

Sudut Sukan UMS: Saintifik, teori dan teknikal

Senaman yang sihat VS Ketagihan senaman

KETAGIHAN merupakan kelakuan secara berulang-menerusi pemikiran atau keinginan yang melampaui sehingga boleh menjejaskan kehidupan harian seseorang secara negatif.

Ketagihan juga boleh diklasifikasikan kepada dua aspek kecenderungan iaitu ketagihan bahan (seperti ubat-ubatan) dan ketagihan proses (kelakuan seperti aktiviti fizikal melibatkan bersukan).

Ketagihan senaman ialah sejenis ketagihan proses, di mana seseorang individu akan ketagih untuk melakukan senaman, hanya disebabkan mereka berfikir bahawa senaman itu adalah wajib untuk dilakukan.

Pengabaian untuk melakukan senaman boleh mengakibatkan kemurungan.

Ketagihan dalam bersukan tidak selalunya dianggap negatif, namun begitu ianya boleh mengakibatkan keburukan jika dilakukan secara berlebihan.

Terdapat beberapa persamaan di antara ketagihan senaman dan ketagihan dadah. Ini termasuklah kesan terhadap emosi seseorang, toleransi dan persamaan untuk meninggalkan tabiat buruk tersebut. Neurotransmitter dan sistem otak telah memberikan implikasi kepada latihan dan ketagihan tersebut.

Senaman ialah suatu tabiat yang mencerminkan kehidupan yang sihat. Walau bagaimanapun, terdapat segelintir individu yang menjadi ketagih kepada aktiviti fizikal dan melakukannya secara berlebihan.

Tindakan tersebut boleh memberi impak negatif dari segi psikologi dan psikososial.

Bersenam akan dijadikan keutamaan dalam kehidupan seseorang yang ketagih, maka segala kewajipan dan tanggungjawab lain akan diabaikan.

Individu yang ketagihan senaman akan mengalami kesukaran dalam mengharungi kehidupan seharian, oleh itu mereka cenderung untuk melakukan senaman yang berlebihan dan merbahaya.

Mereka berasa bahawa bersenam adalah aktiviti yang paling penting dalam kehidupan mereka, dan mereka akan menggunakan senaman sebagai cara untuk meluahkan emosi termasuklah kemarahan, kebimbangan dan kemurungan untuk menghadapi tekanan harian.

Hanya sebahagian sahaja yang menyedari bahawa ketagihan senaman yang mereka alami telah memberi kesan dan impak negatif kepada ahli keluarga mereka.

Apakah itu ketagihan senaman?

Bagi sesetengah orang ketagihan senaman tidak semestinya suatu perkara yang negatif. Terdapat banyak kajian yang menunjukkan bahawa senaman harian adalah penting untuk menjalani kehidupan yang sihat serta memberi manfaat kepada kesihatan emosi dan fizikal.

Tidak seperti ketagihan yang lain, setiap individu adalah digalakkan untuk melakukan aktiviti senaman.

Walaupun bagaimanapun, ketagihan senaman juga mempunyai keburukan yang tersendiri.

Sesuatu yang sihat boleh berubah menjadi sebaliknya kepada individu yang mempunyai ketagihan senaman kerana mereka akan mendahulukan aktiviti bersenam daripada segala-galanya.

Jika ia tidak dikenal pasti dan dirawat, ketagihan senaman boleh memudaratkan kesihatan seseorang.

Bersenam mempunyai potensi untuk menjadi maladaptif: ia boleh menjadi satu tabiat ketagihan dan boleh menyebabkan

seorang itu tidak mendapat rehat yang cukup.

Ketagihan senaman menunjukkan satu komorbiditi yang tinggi dengan gangguan pemakanan. Bersenam memanfaatkan fizikal dan mental, tetapi sekiranya bersenam tanpa had dan batas akan memudaratkan kesihatan.

Adalah sukar untuk membezakan di antara senaman yang sihat dan ketagihan senaman, tetapi terdapat ciri utama yang boleh menentukan seseorang itu terletak di kategori yang sesuai.

