

مخدر مجاز

مردم در تمام دنیا و در تمام اعصار همواره در پی یافتن راه‌هایی بوده‌اند که باعث شادی و نشاط و احساس سرزندگی و سرخوشی شود. در این مسیر، انسان‌ها راه‌های متفاوتی را برگزیده‌اند که برخی مثبت و مؤثر و برخی مخرب و خطرناک‌اند و در میان آن‌ها بهترین و ساده‌ترین و شاید ارزان‌ترین راه چیزی نیست جز ورزش!

جالب است بدانید، مخدرهای درونی بسیار قوی‌تر از مخدرهای مصنوعی هستند. مخدرهای درونی در غلظت‌های یکسان گاه بیش از صد برابر مؤثرتر از مخدرهای مصنوعی چون مورفین عمل می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند، فعالیت ورزشی موجب افزایش قابل توجه ترشح آندروفین در بدن می‌شود. به طوری که پس از مدتی ورزش منظم توسط افراد معتاد، میزان نیاز آن‌ها به مواد مخدر کاهش یافته و با ادامه دادن به ورزش؛ فرد به طور کامل مصرف مواد مخدر را ترک کرده است. محققان ثابت کرده‌اند افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، افراد شادتری هستند و استرس کمتر و کیفیت زندگی بالاتری نسبت به افراد غیرفعال دارند. به علاوه، بسیاری از پژوهشگران نیز یکی از راه‌های بهبود افسردگی را ترشح آندروفین حاصل از فعالیت بدنی بیان کرده‌اند. از دیگر مزایای آندروفین ترشحی در اثر ورزش برای نوجوانان، تأخیر و یا طولانی شدن بلوغ جسمی و در نتیجه افزایش قد نهایی فرد است. این موضوع به خصوص برای دختران بسیار مورد توجه است. برای اینکه از منافع ترشح آندروفین بهره ببرید، لازم نیست حتماً به مدت زیادی ورزش

سیگما. در این میان، بتا آندروفین به عنوان مهم‌ترین عامل ایجاد حس سرخوشی در انسان شناخته شده است. در واقع بدن به طور طبیعی در پی فشارهای نسبتاً شدید روانی یا جسمانی این مواد مخدر را ترشح می‌کند. زمانی که طی یک بازی پرهیجان یا یک مسابقه ورزشی به شدت زمین می‌خورید، اما بلافاصله برمی‌خیزید و کار را ادامه می‌دهید، و یا هنگامی که پس از مدتی گریه کردن، به طور ناخودآگاه احساس شمع می‌کنید و بی‌جهت می‌خندید، در واقع دارید از منافع ترشح بتا آندروفین بهره می‌گیرید. بدن نظامی هوشمند دارد که از این سازوکار به عنوان سیستمی دفاعی، برای کاهش درک فشار هنگام ورزش و جلوگیری از غلبه فشار روانی هنگام استرس استفاده می‌کند.

اگر در هر دو حالت، یعنی هنگام ورزش و فشار روانی، آندروفین ترشح می‌شود، اما حالت اول، حالت بهینه است. زیرا تکرار ورزش، بدن را با فشار تمرین سازگار می‌کند، اما تکرار استرس روانی، اگر چه در ابتدا به ترشح آندروفین می‌انجامد و حس شادی را بر می‌انگیزد، اما پس از مدتی اثرات مخربی به دنبال خواهد داشت و سلامتی را تهدید خواهد کرد.

فواید ورزش بر کسی پوشیده نیست و همه می‌دانند که ورزش باعث سلامت جسم و روح می‌شود. فعالیت‌های ورزشی بر میزان ترشح هورمون‌ها تأثیر می‌گذارند و افزایش و یا کاهش ترشح آن‌ها باعث تغییر شرایط روحی و جسمی افراد می‌شود. حال می‌خواهیم بدانیم ورزش چگونه و با تأثیر بر کدام هورمون‌ها باعث ایجاد شادی و نشاط می‌شود.

