل رفع الأثقال، الرمي في ألعاب القوى.. الخ، يتعاطى جرعات معينة من المنشطات (أنا بولسترويد) ومنها أنواع متعددة تحمل أسماء تجارية مثل الهرمونات المذكورة (تستستيرون، دينابول، بيموبولان ديكادربولين، بروفيرون، شتبرومبا.. وغيرها) فإن ذلك يؤدي بالتالى إلى زيادة المقطع الفسيولوجى للمجموعات العضلية المختلفة وخصوصا إذا ما صاحب هذا التعاطى تدريبات خاصة بالقوة العضلية، حيث يزداد حجم الليفة، أما عدد الألياف فيظل ثابتا مما يؤدي بالتالى إلى زيادة القوة العضلية، التي ترتبط أصلا بزيادة المسافة في حالة الرمي وزيادة الثقل في حالة رفع الأثقال. والجدير بالذكر هنا أن هذا التأثير يرتبط أيضا بتأثير آخر سلبى وأعراض جانبية تظهر في كثير من الأحيان مثل أمراض الكبد تهتك الكلى والاضطرابات المعوية والتنفسية وكذلك قد يؤدي هذا إلى سقوط الشعور والاضطراب الجنسى تعمل بعض المنشطات المحظورة. (أسير هادي جارى، 2012، ص82)

2.3. مضار المنشطات:

كما تشكل المنشطات الرياضية خطراً على الشباب الذين يتعاطونها للحصول على أجسام جميلة وعضلات مفتولة، ولكن الضرر قد يكون دائماً، وربما يشمل قدراتهم الجنسية ويظهر كضمور في الخصيتين والإصابة بالعقم والعنة.

رغم أنه قد يظن للوهلة الأولى أن تعاطي المنشطات مقتصر على الذكور، فإن الإناث الرياضات قد يتعاطينها أيضاً، ولذلك فإن مخاطر المنشطات تضم ثلاث مجموعات، الأولى تشمل الذكور والإناث، والثانية تقتصر على الذكور، والثالثة تقتصر على الإناث. المنشطات الرياضية على عمومها هي هرمونات ومواد تنتج في الجسم طبيعياً وتقوم بتحفيز بناء أنسجته وتطورها، ولكن يقوم متعاطوها بتزويد أجسامهم بها من مصدر خارجي، عبر الحقن مثلاً، وتركيز مرتفع جداً ظاهرياً أنهم بذلك يحفزون بناء عضلاتهم، ومع أن بعض المنشطات قد تزيد حجم العضلات وقوتها إلا أن ثمن ذلك يكون غالباً. تشمل المنشطات الرياضية الرئيسية التستوستيرون والأندروستيرون والغونادوتروبين والإرثروبويتين والكرياتين ومشروبات الطاقة. (بن حركات فاطمة، 2016، ص 67)

رابعاً: الإدمان الرياضي

يعرف الإدمان بأنه حاجة قوية -غير قابلة للسيطرة أو التحكم- إلى تناول مادة معينة مثل المخدرات أو الخمر، أو إلى القيام بسلوك ما مثل القمار، يصبح أهم شيء في حياة المرء، ويؤثر على دراسته أو عمله أو حياته العائلية.

يرتبط الإدمان في ذهن الناس بالمقامرة والمخدرات والكحول والنيكوتين، لكن قد يدمن الشخص على أي شيء، بما فيها الرياضة.

من المعروف أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام هي أحد الأمور الإيجابية التي تساعد في الحفاظ على صحة الجسم، وقليلون من يستطيعون الحفاظ على هذه العادة الصحية يومياً، إذ عادةً ما ننقطع لفترة ثم نعود مرة أخرى وهكذا. ولذلك فمن الغريب تصوّر أن هناك ما يعرف بإدمان ممارسة الرياضة والحصول على مظهر رشيق على الرغم من ندرة حدوث هذا الإدمان في العموم، إلا أنه يحدث في الواقع -بنسبة ملحوظة بين الرياضيين والشباب المهتمين بالحصول على جسم رياضي المظهر.

