

تأثير المنشّطات على الأداء البدني والعقلي

■ أهداف المحاضرة:

- التعريف بالمنشّطات وأنواعها.
- توضيح تأثيرها على الأداء البدني والعقلي.
- بيان مخاطرها الصحية والنفسية والقانونية.

ما هي المنشّطات؟

- تعرّيف المنشّطات : مواد كيميائية أو هرمونية تُستخدم لزيادة القدرة البدنية أو الذهنية بشكل غير طبيعي.
- أماكن انتشار استخدامها:
 - بعض الرياضيين في المنافسات الرسمية وغير الرسمية.
 - بعض الطلاب أثناء الامتحانات أو فترات الضغط الدراسي.
 - أسباب الإقبال على المنشّطات : الرغبة في تحسين الأداء بسرعة، ضغط المنافسة أو ضغط المجتمع.

أنواع المنشطات وأمثلة عليها

- منشطات منبهة للجهاز العصبي : مثل الأمفيتامينات والكافيين بجرعات عالية.
- منشطات هرمونية : مثل الستيرويدات البنائية (الأنابوليک ستيرويد).
- أدوية ومسكنات تُستخدم بشكل خاطئ : بعض أدوية الألم القوية أو أدوية نفسية عند إساءة استخدامها.
- ملاحظة : كثير من هذه المواد محظورة في الرياضة التنافسية، وبعضها يُصرف بوصفة طبية فقط.

تأثير المنشطات على الأداء البدني

- تأثيرات قصيرة المدى (ظاهرها إيجابي):
 - زيادة مؤقتة في القوة والتحمل.
 - انخفاض الإحساس بالتعب لمدة قصيرة.
- تأثيرات سلبية على الجسم:
 - إجهاد شديد لعضلة القلب والجهاز الدوري.
 - تشنجات عضلية وإصابات متكررة بسبب الحمل الزائد على العضلات والمفاصل.
 - تدهور في اللياقة الحقيقية على المدى البعيد.

تأثير المنشطات على الأداء العقلي والجهاز العصبي

- تأثيرات على الأداء العقلي:
 - شعور مؤقت بالنشاط والتركيز.
 - اندفاعية وعدم تقدير للمخاطر أثناء التمرين أو المنافسة.
- تأثيرات على الجهاز العصبي:
 - اضطرابات في النوم والأرق.
 - التوتر، القلق، العصبية الزائدة.
 - احتمال ظهور نوبات اكتئاب أو عدوانية مع الاستمرار في التعاطي.
- النتيجة: تدهور القدرة على اتخاذ قرارات سليمة في الرياضة والحياة اليومية.

المخاطر الصحية بعيدة المدى

- على القلب والجهاز الدوري:
 - ارتفاع ضغط الدم.
 - اضطرابات في نبضات القلب.
 - زيادة خطر الجلطات القلبية والدماغية.
- على الكبد وأعضاء أخرى:
 - التهابات وتليف في الكبد بسبب بعض المنشطات الهرمونية.
 - اضطراب وظائف الكلى.
- على التوازن الهرموني:
 - خلل في هرمونات الذكورة والأنوثة.
 - مشاكل في الخصوبة والإنجاب.
- الإدمان: تعود جسدي ونفسي وصعوبة الإقلاع مع أعراض انسحاب مزعجة.

الجوانب الأخلاقية والقانونية والخاتمة

- **الجوانب الأخلاقية في الرياضة:**
 - استخدام المنشطات يُعد غشًا ومخالفة لمبدأ تكافؤ الفرص.
 - تشويه لصورة الرياضة كنشاط صحي وتربوي.
- **الجوانب القانونية:**
 - قوانين المنظمات الرياضية الدولية تحظر المنشطات.
 - فحوص الكشف عن المنشطات قد تؤدي للإيقاف أو سحب الألقاب.
- الرسالة الأساسية: تحسين الأداء يجب أن يكون عبر التدريب الصحيح، التغذية السليمة، والراحة الكافية،
- المنشطات طريق قصير وخطير ينتهي غالباً بمشاكل صحية ونفسية وقانونية.
- توصية المحاضر: نشر ثقافة اللعب النظيف وتنوعية الرياضيين والطلاب بمخاطر المنشطات والبحث عن بدائل صحية وآمنة.