تغذیه و ورزش

فهرست مطالب

هدف کلی

اهداف رفتاری

پیش گفتار

نحوه تغذیه و ورزش در درمان اعتیاد

تغذیه

گام های هشت گانه بسوی رژیم غذایی بهتر

ورزش در درمان اعتیاد

ورزش هوازی

ورزش های کششی و قدرتی

خلاصه

تغذیه و ورزش در درمان اعتیاد

هدف کلی

آشنایی با نحو ه ی تغذیه و ورزش در درمان اعتیاد

اهداف رفتاری

شما پس از مطالعه این فصل قادر خواهید بود:

۱- وضعیت تغذیه ی بیمار را ارزیابی کنید.

۲- نحوه ی تغذیه ی صحیح را به آموزش دهید.

۳- با ورزش های مناسب در درمان اعتیاد آشنا شوید.

۴- با چگونگی شروع ورزش در افرادی با سنین مختلف آشنا شوید.

پیش گفتار

درمان اعتیاد در واقع به معنای تغییر الگوی زندگی فرد به سمت زندگی بدون آسیب است. این تغییر شامل نحوه ی تغذیه و ورزش نیز هست. برای آنکه فرد در مقابل وسوسه ی مصرف مواد مقاومت کند،باید بتواند در مقابل وسوسه ی نوع رژیم غذای سابق نیز مقاومت کند و همینطور بتواند در مقابل کاهلی نسبت به ورزش کردن نیز مقاومت نشان دهد . این فصل به شما برای دادن تمرین هایی برای ورزش و نحوه ی تغذیه به بیمار کمک خواهد کرد.

متن

نحوه ی تغذیه و ورزش در درمان اعتیاد

مسؤولیت پذیری بخش مهمی از بهبودی در درمان اعتیاد است که شامل پذیرش مسؤولیت نیست به بدن خود هم می شود . پذیرش مسؤولیت در قبال بدن به معنی پرورش حس مواظبت از آن است . هر انسانی صاحب بدنی منحصر به فرد است که متفاوت از سایرین بوده و هم چنین گرانبهاترین دارایی اوست که از اجدادش به او رسیده است بنابراین او باید به خوبی از بدن خود مواظبت کند و مخصوصاً در مورد کسانی که مواد مصرف می کرده اند؛ باید در نظر داشت موادی مه قبلاً بدون هیچ توجهی وارد بدنشان می کردند بیشترین ضرر را برای بدن آنها داشته است . در این نوشته سعی می کنیم به این افراد نشان دهیم که چگونه می توانند متعادل ترین رژیم غذایی و سالم ترین شیوه ی خوردن را داشته باشند . هم چنین سعی خواهیم کرد ؛آنها را تشویق و کمک کنیم تا یک برنامه ی منظم ورزش را شروع کنند تا تحمل ، قدرت ، و انعطاف شان بیشتر شود . در هنگامی که شما اقدام به ترک مواد کرده اید ؛ تغذیه و ورزش هر دو بسیار

اهمیت دارند . به وسیله ی یک رژیم غذایی خوب و یک برنامه ی منظم و صحیح ورزشی شما می توانید:

۱. آسیبی را که مواد به بدن تان وارد کرده است ، ترمیم کنید.
۲. هوشیاری ذهن تان را بیشتر کنید.
۳. پایداری یک زندگی عاری از وابستگی به مواد را به دست آورید که این خود باعث عادت به حمایت از این نوع زندگی می شود.
۴. یک وزن مطلوب و نرمال به دیت آورید.
۵. رشد و علاقه ی از دست رفته به زندگی را دوباره در خود احساس کنید.
۶. سطح انرژی تان را افزایش دهید.
۷. اعتماد به نفس تان را افزایش دهید.
۸. سطح فشارها و استرس های زندگی تان را کاهش دهید.
۹. از بیماری های احتمالی در آنیده جلوگیری کنید.

تعجب ندارد زیرا وابستگی به مواد به معنی آن است که شما هیچ کنترلی بر چیزی که وارد بدنتان می شود؛ ندارید . رژیم غذایی شما به عنوان یک فرد وابسته به مواد شاید کمبود هایی داشته باشد . ممکن است برخی ویتامین های ضروری و مواد معدنی به بدنتان نرسد . شاید شما از چربی ، کافیین ،شکر و نمک زیاد استفاده می کنید و احتمالاً به اندازه ی کافی حبوبات ، میوه ی تازه و سبزیجات نمی خورید شاید هم در طول روز غذایی بسیار کمی بخورید یا حتی غذا خوردن را فراموش کیند.

