

## الأنشطة البدنية المكيفة مع الإدمان علي المخدرات

حوباد يوسف<sup>1</sup>، رزقاني عامر<sup>2</sup>

<sup>2,1</sup> جامعة الجيلالي ليايس سيدي بلعباس

**ملخص:** يهدف البحث في اقتراح بعض الحلول والإرشادات العلاجية لتخفيف من حدة مختلف أشكال الإدمان لدى أوساط المجتمع، معتمدين في ذلك علي نتائج دراسات وبحوث عالمية من مختصين وباحثين نفسانيين في المجال الرياضي وذلك بالاعتماد على دور الأنشطة البدنية المكيفة والمتمثلة في تكييف هذه الأنشطة البدنية الرياضية والتي تتماشى ونوع الإعاقة، موضحين كيف يمكن للمدن الإقلاع عن الإدمان بممارسة هذه الأنشطة ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة هو زيادة نسبة الشعور بالرفاهية والتقليل من الآثار السلبية للقلق، وانخفاض مستوى الاكتئاب واحترام الذات، زيادة استنشاق الأكسجين يزيد من افراز هرمون الأندر وفين والسيروتونين مع زيادة الثقة بالنفس وتوازن نفسية المدمن مع تحسين صفات المرونة وتعزيز العلاقات الاجتماعية والتعاون والاحترام.

**الكلمات المفتاحية:** الأنشطة البدنية المكيفة، الإدمان، المخدرات.

### المقدمة:

ان عصر الحداثة وحضارة العولمة سخر ويسر الكثير من سبل الحياة وسمح بالمزيد من الإمكانيات، إلا أنه في نفس الوقت فرض على الإنسان العديد من المشاكل والاضطرابات حتى ضاقت الصدور من مسايرة ومعايشة الواقع الأليم الذي أصبح مثقلا بالمرارة والتطلع بأمل للمستقبل فوجد الكثير منهم يرتمون في عالم الضياع والدمار بسبب التجانهم إلى المواد المخدرة بشتى أنواعها والتي بدورها تجلبهم بسحرها المغناطيسي وتجعلهم يسبحون في عالم اللاشعور والأحلام ولما لا حتى الأوهام.

أينما تولي وجهك تجد مآسي شباب اختلطت عليهم الأمور فامتزجت المعرفة بالحيرة والقدرة بالتعصب رغم عقولهم الممتلئة بالذكاء وقلوبهم التي تفيض بالطيبة والإيمان والإصرار على عيش الحاضر والمستقبل لكن في لمح البصر يغيرون عزمهم وتصميمهم سواء طوعا أو غصبا أو جهلا وقد يكون قدرهم هو الذي جرفهم إلى أسهل طرق النسيان أو الانتحار البطيء، لأن ليس هنا أي مقام قائم لتبرير أي مغامرة أو سلوك فالمخطأ يتوجب رده في كل الأحوال أن المخدرات ظاهرة خطيرة تهدد المجتمعات وتضرب الدول في اقتصادها واستقرارها الاجتماعي، فمحاربتها لم يعد موضوعا وطنيا بل تعدى ذلك الي المجهود الدولي لمكافحة هذه الظاهرة، فقد خاضت الجزائر خطوة هامة للحد منها. اذ تعتبر ظاهرة المخدرات من أكثر الظواهر النفسية الاجتماعية التي تعتمد علي مفاهيم الإدمان، اساءة استخدام العقاقير والاستخدام الخاطيء والاستخدام الغير طبي وهوس التسمم أو الاعتماد علي العقاقير أو المنشطات. فيدخل الانسان في ادمان هذه المواد ذات التأثير النفساني فيصبح متعود عليها بل يخضع الي أوامرها فيسلك طريق مظلم وشاق يصعب منه الخروج، كما يقول الخطيب الروماني شيشرون " من تعود علي عادة اصبح عبدا لها وهناك استراتيجيات متعددة للإقلاع علي هذه المواد ذات التأثير النفساني. فممارسة النشاطات البدنية والرياضية بكل انواعها لها تأثيرات ايجابية لممارسيها سواء من الناحية الجسدية والنفسية والاجتماعية لكن ممارسة