Ketagihan senaman sukar untuk diklasifikasikan disebabkan daripada penjelasan yang kurang spesifik dan kurang diterima secara meluas. Tetapi secara kebiasaannya senaman secara berlebihan boleh dikaitkan dengan ketagihan senaman.

Namun beberapa pakar mengatakan bahawa senaman secara berlebihan boleh diklasifikasikan dengan maksud yang berbeza; iaitu secara ketagihan dan secara paksaan.

Jika secara ketagihan, individu akan bergantung kepada perasaan klimaks dan keseronokan yang dialami semasa melakukan senaman.

Sementara itu, senaman berlebihan secara paksaan pula adalah di mana individu melakukan senaman hanya disebabkan senaman itu adalah wajib untuk dilakukan walaupun individu tersebut tidak menyukainya.

Siapakah yang cenderung kepada masalah ketagihan senaman?

Individu yang mengalami masalah ketagihan senaman akan melakukan senaman walaupun mereka mengalami kecederaan ataupun dihalang oleh doktor.

Seksyen psikologikal yang dialami jika tidak melakukan senaman adalah lebih besar jika dibandingkan daripada akibat negatif yang boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan sosial mereka.

Apabila aktiviti senaman tidak dijalankan, individu ini akan sering mengalami gangguan emosi seperti kemurungan dan tidak tentu arah.

Masalah ini hanya boleh dibendung dengan melakukan senaman, walau apapun sebab yang mengakibatkan masalah senaman berlebihan, sama ada ia disebabkan oleh masalah gangguan pemakanan atau sebab-sebab yang lain, kesan daripada senaman berlebihan adalah merbahaya kepada seseorang individu.

Menurut kajian yang telah dilakukan, lapan peratus pengguna gimnasium yang di kategorikan sebagai ketagih kepada senaman, manakala tiga peratus pengguna gimnasium pula merasakan bahawa mereka tidak boleh berhenti bersenam.

Dalam corak klasik ketagihan, individu yang mengalami masalah ketagihan bersenam akan meningkatkan tahap senaman mereka untuk mengulangi pengalaman keseronokan yang dialami sebelum ini dengan tempoh masa senaman yang lebih singkat.

Mereka akan berasa keinginan untuk menyalahkan diri apabila mereka tidak melakukan senaman, dan cenderung untuk kembali bersenam di tahap yang tinggi selepas melalui tempoh kemurungan itu.

Tanda-tanda dan simptom-simptom ketagihan senaman?

Individu yang ketagihan senaman mungkin mempunyai pelbagai objektif untuk melakukan senaman tersebut, termasuk keinginan untuk mengawal berat badan atau bentuk badan mereka.

Perasaan murung akan terdapat di muka mereka sekiranya senaman tersebut tidak dapat dijalankan, atau tidak dapat mencapai satu tahap yang dinamakan 'high':

1. Selalu mengikuti regim senaman yang sama atau rigid.
2. Suka bersenam seorang diri dan cuba mengelak daripada menarik perhatian individu yang lain.
3. Bersenam melebihi dua jam sehari, tanpa henti.
4. Peningkatan yang ketara dalam aktiviti yang dilabelkan sebagai merbahaya.
5. Obses kepada motif untuk menghilangkan berat badan atau membakar kalori.
6. Bersenam walaupun dalam keadaan sakit atau cedera.
7. Bersenam sehingga merasa kesakitan untuk kepuasan.
8. Menggunakan senaman untuk mencapai kepuasan hidup.
9. Meninggalkan kerja, kelas, atau aktiviti sosial untuk melakukan senaman.
10. Simptom berikutan kekurangan senaman termasuk keresahan, kemurungan, merasa bersalah, ketegangan, ketidakelesaan, hilang selera makan, kesukaran untuk tidur, dan sakit kepala.

Masalah lain yang berkaitan dengan ketagihan senaman?