وقتی شما مصرف موادتان را قطع می کنید؛احتمالاً نحوه ی تغذیه ی بدتان را ادامه خواهید داد . بیشتر افرادی که در طولانی مدت بهبودی پیدا کرده اند ؛این طور گزارش می دهند که اگر شما به تدریج یادبگیرید که چگونه وسوسه تان را برای مصرف شکر ،

روغن ، و نمک کنترل کنید ، مقاومت در مقابل وسوسه ی مصرف مواد نیز آسان تر خواهد شد.هدف نهایی شما باید این باشد که به نهایت سلامتی برسید و برای این کـار بایـد بـه تدریج یاد بگیرید که خوردن تان را کنترل کنید.

پس بهتر است از حالا شروع کنید و غذایی را که به طور روزانه می خورید ؛ ثبـت کنیـد . این کار به شما نشان می دهد که شما چه چیزهایی و چگونه می خورید.

و عده ی غذا یا خوراکی مختصر در میان وعده ها	نوع غذا و مقدار	محل صرف غذا	کار دیگری که هنگام غذا خوردن انجام می دهید	احساستان درآن هنگام

وعده ی غذایی (یا خوراکی مختصر در میان وعده)	نوع غذا و مقدار	کجا	چه کاردیگری آن موقع انجام می دهید	احساستان در آن هنگام
صبحانه	نصف استکان چای یک اسکان شیر دو استکان قهوه یک کیک	آشپزخانه	خواندن گزارش	عصبی گیج
میان وعده (خوراکی مختصر)	دو استکان قهو	روی مزم در محل کار	خواندن گزارش	هیجان زده مشغول
میان وعده (خوراکی مختصر) (ناهارفراموش شده است)	یک استکان قهوه یک شکلات شیری یک کیک	روی میزم در محل کار	-	عصبانی متغیر
میان وعده	یک چیپس	ماشین	رانندگی	فشار عصبی مضطرب
شام	نه قطعه چیز برگر یک شکلات بزرگ یک قطعه نان بزرگ یک فنجان نوشابه ی کولا	رستوان مک دونالد	هیچ کار	خسته افسرده بعد از آن باد کرده
میان وعده	پنج کیک دو استکان قهوه	جلسهNA	صحبت کردن و گوش کردن	آسوده آرام

توجه داشته باشید که محل خوردن غذا و زمان و اینکه چه کاری همراه خوردن انجام می دهید(مثل خواندن ،تلویزیون تماشا کردن ،رانندگی ، صحبت با تلفن) و اینکه در آن هنگام چه احساسی داریدنیز باید ثبت شود. این موضوع به این دلیل استکه شاید برخی مکان ها،ویا بعضی از فعالیت ها و احساس ها همراه با عادات غذایی شما باشند. و شما به منظور اینکه عادتتان راتغییر دهید؛ شاید نیاز داشته باشید که از برخی موقعیت ها پرهیز کنید؛ و یا یادبگیرید که با احساسات تان توجه کنید و به غیر از شیوه ی خودتان با آنها هم مقابله کنید. این جا مثالی می آوریم از یکی از مراجعین به نام آقای الف که فرم ثبت غذای مصرفی روزانه ی خود را پر کرده است.

آقای الف تمایل دارد چیزی را که خورده است؛ نادیده بگیرد. او در اکثر موقع احساس خستگی و فشار کرده و غالباً صبحانه یا ناهارش را فراموش می کند. سپس در مواقعی که فرصت پیدا می کند؛بیش از حد می خورد. او غالباً در محل کار خود،غذای آماده صرف می کرده و ۶یا۷ فنجان قهوه در روز می خورد. او وقتی خوشحال و یا عصبانی است با خوردن خوراکی این احساس ها را کاهش می دهد. در واقع او غذا را همانند مواد مصرف می کند.

شما بعد از اینکه فرم ثبت غذا یمصرف روزانه خود را برای سه روز پر کردید؛ چیزی را که به طور معمول می خورید با غذای متعادل توصیه شده ی خود مقایسه کنید.

درهروعده ی غذایی

در هر وعدهی غذایی بهتر است کربو هیدراتها به صورت متنوع، همانند انواع نان ها، حبوبات،ماکارونی، برنج و غلات ،حداقل یک میوه یا سبزی تازه ی ترجیحاًخام یا کم پخته شده وجود داشته باشد.

حداقل در یک وعده در روز باید پروتئین ها همانند گوشت لخم(بی چربی)،مرغ،ماهی،و یا لوبیاهامصرف شود.

از غذاهای زیر باید پرهیز شود یا کم خورده شود:

چربی ، نمک، سرخ کردنی ها یا غذاهای شیرین(دارای شکر)همانند بستنی، مرغ سرخ کرده، چیز برگرها ،چیپس،و سیب زمینی، روغن ها، زرده ی تخم مرغ،شیر پر چرب، تکه های آب نبات، گوشت های دودی.

