

Kompulzivno vježbanje?

Autor Anchika
Friday, 22 May 2009

Krajnji antagonizam lijenosti se oèituje u ljudi koji su ovisni o - vježbanju. Ponekad je tanka linija između zdravog vježbanja i kompulzivnog pretjerivanja koje može imati suprotan efekt.

Krajnji antagonizam lijenosti se oèituje u ljudi koji su ovisin o - vježbanju. Ponekad je tanka linija između zdravog vježbanja i kompulzivnog pretjerivanja koje može imati suprotan efekt.

Sa svih strana se potieèe tjelovježba kao zdrav naèin života, i to je u redu. No, pretjerivanje u bilo èemu nije dobro, pa tako ni u vježbanju. Važno je prepoznati sklonost pretjerivanju u vježbanju, jer to može biti prvi znak bulimije ili bilo kojeg poremeæaja u prehrani. Optereæenost kolièinom sagorenih kalorija, kolièinom hrane i ambiciozni planovi tjelovježbe mogu biti indikativni. Ispod naizgled bezazlene ljubavi prema sportu može se kriti puno ozbiljniji problem.

Obièno ljudi koji kompulzivno vježbaju, to èine sami. Uvijek slijede isti plan tjelovježbe, koji pretjerano iscrpljuje, pa èak i kada su bolesni ili ozlijeðeni. Èesto æe izbjegavati posao ili obveze da bi ispunili svoj plan vježbanja. Naravno, fiksacija je na potrošeni kalorijama, a kada preskoèe vježbanje ili nisu u mogućnosti, javlja se simptom koji ih tjera da vježbaju više, i onda kada to fizièki ne mogu podnijeti. To je depresija. to nije samo grižnja savjesti, to je duboki osjeæaj nezadovoljstva i neispunjenosti, koji otvara vrata u sve dublje poremeæaje liènosti i ugrožavanje zdravlja.

Ne postoji konsenzus ni dijagnostièki algoritam po pitanju prepoznavanja ovog poremeæaja. Jer osobe mogu kompulzivno vježbati i u sklopu opsesivno-kompulzivnog poremeæaja, kao i bulimije, anoreksije, i sliènih poremeæaja. Nažalost, možemo biti sigurni tek onda kada posljedice za psihièko i fizièko zdravlje budu oèite. Današnji trendovi i pritisak medija utjeèu na prelazak iz poželjnog i zdravog u patološko. Kako onda izgraditi društvo samopouzdanja?