

# Psihološki vpliv koronavirusa in nekaj priporočil za športnike

Pripravila Sekcija za psihologijo športa,  
prirejeno po »Psychological impact of the  
corona virus - recommendations«,  
Team NL, z dovoljenjem P. Wyllemana.

Marec, 2020

Širjenje koronavirusa in temu namenjeni preventivni ukrepi v veliki meri vplivajo na šport in življenje športnikov. V nadaljevanju smo pripravili nekaj informacij, ki vam lahko pridejo prav pri spoprijemanju z vplivi, ki jih lahko ima trenutna situacija.

## 1. Skrbite za svojo varnost in bodite dobro informirani

Izberite vir informacij, ki mu boste zaupali:

Spremljajte zaupanja vredne medijske portale, kot so rvslo.si, delo.si, siol.net. in podobne, spremljajte obvestila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (niz.si). Tam boste našli preverjene in zanesljive informacije o tem, kaj se dogaja, katere ukrepe je potrebno upoštevati, kam se lahko obrnete po nadaljnje informacije ...

Novice spremljajte »pametno«:

Novosti preverite 2 do 3 krat dnevno, pogostejše preverjanje ni potrebno. Ob neprestanem spremljanju in preverjanju različnih števil in podatkov se namreč lahko začne pojavljati občutek nemoči in pretirane zaskrbljenosti.

Ob novih dogodkih in dejstvih se vedno vprašajmo: *»Kaj to pomeni zame in za ljudi, ki me spremljajo na moji športni poti in v življenju?«*

## 2. Ostanite mirni in opazujte svoje razmišljanje

V tem obdobju ni nič nenavadnega, če ste nekoliko napeti, zaskrbljeni ali če vam primanjkuje volje za opravljanje obveznosti. Te učinke lahko zmanjšate tako, da:

**Aktivno opazujete in nadzorujete svoje misli:** ni treba dovoliti, da misli prevzamejo nadzor nad vami in se ves čas poglobljati vanje.

**Preusmerite pozornost na kaj drugega** – na primer na kakšno besedo, misel ali aktivnost, ki vas pomirja in vzdržuje dobro razpoloženje in obračajte vznemirjajoče ali neprijetne misli v prijetne, ki pa naj bodo usklajene z realnostjo okrog vas.

**Sprejmite stvari, takšne kot so** – ne moremo vedno nadzorovati vsega, kar se okrog nas dogaja.

**Poskušajte si ustvariti dnevno rutino** – bodite organizirani, sledite dnevnemu ritmu, naredite si smiseln urnik in mu sledite, kot je najbolj mogoče.

**Ostanite mirni** – delajte dihalne vaje, vadite tehnike sproščanja, poslušajte glasbo, berite knjige, oglejte si kakšen film. Počnite stvari, ki vam pomagajo vzdrževati umirjenost.

## 3. Naj »novo« postane »normalno« - preventivni ukrepi naj postanejo stalnica

Bodite dosledni pri upoštevanju ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusa – načrtujte upoštevanje socialne distance, ne rokujte se z ljudmi, redno in natančno si umivajte roke.

Čeprav se vam zdi to nenavadno in težko, sprejmite, da je to v tem obdobju nujno. Lahko vadite predstavljanje in si zamislite srečanje z nekom in v vizualizaciji upoštevate, da se ne rokujete in

in stojite dovolj daleč vsaksebi. Tako vam bodo morda nenavadne situacije postale bolj vsakodnevne in sprejemljive.

#### 4. Opazujte dogajanje in si zastavite nove cilje

Zaradi koronavirusa odpadajo številna tekmovanja, za zimske športe se je sezona predhodno zaključila, poletnim športom se bo spremenil urnik glede začetka sezone in glede glavnih tekmovanj. Zato je potrebno prilagoditi način treningov in dnevno rutino ter si postaviti nove cilje.

- Pogovorite se s trenerjem in spremljevalnim osebjem o tem, kaj in kako trenirati, zastavite si nove cilje glede na trenutno situacijo. Zaupajte jim in sledite njihovim navodilom.

- Morda lahko delate na kakšni **specifični spretnosti**, na primer raziščete kakšen nov tehnični element, morda se lahko posvetite izboljšanju gibljivosti, moči, morda lahko preizkušate kakšne novosti v prehrani ali pa se končno naspite in spočijete.