هذه النشاطات بطرق ومناهج غير منظمة قد تؤدي بصاحبها الي اضرار بليغة وخطيرة. قد تكون النشاطات البدنية أحد الأساليب الفعالة في التخفيف أو الاقلاع عن ادمان هذه المواد ذات التأثير النفساني اذ يعتبر النشاط البدني المكيف ضروري ومهم لكل الأشخاص وكل الفئات العمرية كالمعوقين وذوي الصعوبات كوسيلة بيداغوجية نشيطة التي تلعب دورا كبيرا في التكفل الحقيقي والاندماج الجماعي الجامعي. وعلي هذا التصور الفكري يمكن طرح هذا التساؤل هل يمكن للأنشطة البدنية المكيفة التقليل من حدة الادمان علي المخدرات ؟

### 1- مفهوم المخدرات

المخدرات حاليا يعرف باسم المادة ذات التأثير النفساني وتؤثر في الدماغ كما أنها تؤدي الي اتلاف بعض الوظائف اضافة لذلك تؤدي الي التغيير في الاحاسيس والمزاج والوعي، كما تؤدي الي التغيير في السلوك والإدراك سواء البصري أو البدني او السمعي.

استخدام هذه المواد ليس بالشئ الجديد حيث يعود الي 3000 سنة قبل الميلاد وكان ذلك في عهد البابليون واستخدم المصريون التبغ والأفيون والكحول. وأكدت هذه الشعوب بالفعل مخاطر هذه المواد ، استخداماتها تختلف وفقا للثقافات والتقاليد ولكن مخاطر هذه المواد كانت تستخدم اساسا للرعاية او في مختلف المهرجانات والاحتفاليات. إن استخدام المخدرات قديم قدم البشرية وعرفت اقدم الحضارات في العالم فقد وجدت لوحة سومرية تدل على استعمال السومريين للأفيون وكانوا يطلقون عليه نبات السعادة وعرف الهنود والصينيون " الحشيش " كما ورد في كتاب صيدلة ألفة للإمبراطور شينغ نانج، كما وصفه هوميروس في الأوديسا.

وعرف الكوكايين في أمريكا اللاتينية منذ 500 عام ق.م وكان الهنود الحمر يمضغون أوراقه في طقوسهم الدينية. أما القات فقد عرفه الأحباش قديماً ونقلوه إلى اليمن عام 525 ميلادي. وفي أوائل القرن التاسع عشر تمكن الألماني سيدترورنر من فصل مادة المورفين عن الأفيون وأطلق عليها هذا الاسم نسبة إلى مورفيوس إله الأحلام عند الإغريق.

وفي المشرق الإسلامي يرجح ابن كثيران الحسن بن الصباح في أواخر القرن الخامس الهجري الذي كان زعيم طائفة الحشاشين وكان يقدم طعاماً لأتباعه يحرف به مزاجهم ويفسد أدمغتهم. وهذا يعني أن نوعاً من المخدرات عرفه العالم الإسلامي في تلك الحقبة.

ويرى المقرئزي أن ظهور الحشيشة كان في أول القرن السابع الهجري على يد "الشيخ حيدر" من جهلاء المتصوفة وكان يدعوهم بحشيشة الفقراء.

تشير دراسات عديدة إلى أن ظاهرة تعاطي المخدرات والمسكرات قد عرفت في المجتمعات والحضارات القديمة كالحضارة الفرعونية والرومانية واليونانية والصينية والعربية وغيرها

هذه المواد تغير او تؤثر علي الوعي وتقوي العلاقات بين الاشخاص والكيانات الروحية.

بعد القرن 19 عشر استطاع الكيميائيون أن يستخلصوا هذه المواد الفعالة من النباتات والأعشاب لأغراض طبية ومختلف أهل الاختصاص في الصحة أعلنوا ناقوس الخطر وأكدوا خطر هذه المواد، ومن ناحية اخرى نلاحظ نوعان من هذه المواد النفسانية.

الأولي : تسمى الطبيعية ( نباتات ، فطريات )

الثانية : تسمى اصطناعية ( SYNTHETIQUE): مصنوعة في مخابر بفضل مواد كيميائية بالإضافة الي هذا التمييز بين اصولهم المختلفة يتم تصنيف المواد ذات التأثير النفساني الي أربع فئات وفقا لتأثيرها.