ولكن، ما هو الخط الفاصل بين ممارسة الرياضيين لتمرينات مكثفة للحفاظ على لياقتهم البدنية أو للاستعداد للمشاركة في بطولة رياضية وبين الإدمان غير الصحي للرياضة؟

1. تعريف الإدمان الرياضي:

اختلفت التعريفات الخاصة بإدمان ممارسة الرياضة، وعلى الرغم من عدم الاعتراف به بعد بشكل رسمي كاضطراب نفسي، إلا أنه شديد الصلة باضطرابات الطعام، حتى إن بعض الباحثين لا يفصل إدمان الرياضة عن اضطرابات الأكل؛ لذلك يمكن تعريف إدمان ممارسة الرياضة بأنه الهوس غير الصحي باللياقة البدنية، والإسراف في ممارسة التمرينات الرياضية.

ينتج عادةً عن الإصابة باضطرابات الأكل، وعدم الرضا عن صورة الجسم، ومثلما يحدث في حالات الإدمان الأخرى، فهناك خصائص ظاهرية عامة قد يشير اجتماعها إلى الوصول إلى مرحلة الإدمان، ومنها:

- عدم القدرة على التحكم الإرادي في السلوك الإدماني.
- الانخراط في الممارسة على الرغم مما تسببه من أذى بدني ونفسي واضح.
- الانخراط في الممارسة على الرغم من الرغبة في التوقف.
- الانخراط في الممارسة لتجنب الإصابة بأعراض الانسحاب، ولكن هذا الانخراط في الممارسة يحول دون مواصلة الحياة بشكل طبيعي.
- شعور بالتعاسة يصيب المدمن وقد يمتد إلى من حوله.
- الإفراط في الممارسة بشكل سري.
- تزايد الممارسة باستمرار (وذلك بسبب الشعور بقدرة الجسم على تحمل المزيد من الممارسة)
- التوقف عن ممارسة معظم النشاطات الأخرى أو التقليل منها بشكل كبير.

<https://annabaa.org/arabic/psychology/22994>

2. علامات إدمان الرياضة لدى الرياضيين:

وفقاً لكلاف جونز الطبيب في علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية بجامعة بوند في كوينزلاند الأسترالية فإن هناك علامات لإدمان الرياضة أو إدمان التمارين الرياضية تظهر على الرياضيين على الجانب النفسي وعلى العلاقات الاجتماعية التي تربطهم بالمحيطين بهم مثل:

- إدمان الرياضة والتقلبات المزاجية
- من أهم العلامات النفسية لإدمان الرياضة هي تحول ممارسة التمارين الرياضية إلى طريقة وملجأ للهروب من المشاكل والضغوط الاجتماعية للحياة الواقعية.
- الرياضة الأولوية الأهم في الحياة

عندما يكون محور حديث الإنسان عن ممارسة التمارين الرياضية فقط وتصبح الرياضة هي الوله الأكبر في حياته الشخصية بشكل يؤثر على حياته وتفكيره وسلوكه، لدرجة أن ممارسة التمارين الرياضية قد تكون أهم من العلاقات الأسرية أو العمل والتزامات الحياة الهامة، فهي علامة قوية على المعاناة من إدمان الرياضة.

- إدمان الرياضة والمشاعر:

على صعيد الشعور بالسلام الداخلي والراحة النفسية فإن إدمان الرياضة ينتزع الراحة النفسية من ذهن الضحية لتحل محلها مشاعر مثل الشعور بالذنب والقلق والانفعال والعصبية الشديدة، وهو الأمر الذي يرفع من احتمالية الإصابة بحالات من الأرق والإجهاد العقلي والذهني، والوقوع ضحية الضغط النفسي والعصبي، وهو ما يضع الإنسان أمام حالات مرضية متعددة مثل الصداع المزمن وفقدان الشهية، بجانب بعض العلل النفسية مثل احتقار الذات والتقليل من الشأن أو الإصابة بعلة الغرور النفسية.

- إدمان الرياضة والأمراض النفسية:

إدمان الرياضة قد يمنح الرياضيين أجسادًا مثالية رائعة، ولكن من على صعيد الصحة العقلية والنفسية يسلمهم هذا الإدمان كل شيء تقريباً ويفتح الباب أمام ارتفاع احتمالية فرص الإصابة بأحد أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً في القرن الحالي، وهو مرض الاكتئاب .