اگر شما شبیه اغلب افراد وابسته به مواد باشید؛ رژیم غذایی شما اغلب عکس چیزی است که توصیه می شود؛ یعنی اغلب چیزهایی را که باید کم بخورید، بیشتر می خورید. گوشت را غرق در سس یا پنیر می کنید. میوه یا سبزی مصرفی شما معمولاً تازه نیست.مثلاً توت فرنگی را در یک غذای آماده می خورید یا سیب را در یک قطعه ی شیرین پای سیب.

چه کاری باید انجام دهید ؟از کجا باید شروع کنید؟شما می توانید در شیوه ی خوردنتان همانند یک راهب بودایی ناگهانی عمل کنید. این کار نیاز به یک تغییر بزرگ دارد؛ در صورتیکه بدن شما و ذهنتان هنوز آماده نیست. شما می توانید این کار را به تدریج انجام دهید . این موضوع با قطع مواد (در هنگامی که هدف شما پاکی کامل است) فرق دارد. شما می توانید هر کدام از رفتار های تغذیه ای را در یک موقع خاص تغییر دهید.

برای کمک به شما در برنامه ریزی بری اصلاح وضعیت تغذیه تان در این کتاب هشت گام اساسی مهرفی شده است. که شما می توانید با انتخاب خودتان ازآنها کمک بگیرید. گام های اولیه مهم ترین مراحل هستند. در ابتدا از گام نخست استفاده کنیدتا رفتار های جدیدی ر ا کسب کند و سپس به گام های بعدی بپردازید.

گام ها یهشت گانه به سوی رژیم غذایی بهتر:

گام اول : کاهش مقدار چربی مصرفی

معمولاً ۲۵٪کالری غذا از چربی تامین می شود؛ولی مقــدار چربــی غــذای مــا معمــولاً از ۲۵٪بیشتر است. به بر چسب غذا های آماده که می خرید دقت کنیــد ببینیــد چــه قــدر چربی دارند. از غذا های پر چرب استفاده نکنید. غــذا هــای آمــاده ای ماننــد همبرگــر، چیپس،سیب زمینی سرخ کرده،سوسیس و... را مصرف نکنید. غذاهارا سرخ نکنیــد مــثلاً مرغ را به صورت کباب شده یا آب پزمصرف کنید. شما معمولاً به چیزی کــه مــی خوریــد توجه نمی کنید : مثلاً سسی که بر روی سالاد خود می زنید؛ مقــدار زیــادی روغــن دارد. چربی گوشت و زرده ی تخم مرغ مقدار زیادی کلسترول دارند که مصرف آنها باید محدود شود. روغن های مایع گیاهی (به خصوص روغن زیتون)نسبت به روغن های جامــد ضــرر کمتری دارند ولی مصرف آنها هم باید محدود شود. برای آنکه بدانید دقیقــاً چــه چیــزی خورده اید و مقدار چربی آن را کنترل کنید، از غذا ها ی آماده اســتفاده نکنیــد.گوشــت بدون چربی بخورید.

گام دوم: کاهش مقدار قند مصرفی

افرادی که وابستگی به موا دارند؛ احتمالاً مقدار مصرف موادقندیآنان از حالت عادی بیشتر است. مقدار مصرف مواد قندی باید کاملاً متناسب با مقدار فعالیت بدنتان باشد. وقتی مواد قندی مصرف می کنید. ابتدا انرژیتان مقدار کمی افزایش می یابد و کمی سر خــوش مــی شوید.اما این قند معمولاً پانکراس را تحریک می کند که انسولین بیشتری ترشح کند کــه باعث می شود قند خون جذب سلول ها شود و قند خون پائین بیایید . سطح پایین قنــد خون باعث احساس خستگی، عصبانیت، و شاید تحریک پذیری یا عصبی بودن در چنــد ساعت بعد از مصرف قند شود. از طرفی کاهش قند خون شما را تحریک می کند که قنــد بیشتری مصرف کنید. بنابراین شما باید سعی کنید که شکر،عسل وشربت کمتری بخورید و بیشتر از میوه های تازه استفاده کنید. هر موقع دلتــان شــیرینی مــی خواهــد؛میو ه ی

شیرینی بخورید. البته منظور این نیست که اصلاً مواد قندی مصرفنشود. ممکن است شما در یکروز فعالیت بدنی زیادی انجام دهید و بنابراین نیاز به مصرف مواد قنـدی بیشـتری داشته باشید. نکته ی مهمآن است که مصرف مواد قندی باید کنترل شود.

گام سوم:از کافئین پرهیز کنید!

