

بررسی مقایسه اثرات ورزش هوازی پیاده روی و داروی (نالتروکسان) در ترک اعتیاد معتادان شهرستان دامغان

سالومه علی نژاد

کارشناس ارشد تربیت بدنی

چکیده

پیشگیری به مفهوم انجام مجموعه اقداماتی است که از اولین مصرف مواد جلوگیری کرده و یا پس از اولین مصرف نسبت به تثبیت یا کاهش آن اقدام نموده و یا در کاهش عوارض مصرف و جلوگیری از سایر مشکلات و آسیب ها موثر باشد و دارای سه سطح پیشگیری، درمان و بازپروری است که سطح یکم (پیشگیری) به لحاظ ارزانی، تاثیر و کارآمدی آن از اهمیت بیشتری برخوردار است. اعتیاد زنان بدلیل نقش مهمی که در خانواده به عنوان همسر و مادر بعهده دارند، حساسیت بالایی دارد. از سوی دیگر سوءمصرف داروهای مسکن حاوی مشتقات اپیوئیدی که می توانند در فرد ایجاد وابستگی و اعتیاد نمایند، نیز در بین زنان شایعتر است. همچنین زنان سریعتر از مردان دچار وابستگی (اعتیاد) به مواد مخدر می شوند، عوارض سوءمصرف مواد در زنان بیشتر و ورود به چرخه درمان اعتیاد برای آنها مشکل تر است. از عمده علل گرایش به اعتیاد می توان به کسب لذت، تنهایی، معاشرت با دوستان ناباب یا معتاد و نداشتن تفریحات سالم اشاره کرد. با توجه به اینکه ورزش و فعالیت های بدنی دارای آثار مشابه مصرف مواد مخدر و روانگردن همچون سرخوشی، نشاط، شادابی، تسکین درد، اعتماد به نفس، کاهش استرس و افسردگی است و در ورزش فرد با دوستان سالم معاشرت داشته و از تنهایی و انزوا خارج می گردد؛ لذا ورزش می تواند بهترین جایگزین و مناسب ترین راه پیشگیری از اعتیاد در زنان باشد.

واژگان کلیدی: ورزش، پیشگیری، اعتیاد، زنان، مواد مخدر

مقدمه

پیشگیری یعنی به کارگیری و انجام مجموعه اقداماتی که از اولین مصرف مواد جلوگیری کرده و یا پس از اولین مصرف نسبت به تثبیت یا کاهش آن اقدام نموده و یا در کاهش عوارض مصرف و جلوگیری از سایر مشکلات و آسیب ها موثر باشد. بنابراین پیشگیری در سه سطح قابل بررسی است:

۱. سطح یکم (پیشگیری): هدف پیشگیری از اعتیاد افرادی است که تاکنون مصرف نداشته اند و اساساً بدنبال ایجاد توانایی هایی جهت جلوگیری از وقوع اولین مصرف و یا حتی قرار گرفتن در محیط مصرف و همچنین پیشگیری از وقوع رفتارهای پرخطر است.
 ۲. سطح دوم (درمان): هدف تشخیص و درمان سریع افراد وابسته و دارای سوءمصرف مواد مخدر و روانگردان است. درمان اعتیاد خود عامل پیشگیری از سایر آسیب های اجتماعی مثل سرقت، طلاق، قتل، فحشا و ... است.
 ۳. سطح سوم (بازپروری): بدلیل شدت عوارض بیماری اعتیاد، بازگشت فرد به حالت طبیعی و کامل، سالها بطول می انجامد. لذا در این مرحله جایگزینی مهارت های مورد نیاز و افزایش توانمندی ها به منظور کاهش افت شدید عملکرد بیماران صورت می گیرد تا از عود و بازگشت مجدد آنها به اعتیاد جلوگیری شود. (امیری، ۱۳۸۷، صص ۴۶-۴۸)
- سطح یکم پیشگیری به لحاظ ارزانی، تاثیر بیشتر، کارآمدی و تعداد بالای مخاطبین آن که اکثریت سالم جامعه (حدود ۹۵ درصد جمعیت) است، از اهمیت به سزایی برخوردار است.
- اعتیاد زنان بدلیل نقش مهمی که (از لحاظ بهداشتی، احساسی و تربیتی) در خانواده به عنوان فرزند، همسر و مادر بعهده دارند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.
- زنان در روابط نزدیک و صمیمانه بیشتر از طریق همسر خویش به اعتیاد روی می آورند. همچنین گروه همسالان ممکن است رفتار دختران و زنان را بیشتر از رفتار پسران و مردان تحت تاثیر قرار دهد. اعتیاد زنان، علاوه بر بیماریهای سو تغذیه، فشار خون بسیار بالا و سرطان، آنان را در معرض بیماریهای خطرناکی مانند هیپاتیت و ایدز قرار می دهد. از سوی دیگر زنان معتاد در مقایسه با مردان، بیشتر دچار ایدز و دیگر بیماری های ناشی از روابط جنسی می شوند و در مقایسه با زنان غیر معتاد، بیشتر به بیماریهای زنانه و معضلات آن دچار می شوند. (صفری، ۱۳۸۳، صص ۷ و ۸)