3- آثار إدمان الرياضة على الجسد:

أوضح البروفيسور آرون كوتس المتخصص في العلوم الرياضية وتأثيراتها على الجسد في جامعة سيدني للتكنولوجيا أن ممارسة التمارين الرياضية أحد العوامل الرئيسة التي تطلق وتزيد من إنتاج هرمون الإندروفين وهو هرمون السعادة في الجسم، ولكن مع وصول نسبة إنتاج هذا الهرمون إلى الحد الأقصى في كل مرة قد يصبح الأمر إدماناً بسبب اعتياد الجسم على كميات مرتفعة من هرمون الإندروفين في كل مرة تتم فيها ممارسة الرياضة، وهو الأمر الذي يرفع من احتمالية الإصابة بإدمان الرياضة أو إدمان التمارين الرياضية، وهو الأمر الذي تظهر نتائجه جسدياً من خلال الأعراض التالية :-

- الكتلة العضلية وإدمان الرياضة:

بسبب نقص أو غياب فترات الراحة والاستشفاء العضلي بين فترات ممارسة التمارين الرياضية فإن إدمان الرياضة لا يمنح العضلات الفترة الكافية من الراحة السلبية، وهو الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع احتمالية التعرض للإصابات والتمزقات العضلية، كما يفقد الكتلة العضلية قدرتها على النمو والتطور، وهو الأمر الذي سوف يجعل الجسد يفقد الكتلة العضلية بشكل كبير.

- إدمان الرياضة يضعف جهاز المناعة :

على الرغم من أن ممارسة التمارين الرياضية رائعة فيما يتعلق بتقوية وتعزيز جهاز المناعة، إلا أن إدمان الرياضة يؤدي إلى نتائج عكسية تفتك بقوة جهاز المناعة وترفع من معدلات الإصابة بالعدوى والأمراض.

- إدمان الرياضة يربك التنظيم الهرموني:

استقرار عملية إفراز الهرمونات داخل الجسم هي العملية الأساسية التي تحقق للرياضيين إنتاج أجسادهم لهرمون التستوستيرون، الذي يمنحهم كتلة عضلية أضخم، ولكن الدخول في دوامة إدمان الرياضة لا يؤدي فقط إلى إرباك عملية إفراز هرموني التستوستيرون والنمو فقط، ولكن يؤدي أيضاً إلى زيادة إنتاج الهرمونات الضارة مثل هرمون الإجهاد "الكورتيزول".

- إدمان الرياضة يتسبب بخلل التمثيل الغذائي:

من أخطر مشاكل إدمان الرياضة هو إحداث خلل في عملية التمثيل الغذائي ومدى استفادة الجسم من العناصر الغذائية المفيدة في الطعام وفقد قدرة الجسم على استغلال الطاقة بأفضل وسيلة أثناء ممارسة التمارين الرياضية.

لياقة/إدمان-الرياضة-الآثار-والنتائج/114001/<https://www.sayidy.net/article/114001/>

4. صعوبة إقناع مدمني ممارسة الرياضة:

قد يكون من الصعب الاعتراف بالإصابة بإدمان الرياضة، ولكن ذلك هو أول وأهم خطوات العلاج، ففي معظم الحالات يكون العلاج بالتحكم في النفس، وضبط مواعيد التمرينات والغذاء اليومي بما يتناسب مع الحالة الصحية العامة، ولذلك يُنصح باستشارة خبراء التدريب الرياضي وأطباء التغذية أثناء ممارسة الرياضة لتجنب أية مشكلات بدنية ونفسية محتملة.

إدمان أي شيء مهما كان مفيداً فهو مضر لصحة الإنسان، وبالتالي فإن إدمان الرياضة وإن قلت حدوثها فلها أضرار عكسية كبيرة.

يبين أن إدمان الرياضة يؤدي إلى حدوث إرهاق مزمن للعضلات وتصلب للعضلات، نظراً لأن الشخص يقضي ساعات طويلة في التمرين دون توقف، كما يشعر أيضاً الفرد بالقلق المفرد بدون سبب وعدم الشعور بالراحة وتزيد لديه الحاجة لأخذ قسط من الراحة طوال الوقت.

