

【TRENING】

UZAŁEŻNIENIE

OD ZMĘCZENIA CZYLI TRENING, KTÓRY NISZCZY

【TRENING】

Zaczyna się niewinnie. Godzina treningu dziennie i wieczorem zasypiasz wyczerpany. Kilka tygodni później po tych samych zajęciach już nie czujesz, że ćwoczyłeś, więc zostajesz na drugie i jeszcze wskazujesz na bieżnię. Dopiero teraz to jest trening! Ale po jakimś czasie znowu coś jest nie tak: kiedyś czułeś pozytywne zmęczenie, dziś trenujesz z dwa razy większym obciążeniem, a i tak nie jesteś wyczerpany... Dokładasz więc kolejny trening. I jeszcze jeden. A gdyby tak ktoś cię poprosił, żebyś przerwał na tydzień, dwa? Zgodziłbyś się?

【TRENING】

TEKST: Aleksandra Goliszek

TRENING JAK NARKOTYK

W psychologii termin „zależność od ćwiczeń” pojawił się już pod koniec lat 60. i określał nadmierne zaangażowanie w trening osób, które uprawiały bieganie pomimo kontuzji. Ponieważ było to zupełnie nowe zjawisko, badacze próbowali dokładniej je przeanalizować. Napotkali jednak pewną trudność – nie mogli zbierać wystarczająco dużej próbki osób, gdyż niewiele z nich chciało się zgodzić na przerwanie treningów do celów badawczych. To tylko potwierdziło podejrzenia badaczy, że coś jest na rzeczy.

Terminem, którego dzisiaj używa się na określenie tego zjawiska, jest uzależnienie od ćwiczeń fizycznych. Osoba uzależniona dąży, by jak najwięcej czasu spędzać na treningu, traci kontrolę nad liczbą wykonywanych ćwiczeń, co z kolei doprowadza u niej zarówno do zmian fizjologicznych, jak i psychicznych oraz wpływa na inne obszary życia. Objawy, które mogą świadczyć o uzależnieniu, to zwiększająca się tolerancja na coraz dłuższy i intensywniejszy wysiłek, brak kontroli nad zachowaniami związanymi z aktywnością fizyczną (np. nieumiejętność rezygnowania z ćwiczeń na jakiś czas), zaniedbywanie innych obowiązków oraz życia towarzyskiego z powodu treningów, układanie całego planu dnia pod plan ćwiczeń, czy kontynuowanie ich pomimo świadomości, że przynoszą więcej szkody niż pożytku (np. ćwiczenie pomimo kontuzji). Jeśli osobom uzależnionym uda się przerwać treningi na jakiś czas lub są zmuszone, aby to zrobić, możemy zauważyć typowe objawy odstawienia – skłonność do irytacji, częste uczucie lęku czy problemy ze snem. Takie osoby mimo wszystko zdają sobie sprawę, że u nich zasada „sport to zdrowie” przestała działać. Ale nie są w stanie nic zmienić.

ENDORFINY, BRAK ENERGII CZY TERMOREGULACJA?