حتماً تا به حال تجربه کرده‌اید، پس از یک مسابقه دو یا بازی‌هایی چون وسطی، احساس لذت و آرامش خاصی به سراغتان می‌آید و گاهی بدون دلیل خاصی می‌خندید. ممکن است بارها طی بازی زمین بخورید، اما درد چندانی احساس نمی‌کنید و به بازی ادامه می‌دهید. در واقع علت اصلی همه این حالات ماده‌ی شبه مخدری است که در اثر فعالیت در مغز ترشح می‌شود.

ترشح این ماده در بدن موجب کاهش احساس درد و استرس می‌شود و نوعی احساس سرخوشی در فرد به وجود می‌آورد. نام علمی این ماده «آندروفین» یا «آندومورفین» است که به عنوان مخدر درونی بدن نام گرفته است.

سه نوع آندروفین در بدن شناخته شده‌اند که عبارتند از آندروفین‌های آلفا، بتا و



آندروفین چیست؟

آیا تا به حال احساس خوب پس از ورزش را حس کرده اید؟ آیا نکته علمی آن را می دانید؟ تحقیقات در مهندسی بیوشیمی نشان می دهد که مغز انسان ماده ای را ترشح می کند به نام آندروفین یا مورفین طبیعی بدن، این هورمون در سلول های عصبی و دستگاه عصبی مرکزی به عنوان ماده واسطه عصبی و یا تحریک کننده های عصبی فعالیت می کند و پس از ورزش ترشح می شود.

حال چگونه آندروفین باعث تغییرات خلق و خوی ما می شود؟

پس از ورزش این هورمون که مربوط به بافت عصبی است. توسط «هیپوتالاموس» ساخته می شود و به کمک «هیپوفیز» به جریان خون وارد می شود. «آندروفین» وارد اعصاب انتقال دهنده درد به مغز می شود. پس از آن به گیرنده های «تسکین دهنده درد» در «نرون» متصل می شود. این گیرنده ها مثل گیرنده هایی هستند که داروهایی چون «مورفین» به آن اتصال پیدا می کنند. «آندروفین» با تأثیر روی «گیرنده های عصبی» مانع آزاد شدن مولکول های پیام رسان عصبی از پایانه عصب می شود. بنابراین هیچ پیام دردی به مغز نمی رسد.

به همین دلیل این هورمون را بی حس کننده و تخفیف دهنده درد می دانند. همین اثر آندروفین بر بدن باعث حس خوش حالی و نشاط در فرد می شود، در حالی که درد را نیز کاهش می دهد و فشارهای عصبی را کم می کند و باعث تخلیه تنش می شود. به همین دلیل آن را مسکن طبیعی بدن می نامند.

کنید. حتی یک وعده فعالیت ورزشی می تواند ترشح آندروفین را در بدن به بیش از سه برابر حالت استراحت برساند. اما بیشترین میزان ترشح در ورزش های شدید رخ می دهد.

این حالت برای جوانان ۱۵ تا ۲۰ ساله زمانی رخ می دهد که ضربان قلب آنان در اثر ورزش به حدود ۱۴۰ تا ۱۷۰ ضربه در دقیقه برسد. در نتیجه، اگر پس از مطالعه طولانی مدت و یا در زمان امتحانات دچار خستگی و یا استرس شده اید و قادر به ادامه مطالعه نیستید، می توانید با نیم ساعت فعالیت هندبال، وسطی و یا با یک بازی ساده دستش ده (یا همان دسترشته) در خانه، انرژی خود را بازیابید و آماده ادامه مطالعه شوید.

حال اگر این گونه فعالیت ها را به طور منظم ادامه دهید، بدن شما به طور مداوم آندروفین ترشح می کند و با آن سازگار می شود. بدین ترتیب شما در مقایسه با افراد غیر ورزشکار مقاومت بیشتری نسبت به درد و بیماری خواهید داشت و افراد شادتری خواهید بود. همچنین کیفیت زندگی بالاتری خواهید داشت. حال انتخاب با شماست: شادی و نشاط را چگونه و از چه طریقی به خود و جامعه هدیه خواهید داد؟