ونجد مدمن الرياضة لا يأخذ راحة أبداً من التمارين الرياضية حتى لو مرض أو حتى عند ضغط العمل نجده يضع ممارسة الرياضة في أولوياته القصوى، وقد يضع نفسه في نظام غذائي قاسٍ في حالة التأخر عن الجيم.

عند ظهور أي من تلك الأعراض يجب فوراً التقليل من ممارسة الرياضة، وأخذ قسط من الراحة لإراحة العضلات، وقد يحتاج الفرد لمتابعة طبيب للتأكد من سلامة العضلات.

وعند صاحب إدمان الرياضة مشكلة أخرى هي صعوبة إقناع ممارسها بخطورة الموقف، نظراً لاعتقاده التام أنه يمارس ما هو صحي له ولجسده، وقد يحتاج الإنسان في بعض الأوقات إلى المتابعة مع طبيب نفسي للخروج من حالة الإدمان التي قد تنهك صحته وقوته على المدى البعيد.

5. أسباب الحمل الزائد:

بإمكاننا تلخيص أسباب الحمل الزائد في ظاهرتين هما:

- سوء تنظيم الحمل التدريبي.

- العوامل والظواهر الخارجية .

أولاً: سوء تنظيم الحمل التدريبي: أسباب سوء تنظيم الحمل التدريبي تتحدد في: محاولة المدرب زيادة حمل التدريب إلى الحد الأقصى لقابلية الرياضي فانه يتعدى ذلك بدرجة كبيرة- الارتفاع الفجائي لدرجة حمل التدريب كما يحصل عند التدريب بعد فترة طويلة من الراحة- سوء تشكيل درجة الحمل في غضون دورات الحمل بهدف معين دون ادخال عوامل التغيير والتشويق - .الخطأ في تحديد الفترات الصحيحة للراحة او سوء تشكيلها- .الخطأ في تشكيل حمل التدريب بحيث يتناسب مع طرق التدريب المستخدمة كالتدريب الفترى والدائري- .المشاركة في السباقات بصورة كبيرة وما يرتبط بذلك من التوتر العصبي وزيادة بذل اقصى قوة للرياضي.

ثانياً: العوامل والظواهر الخارجية: ويقصد بها العوامل الخارجية عن نطاق النشاط الرياضي فهي تساهم في زيادة احتمالات عدم قدرة الرياضي على تحمل جهد التدريب ومن اهم هذه العوامل ما يرتبط منها بأسلوب حياة الرياضي وبمختلف النواحي البيئية والحالة الصحية للرياضي. (سكيبي سفيان، 2015، ص 10-09)

6. طرق التغلب على ظاهرة الإدمان الرياضي:

- لا تتوقف بشكل كلي عن ممارسة الرياضة واعمد الى القيام بالنشاط البدني ثلاث مرات في الأسبوع بشكل لا يتعدى 40 دقيقة في كل مرة، كي لا تتحول العضلات الى دهون.

- أبدا بتطبيق تمارين رياضية خفيفة كالمشي أو الركض ثم ارفع من المستوى بشكل تدريجي.

- غير نوع النشاطات التي تمارسها مع أصدقائك وكلما شعرت بالحاجة لممارسة الرياضة،

- اتبع نظاماً غذائياً صحياً بشكل معتدل كي تحافظ على وزنك ولا تشعر بأن التقليل من عدد ساعات الرياضة قد أثر سلباً على تناسق جسمك.

- ضع في رأسك فكرة جوهرية مستندة الى برنامج يومي منظم بحيث تصبح ممارسة الرياضة متعة لا واجباً.

