

مشاهدة المباريات الحاسمة.. اختبار قاسٍ لصحة القلب والشرايين

29 سبتمبر، 2024



عندما يشاهد الشخص مباراة كرة قدم مصيرية، يمر الجسم بتغيرات فسيولوجية ونفسية ملحوظة، نتيجة لمزيج من التوتر، الانفعال، والتركيز.

هذا التأثير يكون مشابهاً لما يحدث أثناء ممارسة الرياضة نفسها، وإن كان بمستويات مختلفة.

ويتفاعل الجسم بشكل معقد مع المشاعر الناجمة عن مباريات كرة القدم الحاسمة، مما يجعل التجربة محفزة نفسياً وفسولوجياً بنفس القدر.

وقال علماء في جامعة ديربي البريطانية إن مشجعي كرة القدم قد يشهدوا زيادة في "القلق الذهني" الذي يؤدي إلى "أعراض فسيولوجية" ملحوظة أثناء مشاهدتهم للمباريات الحاسمة.

وتتسبب الإثارة الناجمة عن المباراة في إفراز الجسم لهرمون

الأدرينالين.

أشارت دراسة حديثة إلى أن مشاهدة الرياضة تساهم في زيادة الشعور بالسعادة، حيث تؤدي إلى إفراز هرمونات السعادة في الدماغ، حتى بالنسبة للأشخاص الذين لا يتابعون المنافسات الرياضية بانتظام، وفقاً لتقرير نشرته صحيفة "ذا صن" البريطانية.

استندت هذه النتائج إلى بحث أجرته جامعة "واسيدا" اليابانية، شارك فيه أكثر من 20 ألف شخص. وأظهرت الدراسة أن الأفراد الذين يشاهدون الرياضة يتمتعون بصحة عقلية أفضل مقارنة بأولئك الذين لا يتابعون الرياضة.

كما أوضحت الدراسة أن الفعاليات الرياضية، وخاصة التي تجذب جماهير كبيرة مثل مباريات الركبي وكرة القدم، لا توفر فقط المتعة، بل تساهم أيضاً في "تعزيز الشعور بالانتماء إلى المجتمع"، وفقاً لما ذكرته صحيفة "ذا صن".

ويحفز الأدرينالين "استجابة القتال أو الهروب"، مما يزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم، وهذا يُعَد رد فعل طبيعي عند التوتر أو الانخراط في مواقف مليئة بالتحديات.

وأظهرت دراسات أن معدل ضربات القلب يمكن أن يرتفع بنسبة أثناء مشاهدة مباراة مشحونة، خاصة عندما تكون النتيجة معلقة أو قريبة من نهاية المباراة.

بعض المشجعين قد يعانون حتى من نوبات قلبية بسبب التوتر الشديد، خاصة إذا كانوا بالفعل يعانون من مشاكل قلبية.

وعندما يسجل فريق المشجع هدفاً أو يفوز بالمباراة، يفرز الجسم الدوبامين، وهو هرمون يرتبط بالمكافأة والسعادة، وهذا الشعور الفوري بالنشوة يشبه الشعور الذي يشعر به الشخص عند تحقيق إنجاز شخصي كبير.

كما ينشط الجهاز العصبي الودي، مما يزيد من الانتباه والتركيز ويجعل الجسم مستعداً للرد على أي تطور سريع في الأحداث.

بالمقابل، الجهاز العصبي اللاودي يدخل في مرحلة تهدئة تدريجية بعد انتهاء التوتر، ليعيد الجسم إلى حالته الطبيعية.

وأظهرت بعض الدراسات أن الضغوط النفسية الناتجة عن المباريات

الحاسمة قد تزيد من خطر الإصابة بالجلطات والسكتات الدماغية، خاصة لدى الأفراد الذين لديهم استعداد مسبق لهذه الحالات الصحية.