

## Testedzésfüggőség – interjú Demetrovics Zsolt pszichológussal

Dr. Demetrovics Zsolt tanszékvezető egyetemi tanár



*Pszichológus, egészségfejlesztő szakpszichológus, klinikai addiktológiai szakpszichológus, egyetemi tanár, az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pszichológiai Intézetének igazgatója, a Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszék tanszékvezetője.*

***A szabadidő-eltöltés és egészség témakörében rendezett konferenciánkon a testedzésfüggőségről tartott előadást. Mi irányította Önt erre a speciális területre?***

A kutatócsoportunkkal addikciókkal foglalkozunk. Korábban inkább a kémiai addikciókat, tehát az alkohol- és drogfüggőséget kutattuk, de egyre inkább érdekelni kezdett bennünket az, hogy vannak-e az egyes addikciók között hasonló mechanizmusok, ha vannak, melyek ezek. Így elkezdtünk nyitni a viselkedéses addikciók felé, melyeknél ugyan nincs jelen kémiai szer, de mégis, valamilyen nagyon hasonló jelenség alakul ki, mint a kémiai addikciók esetében. Így jutottunk el – egyebek között – a testedzésfüggőséghez is.

***Hogyan foglalná össze, hogy a kutatásaik során mire jutottak ezzel kapcsolatban?***

Validáltunk két olyan mérőeszközt, ami eddig nem volt magyar nyelven elérhető, másrészt egy nagy országos reprezentatív mintán mértük a testedzésfüggőség mértékét, ami eddig, ilyen módon, még egyetlen országban sem történt meg, mivel általában speciális sportolói mintákat vizsgálnak inkább, így, ebből a

szempontból, kutatásunk újdonságnak tekinthető. Mi elsősorban azt vizsgáljuk, hogy milyen háttérmechanizmusai vannak a jelenség kialakulásának.

***Mit találtak a lakosság körében ezzel kapcsolatban?***

A testedzésfüggőség nem a legnagyobb problémák közül való, de azért előfordul a teljes populáció mintegy 0,5%-ában, a heti rendszeres testmozgást végzők között pedig 2-3% az, akiknél megjelenik a túlzott mértékű testedzés. Amit ezzel szeretnénk mondani, az az, hogy miközben a testmozgás a testi-lelki egészség egyik legfontosabb faktora - sőt a magyar lakosság nagyobb részében éppen az a probléma, hogy nem mozog eleget -, látni kell, hogy egy szűk réteg esetében pedig, éppen ennek a túlzásba vitele okoz gondot, olyan szinten, hogy az ártalmas az egyén számára.

***Hol van az a határ, ahol már problémás testedzésről beszélünk, és ki az, aki már testedzésfüggő?***

A problémás testedzőknél a mozgás már nem az egészségességet szolgálja, hisz az élet kü-

lönböző területein ez már problémát okoz nekik; több időt szánnak edzésekre, mint amennyi ténylegesen a rendelkezésükre állna, tehát más fontos aktivitások - a család, a tanulmányok vagy a munka - rovására teszik ezt; több pénzt szentelnek sportfelszerelésekre, testedzéssel összefüggő utazásokra, mint bármi másra. A testedzésfüggőnek pedig már tényleg felborult az élete.

***Gyakori vélekedés - a lakosság és a hallgatóink körében egyaránt -, hogy a sport kiválóan csökkenti a feszültséget. Ez mennyiben igaz?***

Egyrészt valóban igaz, hogy csökkenti, és *használni* is kell erre a sportot, mert nagyon jó feszültség-levezető tevékenység, másrészt viszont, a feszültségnek mindig van valami oka, amit meg is kell ismerni, és kezelni kell. Vannak olyan nehézségek, vagy konfliktusok, amelyekkel nem lehet mit kezdeni, mert az valamilyen frusztráló esemény, és ezekben az esetekben az embernek le kell vezetnie a feszültségét. Jó, ha ezt a sporttal teszi, és nem a kocsmában. Vannak olyan nehézségek is az életünkben, amelyek kihívások, és amelyeket meg kell oldani. Ezekben az esetekben a sport önmagában nem megoldás. Vagyis azt mondhatom, hogy nem mindig elégséges a feszültség keltette érzelmi, indulati és vegetatív történéseket kezelni, hanem időnként magát a problémát kell megoldani.

***Vannak-e olyan szabadidős sportok, mozgásfajták, ahol arányaiban több testedzésfüggőt találunk?***

Igen, a teljesítménysportok esetében - például a hosszútávfutóknál vagy triatlonosoknál - nagyobb valószínűséggel jelenik meg ez a probléma. Viszont az, aki naponta 8 órát dolgozik, és családja is van, ezek mellett nehezen tudja megtenni, hogy még közel ugyanennyi időt szánjon naponta testedzésre.

***Egészségfejlesztési szempontból mit lehet tenni a testedzésfüggőség megelőzéséért?***

Nagyon fontos, hogy az emberek a sportban is találják meg az egyensúlyt. A sport maradjon egy örömteli, élvezetes dolog, ne valami helyett jelenjen meg, hisz a baj éppen akkor van, amikor valaki azért sportol, hogy ne a problémájával kelljen foglalkoznia. A testedzésfüggőség megelőzésében is ugyanazoknak kellene lennie az alapelveknek, mint a többi addikció esetében. A jó prevenció nem is igazán a problémára fókuszál, hanem arra, hogy az emberek életének különböző területei jól működjenek. Ha valaki jól érzi magát a bőrében, akkor ezek a problémák nem jelennek meg, vagy kevésbé tudnak megjelenni. A háttérben soha nem az van, hogy a sport valami rossz dolog, hanem, az, hogy az illető életének a működésével van valami baj. ◀

Az interjút készítette: **Kis Bernadett**  
tanársegéd