- الاكتئاب : الذي يعمل علي الدماغ عن طريق ابطاء بعض الوظائف المعينة أو الأحاسيس
- التحفيز : انها تحفز الاحاسيس ونشاط وظائف معينة مثل معدل ضربات القلب ، والشعور مستيقظا.
- المهلوسات: يغيرون المفاهيم السمعية والبصرية والجسدية.
- هذه المواد علي العموم تؤثر في بعض الأماكن في الدماغ وتؤثر في الوظائف النفسية والجسدية.

هذه المواد تتلف نقل المعلومات بين الخلايا العصبية الي العصبون neurones.

ويدورها تؤثر علي المزاج والإدراك والعاطفة وتشويش علي المعلومات المستقبلية لدي الافراد وهذه المعلومات تنتقل بين كل عصبون بالوسيط الذي هو الناقلات العصبية neurotransmetteur البعض تبطئ وتسرع في نقل المعلومات مما يؤدي الي التشويش علي هذه المعلومات.

بعض المواد تستطيع أن تؤدي بعض وظائف الناقلات العصبية neurotransmetteur كل ناقلة عصبية لها المستقبل الخاص بها كذلك المورفين morphine وهكذا يرتبط المورفين علي سبيل المثال : بمستقبلات الاندروفين عندما يتم استهلاك المخدرات بالانتظام وبزيادة أكثر يؤدي الادمان علي هذه المادة addiction (2: 2016, Laplanche et al)

هي رغبة غير طبيعية يظهرها بعض الأشخاص نحو مخدرات أو مواد سامة تعرف اراديا أو عن طريق المصادفة علي آثارها المسكنة والمخضرة أو المنبهة والمنشطة تسبب حالة من الإدمان تضر بالفرد جسما، ونفسيا واجتماعيا (رشاد، عبد اللطيف، 1993ص40).

يري ألفيكس Alvinks أن تعاطي المخدرات هو : " قيام الشخص باستعمال المادة المخضرة علي الحد الذي يفسد أو يتلف الجانب الجسمي أو الصحة العقلية للمتعاطي أو قدرته الوظيفية في المجال الاجتماعي.

## 2- مفهوم الادمان

يقصد بالإدمان هي أمراض الدماغ التي تتميز بالاعتماد علي مادة أو نشاط مع عواقب وخيمة تطبق علي المواد ذات التأثير النفساني ، يقدم المعهد الوطني لتعاطي المخدرات (NIDA) ويشير الي تصنيفان لتشخيص الادمان انظر الجدول أدناه:

تم تأسيس الأداة الأولى من طرف جمعية علم النفس الأمريكية من خلال دليل التشخيص الاحصائي للاضطرابات النفسية (5- DSM ) ويتكون من احدي عشرة معيارا للتشخيص.

تم تأسيس الأداة الثانية والمكونة من ستة معايير من طرف المنظمة الصحة العالمية وهو التصنيف الاحصائي الدولي للأمراض والمشاكل الصحية ذات الصلة ICD-10.

### ثانيا: جدول تصنيف الامراض ذات الصلة

ICD-10 ( منظمة الصحة العلمية)	DSM -5 (الولايات المتحدة الأمريكية)
1- الرغبة القوية والضاغطة لاستعمال المادة الروحانية.	1- الحاجة الملحة والضرورية لاستهلاك المادة.
2- صعوبات في التحكم في استعمال هذه المواد.	2- فقدان الاحساس بالوقت أثناء اسهلاك هذه المواد.
3- ظهور أعراض الادمان فور التوقف عن استهلاكها	3- تخصيص مدة من الوقت للبحث عن هذه المادة.

<p>ومحاولة اللجوء الي مواد مشابهة لها.</p> <p>4- التعود علي تأثيرات هذه المواد والحاجة الي كميات أكثر لإشباع رغباته.</p> <p>5- الابتعاد عن مصادر اخرى للسرور وتخصيص وقت أكثر للبحث واستهلاك لهذه المواد.</p>	<p>4- زيادة استيعاب الذات لهذه المادة.</p> <p>5- ظهور أعراض الادمان فور التوقف عن الادمان.</p> <p>6- عدم القدرة علي القيام بمهامه اليومية.</p> <p>7- الاستعمال حتي ولو كان علي حساب صحته البدنية.</p> <p>8- ظهور مشاكل شخصية واجتماعية.</p> <p>9- الحاجة الي الانقاص من الجرعة والنشاط.</p> <p>10- تفضل ممارسة الادمان علي الأشياء الأخرى.</p> <p>11- متابعة استهلاك المواد حتي وان ظهرت مخاطر بدنية ونفسية.</p>
--	--

