



DRUŠTVO PSIHOLOGOV SLOVENIJE
SLOVENIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION

DUŠEVNO ZDRAVJE V ŠPORTU



**SEKCIJA ZA
PSIHOLOGIJO
ŠPORTA**



Kadar se soočamo s telesnimi zdravstvenimi težavami, običajno ne oklevamo in poiščemo pomoč strokovnjakov. Kadar pa gre za duševno zdravje, pogosto odlašamo, zanikamo težave ali celo mislimo, da nam nihče ne more pomagati. Ta brošura je korak k spremembi takega pogleda, zlasti v svetu športa.

Športnike pogosto idealiziramo, ker mislimo, da so vedno mentalno stabilni, motivirani in nezlomljivi. Ta napačna percepcija lahko vodi do slabšega prepoznavanja psiholoških težav in celo zanikanja takih težav. Nanje gledamo, kot da so del načina življenja športnika in zato športniki poiščejo pomoč pri usposobljenem psihologu prepozno ali je sploh ne iščejo.

V tej brošuri boste odkrili ključne informacije o tem, kako prepoznati znake in simptome duševnih težav, kako ustvariti podporno okolje in kako pristopiti k obravnavi duševnega zdravja. Poudarek je na pomenu razbijanja stigme, ki obdaja duševno zdravje in šport, in na vzpostavitvi kulture odprtosti in podpore.

Naše poslanstvo je odpreti dialog o duševnem zdravju v športu in vzpostaviti razumevanje, kako je duševno zdravje ključno za splošno dobro počutje in športno uspešnost. Vabimo vas, da se nam pridružite na poti k večji ozaveščenosti in podpori duševnega zdravja v športu.

KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje v najširšem smislu se nanaša na **splošno psihološko blagostanje** osebe, vključno z njeno sposobnostjo za učenje, izražanje in obvladovanje čustev ter vzpostavljanje zadovoljivih in stabilnih medosebnih odnosov. Je stanje dobrega počutja in učinkovitega delovanja. Duševno zdravje ni le odsotnost duševnih bolezni ali motenj, temveč pozitiven vidik zdravja, ki poudarja emocionalno, psihološko in socialno dobro počutje. To vključuje sposobnost posameznika, da se prilagodi spremembam in izzivom, da ohranja ravnovesje med različnimi vidiki življenja in razvija svoje potenciale.

Duševno zdravje zajema tri glavne komponente: psihološko, čustveno in socialno.

Psihološko zdravje zajema psihološko dobro počutje (pozitivni vidiki duševnega zdravja: samospoštovanje, zadovoljstvo, pozitiven pogled na življenje) in psihološko slabo počutje (negativni vidiki; anksioznost, depresija, čustvena nestabilnost, visoke stopnje stresa in druge psihološke težave).

Čustveno dobro počutje označuje, kako posameznik doživlja sebe, vključuje zadovoljstvo z življenjem, zanimanje za življenje in občutke sreče.

Socialno zdravje opisuje sposobnost posameznika, da ta vzpostavi in vzdržuje zadovoljujoče, zdrave in funkcionalne odnose z drugimi ljudmi, pa tudi njegovo vključenost in interakcijo v skupnosti.

POVEZAVE MED ŠPORTOM IN DUŠEVNIM ZDRAVJEM

Udejstvovanje v športu **prinaša številne koristi** za duševno in socialno zdravje, saj ne le, da izboljšuje telesno kondicijo, ampak tudi krepi duševno odpornost, spodbuja socialne vezi in izboljšuje kvaliteto življenja. Poleg tega dokazano zmanjšuje učinke stresa, spodbuja kvalitetnejši spanec, izboljšuje koncentracijo in akademske dosežke, izboljšuje samopodobo, nudi priložnosti za druženje, uči veščine, kot so sodelovanje, vodenje, spoštovanje drugih, upravljanje časa in vztrajnost. Redna telesna aktivnost spodbuja sproščanje endorfinov, ki vzbujajo občutek sreče in manjšajo zaznavo bolečin, zmanjša pa se raven stresnih hormonov, kot je kortizol. Učinki športne vadbe so povezani z nižjim nivojem zaznanega stresa, nižjo depresivnostjo in anksioznostjo, boljšim splošnim razpoloženjem, boljšim socialnim delovanjem. Poleg tega športno aktivni ljudje poročajo, da so bolj zadovoljni s kvaliteto življenja, imajo višje samospoštovanje in samozavest, bolj so zadovoljni s telesom in svojo vitalnostjo in svoje zdravje ocenjujejo višje kot neaktivni.