Ketagihan senaman biasanya akan dikaitkan dengan gangguan-gangguan yang lain seperti gangguan pemakanan (anoreksia nervosa atau bulimia). Bila mendiagnos bulimia, ketagihan senaman dilihat sebagai kompensasi sikap kepada masalah pemakanan tersebut.

Kajian menunjukkan bahawa ketagihan senaman bukan sahaja mempengaruhi perkembangan masalah pemakanan tetapi juga mempengaruhi penyenggaraan masalah tersebut.

Buat masa ini, ketagihan senaman belum lagi dikenal pasti sebagai gangguan utama bagi Persatuan Psychiatric Amerika (APA).

Senaman yang berlebihan juga dikenali sebagai satu simptom untuk masalah pemakanan bulimia nervosa. Mereka mendefinisikan bahawa ketagihan senaman merupakan senaman yang 'secara langsungnya akan mengganggu aktiviti penting yang lain dan individu tersebut akan terus bersenam walaupun dalam keadaan sakit atau cedera'.

Dalam kes ini, individu yang mengalami masalah bulimia akan melakukan senaman secara berlebihan sebagai cara untuk mengawal berat badan mereka atau kompensasi masalah pemakanan tersebut.

Manakala individu yang mengalami masalah anoreksia nervosa juga akan melakukan senaman yang berlebihan untuk

mencapai berat badan yang diinginkan agar kelihatan kurus dan cantik.

Walaupun bagaimanapun, sebaliknya terdapat juga kajian yang menunjukkan bahawa individu yang mengalami masalah ketagihan senaman tidak mempunyai masalah pemakanan dan imej badan yang lemah.

Oleh itu, mereka menyimpulkan bahawa ia adalah satu gangguan ketagihan proses yang membuatkan individu tersebut bersenam untuk memuaskan diri.

Punca ketagihan senaman?

Ketagihan senaman merupakan masalah yang boleh dihubungkan dengan perasaan 'high' kerana ia diakibatkan daripada perembesan hormon endorphins semasa melakukan senaman tahap tinggi.

Walaupun kajian tersebut belum konklusif, tetapi ia mempunyai korelasi yang tinggi di antara ketagihan senaman dengan rembesan hormon endorphins.

Hormon endorphins bertanggungjawab untuk mengaktifkan penerima opiat dalam otak untuk memberikan rasa lega dan kurang sakit serta juga bertanggungjawab untuk memberikan perasaan puas dan 'high' kepada individu tersebut.

Dengan erti kata lain, ia adalah kepuasan yang dinikmati oleh individu tersebut setelah melakukan senaman.

Pengurangan kesakitan dan peningkatan dalam perasaan 'high' tersebut menghasilkan maklum balas positif terhadap senaman yang difikirkan merupakan sebab utama ketagihan.

Maklum balas ini juga membantu untuk menerangkan bahawa intensiti senaman akan meningkat sepanjang masa dengan ketagihan latihan. Kepada individu yang lebih kerap bersenam kesan terhadap hormon endorphins tersebut akan berkurangan.

Seseorang yang mengalami ketagihan senaman perlu untuk meningkatkan frekuensi, intensiti, dan masa bersenam untuk mencapai kepuasan yang diinginkan.

Rawatan yang diperlukan?

Ketagihan bahan (ubatan) dan ketagihan proses (kelakuan) akan melalui proses rawatan yang serupa; rawatan adalah termasuk pencegahan dan pengawalan.