Hipotez, w jaki sposób sport uzależnia, jest kilka. Niektórzy badacze uważają, że uzależnienie od sportu należy wiązać z czynnikami fizjologicznymi, inni łączą je z mechanizmami psychologicznymi. Badanie prowadzone na długodystansowych biegaczach, którzy po treningu zgłaszali doświadczanie intensywnego uczucia euforii, wykazało, że pewien rodzaj wysiłku fizycznego powoduje zwiększenie wydzielania beta-endorfin. Pomimo że same związki są uważane za korzystne, mogą one działać uzależniająco. Organizm przyzwyczaja się do ich wysokiego poziomu i później domaga się, żeby ten poziom został utrzymany. Żeby nastąpił wzrost beta-endorfin w organizmie, wysiłek musi jednak spełniać określone kryteria: być na poziomie 60% maksymalnego poboru tlenu i trwać przynajmniej trzy minuty. Inni badacze stwierdzili, że powodem uzależnienia wcale nie są wyżej wymienione substancje, a fakt, że długotrwałe ćwiczenia związane są z pewnym skomplikowanym procesem zachodzącym w układzie nerwowym, czyli stopniowym obniżaniem poziomu aktywacji układu współczulnego podczas odpoczynku oraz mniejszym pobudzeniem. W takiej sytuacji osoba uzależniona może czuć się jak pozbawiona energii i chcąc poczuć się normalnie, podejmuje się czegoś, co ją pobudzi, np. ciężkich i wymagających ćwiczeń. Według tej hipotezy, proces uzależnienia działa na zasadzie błędnego koła, dlatego tak trudno się z niego wyrwać. Kolejna teoria jest związana z termoregulacją. Mówi ona, że pod wpływem wysiłku wzrasta temperatura ciała, co pozwala na szybsze osiągnięcie stanu relaksu, a co za tym idzie – pozbycie się lęku. Ponieważ jest to stan bardzo przyjemny, zaczyna się ćwiczyć częściej, aby coraz częściej go odczuwać. Każda przerwa między treningami, choćby minimalnie dłuższa niż zazwyczaj, wiąże się ze zwiększeniem poziomu lęku, a więc z bardzo nieprzyjemnym uczuciem. Aby tego stanu uniknąć, przerwy między treningami są coraz krótsze. Reakcją na niespodziewanie pojawiający się stres także jest trening, dzięki temu, że przynosi upragnioną ulgę. ►



U OSOBY UZALEŻNIONEJ
W CIĄGU 24–36 GODZIN OD
ZAPRZESTANIA ĆWICZEŃ
MOGĄ POJAWIĆ SIĘ TYPOWE
OBJAWY ODSZTAWIENIA:

**APATIA, OSPAŁOŚĆ, BRAK
APETYTU, BÓLE GŁOWY.**

**PRZEPROWADZENIE
BADAŃ NA OSOBACH
UZALEŻNIONYCH OD
SPORTU JEST TRUDNE,
BO PRAWIE NIKT... NIE
CHCE PRZESTAĆ
ĆWICZYĆ.**

NAGRODA I KARA

Hipoteza ujmująca problem uzależnienia od sportu od strony psychologicznej odnosi się do procesów poznawczych. Według niej, jeśli trening raz pomoże na przykład rozładować stres, czyli tym samym rozwiązać jakiś problem, to w mózgu osoby ćwiczącej pojawia się świadome skojarzenie: trening = korzyść. Dzięki temu ćwiczenia zaczynają być postrzegane jako dobra metoda na rozwiązywanie kłopotów. Bardzo ważnym elementem jest tutaj świadome podjęcie decyzji, by za pomocą sportu radzić sobie z trudnościami życiowymi. Dodatkowo takiemu myśleniu sprzyja wszechobecnie panujące przeświadczenie, że aktywność fizyczna jest niezbędna do tego, by być zdrowym.

Badacze zajmujący się uzależnieniem od sportu przyjrzeni się też temu problemowi od strony behawiorystycznej i zastanowili się nad motywami działania osób ćwiczących. Jak twierdzą uczeni, każde ludzkie zachowanie da się wyjaśnić w kategoriach kary lub nagrody: wszystkie nasze działania albo mają doprowadzić do tego, by coś, czego chcemy, wydarzyło się, lub by czemuś, czego nie chcemy, zapobiec. I tak nagrodą za podejmowanie się ciężkich treningów może być zdobycie ładnej sylwetki czy zdrowie. Kara w postaci wyrzutów sumienia pojawia się, gdy ominiemy trening. Istnieje jeszcze trzecia sytuacja – samokaranie się. Dla osób borykających się z tym problemem, często nieświadomie, sam fakt trenowania może być tak nieprzyjemny, że ćwiczenia traktują jako karę, na którą z jakiegoś tylko sobie wiadomego powodu zasługują. Zgodnie z tą hipotezą na trening idziemy po to, aby coś osiągnąć – ciało modelki, wygląd kulturysty, aby czegoś uniknąć – wyrzutów sumienia po zjedzeniu czekolady, wstydu z powodu swojego ciała na plaży lub aby się ukarać – za zjedzenie frytek, spędzenie całego dnia przed komputerem. Naukowcy twierdzą, że wszystkie te hipotezy wcale nie muszą się wykluczać, a nawet część z nich się dopełnia czy jest ujęciem problemu z różnych stron. Prawdopodobnie u osób uzależnionych od sportu zazwyczaj występuje kilka czynników uzależniających, a nie jeden.