کافئین یک محرک قوی است که اگر به صورت یک دارو وجودداشته باشد؛ حتماً مصـرف آن بدون تجویز پزشک قدغن خواهد شد . ولی این کافئین در قهوه،چـای ، نوشـابه،کوکا کولا،برخی داروها و شکلات وجوددارد و ما آن را به راحتی مصرف می کنیم.

قهوه یدم کرده بالاترین میزان کافئین را دارد. قهوه ی آماده (مثل نسکافه) و چای، نصـف قهوهی دم کرده کافئین دارند. یک تکه ی کوچک شکلات تیره یا یک فنجان از نوشـابه کوکا نیزنصف چای یاقهوه آماده کافئین دارند. تدریجاً قهوه یا چای پر رنگ را کم کـرده و به جای آن از چای کم رنگ یا قهوه و چای بدون کافئین استفاده کنید و در صـورتی کـه احساس کردید نیاز دارید سر حال بیائید ؛ تعدادی میـوه ی تـازه بخوریـد؛ هـوای تـازه استنشاق کنید؛ به ورزش بپردازید یا کمی بخوابید.

گام چهارم: میزان نمک مصرفی خود را کاهش دهید!

مقدار نمک مصرفی را در غذای خود کاهش داده و غذا های شور مصرف کنید. بدن شما به کمی نمک نیاز دارد؛اما معمولاًما ایرانی ها نمک را بیش از حد لازم مصرف می کنیم.نمـک زیادیباعث افزایش فشار خون،افزایش خطر سکته قلبی و احتباس آب در بدن می شـود. غذا های آماده ای هم چون چیپس،چـوب شـور،یا بیسـکویت شـور،ماهی دودی،آجیـل شور،سس سویا، خیار شور، پنیر شور،سوسیس یا کالباس و...نمک زیادی دارند وباید کمتر مصرف شوند . در سفره های غذا نمکدان استفاده نکنید. سعی کنید به جـای نمکـدان از آبلیمو و ادویه جات استفاده کنید.

گام پنجم :روزانه یک قرص مولتی ویتامین استفاده کنید!

ویتامین ها و املاح معدنی برای بدن ضروری هستند و خوردن یک قرص مولتی ویتـامین هر روز به دلایل زیر مفید است:

-مواد برخی از ویتامین ها ی بدن را کاهش می دهد.

-زمانی که شما رژیم غذایی متعادلی نداشتید احتمالاًو یتامین کمی به بدنتان می رسیده است .

-ویتامین هامی توانند در جریان پخت غذا ها از بین بروند.

-فشار غلبه بر وابستگی به مواد؛شاید باعث شود بدن به ویتامین های بیشتری نیاز پیـدا کند.

البته در این کار زیاده روی نکنید؛چرا که برخی از ویتامین ها مثل ویتامینA می تواند در صورت مصرف زیاد به بدن آسیببرساند مثلاًباعث صدمه به کبـد و اسـهال شـود و خطـر سنگ کلیه را افزایش دهد. روزانه یک قرص مولتی ویتامین کافی است. شما هم چنین می توانید به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید و اگر مشکلات طبی از جمله بیماری کبـد یـا بیماری کلیوی داشته باشید؛ باید حتماً تحت نظر پزشک و با تجـویز او ویتـامین مصـرف کنید.

گام ششم: غذا های متنوعی بخورید!

نحوه ی تغذیه تان را کنترل کنید.اگر شما قصد دارید میزان مصرفی چربی،قند،کافئین و نمکتـان را کـاهش دهید؛بایـد قـبلاً بـا افـزایش تنـوع غـذایتان،آمادگی لازم را پیـدا کنید.بهترین راه برای اینکه مطمئن شوید از هر ۴۰نوع ماده ی غذایی لازم برای بدنتان به اندازهی کافی خورده اید این است که تنوع هر چه بیشتر در غذا های روزانه تـان ایجـاد کنید. هر روز مطمئن شوید که تعدادی غذا از هر ۳گروه اصلی غذاها مصرف کرده اید.

گروه اول:نان،برنج،ماکارونی،غلات،معادل۶تا۱۱پیمانه

گروه دوم:میوه وسبزیجات معادل ۵ پیمانه

گروه سوم:گوشت قرمز،مرغ،ماهی،محصولات لبنی کم چرب(ماست؛دوغ،پنیرو ...)وحبوبات معادل۲ پیمانه

گام هفتم:کربو هیدراتهای پر شاخه تر را مصرف کنید(مثل سلولزموجود در سبزیجات)

برخی از فشارهای عصبی با خوردن غذاهای حاوی فیبر و نشاسته ی کافی تسکین می یابند؛همانند نان های سبوس دار ، سبوس غلات ، برنج قهوه ای (برنج سبوس دار) ،میوه های تازه و سبزیجات . این منابع کربوهیدراتی مانند آرام بخش های طبیعی عمل میکنند . آنها شامل تریپتوفان هستند که یک آمینو اسید است و مغز را برای تولید سروترنین تحریک می کنند دچار یبوست مزمن هستند و به علت همین یبوست مزمن عوارضی همانند بواسیر ، فیشر یا... پیدا کرده اند . برای بهبود این عوارض در فرد باید مدفوع نرم و حجیم ایجاد کرد که این کار با غذا های پرفیبر مانند سبزیجات ،خیار،کاهو،کدو و میوجات مسیر است .