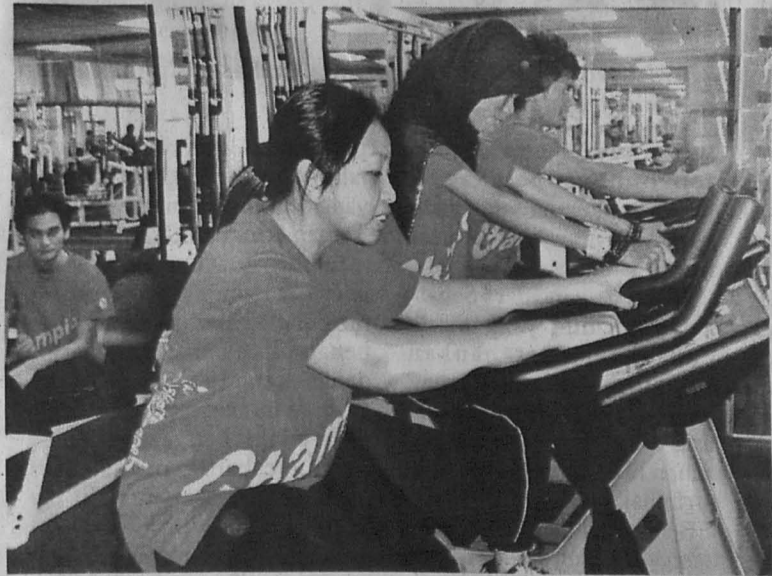
Tiada ubat-ubatan yang perlu digunakan untuk merawat ketagihan proses.

Ketagihan senaman komorbid kepada individu yang mempunyai masalah pemakanan akan dirawat melalui psikoterapi yang melibatkan pendidikan, intervensi kelakuan, dan mengukuhkan sokongan daripada keluarga terdekat mereka.

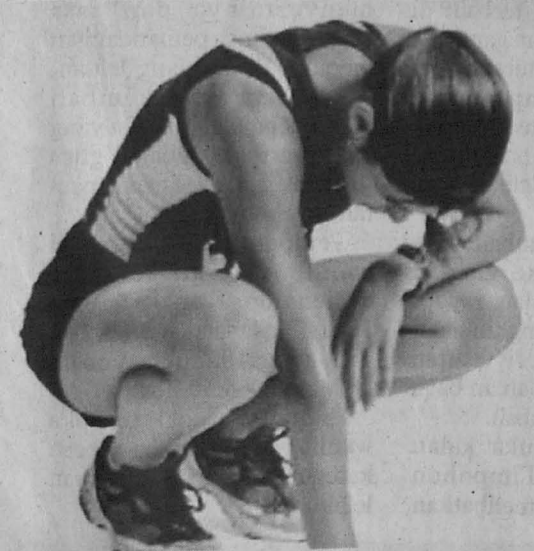
Dalam merawat gangguan pemakanan, obsesi akan terhasil dengan membantu individu tersebut untuk mendapatkan imej tubuh yang ideal, ini termasuk dengan menasihati tentang ketagihan senaman.

Jika anda memerlukan senaman yang berlebihan daripada keupayaan anda bagi menguruskan hubungan dan perasaan anda, anda mungkin memerlukan bantuan untuk mengatasi ketagihan anda dan mencari penyelesaian untuk menangani masalah tersebut.

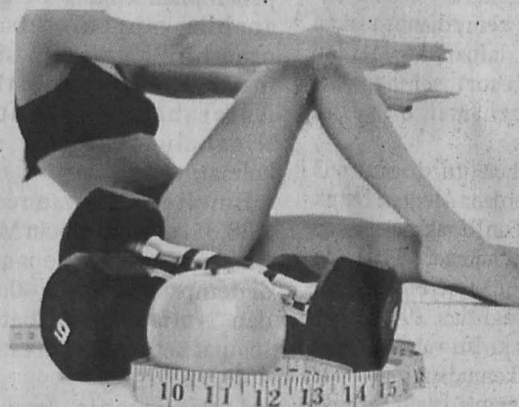
- Artikel disumbangkan bersama oleh Stephanie Chok, Mohamad Nizam Nazarudin, Mohamad Razali Abdullah, Pathmanathan K. Suppiah dan Hasnol Noordin.



(atas) **BERSENAM** aktiviti yang menyihatkan, tetapi ketagihan melakukannya boleh menyebabkan kemudatan.



(kiri) **KETAGIHAN** yang gagal dituai boleh menyebabkan kemurungan.



KESEIMBANGAN dalam melakukan senaman amat penting.