

معاون ستاد مبارزه با مواد مخدر:

ورزش به معتادان نشاط، انگیزه و اعتماد به نفس می دهد

سخنگو و معاون کاهش تقاضا و توسعه مشارکتهای مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: مساله اصلی که به فرد معتاد نشاط، انگیزه و اعتماد به نفس می دهد، ترشح هورمون دوپامین در مغز است و ورزش یکی از راهکارهای افزایش آن است که نشاط و شادابی ایجاد می کند.

به گزارش گروه اجتماعی ایسکانیوز، سردار سعید منتظرالمهدی امروز جمعه ضمن مشارکت در برنامه ورزشی سازمان مردمی ترک اعتیاد و احیای زندگی کنگره ۶۰ که جمعه هر هفته در پارک طالقانی تهران برگزار می شود گفت: امروز با حضور در میان مجموعه افرادی که با متد کنگره ۶۰ اقدام به ترک اعتیاد کرده اند، شاهد بودیم که نشاط، شور، شادابی، انگیزه و سایر موارد در این افراد وجود دارد و این امید را ایجاد می کند که اگر کسی برای بازگشت اراده کند، این اتفاق افتادنی است.

وی افزود: این افتخار بزرگ را به مهندس حسین دژاکام و همکاران وی که دلسوزانه در این مسیر خدمت رسانی می کنند، تبریک می گوئیم؛ افرادی که استقامت و پیگیری می کنند تا بتوانند مسافران خود و کسانی را که وارد ریل ترک اعتیاد شده اند، سالم به مقصدی بی بازگشت برسانند.

معاون کاهش تقاضا و توسعه مشارکتهای مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر با بیان اینکه متد درمانی، ورزشی، مشاوره و روانشناسی که کنگره ۶۰ در پیش گرفته، مغز را دوباره به حالت کارکرد نخستین بازمی گرداند و خلأ دوپامین یا هورمون تحرک که منجر به بی حالی فرد معتاد شده را جبران می کند، تصریح کرد: مساله اصلی که به فرد معتاد نشاط، انگیزه و اعتماد به نفس می دهد، ترشح هورمون دوپامین است و امروزه یکی از راهکارهای افزایش دوپامین در مغز ورزش است که نشاط و شادابی ایجاد می کند.

وی افزود: با رسیدن فرد معتاد به این شرایط، طبیعتاً دیگر به سمت و سوی مواد نمی رود تا این نشاط و شادابی را از محرکی خارجی همانند مواد مخدر دریافت کند. درواقع ورزش به عنوان یار مهربان هم در پیشگیری و هم در درمان مؤثر است.

منتظرالمهدی درباره همکاری و همراهی ستاد مواد مخدر با سازمانهای مردمی همچون کنگره ۶۰ به خبرنگار ایرنا گفت: این کنگره غیردولتی و یکی از کنگرههایی است که همه کارها را خود انجام می دهد و رمز موفقیت آن همین است. ستاد مبارزه با مواد مخدر هم تلاش می کند از لحاظ کمکهای درمانی و مادی با این کنگره همراهی کند تا هم در پیشگیری و هم درمان مواد مخدر یاریگر سازمانهای مردم نهاد باشد.

کنگره ۶۰، یکی از سازمانهای مردم نهاد در حوزه اعتیاد و مواد مخدر است که در سال ۱۳۷۸ توسط مهندس حسین دژاکام، پایه گذاری و تأسیس شد و در زمینه کاهش آسیبهای ناشی از مصرف مواد مخدر و اعتیاد، به صورت رایگان و در سطح ملی شروع به فعالیت کرده است.

محورهای عمده فعالیت کنگره ۶۰، آموزش، پیشگیری، مهار و راهنمایی رایگان درمان اعتیاد است. در حال حاضر کنگره ۶۰ در ۱۴

نماینده‌گی در تهران و شهرستان‌ها فعالیت می‌کند و شمار زیادی از مصرف‌کنندگان مواد مخدر توانسته‌اند با کمک آموزش‌های این مرکز به رهایی و درمان قطعی اعتیاد برسند.

این سازمان مردمی ترک اعتیاد و احیای زندگی بنا بر مدت درمانی خود، جمعه هر هفته در پارک طالقانی تهران، تمامی اعضای خود را گردهم می‌آورد و پس از طی مراسم آرامش روح، آنان را به ورزش و ایجاد نشاط جسمی تشویق می‌کند؛ ورزش‌هایی که گاه به صورت حرفه‌ای دنبال می‌شود و مدال‌آورانی در نوبه خود دارد.

بنابراین اعضای کنگره ۶۰ هم‌زمان با طی مراحل درمان برای رسیدن به تعادل جسمانی خوب و قابل‌قبول، ورزش را به طور جدی در اولویت قرار داده است که تربیت‌بدنی کنگره شامل بیش از ۱۴ رشته ورزشی است که رها یافتگان مواد مخدر به‌طور جدی در طول سال در مسابقات مربوطه شرکت کرده و با یکدیگر به رقابت می‌پردازند.

جالب اینکه این فعالیت‌های ورزشی هر هفته در زمان و مکان مشخص و با هر شرایط آب و هوایی و بانظمی مثال‌زدنی انجام می‌شود.

ایرنا

انتهای پیام/