DLACZEGO TO MOŻE BYĆ GROŹNE?

Uzależnienie od aktywności fizycznej niszczy na dwa sposoby – fizycznie i psychicznie. W pierwszym przypadku największym zagrożeniem są nieodwracalne i długotrwałe uszkodzenia ciała. Podczas uprawiania sportu człowiek jest narażony na kontuzje dwojakiego rodzaju; przeciążeniowe oraz ostre. Jeśli ćwiczy nadmiernie, wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia zarówno jednych, jak i drugich.

Kontuzje przeciążeniowe są wynikiem sumowania się małych uszkodzeń ciała. Mały mikrouraz nie jest ani niebezpieczny, ani nawet odczuwalny; jeśli organizm ma czas na odpoczynek, tkanki się regenerują, a osoba, która uległa urazowi, nawet nie ma tego świadomości. Jednak jeśli po zbyt krótkiej przerwie rozpocznie kolejny trening, który działa na ten sam obszar ciała w ten sam sposób, powstaje kolejne uszkodzenie, potem następne i następne. Po pewnym czasie organizm nie wytrzyma, pojawia się ból, który jest sygnałem do natychmiastowego przerwania wysiłku. Jednak osoby uzależnione często ignorują te ostrzeżenia, a wtedy jest już zazwyczaj za późno. By naprawić to, co się psuło przez tak długi czas, organizm potrzebuje długiego odpoczynku.

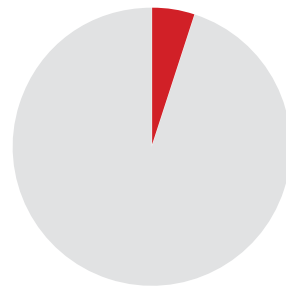


**U MĘŻCZYZN DO
UZALEŻNIENIA
PROWADZI CZĘSTO
BARDZO SILNA
MOTYWACJA
OSIĄGNIĘĆ.**

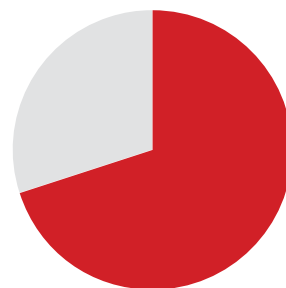


**U KOBIET SKŁONNOŚĆ DO
PERFEKJONIZMU.**

WIĘKSZOŚĆ BADAŃ WSKAZUJE,
ŻE **UZALEŻNIENIE OD
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
DOTYCZY OK. 5% OSÓB
UPRAWIAJĄCYCH SPORT.**



**70% UZALEŻNIONYCH TO
MĘŻCZYZNI.**



**■ BIEGACZE ZOBOWIĄZANI DO TRENINGU ORGANIZUJĄ
BIEGANIE WOKÓŁ SWEGO ŻYCIA, NATOMIAST
UZALEŻNIENI – SWOJE ŻYCIE WOKÓŁ BIEGANIA.**

Drugi rodzaj kontuzji wiąże się z nagłym urazem. Nieprawidłowo wykonany ruch, niepoprawna technika, bezmyślne postawienie stopy na nierównym terenie – nie potrzeba wcześniejszego uszkodzenia danej struktury, aby teraz nastąpił uraz powodujący poważny ból oraz często niemożność ponownego wykonania danego ruchu. Jeśli mięśnie są zmęczone, precyzja ruchu jest dużo mniejsza, łatwiej więc o kontuzję tego rodzaju. Dodatkowo, jeśli oczekiwania osoby trenującej są wygórowane, zmusza ona ciało do wysiłku większego niż powinna, skupia się tylko na osiągnięciu celu, tym samym zmniejsza się jej czujność, nie zwraca uwagi na bezpieczeństwo, przestaje dostrzegać sygnały, które alarmują, że czas zwolnić.

