

# Do závislosti od behu môžete spadnúť ľahko

Čím viac sa chváľite na Strave, tým viac vám hrozia psychické problémy.

Text Miroslava Belešová  
Foto isifa/shutterstock



**Zadajte do vyhľadávača na Instagrame heštag RunningAddict („závislák od behu“) a vyskočí na vás vyše milióna príspevkov.**

Akoby bola závislosť od behania čosi, na čo by sme mali byť hrdí. Veď predsa ukazuje vašu odhodlanosť, tak prečo nie. Psychológovia to však vnímajú pomerne odlišne. Závislosť od behu je nutkanie, ktoré môže narobiť veľké škody, spustiť poruchy príjmu potravy, spôsobiť únavové zranenia a rozpad vzťahov. Závislosť znie ako veľmi nepekné slovo na označenie čohosi, čo malo také pozitívne začiatky. Pre väčšinu z nás je behanie výborné. Poskytuje nám fyzické, mentálne, kognitívne aj sociálne benefity, vďaka ktorým prosperujeme. Problém vzniká, keď sa beh zmení na obsesiu, a my sa ním začneme nezdravo zaoberať. Nie je také ťažké predstaviť si takýto scenár, keď máme bežeckú kultúru, ktorá velebí tých, čo sú horliví a vytrvalí (vlastnosti, v dôsledku ktorých je človek náchylnejší na psychické problémy), a keď máme poruke kopu technológií, ktoré nám pomáhajú porovnávať sa s inými. Môžete sa cítiť ako bežec, mať veľa priateľov, ktorí behávajú, prísne sa držať tréningového plánu a zvyšovať svoj tréningový objem, pretože ste sa prihlásili na maratón. Ak vám nič z toho nespôsobuje problémy, neklasifikovali by ste to ako závislosť. No ak už máte plný diár, staráte sa o rodinu, ste náchylní na zranenie, no máte dojem, že beh za každých okolností kladiete na prvé miesto pred všetko ostatné až do tej miery, že sa dostávate do konfliktu s inými, je možné, že máte problém.

**Komu hrozí závislosť?**

V širokej verejnosti trpí závislosťou len pol percenta ľudí. U tých, čo pravidelne

interagujú so športovcami alebo pracujú v športovom prostredí, napríklad u študentov športovej medicíny, je riziko vzniku závislosti 7 až 15 percent. U tých, čo súťažajú vo vytrvalostných športoch, je toto riziko omnoho vyššie: 20 percent u triatlonistov, 27 percent u bežcov a až do 45 percent u ultra vytrvalostných športovcov. Samotná povaha cvičenia môže zohrávať v závislosti istú rolu. Napríklad, čím dlhšia je súťažná vzdialenosť, tým vyššie je riziko vzniku závislosti. Keď skúmali vytrvalostných bežcov, od ich súťaživosti záviselo, či im hrozí závislosť od športu – čím bol bežec súťaživejší, tým viac bol ohrozený. Do hry vstupuje tiež niekoľko individuálnych faktorov, zdá sa, že riziko je vyššie, čím sme starší, a môže byť ovplyvnené prostredím, v ktorom športujeme. Výskum tiež naznačuje, že čím viac technológií využívame pri behu, tým väčšie je riziko vzniku závislosti. Ak pociťujeme potrebu veľa svojej behy na Stravu alebo sa svojimi tréningmi chváľime na sociálnych sieťach, môžeme mať pocit, že sú neoddeliteľnou súčasťou nášho života. Svoju sebahodnotu a sebavedomie spájame s behom. Keď sa potom vyskytne zranenie, zrúti sa nám svet.

