

عنوان مقاله:

نقش ورزش و فعالیت جسمانی در پیشگیری از اعتیاد نوجوانان: مطالعه مروری

محل انتشار:

همایش ملی روانشناسی و مدیریت آسیب های اجتماعی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

یاسر صفرزایی - دانشگاه شهید باهنر کرمان

جمشید جلیوند - باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی

خلاصه مقاله:

پیش بینی یعنی مجموعه اقداماتی که از اولین مصرف مواد جلوگیری کرده و یا پس از اولین مصرف نسبت به تثبیت و کاهش آن اقدام نموده و یا در کاهش عوارض مصرف و جلوگیری از سایر مشکلات و آسیب ها مؤثر باشد. اعتیاد عادت رفته ای است که اغلب ترک کردنش مشکل می باشد. فاکتورهای زیادی باعث جلوگیری از اعتیاد در افراد و مخصوصاً نوجوانان می شود، یکی از این عوامل ورزش می باشد. لذا هدف این تحقیق بررسی نقش ورزش و فعالیت جسمانی در پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان است. در این پژوهش متل به صورت اسدی و کتابخانه ای و با بهره گیری از مقالات و کتاب های معتبر جمع آوری شد. درمان اعتیاد در واقع به معنای تغییر الگوی زندگی فرد به سمت زندگی بدون آسیب است که این تحقیق شامل نحوه ورزش و فعالیت جسمانی است. با توجه به اینکه ورزش و فعالیت های بدنی دارای آثار مشابه مصرف مواد مخدر و روان گردان همچون سرخوشی، نشاط، شادابی، تسکین درد، اعتماد به نفس، کاهش استرس و افسردگی است و نه ورزش فرد با دوستان سال ما شرکت داشته و تنهایی و انزوا خارج می گردد لذا ورزش می تواند بهترین جایگزین و مناسب ترین راه پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان می باشد. شواهد نشان می دهد 190,000,000 نفر در سرتاسر جهان مواد مخدر مصرف می کنند که نوجوانان اصلی ترین قربانیان مواد مخدر هستند. ورزش یکی از عوامل های مهم درمان و پیشگیری از اعتیاد است. می توان نتیجه گرفت که با انجام ورزش، اضطراب و ناکامی ها مسئولان مداوا می شود و از طریق یک رقابت سالم ورزشی همکاری و مشارکت اجتماعی و حس تعلق و در قالب سرمایه اجتماعی تقویت می شود و از کناره گیری اجتماعی که یکی از اشکال آن گرایش به مواد مخدر است جلوگیری می کند.

کلمات کلیدی:

فعالیت جسمانی، ورزش، پیشگیری، اعتیاد، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556780>

