

Antrenman Bağımlılığı

Antrenman Bağımlılığı Harekete geçip bir egzersiz programına başlamak sağlık ve estetik faydaları açısından mükemmel olmasına rağmen bu yolda, ısrarcı olmakla bağımlı olmak arasında ince bir çizgi vardır. Egzersiz yapan çoğu ...

Antrenman Bağımlılığı Harekete geçip bir egzersiz programına başlamak sağlık ve estetik faydaları açısından mükemmel olmasına rağmen bu yolda, ısrarcı olmakla bağımlı olmak arasında ince bir çizgi vardır. Egzersiz yapan çoğu erkek için antrenman bağımlılığı söz konusudur ve çabuk fark edilmezse aşırı antrenman sendromuna, yeme bozukluklarına, bigoreksiyaya (kasların yeterince hacimli olmadığını düşünme, zayıflık takıntısı olan anoreksiyanın bir nevi tersi) ve genelde dengesiz bir yaşam tarzına dönüşebilmektedir.

Antrenman Bağımlılığının Sebepleri

Antrenman bağımlılıklarının iki temel sebebi vardır. Birincisi, yeme bozukluklarına sebep olan etkenlerle benzeşir ve kökleri çocukluğa veya erken dönem yaşam deneyimlerine kadar uzanabilir. Eğer kişi, çocukken şişmandıysa, kendisine dair çok olumsuz bir vücut fikri geliştirmiş olabilir. Bugün nasıl görüldüğüyle alakasız bir şekilde, aynaya baktığında, hala o “şişman çocuğu” görmektedir. Bu da onu aşırı egzersiz yapmaya iten şeydir.

Bu kişi, kilo kontrolünü ve egzersiz alışkanlıklarını, yaşamının kontrolüne daha çok sahip olduğunu hissetmek amacıyla kullanabilir. Kendilerini kariyerlerinde ve özel yaşamlarında başarılı hissetmeyen erkeklerde bunu daha sık görebilirsiniz. Bu etkenler, gerçekten ciddi bir antrenman bağımlılığına sebep olabilir; artık sadece sağlık amaçları için egzersiz yoktur.

Antrenman bağımlılığının ikinci bir sebebi de kibirdir. Antrenmanın fiziğinizi geliştirdiği bir sır değildir. Bu yüzden bazı erkekler, ne kadar çok antrenman yaparlarsa o kadar iyi gözükeceklerine inanırlar. Ortalama bir erkekte daha iyi görünerek daha üstün olacaklarını düşünürler. Böyle durumlarda, tam anlamıyla bağımlılığa dönüşmeden önce antrenmanlar sağlığı tehdit edici şekillerde başlayabilir.

Şu Belirtilere Dikkat Edin

Egzersiz bağımlılığının en büyük problemlerinden birisi, sizi dengesiz bir yaşam tarzına yönltebilmesidir. Örneğin, kişi antrenmanlarını işinin, ailesinin, arkadaşlarının ve diğer yükümlülüklerinin üstünde tutmaya başlayabilir. Sadece antrenmanlarını tamamladıktan sonra rahatlayabilir ve diğerleriyle zaman geçirebilir. Egzersiz bağımlılığının uç örneklerinde kişi o kadar bağlanır ki hayatının diğer kısımlarında yeterli işlev gösteremez hale gelir.

Bazı önemli uyarı işaretleri şunlardır:

- Antrenman için karşı cinsle randevuları geri çevirmek.
- Fazla yemesinin idmanın ilerlemesine engel olacağı korkusuyla bazı sosyal ortamların (Yemekler, gıda tüketilen toplantı ve partiler vs.) içerisine girmekten kaçınmak.
- Sosyal izolasyon.
- Günlük antrenmanını tamamlayamadığında genel bir değersizlik hissi.

- Kendine sadece egzersiz yaptıktan sonra yeme izni vermek.
- Depresyon.
- Önceden hoşlanılan etkinliklere katılmakta azalan istek.
- Gün içinde egzersiz süresini uzatmak veya birkaç sefere çıkarmak.
- Bir antrenman kaçırıldığında kaygı hissetmek.
- Günlük olayları antrenmanlarına göre planlamak.
- Yaralanma sebebiyle bir antrenmanı kaçırmaktan korkmak.

Eğer kendinizde bu belirtilerden bir veya birkaçını fark etmeye başlıyorsanız antrenman alışkanlıklarınızı, bir problem gelişmekte olabileceğinden, güzel bir şekilde ölçmeli ve gözden geçirmelisiniz.

Antrenman Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Antrenman bağımlılığı istenmeyen pek çok sağlık sorununa yol açabilir. Öncelikle, antrenmanlar arasında vücuda dinlenmesi ve iyileşmesi için yeterli zaman verilmediğinden sürekli ve rahatsız edici yaralanmalar oluşabilir. İyileşme olmadan kas dokusu, kas kaybına ve yavaşlayan bir metabolizmaya sebep olacak şekilde tekrar ve tekrar zarar görebilir. Fiziğini muhafaza etmeye çalışan herhangi birisi için bu istenen bir durum değildir.