Športno udejstvovanje **preprečuje** težave v duševnem zdravju. Koristi, ki jih prinaša udejstvovanje v športu, presegajo tiste, ki jih dosežemo z udeležbo v drugih priložnostih, ne glede na vrsto športa in populacijo.

Vse zapisano velja tako za šport mladih kot tudi rekreativni šport. Ukvarjanje s športom v mladosti je povezano z boljšim duševnim počutjem, manj stiskami in zmanjša možnost oziroma dolgoročno ščiti pred razvojem duševnih težav v odrasli dobi.

Koristi športa na telesnem, psihološkem in socialnem področju lahko dosežemo le, če športniki delujejo v varnem in stabilnem okolju, ki podpira njihovo duševno zdravje. Pomembno je razumeti, da imajo, poleg varnega okolja, ključno vlogo tudi osebni izzivi in duševno zdravje športnika. Tudi v zdravem športnem okolju se športniki lahko soočajo z osebnimi izzivi, ki vplivajo na njihovo duševno zdravje. Zato je treba poskrbeti tudi za individualno podporo, ki upošteva osebne potrebe in okoliščine vsakega športnika.

Varno in stabilno športno okolje prinaša športnikom in tudi rekreativcem dolgoročne koristi za duševno zdravje. Redno ukvarjanje s športom v mladosti lahko izboljša duševno počutje, zmanjša psihološke stiske in ščiti pred razvojem duševnih težav v odrasli dobi. Te koristi – na telesnem, psihološkem in socialnem področju – so dosežene le, če športno okolje podpira in vzdržuje duševno zdravje športnika. Trenerji imajo ključno vlogo pri ustvarjanju takšnega okolja.

TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU V ŠPORTU

Najpogostejše motnje na področju duševnega zdravja so: depresija, tesnoba in anksioznost, posttravmatska stresna motnja, osebnostne motnje, motnje hranjenja.

Športniki so pogosto zadovoljni s svojim telesom in kažejo večjo samozavest ter splošno zadovoljstvo z življenjem, od nešportne populacije pa jih ločuje tudi reakcija na stres, saj se redkeje odzivajo z jezo ali depresijo. Kljub temu lahko doživljajo negativne odzive v določenih situacijah: npr. v primerih poškodb, ki vplivajo na njihovo športno zmogljivost. Pogosto so nagnjeni k perfekcionizmu in lahko trpijo zaradi pretrahiranosti, poleg tega so pri športnikih razmeroma pogosti tudi problemi, povezani z motnjami hranjenja ali neurejenim hranjenjem, kar vključuje relativni energetski deficit.

Ni nujno, da težave v duševnem zdravju zmanjšujejo športnikovo uspešnost. Mnogi uspešno tekmujejo tudi, ko so duševne težave toliko napredovale, da potrebujejo psihiatrično obravnavo.

Duševne stiske lahko prepoznamo v vedenju športnikov - znižana motivacija (za trening in tekmovanja) v čustvovanju športnikov, lahko opazimo težave s prilagajanjem izzivom ter težave v odnosih, zaradi česar posameznik ne more razviti svojega potenciala.

PREPREČEVANJE IN OBRAVNAVA DUŠEVNIH TEŽAV ŠPORTNIKOV

Multidisciplinarni pristop je ključen, saj združuje znanje trenerjev, psihologov, nutricionistov in drugih strokovnjakov za podporo športnikom. Prav tako je pomembna vloga skupnosti in socialnih mrež pri nudenju občutka pripadnosti. Dolgoročno načrtovanje kariere, soočanje z okoljskimi in družbenimi izzivi ter poudarek na etičnosti in socialni odgovornosti, so temeljni za ta pristop.