گام هشتم : وعده های غذایی را فراموش نکنید

در نظر داشته باشید که ۵ وعده ی مختصر غذایی خیلی بهتر از ۳ وعده ی غذایی مفصل است . تعداد وعده های غذایی در روز باعث می شود اختلاف بین حداکثر و حداقل قند خون در روز کاهش یابد و خلق فرد نیز نوسان کمی داشته باشد. برای تهیه ی غذا وقت کافی درنظر بگیرید . غذا را به آهستگی و با احساس لذت بخورید. خرید مواد غذایی چندین روز را در یک بار انجام دهید. طوری برنامه ریزی کنید که در روز های پر مشغله مقداری از غذای ناهار باقی بماند تا در وعده های دیگر از آن استفاده کنید. مصرف غذای باقی مانده از ناهار بهتر از غذای آماده است. در هنگام کار همیشه سعی کنید برای

خوردن غذا با آرامش وقت کافی بگذارید. در این شیوه زیاده روی نکنید. توصیه نمی شود که در طول روز میان وعده های غذایی به زور چیزی بخورید. فقط هنگامی که گرسنه هستید؛غذا بخورید و وقتی احساس گرسنگی قطع می شود؛ خوردن را هم متوقف کنید. برخی از مردم چنان به عادت غذایی وابسته شده اند که وقتی زمان صرف غذا فرا می رسد؛حتماً باید غذا بخورند و چیزی شبیه احساس گرسنگی را فراموش کرده اند. آنها بسیار سریع و غیر هوشیارانه غذا می خورند. این چنین وضعیتی درست نیست. سعی کنید خوردن غذا را طول بدهید؛ مثلاًدر حال خوردن غذا با افراد خانواده و دوستان صحبت کنید.

در هنگام غذا خوردن؛ مطالعه نکنید و به تماشای تلویزیون نپردازید. هرگز در ماشین تان غذا نخورید. صحبت با خانواده و دوستان در ضمن صرف غذا،آن را آهسته ترورضایت بخش می کند.

آقای الف با شروع گام اول،یعنی کاهش مصرف چربی ،تغییر رژیم غذایی خود را شروع کرد. او سینه ی مرغ آب پز کرده و آن را باسالاد ،سیب زمینی پخته و شربت آبلیمو می خورد. او دیگر هرگز پا به ساندویچی نگذاشتتا برای شام چیز برگر بخورد. او برای خوردن در محل کارش با خود سیب و موز می برد. دیگر در ماشین چیپس نخورد. میوه تازه را نیز جایگزین کیک در صبحانه کرد و به این ترتیب گام دوم را هم شروع کرد و میزان قند مصرفی خود را کاهش داد.

آقای الف در ۶ ماه اول به هیچ وجه در کاهش مصرف کافئین موفقیتی به دست نیاورد؛تا اینکه سرانجام،نوعی چای گیاهی پیدا کرد که بدون کافئین بود و ذائقه اش آن را می پسندید. آقای الف از آن به بعد از این چای گیاهی می نوشید و حتی کیسه های یک بار

مصرف آن را با خود به همراه داشت تا هر کجا که به او قهوه تعارف کردنـد؛از ایـن چـای استفاده کند.

دو سال بعد آقای الف انواع ویتامین ها را مصرف کرده وتغذیه ی مناسبی داشت او اکثـراً غذاهای متنوعی در خانه درست می کرد. او درباره ی خودش می گفت:من کسـی هسـتم که تغذیه اش با هوشیاری است. او بعد از انجام این مراحل صاحب احسـاس بهتـری بـود. ۱۲کیلو لاغرتر شده بود. بسیاری از غذا ها را بلد بود درست کندو بسیاری از سبزیجات را در باغچه ی خود می کاشت.

برای کمک در رژیم غذایی تان و برداشتن این هشت گام می توانیـد یـک دفتـر چـه ی کوچک یا یک کارت یا کاغذ همراه خود داشته باشید و چیزی را که هر روز می خورید در آن یادداشت کنید و هر چیزی را نوشته اید شب مرور کنید. به این ترتیب متوجه خواهید شد که تغذیه تان چگونه است و فرصتی به دست خواهید آورد که هدفی برای اصلاح هـر روزتان داشته باشید.

