

عنوان مقاله:

نقش ورزش در پیشگیری از اعتیاد

محل انتشار:

همایش ملی پیشگیری از اعتیاد (سال: ۱۳۹۵)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۲

نویسنده:

سید رضا فاطمی - دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد ، رشته مدیریت برنامه ریزی فرهنگی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهین شهر

خلاصه مقاله:

مواد مخدر یکی از بلاهای بزرگ و خطرناکی است که جامعه بشریت و تمدن کنونی را تهدید میکند، این مسیله اخیرا در میان توده مردم و اقشار مختلف سنی بهخصوص جوانان رشد زیادی پیدا کرده است. ورزش یکی از عوامل مهم درمان و پیشگیری از اعتیاد است. این نقش در پیشگیری بسیاری از مشکلات و بیماریها، از درمان افسردگی گرفته تا پر کردن اوقات فراغتسازی است که در نهایت میتواند راهی برای کاهش پرخاشگری در درون جامعه باشد. با باورپذیری همگانی مبنی بر دشمن اعتیاد بودن، ورزش میتواند کمک دولت برنامه‌های پیشگیرانه از اعتیاد را در بطن خانواده نهادینه کند. 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. از عمده‌علل 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 روانگردان همچون سرخوشی، نشاط، شادابی، تسکین درد، اعتماد به نفس، کاهش استرس و افسردگی است و در ورزشفرد 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 باشد.

کلمات کلیدی:

اعتیاد ، ورزش ، پیشگیری ، فعالیت های بدنی ، مواد مخدر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/۶۲۴۳۳۵>