**Ako zvládnuť závislosť od behu**

Závislosť od behu nie je jednoduché zvládnuť, pretože sa nepovažuje za špecifickú zdravotnú poruchu. Ťažko sa preto diagnostikuje a lieči. Keď niekto trpí najprv poruchou príjmu potravy a následne závislosťou od cvičenia, liečba sa bude odvíjať od poruchy príjmu potravy, pretože ide o vážnejší problém, pri ktorom bude treba s behom možno aj úplne prestať. Pri primárnej závislosti od cvičenia nie je cieľom zabrániť vám v cvičení. Je skôr potrebné zvýšiť vám povedomie o vlastnom návykovom

správaní, mali by ste pochopiť, prečo beháte, aby ste si mohli nanovo stanoviť ciele tak, aby sa zhodovali s vašou motiváciou, a ďalej by ste mali stráviť čas budovaním nástrojov a taktík na zmiernenie svojho prehnane prísneho vzťahu k behu. S celým týmto procesom vám môže pomôcť športový psychológ, ak to však momentálne nie je možné, nejaké kroky môžete podstúpiť aj sami.

**Zistíte, prečo beháte**

Ak si všimnete, že vám behanie spôsobuje vnútorný konflikt a že ste bez behu v nepohode, v prvom rade by ste sa mali zamyslieť, prečo toľko beháte. Čo vám beh dáva? Na to je niekoľko bežných odpovedí:

- Pomáha vám na chvíľu sa odpútať od každodenných starostí.
- Máte vďaka nemu pocit, že ste niečo dosiahli.
- Vyrovnávate s jeho pomocou s neprijemnými pocitmi.
- Zvládnete jeho prostredníctvom stres.
- Čistíte si ním hlavu a riešite vo svojom vnútri problémy.

Keď pridáte na to, prečo beháte, môžete proaktívne hľadať iné spôsoby, ako dosiahnuť ten istý cieľ.

**Stanovte si špecifický cieľ**

Keď ste závislí od behu, pravdepodobne trénujete viac, než je dobré pre optimálny výkon. Keď si nájdete preteky či bežeckú výzvu, na ktorej chcete naozaj uspieť, pomôže vám to zmeniť nastavenie mysle, aby ste behali len toľko, koľko bude skutočne optimálne pre vašu výkonnosť. Jednoducho povedané, budete musieť trénovať múdro, nie prehnane veľa. Keď si nebudete vedieť poradiť, je to ten správny čas osloviť bežeckého trénera, ktorý vám pomôže držať sa stanoveného tréningového plánu, prípadne odborníka na výživu, ktorý vás naučí efektívne dopĺňať palivo na beh.

**Prehodnoťte využívanie technológií**

Napokon vám radíme, aby ste sa zamysleli nad tým, aké technológie pri športe využívate. Ako veľa komunikujete s inými bežcami online? Do akej miery sa stotožňujete s identitou bežca? Ak sa vám podarí zaradiť do svojho tréningu aj behy, ktoré nebudete monitorovať žiadnymi technológiami (aby ste zabránili tomu, že sa budete porovnávať s inými), a prestanete sledovať na sociálnych sieťach účty, pri sledovaní ktorých sa cítite previnilo a vzbudzujú vo vás pocit, že nebeháte dostatočne, môžete začať pracovať na obnove svojej vnútornej rovnováhy.

*Desať príznakov závislosti od cvičenia*

Narýchlo skontrolujte svoj stav. Je vám niečo z nasledovného až priveľmi povedomé? Možno máte problém.

- 1 **Zvyšujete objem** alebo intenzitu behu – k plánovaným tréningom pridávate opakovania alebo minúty.
- 2 **Cvičením** si zlepšujete náladu.
- 3 **Váš spoločenský život** sa krúti okolo cvičenia.
- 4 **Beh alebo iné cvičenie** sa stalo kľúčovou súčasťou vašej identity.
- 5 **Nešportové aktivity** vás vyslovene otravujú.
- 6 **K cvičeniu pristupujete** pedantne a nie ste flexibilní.
- 7 **Ste frustrovaný** a nahnevaný už len pri myšlienke, že by ste mali vynechať tréning.
- 8 **Máte vážne abstinenčné** príznaky, ak nemôžete cvičiť.
- 9 **Všímáte si, že v dni,** v ktoré necvičíte, sa cítite napäto, depresívne, dokonca previnilo.
- 10 **Beh alebo iné cvičenie** spôsobuje konflikty vo vašom živote, napríklad opakované zranenie či vzťahové problémy, alebo vám zasahuje do štúdia či práce.