Paweł Hofman: Ciemna strona sportu, o której nie chcemy słyszeć [FELIETON]

data aktualizacji: 2025.08.10

Bieganie niesie ogrom korzyści. Tak na pewno powiedzą ci, dla których jest ono częścią dnia. Mogą wymieniać bez końca plusy tego doświadczenia. To styl życia milionów ludzi na całym świecie. Na pytanie, czy może ono uzależnić, większość pewnie zareaguje zdziwieniem.

Czy istnieje ciemna strona sportu, o której nie chcemy słyszeć? Czy w pasji aktywności samokontrola własnych odczuć jest gwarancją, że **nie zapętlimy się wysiłkiem?**

Bieganie jest sportem **wysokiego ryzyka** rozwoju uzależnienia od czynności. Wg ekspertów wynosi ono 25 %. Nie ma prostej odpowiedzi na pytanie o wpływ biegania na psychiczną stronę biegaczy.

Powinniśmy spojrzeć na naszą pasję z boku i zadać sobie pytanie: **czy to nie jest czasem mój problem?** Pozytywna atmosfera wokół korzyści z aktywności sportowych może maskować **dostrzeganie problemu**. Nadmiar endorfin lub ich niedobór potrafi ustawiać nasze oceny.

> Z uzależnieniem od biegania jest podobnie jak z **Internetem**. Zafascynowani głębią możliwości zanurzamy się w niej coraz mocniej. Osaczony umysł z trudem godzi się na powrót do realu. **Diagnozy kliniczne są niepokojące**.

Diagnozy klinicznej popartej badaniami oddziaływania biegania na zdrowie psychiczne jeszcze nie dokonano. Możemy poruszać się w niej tylko w obrębie **uzależnienia behawioralnego** wskazującego na konieczność wykonywania czynności zmniejszających napięcie, budujące poprawę samopoczucia na skutek określonych zachowań. Ta potrzeba nie ma związku **uzależnienia chemicznego**. Istnieje w nas w innej przestrzeni.

Mam ją w sobie. **Czuję, że muszę wyjść pobiegać**. Komórki przyzwyczajone do pracy wysyłają sygnały. To taki stan rozpychania się. Robi się **ciasno we własnym ciele**. Podporowa aktywność budzi i uspokaja wnętrze. Czy mam świadomość uzależnienia, czy rozumiem całość złożonych procesów? Czy mam kontrolę nad behawioralnym mechanizmem oddziaływania wysiłku? Myślę, że tak. Co wcale nie znaczy, że tak jest.

Z boku, jak ktoś spojrzy na mnie, może rysować się inny obraz zachowań. Pada deszcz, jest zimno, ślisko, ciemno, a godzina wyjścia jest niezmienna. Bardzo rzadko wypada z grafiku. **Czy mój nawyk jest jeszcze zdrowy**, czy nie stał się kompulsywną koniecznością zakłócającą codzienne czynności i relacje środowiskowe? Ta cienka linia między tym, co ja czuję, a tym co widzą inni jest przestrzenią równowagi. **Uzależnienie** od biegania staje się niepokojące wtedy, jak pomimo zakłóceń występujących w różnych obszarach życia nie dostrzegamy związku z nim.

> Biegamy dla wewnętrznej endorfinowej nagrody. Brak jej może prowadzić do **zmiany wartości zasad**, którymi kierowaliśmy się na pierwszych treningach. Zwiększone **ryzyko kontuzji,** wyczerpania, czy kardiologicznego przesilenia może zostać zbagatelizowane w poszukiwaniu hormonalnych przyjemności.

Trening, to nie tylko fizyczna praca. To również **psychiczna kompensacja** skutków jej odczuwania. Każda działalność na własnym organizmie zostawia po sobie wewnętrzny ślad. Uzyskanie równowagi jest konieczne po to, aby ją znowu zburzyć. Ta sinusoida musi być nie tylko monitorowana. Powinna być zrozumiała w potrzebie. Odpowiedni dystans do zależności jest związany z poziomem wytrenowania. To niekończąca się ścieżka sportowego wtajemniczenia. Tę wiedzę musimy w sobie montować każdego dnia, aby przetrwać w zdrowiu tysiące kilometrów.

Bieg wymaga ochrony w wielu obszarach - to nie tylko kadencja kroków. Praca nad mięśniami posturalnymi, wzmocnienie układu ruchu chroniącego biomechaniczny mechanizm biegacza są ważniejsze niż rekordy, do których dążymy. Jeżeli zaniedbamy te konieczności, nie ma szans na lata trwania w pasji. Pozornie zdrowe zachowania sportowe mogą przekształcić się w **mechanizm samozniszczenia**.

Stan euforii i emocjonalnej czystki po treningu, to skutek biochemicznych przemian. Jeżeli lęk przed utratą tego odczucia wyciąga na trening wcześniej niż to sobie zakładaliśmy, to zatrzymajmy się przed wyjściem nawet wbrew temu co podpowiada potrzeba. Psychologia w sporcie wyczynowym na

najwyższym poziomie czeka na mecie. W amatorskim, **musimy „wyprostować" się sami**.

Pierwotne uzależnienie od biegania jest komórkowym przymusem wynikającym z jego zaistnienia. Nie jest niebezpieczne jeżeli rozumiemy całość zjawiska, potrafimy o nim rozmawiać i dystansować się od niego. Wtórna zależność jest związana z innymi zaburzeniami. Obwinianie wagi ciała za brak postępu jest szukaniem winnego. **Bulimia, anoreksja** lubi się przytulić do biegaczy. W momencie kiedy aktywność sportowa staje się jedynym środkiem do osiągnięcia celu, jest niebezpieczna dla zdrowia.

Aby sprawdzić psychiczną odporność wpływu biegania na nasz umysł pomyślmy podczas samotnych kilometrów o tym; czy są one ucieczką od problemów, czy tworzą dominujące myśli w czasie dnia? A może to nasz jedyny sposób na kontrolowanie wagi ciała i jego obrazu lub natrętny lęk przed utratą formy prowadzącej do ignorowania potrzeby regeneracji? Może społeczna presja prowadzi do przekraczania granic, a definiowanie siebie przez pryzmat biegania staje się najważniejsze?

Słuchajmy własnego ciała, aby nie zapomnieć o tym co nas skłoniło do pierwszych treningów. Zachowajmy różnorodność aktywności sportowej, obserwujmy swoje niepokoje i **uczmy się łamać wewnętrzne szyfry**. Korzystajmy z pomocy jeżeli sami nie ogarniamy sportowych wyzwań.

> Jeśli zauważmy u siebie objawy uzależnienia, to nie oznacza, że musimy zerwać z nim. **Bieganie jest zdrowe**. Nie popadajmy ze skrajności w skrajność. Wyznaczmy rozsądne cele i załóżmy w końcu dziennik swoich treningów, aby można było w oparciu o niego kontrolować czas, obciążenia i emocje. **Zapisujmy odczucia, które potrafią wiele powiedzieć o miejscu biegania w naszym umyśle.**

Paweł Hofman

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/79084-pawel-hofman-ciemna-strona-sportu-o-ktorej-nie-chcemy-slyszec-felieton