



اعتماد به فعالیت ورزشی * «جنبه تاریک ورزش»

در علوم ورزشی، فعالیت بدنی تقریباً همیشه به عنوان یک رفتار سالم معرفی می شود. اما همان رفتاری که می تواند درمان باشد، در شرایطی می تواند به مشکل تبدیل شود. این ارائه به بررسی «جنبه تاریک ورزش» می پردازد.

مقدمه: پارادوکس ورزش



در علوم ورزشی، فعالیت بدنی تقریباً همیشه به عنوان یک رفتار سالم معرفی می شود. شواهد گسترده ای نشان می دهد که ورزش باعث بهبود سلامت جسمی، کاهش اضطراب و افسردگی، و افزایش کیفیت زندگی می شود.

همان رفتاری که می تواند درمان باشد، در شرایطی می تواند به مشکل تبدیل شود.

اینجاست که مفهوم «اعتیاد به فعالیت ورزشی» مطرح می شود. در ادبیات علمی، از آن به عنوان:



▼ **جنبه تاریک ورزش (Dark Side of Exercise)** — یعنی نقطه ای که ورزش از یک رفتار سالم به یک رفتار آسیب زا تبدیل می شود.

تعریف اعتیاد به ورزش



برای درک درست، باید از تعریف سطحی فاصله بگیریم. اعتیاد به ورزش صرفاً به این معنا نیست که فرد زیاد تمرین می‌کند. بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای روزانه چندین ساعت تمرین دارند، اما معتاد نیستند.

اعتیاد به ورزش یک الگوی رفتاری است که در آن فرد احساس اجبار به انجام ورزش دارد، کنترل خود را از دست می‌دهد، و علی‌رغم پیامدهای منفی، به این رفتار ادامه می‌دهد.

بنابراین سه عنصر کلیدی داریم:

ادامه رفتار با وجود آسیب
Persistence Despite
(Harm)

علی‌رغم پیامدهای منفی، رفتار ادامه می‌یابد

از دست دادن کنترل (**Loss of Control**)

فرد قادر به مدیریت رفتار خود نیست

اجبار (**Compulsion**)

فرد احساس می‌کند مجبور به انجام ورزش است

🔑 **نکته مهم از مقالات:** بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزشکاران نمره بالایی در مقیاس‌های اعتیاد دارند، اما این الزاماً به معنای اعتیاد واقعی نیست، چون آسیب واقعی همیشه وجود ندارد.

مرز تعهد و اعتیاد – چرا «اعتیاد» محسوب می‌شود؟

مرز باریک بین تعهد و اعتیاد

یک ورزشکار حرفه‌ای برنامه تمرینی سخت دارد، زمان زیادی صرف تمرین می‌کند و تمرین را در اولویت قرار می‌دهد – اما این‌ها هنوز اعتیاد نیستند.

- در تعهد → فرد کنترل دارد
- در اعتیاد → فرد تحت کنترل رفتار است

مکانیسم‌های اعتیاد رفتاری

اعتیاد به ورزش در دسته اعتیادهای رفتاری قرار می‌گیرد (مثل اعتیاد به اینترنت یا قمار). همان مکانیسم‌های اساسی اعتیاد در آن دیده می‌شود:

1. سیستم پاداش مغز: اندورفین و دوپامین ترشح می‌شود، احساس لذت، آرامش و سرخوشی ایجاد می‌شود
2. تحمل (Tolerance): بدن به سطح فعلی تمرین عادت می‌کند، اثر لذت‌بخش کاهش می‌یابد، شدت تمرین افزایش می‌یابد
3. علائم ترک (Withdrawal): اضطراب، بی‌قراری، تحریک‌پذیری و احساس گناه – دقیقاً مشابه ترک مواد

■ مدل تعاملی و دو مسیر شکل‌گیری اعتیاد

بر اساس مدل تعاملی (**Interactional Model**)، اعتیاد به ورزش نتیجه تعامل پیچیده بین عوامل فردی و محیطی است — شخصیت فرد، شرایط زندگی، استرس‌ها و فرصت‌ها همه با هم ترکیب می‌شوند. در این حالت، ورزش به‌عنوان یک «ابزار مقابله» انتخاب می‌شود.



♦ مسیر دوم: عملکردی (Mastery Path)

فرد به دنبال پیشرفت، رکورد و کمال است و محدودیت‌های بدن را نادیده می‌گیرد. مثال: یک ورزشکار که برای رسیدن به رکورد جدید درد را نادیده می‌گیرد و استراحت نمی‌کند.