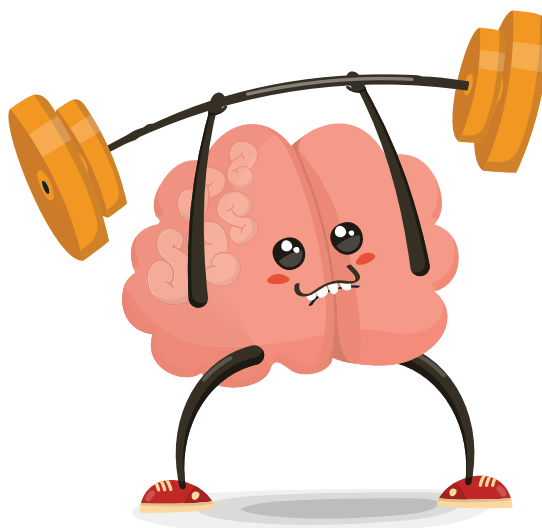
- To obdobje lahko izkoristite kot priložnost za **preizkusiti kaj novega**, kar ste si že nekaj časa želeli, pa za to ni bilo časa.

- Zaradi odpovedi tekmovanj ni povsem jasno, kdaj in kako se bodo le-ta odvijala. Kljub temu pa naredite vse za to, da boste ostali dobro pripravljeni in se s trenerjem in spremstvom dogovorite za treninge in njihovo vsebino.

**Novi cilji naj bodo realistični in dosegljivi, trenirajte se tudi v tem, da bodo vaše misli in počutje tako podporni, kot je le mogoče.**

#### 5. Srečujte se online, skupaj bo lažje!

Zaradi preventivnih ukrepov boste imeli veliko manj stikov z ljudmi, ki vas sicer obkrožajo. Morda se bo na to potrebno nekoliko navaditi, ampak v stiku lahko ostajamo preko spleta. **Ne osamite se** - preko spleta delite z drugimi svoje misli, svoja razpoloženja in počutje, izmenjujte predloge in ideje za to, kaj početi in kako preživeti čas. Ker pa je preko spleta otežena neverbalna komunikacija, marsičesa ne moremo na enak način zaznati, zato bodite pozorni in občutljivi na to, da svoja **sporočila jasno in natančno poveste ter predvsem, da pozorno poslušate.**



## 6. Lotite se »osebnega projekta«

Vsi imamo kakšne nedokončane naloge, stvari, ki smo se jih lotili, pa jih nismo dokončali, ali pa smo se jih želeli lotiti, pa za to nikdar ni bilo dovolj časa. To lahko naredimo sedaj.

Lahko so to akademske obveznosti, lahko pa tudi preproste stvari, kot npr. sestavljanje sestavljanek, pospravljanje omare ali branje. Morda se lotite učenja novega jezika ali pa se posvetite kulinariki in izboljšate kuharske spretnosti. Projekt naj bo realističen, naj vam za začetek vzame kakšno uro na dan, bodite zmerni.

## 7. Imate kakšno vprašanje ali potrebujete podporo? Stopite v stik!

Kot smo že povedali, ni nenavadno, da čutite rahlo povišano napetost ali pa da vas občasno obidejo skrbi. Trenutnega stanja nimamo pod nadzorom, zato se lahko povečuje tesnoba, zaskrbljenost in strahovi v povezavi s prihodnostjo (spremenjen načrt sezone, kako bomo trenirali, kaj se bo zgodilo, ker bo moj trening omejen, kako bodo potekale izbirne tekme ...).

Kadar pa zaskrbljenost prevzame velik del dneva ali vašega časa in so misli zelo črne, pa se lahko pojavi večja količina razdražljivosti, vzkipljivosti, nemirnosti, nepotrpežljivosti in nespečnosti.



Za nasvet, kako se spoprijeti s psihološkimi vplivi trenutne situacije, se **obrnite na športnega psihologa**, če z njim že sodelujete, ali pa poiščite kakšnega od športnih psihologov na spletu ([www.sportna-psihologija.si](http://www.sportna-psihologija.si)) ali preko elektronske pošte ([sportna.psihologija@gmail.com](mailto:sportna.psihologija@gmail.com)) oziroma Facebook strani (Sekcija za psihologijo športa).

V najkrajšem možnem času bomo z vami stopili v stik in poskusili odgovoriti na vaša vprašanja.

Ostanite tudi v stiku s svojim športnim zdravnikom.

Pripravila Sekcija za psihologijo športa, prirejeno po »Psychological impact of the corona virus – recommendations«, Team NL, z dovoljenjem P. Wyllemana.

Marec, 2020