

# **مكافحة خطر تعاطي المخدرات والمنشطات الرياضية**

## **التعريفات والتفرقيضيات**

- **المخدرات:** مواد تؤثر على الجهاز العصبي المركزي وتحدّث تغييرات في الإدراك والمزاج والسلوك، وقد تسبب الاعتماد والإدمان.
- **المنشطات الرياضية:** مواد أو طرق تُستخدم لتعزيز الأداء البدني بشكل غير مشروع، وتشمل مواد محظورة ووسائل ممنوعة بحسب المعايير الدولية، ويترتب على استخدامها عقوبات رياضية وقانونية.

مصادر: ندوات جامعية ركّزت على نشر الوعي بأنواع المخدرات والمنشطات وتأثيراتها، وتقسيم محاور للتعرّيف بكلٍّ منها.

## **الأنواع الشائعة والمخاطر الصحية**

### **المخدرات**

- **المسكّنات الأفيونية:** خطر تثبيط التنفس والاعتماد.
- **الحشيش والقنب:** اضطراب التركيز، القلق، تأثيرات على الذاكرة.
- **المنبهات غير الطبيعية:** ارتفاع ضغط الدم واضطرابات نظم القلب.
- **المهدئات والمنومات:** ضعف الإدراك، مخاطر التسمم المشتركة.

### **المنشطات الرياضية**

- **الستيرويدات الابتنائية:**
  - **مخاطر:** أمراض قلبية وعائية، اضطرابات الكبد والهرمونات، تقلبات حادة في المزاج.
  - **عواقب رياضية:** الإيقاف والاستبعاد من البطولات وفقدان السمعة المهنية.
- **منبهات الأداء (مثل الأمفيتامينات والكافيين بجرعات عالية):**
  - **مخاطر:** عدم انتظام ضربات القلب، القلق والأرق، الإنهاك الحراري.
  - **معدّلات الدم والأكسجة (EPO):**
    - **مخاطر:** زيادة لزوجة الدم وخطر الجلطات.
    - **مدرّات البول ومواد الإخفاء:**

◦ مخاطر : اختلالات أملاح الدم، فشل كلوي محتمل.

استخدام المنشطات يُعد تهديداً لنراة المنافسات ويقود إلى عقوبات الاستبعاد، فضلاً عن مخاطر صحية كبيرة.

### الأطر التنظيمية والضبط والاختبارات

◦ المعايير الدولية لمكافحة المنشطات : تعتمد الاتحادات واللجان نظام قوائم محظورة واختبارات داخل وخارج المنافسات، مع إجراءات لسلسلة الحفظ والتحليل في مختبرات معتمدة.

### ◦ طرق الكشف:

◦ الاختبارات البيولوجية : عينات البول والدم لرصد المواد أو نواتجها.

◦ جواز السفر البيولوجي للرياضي : مراقبة مؤشرات فيزيولوجية عبر الزمن للكشف التلاعب غير المباشر.

◦ الاختبارات المستهدفة والعشوانية : بحسب عوامل الخطر والمتابعة.

### ◦ العقوبات : من الإنذار إلى الإيقاف والاستبعاد وسحب النتائج، وفق اللوائح.

مقال توعوي عربي تناول الأنواع، الأضرار، وطرق الكشف عن المنشطات وأثرها على الاستبعاد من البطولات. جامعات عربية نظمت ندوات للتوعية بالمحاور العلمية المتعلقة بالمخدرات والمنشطات وتأثيراتها جامعات الموصل.

### الوقاية متعددة المستويات

#### على مستوى الفرد

◦ التثقيف العلمي : تقديم معلومات دقيقة عن المخاطر الصحية والنفسية والقانونية.

◦ بناء المهارات : إدارة الضغط، مقاومة الإغراء، اتخاذ القرار الأخلاقي.

◦ بدائل آمنة : تغذية رياضية سليمة، نوم كافٍ، تدريب دوري periodization.

#### على مستوى الفريق/النادي

◦ سياسات واضحة : عقود تلزم بالامتثال لقوانين الحظر، وإقرار المسائلة.

◦ بيئة تدريبية صحية : إشراف طبي وتغذوي، برامج تعافي واسترجاع قانونية.

◦ قنوات الإبلاغ الآمن : سرية لحالات الاشتباہ دون وصم.

#### على مستوى المجتمع والمؤسسة التعليمية

• ببرامج قائمة على الرياضة للوقاية :دمج الرياضة الموجهة لقيم والمهارات الحياتية ضمن مبادرات وقائية من الجريمة وتعاطي المخدرات، وفق معايير دولية مشتركة بين الجهات الأهمية والصحية.

• حملات إعلامية مسؤولة :رسائل مضادة لخرافات "النتائج السريعة" و "الفوز بأي ثمن". مبادرات الرياضة الوقائية ترتبط ببرامج دولية مثل "الخط فوق الحياة"، وتستند إلى معايير أممية وصحية للوقاية من تعاطي المخدرات عبر الرياضة المنظمة.

### إرشادات عملية للجامعات والاتحادات في العراق

#### • بناء إطار مؤسسي:

◦ سياسة مكافحة المخدرات والمنشطات :وثيقة موحدة تعلن وتحدد سنويًا.

◦ لجنة مشتركة :تضم طب رياضي، صيدلة، تغذية، علم نفس، شؤون طلابية.

#### • برنامج توعوي دوري:

◦ ورش فصلية :محاور عن التعريف، المخاطر، أخلاقيات الرياضة، وقصص تعلم.

◦ مواد تعليمية ثنائية اللغة :ملخصات موجزة، إنفوجرافيك، وأدلة للطلبة والمدربين.

#### • بروتوكول الإحالة والدعم:

◦ مسار سري للدعم :تقييم أولي غير وصم، تحويل لخدمات مختصة، متابعة طوعية.

◦ خطط عودة آمنة للرياضة :بعد التعافي، مع مراقبة ومرافقة نفسية.

#### • الشراكات:

◦ الشرطة المجتمعية والصحة المدرسية :ندوات مشتركة وضبط الوقاية.

◦ مختبرات معتمدة :تدريب عملي على سلسلة الحفظ وفهم نتائج الاختبارات.

نموذج الندوات الجامعية التي تُقسّم المحتوى إلى مخدرات ونشاطات مع حضور تخصصات متعددة يُظهر فعالية التوعية من خلال تعاون الكليات المعنية.