♦ مسیر اول: درمانی (Therapeutic Path)

فرد برای کاهش اضطراب یا افسردگی شروع به ورزش می‌کند، ورزش حال او را بهتر می‌کند، به‌تدریج به این احساس وابسته می‌شود. در نهایت: بدون ورزش نمی‌تواند حال خوبی داشته باشد.

چرا ورزشکاران در معرض خطر بیشتری هستند؟

مطالعات نشان داده‌اند که ریسک اعتیاد در ورزشکاران بیشتر از افراد عادی است. دلایل این موضوع:

ساختار تمرین

برنامه‌های سخت و منظم، فشار رقابت، نیاز به عملکرد بالا

هویت ورزشی

فرد خود را با ورزش تعریف می‌کند

نرمال شدن افراط

تمرین شدید در ورزش حرفه‌ای «طبیعی» تلقی می‌شود



👉 در نتیجه: مرز بین «تمرین حرفه‌ای» و «اعتیاد» مبهم می‌شود.



مشکل اساسی در پژوهش‌ها و نقش انگیزه

نقش انگیزه در اعتیاد

نوع انگیزه برای ورزش بسیار مهم است:

- برای سلامت
- برای مهارت و پیشرفت
- برای اهداف اجتماعی

نتایج نشان می‌دهد: کسانی که برای عملکرد و مهارت ورزش می‌کنند → ریسک بیشتری دارند.

چرا؟ چون: تمرکز بر نتیجه → فشار بیشتر → احتمال افراط

مشکل اساسی در پژوهش‌ها

بسیاری از مطالعات، «ریسک اعتیاد» را به جای «اعتیاد واقعی» گزارش کرده‌اند.

- برخی مطالعات شیوع‌های بسیار بالا (مثلاً 40%) گزارش کردند
- اما وقتی شرط «آسیب واقعی» در نظر گرفته شد 📌 شیوع به حدود 9.5% کاهش یافت

🔑 نتیجه: بسیاری از افراد فقط «در معرض خطر» هستند، نه معتاد واقعی.

رابطه با اختلالات روانی و پیامدها

یک نکته بسیار مهم و عمیق: اعتیاد به ورزش اغلب یک اختلال مستقل نیست، بلکه می‌تواند نشانه اختلال خوردن، اضطراب یا افسردگی باشد. مثال: فردی که برای کنترل وزن بیش از حد ورزش می‌کند → احتمالاً مشکل اصلی «اختلال خوردن» است.

پیامدهای اجتماعی ▼

- انزوا
- کاهش روابط
- افت عملکرد تحصیلی یا شغلی

پیامدهای روانی ▼

- وابستگی
- اضطراب افسردگی و نشخوار فکری
- کاهش انعطاف روانی

پیامدهای جسمی ▼

- آسیب‌های مزمن
- بیش تمرینی
- کاهش عملکرد

مثال‌های واقعی (برای تدریس)

3

🎯 مثال ۳

فردی که ورزش را برای کاهش استرس شروع کرده و حالا بدون آن نمی‌تواند آرام شود.

👉 تبدیل رفتار سالم به اعتیاد

2

🎯 مثال ۲

ورزشکاری که با وجود آسیب تمرین می‌کند و از استراحت اجتناب می‌کند.

👉 نمونه واضح «جنبه تاریک ورزش»

1

🎯 مثال ۱

دانشجویی که هر روز ورزش می‌کند و اگر یک روز تمرین نکند → دچار اضطراب شدید می‌شود.

👉 این نشان‌دهنده وابستگی است.

مداخلات و پیشگیری

پیشگیری (نگاه علمی)

پیشگیری یعنی: جلوگیری از تبدیل «اشتیاق سالم» به «وابستگی ناسالم»

راهکارها:

- آموزش به ورزشکاران
- آگاهی مربیان
- تاکید بر تعادل
- پایش علائم اولیه

مداخلات (نگاه تحلیلی)

هدف درمان: بازگرداندن کنترل به فرد

رویکردها:

- اصلاح باورها (CBT)
- تنظیم برنامه تمرین
- آموزش استراحت
- درمان اختلالات زمینه‌ای



🔑 ورزش یک ابزار قدرتمند برای سلامت است — اما مثل هر ابزار قدرتمندی، باید با آگاهی و تعادل به کار گرفته شود.