Ek olarak, kas yapmak amacıyla tükenircesine sürekli ağırlık kaldırmak vücudunuzu hırpalayacaktır. Bu da sadece kaslarınızın işlevlerini etkilemekle kalmayıp bağışıklık sisteminizi de zayıflatır. Dahası, antrenman aralarında mola verilmezse merkezi sinir sisteminiz de etkilenebilir. Bu durum da pek çok probleme sebep olabilir.

Antrenman bağımlılığı zihin sağlığını da darbeleyebilir. Bu bağımlılığa sahip pek çok erkekte genel olarak bigoreksiya diye bilinen, özetle, erkeklerin kendilerinde asla yeterli kas ve hacme sahip olamadıklarını hissettikleri bir sendrom gelişmektedir. Antrenman üzerine kitaplar okumak veya beslenme olsun spor salonunda çok fazla zaman harcamak olsun kendilerini daha iri yapabilecek her şeye karşı takıntılı olurlar. Bazıları amaçlarına ulaşmak için steroid kullanımına bile başvurabilir.

Psikolojik olarak antrenman bağımlılığı, bundan muzdarip olanlar kendilerini hiçbir zaman yeterince iyi hissedemediklerinden, depresyona sebep olabilir. Ortalamanın üzerinde idman yapmalarına rağmen hala kendilerini yeterli bulmazlar. Vücutları hakkındaki çarpıtılmış fikirleriyle beraber seyreden kendileri hakkında olumsuz bir fikir geliştirirler.

Egzersiz genelde sağlığınıza geliştirmesine rağmen aşırıya gidildiğinde hem fiziksel hem de psikolojik sağlığınıza üzerinde felaket getiren etkiler yaratabilir.

Çözümler

Eğer bu rahatsızlığı erken safhalarında fark edebilirsiniz onu düzeltmesi de daha kolay olacaktır. İlk yapmanız gereken durup bu kadar egzersiz yapmanızın gerçek sebeplerini düşünmektir. Daha sağlıklı olmak için mi? Belki de sportif performansınızı arttırmak istiyorsunuzdur. Antrenmana başlama sebepleriniz belki de bunlardır ama zamanla amaçlarınız değişmiş olabilir. Eğer bu kadar çok egzersiz yapmanızın sebeplerinin bir anlam ifade etmediğini fark ederseniz bu, probleme başka bir bakış açısı kazandığının işaretidir.

İkinci bir çözüm olarak, hayatınızda size kendinizi iyi hissettiren her şeyle beraber değer verdiğiniz diğer tüm alanların bir listesini yapın. Bu, mükemmel bir vücuda sahip olmasanız ve antrenman yapmasanız da diğerleri tarafından saygı duyulup değer verildiğinizi fark etmenizi sağlayıp, kendi gözünüzde değerinizin artmasına yardım edecektir.

Bazen böyle bir rahatsızlıkla mücadele etmenin en iyi yolu soğukkanlılıktır. Ne kadar zor olsa da bir haftalığına antrenman yapmayı bırakmak için kendinizi zorlayın. Vücudunuz muhtemelen bir dinlenmeye ihtiyaç duymaktadır. Bu da bir veya iki antrenmanı kaçırmanızla vücudunuzun şeklinin gözle görülür şekilde değişmediğini fark etmenizi sağlayacaktır. Gerçekliğe dönmenize yardım edecektir.

Sonuç olarak, eğer rahatsızlığınız bu çözümlerin işe yaramadığı kadar derin ve kökleşmiş bir alışkanlıksa bir profesyonelle konuşmanız daha iyi olacaktır. Göremediğiniz ama altta yatan sebepler olabilir. Genelde bu kadar derine giden durumlarda rahatsızlığınızın kökeninde yatan şey, belki de tanımlayamadığınız ama çocukluğunuzdaki bir deneyim gibi basit bir şey olabilir. Bir danışman bunu çözmenizde ve bu tehlikeli döngüyü kırabilmenizde size yardım edebilir.

Takıntıdan Kurtulun

Antrenman bağımlılığı hafife alınacak bir şey değildir. Depresyon ve şizofreni gibi akıl rahatsızlıkları kadar ciddi görünmeyebilir ama bir erkeğin yaşamında onlar kadar yıkıcı olabilir. Eğer yeterince devam etmesine izin verilirse bu durum, ilaç kullanmanın da gerekeceği psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilir. En iyisi, bu durumu kontrolden çıkmadan önce durdurup gelecekte tekrar nüksetmemesi için egzersiz alışkanlıklarınıza dikkat etmenizdir.