- من غير المفيد أن تظن أن الرياضة القاسية مفيدة منذ بادئ الطريق، إذ إن الإجهاد المفرط قد يؤذيك نفسياً وجسدياً، لذا حاول أن تكون منطقي لا غرائزي ولا تدعي أي سبب أو أي رغبة، خصوصاً التخلص من البدانة، تقودك

إلى التهور رياضياً. <https://annabaa.org/arabic/psychology/22994>

الخلاصة:

الرياضة ممارسة سامية تهذب الروح والجسد وتمنح ممارستها شعوراً بالتفوق عبر النجاحات التي تحققها له المنافسة الشريفة، لكنها في عالمنا الحاضر تحولت إلى صناعة تبغي الربح الوفير وتسخر في سبيل غايتها مختلف الوسائل المشروعة منها والغير مشروعة التي من ضمنها استخدام المنشطات من قبل الرياضيين بالرغم من أنها محظورة في عالم الرياضة، ويهدد تعاطيها المستقبل الرياضي للاعب في حال ثبوت استخدامها ولا تقف أضرار المنشطات عند هذا الحد بل تتعداه على تهديد صحة الرياضيين وتشكل خطراً على حياتهم، بعدما دفع الكثير من الرياضيين حياتهم ثمناً لتعاطيهم المنشطات المحظورة حيث أثبتت التحاليل الطبية أن أسباب وفاتهم بأزمات قلبية أو دماغية مرتبطة بتعاطيهم المنشطات الرياضية بشكل متكرر. إذاً، تتسم ممارسة الرياضة بانتظام العديد من المنافع الصحية شرط ألا تتخطى المستوى المطلوب تلافياً للعوارض الجانبية لأن الجسم لا يحتمل المجهود المكثف كونه يهك العضلات والمفاصل والقلب. فممارسة الرياضة بطريقة صحيحة ومدروسة تؤمن لك الحيوية بعيداً عن التعب والخمول. استخدم التمارين لأسباب بناءة فقط واستمع الى الاشارات التي يطلقها جسمك عندما يتلقى كفايته من التمرين.

- المراجع:

- أسير هادي جاري، (2012). «دراسة تحليلية لواقع استخدام المنشطات الرياضية في ظل نظام العولمة». مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 24 العدد 03، ص 72-90.
- بن حركات فاطمة، (2016). طبيعة المعالجة الصحفية لظاهرة تناول المنشطات في البطولة الوطنية. مذكرة تخرج، جامعة جيلالي بونعامة، الجزائر.
- بن طيفور مصطفى، (2018). «الاتصال الشخصي ودوره في حماية الشباب من الإدمان على المخدرات». مجلة الساور للدراسات الإنسانية والاجتماعية، جامعة بشار، العدد 07، ص 133-151.
- بن عيسو ماسينيسا، خليلي فاهم، (2019). واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الاجسام، مذكرة تخرج، جامعة البويرة، الجزائر.
- تيايبية عبد الغاني، (2016). مساهمة في بناء برنامج ارشادي مقترح لعلاج بعض حالات الإدمان على المخدرات، مذكرة تخرج، جامعة سطيف 2، الجزائر.
- راشد حمد البلوشي، (2019). «المسؤولية الجنائية عن استخدام المنشطات في المجال الرياضي: دراسة مقارنة». مجلة جامعة الشارقة للعلوم القانونية، جامعة الشارقة، المجلد 16 العدد 01، ص 308-338.
- سعدي عتيقة، (2016). أبعاد الاغتراب النفسي وعلاقتها بتعاطي المخدرات لدى المراهق، مذكرة تخرج، جامعة بسكرة، الجزائر.

- سكيي سفيان، (2015). الحمل الزائد وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة تخرج، جامعة البويرة، الجزائر.
- سليمان فتحة، (2012). الإدمان على المخدرات وأثره على الوسط الأسري، مذكرة تخرج، جامعة وهران، الجزائر.
- قماز فريدة، (2009). عوامل الخطر والوقاية من تعاطي الشباب للمخدرات، مذكرة تخرج، جامعة قسنطينة، الجزائر.
- مفتي إبراهيم حماد، (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- نوبيات قدور، (2006). اتجاهات الشباب البطل نحو تعاطي المخدرات، مذكرة تخرج، جامعة ورقلة، الجزائر.

<https://annabaa.org/arabic/psychology/22994>

- لياقة/إدمان-الرياضة-الآثار-والنتائج/114001/article/114001/<https://www.sayidy.net/article/114001/article/114001>

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

حسان أحمد شوقي (2020)، واقع الإدمان بأشكاله وتداعياته على صحة الرياضي ، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، المجلد 11(العدد 01 م)، الجزائر: جامعة زيان عاشور الجلفة، ص.ص 319-334.