

Спортивная зависимость (зависимость от упражнений) является социально-поощряемой зависимостью.

Д.Виил определил зависимость от упражнений как "многомерный малоадаптивный паттерн поведения спортсмена, приводящий к клинически значимому ухудшению или недомоганию, проявляющемуся в виде трех и более из нижеперечисленных признаков:

- толерантность намерения - потребность во все увеличивающемся количестве тренировок для достижения желаемого эффекта или ослабление эффекта от прежнего объема тренировок;
- симптомы отмены (тревога, утомление), для устранения которых требуется привычный (или даже больший) объем физической нагрузки;
- эффекты намерения - повышение физической нагрузки относительно запланированной;
- потеря контроля - настойчивое желание или неудачные попытки снизить объем тренировок или взять их под контроль;
- время - увеличение количества времени на деятельность, необходимую для получения физической нагрузки;
- конфликт - сокращение важной деятельности, направленной на общение, работу или отдых, потому что она препятствует запланированному объему тренировок;
- продолжительность - продолжение тренировок, несмотря на информированность о физических или психологических проблемах, которые были вызваны или усугублены ими."

*(А.Ю. Егоров "Нехимические зависимости")*

Спортивная аддикция (зависимость) сродни химической зависимости, потому что физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, что приводит к повышению настроения, а также стимуляции дофаминоэнергетических мозговых структур.

Следует отличать спортивную зависимость от увлечения спортом. Как и любая зависимость, этот вид аддикции вытесняет все человеческие ценности, при отрыве от

Автор: Party

18.01.2010 22:03 -

---

занятий зависимый становится раздраженным, подавленным, тревожным, спорт становится единственной жизненно-важной потребностью, исчезает интерес к окружающему миру, людям, настроение повышается только от занятий, или их предвкушения, происходит деградация во всех остальных сферах жизни человека.