## 2-1 تعريف الادمان:

يعرف الادمان بأنه تناول الشخص لكمية كبيرة من تعاطيه واستهلاكه أنواع عديدة من المخدرات فهي تلك المرحلة التي يصل اليها المدمن فمصطلح الادمان لا يوجد تعريف محدد له، لذا سنحاول تحديد تعريف شامل للإدمان ولذلك ارتأينا في هذا الصدد الي تحديد تعريف مجمل (لحسن، بن شيخ، 2010ص24) يعرف ايضا الادمان علي أنه تعود خلايا جسد الشخص علي العقار بحيث اذا سحب هذا العقار منه سيولد عنده تغيرات نفسية وجسمية مما يضطر الي اللجوء الي أية وسيلة كالحصول عليه. بمفهوم اخر للإدمان : هو حالة نفسية وعضوية تتلخص من اندماج الفرد مع العقار أو الاعتماد عليه ومن نتائجها الارادة الملحة في تعاطي العقار بشكل مستمر ودوري وذلك تقادي الأعراض التي تنجم من غياب ذلك المخدر.

رابعا: الاثار الجانبية للإدمان علي المخدرات

ادمان هذه المواد ذات التأثير النفساني لا تخلوا من العواقب وتجدر الإشارة الي تداعياته منذ سنة 1980 أدى الي ارتفاع الوفيات المرتبطة باستهلاك هذه المنتجات التي اصبحت مصدر مجموعة من الأمراض من بينها معدل ضربات القلب الغير الطبيعي، والمشاكل في الأوعية الدموية والذبحة الصدرية ، واضطرابات الجهاز التنفسي ومشاكل المسالك البولية والكلى والكبد الفيروسي كما يمكن أن تتأثر في مناطق معينة من الدماغ مما يؤدي الي السكتة الدماغية وتلف في الدماغ. كل هذا ينتج عنه صعوبة في اتخاذ القرارات ومشاكل في الانتباه والعاطفة ، والسلوكيات وتطور الي جنون العظمة والإكتئاب والقلق وزيادة الضغط والانتحار.

الادمان ذات التأثير النفساني تؤدي ايضا بعد استهلاكها الي آلام في البطن والغثيان والتقيؤ كما تؤدي الي زيادة في درجة حرارة الجسم وفرط النشاط والتغيرات السلوكية، الم في العضلات والعظام والأرق ولوحظ أنها تسبب بعض السرطانات وكذا الاضطرابات الهرمونية وتجدر الإشارة أنها تعطل انتاج الهرمونات الطبيعية نتيجة لذلك قد يظهر العقم عند الرجال والنساء.

كل هذه التداعيات الفسيولوجية سوف تؤدي الي انخفاض في احترام الذات والقدرات البدنية وكذلك الانسحاب

في مرحلة الطفولة والمراهقة، استهلاك هذه المواد ذات التأثير النفساني قد تؤدي الي توقف النمو العظام في نفس الفئة العمرية وتسبب هذه المواد تقلصات في العضلات والعظام. يمكن أن تسبب ايضا في تعطل نمو الدماغ أو توقفه عند الجنين.

الحفاظ علي الاستهلاك أثناء فترات الحمل قد يؤدي الي الاجهاض ، الولادة المبكرة انخفاض الوزن عند الولادة وكذلك المشكلات السلوكية والمعرفية عند الاطفال والتشوهات الجسمية في مناطق مختلفة من الجسم.

خلال ادمان المخدرات والقيام بالأنشطة البدنية بشكل خاص يمكن ان تلعب الأنشطة البدنية المكيفة ( APA) دورا في التحكم في الاستهلاك وقد اظهرت الدراسات التجريبية والسريية أن هذا التدخل الغير الدوائي سيتيح الكثير من الفوائد الصحية لدي مدمني المخدرات. تكمن الآثار التي يسببها الادمان علي المدمن في الأضرار الجسمية والنفسية التي تتركها تلك المادة، نذكر منها اختلال في التفكير العام، الخلل في الإدراك سوء للزمن أو ادراك المسافات قلة النشاط والحيوية كما يحدث التهاب في المعدة والمخ مما يؤدي الي نشوء الهلوسة السمعية والبصرية، اضطرابات في الجهاز الهضمي التي تؤدي في بعض الأحيان الي حالات الاسهال خاصة عند تناول مادة أفيون كما تترك آثار نفسية مثل التوتر الدائم، القلق، عدم الاستقرار والشعور بالفشل، عدم القدرة علي العمل ويكون عصبي جدا (laplanche et al,2016p2).