ورزش در درمان اعتیاد

انسان ها به ورزش منظم و رژیم غذایی مناسب برای سـلامتی خـویش نیـاز دارنـد. بـه خصوص اگر شما اخیراًاقدام به ترک مواد کرده اید،حتماًبه رژیم درست و ورزش دقیـق و منظم نیاز دارید تا بهبودیتان را افزایش دهید.

اگر سن شما بیش از ۳۰ سال است و یا سابقه ی خانوادگی بیماری قلبی دارید و یابیش از ۲۵٪اضافه وزن دارید یا دارویی مصرف می کنید یا از هر بیماری مزمن رنج می برید ؛بهتر است قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشکتان مشورت کنید.

اصولاً۳ نوع ورزش وجود دارد: ورزش های هوازی ،کششی، وقدرتی

ورزش های هوازی

این نوع ورزش، شاداب کننده ترین نوع ورزش است. ورزش های هــوازی انــرژی شــما را مصرف می کند و عضلات بزرگ بدن به خصوص ساق ها یتان را به کار می اندازد و باعــث می شود ضربان قلبتان تندتر شود و به این ترتیب قلبتان را قوی تر می کند. برای قوی تر شدن قلبتان نیاز به حداقل ۲۰ دقیقه ورز ش هوازی،۳ بار در هفته دارید. ورزش باید کاملاً شدید باشد ؛ به طوری که ضربان قلبتان برای ۲۰ دقیقه ، کاملاً بالا بــرود. میــزان ضــربان قلب مطلوب با سن و وضعیت سلامتی تغییر پیدا می کند. میزان مطلوب،۶۰تا۷۰٪ حداکثر میزان ضربانی است که قلبتان قدرت طپش دارد.

جدول ذیل به شما در پیدا کردن میزان ضربان قلبی که باید مورد هدف شما باشد؛ کمک می کند.

سن	میزان ضربان قلب در دقیقه(که باید هدف ورزشی باشد)
۲۴-۲۰	۱۵۰-۱۲۰
۲۹-۲۵	۱۴۶-۱۱۷
۳۴-۳۰	۱۴۲-۱۱۳
۳۹-۳۵	۱۳۸-۱۱۱
۴۴-۴۰	۱۳۵-۱۰۸
۴۹-۴۵	۱۳۱- ۱۰۵
۵۴-۵۰	۱۲۷-۱۰۲
۵۹-۵۵	۱۲۳-۹۹
۶۴-۶۰	۱۲۰- ۹۶
۶۹-۶۵	۱۱۶-۹۳
بیش از ۷۰	۱۱۳-۹۰

میزان ضربان قلب خود را اندازه بگیرید ،سپس ۵ دقیقــه ورزش کنیــد و دوبــاره ضــربان قلبتان را بگیرید. بشمارید که در ۱۰ ثانیه چند بار می زند و سپس آن را در ۶ ضرب کنیــد تا تعدادضربان قلب دردقیقه به دست آید. اگر شما در وضعیت مطلوب بــدنی باشــید،حد بالای ضربان قلب مطلوب سن تان رابه عنوان هدفدر نظر بگیرید. اگــر وضــعیت مطلــوب بدنی نیستید و تازهورزش را شروع کرده اید ؛ حد پایین ضربان قلب مطلــوب ســنتان را هدف قرار دهید.

ورزش شدید تر از حالت مطلوب ؛بد تر از ورزش ناکافی به بدن آســیب مــی رســاند وبــه قلبتان به جای قویتر کردن ، فشار وارد می کند. یکی از انــواع ورزش هــای هــوازی را از لیست ذیل انتخاب کنید :

دویدن	**پیاده روی سریع**	**رقصیدن**	**کوهنوردی**
تنیس	**بسکتبال**	**والیبال**	
دوچرخه سواری	**قایقرانی**	**اسکی**	
شنا	**فوتبال**	**هند بال**	

بعداز انتخاب یک یا دوورزش از لیست فــوق زمــان ومحــل انجــام آن را درجــدول ذیــل مشخص کنید.درواقع سعی کنید ورزشتان نیز با برنامه ریزی انجام شود.