Uzależnienie od sportu niesie za sobą, podobnie jak inne uzależnienia, straty nie tylko fizyczne, ale także psychiczne. Każde uzależnienie zniewala, sprawia, że osoba uzależniona koncentruje się na jednej rzeczy, w tym przypadku treningu czy aktywności fizycznej, obsesyjnie o niej myśli. W związku z tym coraz częściej zaniedbuje relacje z bliskimi: rodziną, przyjaciółmi, mniej czasu poświęca innym dziedzinom swojego życia osobistego. Uzależnienie prowadzi też do alienacji, życia w odosobnieniu. W skrajnych przypadkach może się okazać, że osoba uzależniona zostaje sama. To bardzo zły znak – wsparcie społeczne jest rzeczą niezwykle istotną przy radzeniu sobie z problemami.

CZY JESTEM UZALEŻNIONY?

Osób uzależnionych od ćwiczeń nie ma tak dużo. Nie każdy, kto spędza dwie godziny dziennie na siłowni lub pokonuje biegiem kilkadziesiąt kilometrów tygodniowo jest uzależniony. Ale warto przyjrzeć się sobie i swojemu zaangażowaniu w trening. Jeśli odczuwa się przymus, trenuje mimo kontuzji, zaniedbuje pracę, obowiązki domowe i relacje z najbliższymi z powodu ćwiczeń, warto przyjrzeć się sobie i na próbę odstawić trening. Gdy się to nie udaje, niezbędny jest kontakt z psychologiem lub terapeutą. ●

ZRÓB SOBIE TEST

Odpowiedz na poniższe pytania, tak szczerze, jak tylko potrafisz:



- ☐ Zdarzyło mi się odpuścić spotkanie z rodziną i/lub przyjaciółmi, ponieważ ważniejszy był dla mnie trening.
- ☐ Zdarzyło mi się odpuścić inne rzeczy albo skrócić czas spędzany z przyjaciółmi, żeby zdążyć wykonać trening.
- ☐ Odpuszczenie treningu powoduje u mnie irytację, rozczarowanie, smutek.
- ☐ Czuję się zadowolony tylko, gdy ćwiczę, albo przez kilka godzin po zakończonym treningu.
- ☐ Aktywność fizyczna daje mi większą satysfakcję niż seks, dobre jedzenie, chodzenie do kina czy inne rozrywki – trening to moje ulubione zajęcie.
- ☐ Trenuję nawet wtedy, gdy jestem chory, wyczerpany i/lub mam kontuzję. Czuję się wtedy lepiej, niż nic nie robiąc.
- ☐ Jeśli mam więcej czasu, to trenuję dłużej/więcej niż wcześniej planowałem.
- ☐ Rodzina i/lub przyjaciele zwrócili mi kiedyś uwagę, że zbyt wielką wagę przykładam do aktywności fizycznej.
- ☐ Zdarzyły mi się (lub w mojej rodzinie) stany lękowe i/lub stany depresyjne.

Jeśli zaznaczyłeś trzy lub więcej stwierdzeń, możliwe, że twoja percepcja dotycząca treningu została zaburzona. Aktywność fizyczna jest zdrowa do momentu, w którym potrafisz zachować w swoim życiu pewien balans. Zastanów się, czy nie powinieneś porozmawiać o tym z psychologiem lub swoim lekarzem rodzinnym.

Źródło: *The American Running Association*, autor: *Sharon Stoliaroff, Ph.D., psycholog kliniczny*.