### 3- تعريف الأنشطة البدنية المكيفة

الأنشطة البدنية المكيفة هي جميع الأنشطة البدنية والرياضية والفنية يمكن القيام بها لغرض اعادة التأهيل والاندماج الاجتماعي والوقاية الصحية للمجموعات ذات الاحتياجات الخاصة ( مرض مزمن كبارا لسن، المعاقين ذهنيا ومدمني المخدرات وما الي ذلك...الخ). أنها تسمح للعمل بشكل ايجابي علي الصحة في بعدها البيولوجي، النفسي والاجتماعي.

في الواقع منظمة الصحة العالمية في سنة ( 1946 ) حددت هذا النوع من الرياضة بأنها حالة من الرفاهية البدنية الكاملة والعقلية والاجتماعية ليس فقط تتكون من عدم وجود مرض أو عجز.

- تعريف: حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات: "يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الاعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (فرحات،1998ص232).

تعريف: ستور Stor: يعني به كل الحركات والتمارين وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محددين في قدراتهم من الناحية البدنية والنفسية العقلية وذلك بسبب أو بفعل تلف أو اصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى.

### 3-1 النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويج العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويجية التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك البدني والانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية علاجية لا ينكرها الأطباء (عطيا،محمد،1998ص65).

**2-3 فوائد ممارسة الأنشطة** لها فوائد كثيرة ومتعددة، تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وخطر الإصابة بالتوتر والقلق والإكتئاب، مع زيادة متوسط العمر المتوقع، التصور الذاتي والتحمل والمرونة والقوة كما أنها تسمح أيضا لإجراء اتصالات مع أشخاص آخرين في نفس الوضع الذي يعيش فيه. ولها فوائد عديدة نذكر منها:

### 3-3 الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجتمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري علي أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي او الشخص الخاص برغم اختلاف المشكلات التي يعاني منها الخواص لأسباب عضوية أو اجتماعية او عقلية فإن اهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد علي الحركة (لطفي،بركات،1984ص61).

### 3-4 الأهمية الاجتماعية:

ان مجال الاعاقة يمكن للنشاط الرياضي ان يشجع علي تنمية العلاقة الاجتماعية بين الافراد وتخفيف من العزلة والانغلاق أو الانطواء علي الذات ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافق بين الأفراد فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب في نادي أو مع أفراد الاسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد ويجعلها أكثر أخوة وتماسكا، ويبدو هذا جالبا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة الي الدعم الاجتماعي خلال الأنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل المناعي

### 3-5 الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الرياضة الترويحي يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية : " التوازن النفسي عندما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح، تليفزيون، موسيقي، رياضه، سياحية، شريطة أن يكون الهدف منها تمشية وقت فراغ، كل هذا من شأنه ان يجعل الانسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا علي الخلق والإبداع.

### 3-6 الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية علي التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر علي سلوك الفرد واختار هؤلاء لفظ الغريزة علي أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري وقد أثبتت التجارب التي اجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الاخير قابل للتغيير تحت ظروف معينة اذ أن هناك اطفال لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني الي استخدام الدوافع في تفسير السلوك الانساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة علي خلاف الغرائز الموروثة لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي ( سيجموند فرويد) وقد تقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين:

1- السماح لصغار السن للتعبير عن انفسهم خصوصا خلال اللعب.

2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد والمشارك الآخر

#### 4- الأنشطة البدنية المكيفة مع الادمان على المخدرات (APA).

في حالة الادمان على المخدرات (APA) الأنشطة البدنية المكيفة يمكن أن تساعد في التقليل من استهلاك هذه المواد لسببين رئيسيين:

\* التي تمارس على أساس منتظم تعمل على طرق المكافآت وبعبارة أخرى سوف تسبب الشعور بالرفاهية مماثلة التي تم الحصول عليها عن طريق تعاطي المخدرات.