زمان	**شنبه**	**یکشنبه**	**دوشنبه**	**سه شنبه**	**چهارشنبه**	**پنجشنبه**	**جمعه**
مکان ورزش اول							
مکان ورزش دوم							

سعی کنید واقعاطبق برنامه تان عمل کنید.در برنامه ریزی البته سعی کنید به آهستگی پیش بروید و از همان اول برنامه سنگینی برای خود طرح نکنید.وابستگی به مواد معمولاآسیب زیادی به بدن شما رسانده است ؛لذا سعی کنید در ابتدا برتامه های سبک تر و با مدت زمان کمتری در پیش بگیردتا بدن شما تحمل آن را داشته باشد.حتی برای شروع ورزش های سنگین هوازی (در صورتی که مدت طولانی وابستگی به مواد داشته اید)نیاز به مشورت با یک پزشک وجود داردتا بعد از معاینه یشما بگوید که در چه زمانی و چگونه این ورزش سنگین را انجام دهید.

در هر صورت معمولاًهفته ای سه جلسه برای شروع یک ورزش هوازی مناسب است. وقتی شما ورزش می کنید؛ باید کاملاً مراقب بدن خودتان باشید. اگردر حین ورزش تنفس تان طوری کوتاه شده است که نمی توانید همراه آن مکالمه کنید ؛ در آن ورزش افراط کرده اید و حتماً باید استراحت کنید. اگر مفاصل و عضلات شما درد گرفته اند هم بایدورزش را آهسته تر کنید . اگر شما بیش از ۴۰ سال دارید به طور جدی در نظر داشته باشید که بهتر است شکل های کم فشارتر ورزش ها ی هوازی همانند پیاده روی سریع یا شنا را انجام دهید و به عنوان مثال پرش یا دویدن شایدبرای زانوها یا مچ پای شما مضر باشد و یا باعث آسیب ها ی دیگری شود. افرادی که وابستگی به موادداردند،معمولاًدرزندگی متمایل به شیوه ی"همه یا هیچ"هستند. باید به آنان گفته شود کمی از چیزی از نداشتن اش بهتر است. به دست آوردن مقدار بیشتر آن چیز هم عالی است. از ورزش کردن صرف نظر نکنیم اما باید در آن افراط هم نکنیم

ورزش های کششی وقدرتی

ورزش های کششی باعث کشیدن عضله و تاندون ها می شود؛به طوری که آنهارابلند تر،انعطاف پذیر ترو نرم تر می کند.

ورزش ها یقدرتی بر عکس آن هستند و باعث انقباض عضلات می شود به طوری که آنها را قویتر می کند.ورزش های قدرتی مثل بلند کردن وزنه ها ازگروه ورزش های ایزو تونیک و ایزومتریک هستند.

شما در برنامه های ورزشی خود نیازی به انجام ورزش های اختصاصی قدرتی ندارید. زیرا قدرت لازم را در ورزش های کششی-هوازی به دست خواهید آورد.شما باید همیشه حرکات و نرمش های کششی را قبل از ورزش های هوازی انجام دهید. وقتی عضلات شماکشیده وگرم می شوندآسان تر وایمن تر می توانید ورزش های هوازی را انجام دهید. مثلاً قبل از انجام بازی تنیس یا قبل از دویدن در صورتی که نرمش های کششی را انجام داده باشید؛احتمال آسیب رسیدن به بدن شما بسیار کم می شود.

انجام نرمش های کششی بعد از ورزش های هوازی نیز مهم است. چرا که باعث شل شدن عضلاتی که دراثرانقباضهای مکرردرحین ورزش هوازی سخت شده اند؛می گردد.

مثال: آقای اسفندیاری بیماری بود که وابستگی به مصرف تریاک به مقدار روزانه یک مثقال به صورت کشیدن داشت. او کارمندبود و مدت ۲۵ سال معتاد به تریاک بود. هنگام اقدام به ترک۴۲ سال داشت. او در هنگام ترک ۲۰ کیلو وزن داشت،از افسردگی و اضطراب رنج می برد و ظرفیت پذیرش ریه اش بسیار ضعیف بود و از زخم معده ی مزمن،وسوزش و درد سینه رنج می برد.

آقای اسفندیاری بعد از اقدام به ترک مواد مخدرنحوه ی تغذیه ی خودش را نیز کنترل کرد. چربی، مواد قندی و کافیین کمتری نسبت به گذشته استفاده کرد. تغذیه اش را متنوع تر کرده و غذاهای حاوی فیبر گیاهی بیشتر مصرف کرد؛ضمن این که پزشک معالجش یک برنامه ی ورزش محتاطانه را هم طراحی کرده و او را به اجرای آن تشویق کرد. او در ابتدا هر روز ساعت ۶ صبح از خواب بلند شده و برای پیاده روی از خانه خارج