\* السبب الثاني هو عند ممارسة هذا النوع من الأنشطة البدنية تقلل من الآثار السلبية للقلق والاكنتاب واحترام الذات ويفسر ذلك أنه سيحدث افراز كبير لهرمون الإندروفين والسيروتونين مما يؤدي الي الشعور بالسعادة وارتفاع الثقة بالنفس وانخفاض مستوى الاكتئاب.

\* النشاطات البدنية المكيفة (APA):كممارسة رياضة اليوغا، taichi والاسترخاء يسمح هذا النشاط لمدمني المخدرات لإعادة التركيز وتمنحهم الاسترخاء والحد من التوتر وتؤدي الي توازن نفسية مدمن المخدرات وتحسين صفات المرونة.

\* (APA) النشاطات البدنية المكيفة تتيح للفرد المواجهة والتعاون الفردي والجماعي مثل ممارسة كرة السلة والتنس الرياضية الجبلية، كرة ألقدم الدراجات الهوائية السباحة...الخ، كل هذه الانشطة سوف تساعد على تعزيز العلاقات والتعاون واحترام الذات الآخرين وزيادة الثقة بالنفس.

\* APA الأنشطة البدنية المكيفة التي فيها نوع من المخاطرة: كممارسة رياضة التجديف والتسلق الرياضات القتالية الكونغ فو -دو كيك بوكسينغ...الخ تسمح لمدمني المخدرات من توفير شعور بالمخاطرة الايجابية والثقة بالنفس.وهي استراتيجية ايجابية لزيادة الثقة بالنفس.

\* تعمل كل هذه الأنشطة على المكونات الثلاثة للصحة الحيوية والثقة الاجتماعية) بهدف تحسين نوعية الحياة.

- قبل ممارسة أي نشاط لابد من شرب الماء بعد أو قبل هذه النشاطات

- الحفاظ على ايقاع التمارين الرياضية مع المحافظة على شدة هذه الأنشطة الرياضية المكيفة مع زيادة تدريجية للشدة.

- هناك مجموعة واسعة من هذه الأنشطة حسب نوع المرض لذلك ننصح ممارستها قبل القيام بأي نشاط لابد من استشارة المختصين في هذا المجال.

- لابد من التسخين من 05- الي 10 د قبل بداية أي نشاط رياضي.

- وعند الانتهاء من هذه الأنشطة لابد من رجوع الجسم الي حالته الطبيعية ما يسمى بالطمأنينة retour ( au calme ) (la planche,2016p4).

#### 4-1 ساعة من الرياضة يوميا تساعد في التغلب على ادمان المخدرات:

الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة " بافلو الأمريكية، حيث أفادت هذه الدراسة الحديثة أن التمارين الرياضية المكيفة يمكن أن تساعد في منع الانتكاسات لدي الأشخاص والإقلاع عن تناول مخدر الكوكايين الدراسة أجراها باحثون بجامعة" بافلو الامريكية" ونشروا نتائجها في في العدد الأخير لهذه

الدورية العلمية. ولوصول الي نتائج الدراسة تابع الباحثون مجموعة من الفئران التي اقلعت عن ادمان الكوكايين ووضعوها ضمن برنامج منتظم من ممارسة الرياضة في الهواء الطلق لمدة ساعة واحدة لمدة (05) أيام.

. وتوصل الباحثون أن التمارين الهوائية المنتظمة، قللت من السلوك الناتج عن الاجهاد الذي يتبع تعاطي الكوكايين كما ساعدت علي تغيير الاستجابات السلوكية للتوتر.

وأظهرت النتائج أن ممارسة الرياضة المكيفة تغير مسار " الدوبامين" في الدماغ الذي يرتبط بخصائص المكافأة وإدمان المخدرات مثل الكوكايين.

والدوبامين مادة كيميائية تتفاعل في الدماغ لتؤثر علي الأحاسيس والسلوكيات بما في ذلك الانتباه وتؤدي دورا رئيسيا في الاحساس بالمتعة والسعادة والإدمان. بالإضافة الي ذلك تبين أن ممارسة التمارين الرياضية تقلل من هرمونات التوتر وترفع المزاج مما قد يساعد في التخفيف من حدة القلق والعواطف السلبية المرتبطة بالانسحاب من ادمان الكوكايين.