می شد . در پارک نزدیک منزل نرمش مختصری می کرد سپس پیاده روی خود را شــروع می کرد . در روز اول بعد از ۵ دقیقه در حین راه رفتن ضربان قلب خود را اندازه گرفــت . ضربان قلبش ۱۰۰ بود کمتر از ضربان ۱۱۵ که هدف او بود ؛ پس پیاده روی خود را سریع تر کرد تا ضربان قلبش بعد از ۵ دقیقه ی دیگر به ۱۱۵ رسید . سپس استراحت کرده و دوباره بعد از انجام نرمش مختصری به خانه برگشت . هر روز این پیاده روی بیشتر و سریع تر می شد . بعد از چند هفته آقای اسفندیاری پیاده روی کاملاً سریعی داشت و ضربان قلبش هم به ۱۱۵ نمی رسید . و هر با در ۱۰ دقیقه مسیر طولانی تری را طــی مــی کــرد . پــس او ۳۰ دقیقه ی دیگر هم عصرها به پیاده روی های سریع روزانه اش افزود . بعد از ۶ ماه او کاملاً سریع پیاده روی میکرد و قلبش نیز مشکلی نداشت . او تقریباً ۱۵ کیلو از اضافه وزن خود را کم کرده بود و در پاهای خود احساس سبکی می کرد . آقای اسفندیاری در مــاه هفــتم شروع کرد به ۵۰ قدم پیاده روی و ۵۰ قدم دویدن آهسته و بعد از یک مــاه دیگــر او مــی توانست یک دویدن آهسته را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهد. ولی دویدن در صبح و عصــر باعث درد زانوهایش شد . لذا دویدن های عصر را به شنا تبدیل کرد؛ بنابراین اضــافه وزن ایشان و ناراحتی مزمن زخم معده و ناراحتی های عصبی و افسردگی و اضطراب او کاملاً بر طرف گردید و با کمک این کنترل تغذیه و ورزش توانست جلوی مصرف مواد و عود خود را نیز بگیرند . او ۴ سال پاک بود و در ضمن در سال سوم پاکی خود نیــز ازدواج کــرد. و بــا همسرش حداقل سالی دوباره به مسافرت رفت ،در حالی که در مدت ۱۰ سال آخر اعتیــاد خود به تریاک از شهر تهران خارج نشده بود؛ چرا که همیشه از نــاراحتی هــای ناشــی از نرسیدن مواد ترس داشت . او دیگر آن قدر خود را قوی و خــوب مــی دانســت و خــود را تحسین می کرد که در یک جلسه ی تفریحی با سایر دوستان بعــد از نوشــیدن مقــداری مشروب الکلی به خود گفت که در حال من بسیار قوی شده ام و می توانم این یک بــار را

تریاک بکشم و با اراده جلوی مصرف دوبارهی خودم را بگیرم ،ولی یک بار مصرف مساوی دوباره ی اریاک به مقدار زیاد خوردن غذاهای چر ب و ورزش نکردن شد. وقتی او دوبـاره اقدام به ترک تریاک کرد. به ورابط خانواده اش آسیب زیادی وارد شده بود او دوباره اقدام به کنترل نحوه ی تغذیه خود و ورزش منظم کرد ولی این بار علاوه بر آن ها بـا اهتمـام و کوشش فراوان سعی در تمرین مهارت های سازگاری برای مقابله با موقعیت های پر خطـر مصرف مواد کرد.

خلاصه :

در ابتدا باید برای بیماری دلایلی در مورد اینکه رژیم غـذایی خـوب و برنامـه ی مـنظم ورزشی داشته باشد ، بیاوریم . زیرا این کار باعث می شود ،هوشیاری ذهن او بیشتر شده و آسیبی که مواد به بدنش وارد آورده ترمیم شود و انـرژی اش افـزایش یابـدو... سـپس وضعیت غذایی بیمار را ارزیابی می کنیم (فرم ثبت غذای مصرفی روزانه) . بدنبال ارزیابی وضعیت تغذیه سعی در از بین بردن عادت های غذایی مضر و جانشین کردن آن با عـادت های غذایی بهتر می کنیم . گام های هشت گانه در راه اصلاح وضعیت تغذیه عبارت اند از:

۱- کاهش چربی مصرفی ۲- کاهش قنـد مصـرفی ۳- خـوردن غـذای متنـوع

۴- کاهش مقدار نمک مصرفی ۵- استفاده از قرض مولتی ویتامین

۶- افزایش تعداد وعده های غذایی ۷- مصرف کربوهیدرات های پر شاخه (سبزیجات)

۸- پرهیز از مصرف کافیین (مثلاً در قهوه ،چایی ، شکلات تیره،نوشابه کوکا)

در درمان اعتیاد مهمترین و موثرترین نوع ورزش ،ورزش های هوازی است . ورزش هـای کششی نیز قابل از ورزش های هوازی توصیه می شود. اما تاکیـد اصـلی بـر ورزش هـای هوازی خواهد بود.