وقال الدكتور بيتر ثانوس قائد فريق البحث " غالبا ما يتسم ادمان الكوكايين بدورات من الانتعاش والانتكاس مع التوتر والعواطف السلبية التي غالبا ما تسببها أعراض الانسحاب وهي من بين الأسباب الرئيسية لحدوث الانتكاسة.

وأضاف : النتائج تشير الي أن التمارين الرياضية المنتظمة يمكن أن تكون استراتيجية مفيدة للحد من حدوث انتكاسة كجزء من برنامج العلاج الشامل للإقلاع عن ادمان الكوكايين.

وأشار الي أن الدراسات السابقة أظهرت بالفعل فوائد التمارين الرياضية الهوائية فعالة ضد العديد من المشاكل الصحية والجسدية بما في ذلك امراض القلب والسكري والتهاب المفاصل بالاضافة الي بعض المشاكل المتعلقة بالصحة العقلية مثل التوتر والقلق والاكتئاب.(la planche,2016p5).

ويقول العالم الرياضي: **Weinek, Jurgen** " الرياضة دواء يمكن شراؤه بدون وصفة طبية.

##### 5- النتيجة:

وفي الأخير يمكن أن نقول أن الأنشطة البدنية المكيفة كأداة فعالة أو استراتيجية في مواجهة والتقليل من ظاهرة الادمان علي المخدرات في أوساط المجتمع وبصفة خاصة فئة الشباب، والنتائج المتوصل اليها مشجعة ومفيدة أعطيت بعدا أعمق للبحث وتبين في الأخير أن النشاط الرياضي الترويحي له دور في التقليل من ظاهرة الادمان علي المخدرات وهذا بحكم الجميع من القائمين علي العلاج والمختصين وكذلك المدمنين، حيث يقاس رقي المجتمعات والأمم برقي فكر شعوبها وتقدم ابتكاراتها العلمية، فماذا يكون مصير هذه الشعوب؟

##### 6- الإحالات والمراجع :

رشاد، اللطيف. (2009). الضار والنافعوتأثير المخدرات والكحول والتدخين دمشق: دار المعاجم، ص ص

41- 40

ابوالروس، أحمد. (د ن). ظاهرة مشكلة المخدرات والادمان، ط1. /سكندرية: دار المطبوعات الجامعية، ص93

فرحات ليلي السيد. (1998). التربية الرياضية والترويج للمعاقين، القاهرة: دار الفكر العربي، ص232

لطفي بركات، أحمد. (1984). الرعاية التربوية للمعوقين عقليا، ط1، الرياض: دار المريخ للنشر، ص61

Activité Physique Adaptée) France

•Réseau A.P.A. (Activité Physique Adaptée) et Santé

Les sites internet des instances références du milieu de la drogue :

- www.ofdt.fr,
- www.drogues.gouv.fr/,
- [www.drogues-info-service.fr/](http://www.drogues-info-service.fr/)

Laplanche, et Roche. et Sevan, A ( 2016), Activités Physiques Adaptées et Addiction Aux Drogues, Edition de L'Université de Montpellier :P 2-4-5

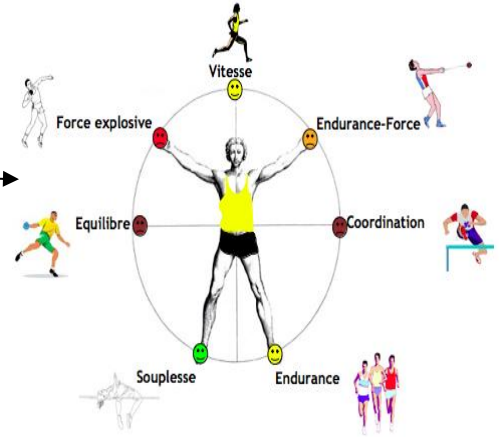
7- الملاحق

The appendices : الملاحق

بعض الصور للأنشطة البدنية المكيفة مع الادمان علي المخدرات.

التمارين عالية الشدة للأنشطة البدنية المكيفة مع الادمان علي  
المخدرات

High-intensity exercises, physical activities adapted to drug  
addiction



رياضة التسلق



رياضة المشي



رياضة اليوغا

رياضة الكراتي دو



رياضة السباحة