Slika 1

Proces prepoznavanja in obravnave duševnih težav pri športnikih



USTVARJANJE ZDRAVEGA OKOLJA IN PREVENTIVA

Za ustvarjanje okolja, ki v športu spodbuja duševno zdravje, je pomembno, da trenerji prepoznajo značilnosti nevarnega okolja in se ga aktivno izogibajo. Nekaj ključnih točk, na katere morajo biti pozorni trenerji:

- Med značilnostmi nevarnega okolja, ki lahko posebej vplivajo na poslabšanje duševnega zdravja športnikov, je ena izmed najbolj kritičnih psihično in emocionalno zanemarjanje.
- Če športnik ne prejema potrebne pozornosti, pohval ali konstruktivnih kritik, se lahko počuti nevidnega, nepomembnega in podcenjenega. To lahko vodi do nizke samozavesti, občutkov manjvrednosti in depresivnih stanj.
- Športniki, ki so prisiljeni trenirati ali tekrovati kljub poškodbam, lahko doživljajo povečan fizični in emocionalni stres. To lahko poveča tveganje za anksioznost, stresne motnje in občutek nemoči.
- Prevelik pritisk na rezultate s strani trenerjev ali staršev lahko povzroči prekomerno psihološko obremenitev, še posebej pri mlajših športnikih. To lahko vodi v stres, anksioznost, izgorelost in celo razvoj motenj hranjenja ali obsesivno-kompulzivnih vedenj.
- Fizično in verbalno nasilje ter ustrahovanje, vključno z medvrstniškim nasiljem, lahko pri športnikih povzročijo travmo, dolgotrajno anksioznost, posttravmatsko stresno motnjo in druge resne duševne težave.
- Neupoštevanje osebnega prostora in zlorabe: vsaka oblika nezaželenega dotikanja ali zlorabe, bodisi telesne ali spolne, lahko ima globoke in dolgotrajne posledice na duševno zdravje športnika, kot so travma, depresija, anksioznost in težave z zaupanjem.

Za trenerje je ključnega pomena, da so pozorni na te znake in ustvarijo okolje, kjer so športniki varni in podprti, kar vključuje ustrezno psihološko podporo in spodbujanje zdravih medsebojnih odnosov. Prepoznavanje in obravnavanje teh težav je bistvenega pomena za ohranjanje in spodbujanje duševnega zdravja športnikov.

Preventiva

V obdobju mladostništva, ko športno okolje postaja vse bolj resno, rezultatski pritiski vse večji, mladi športniki pa si tudi sami pričenjajo nalagati pritisk rezultatov, ob tem pa še niso opremljeni z dovolj psihološkimi spretnostmi, da bi le-te lahko obvladali, lahko precej naredimo tudi z ustreznimi preventivnimi aktivnostmi.

V preventivi duševnega zdravja v športu igrata ključno vlogo **psihoedukacija** in **destigmatizacija**. Psihoedukacija obsega razumevanje stresa, prepoznavanje simptomov duševnih težav in učenje tehnik za soočanje s stresom, sproščanje in reševanje problemov. Taka izobraževanja, namenjena vsem udeležencem v športu, zmanjšujejo stigo in spodbujajo zgodnjo obravnavo težav. Prav tako je pomembno ustvariti kulturo brez stigme, kjer so trenerji spodbujevalci odprtega dialoga, ki športnikom omogoča izražanje občutkov brez strahu pred sodbami. Poleg tega so preventivni ukrepi, kot so treningi duševne odpornosti in strategije obvladovanja stresa, ključni za zmanjšanje tveganja za razvoj duševnih težav, ob tem pa je pomembno uravnoteženje športnih in osebnih obveznosti.

PREPOZNAVANJE KAZALCEV DUŠEVNIH TEŽAV

Seznam kazalcev duševnih težav pri športnikih, na katere bi morali biti trenerji pozorni:

Velike spremembe v vedenju:

- umik iz aktivnosti,
- izogibanje hrani ali nenadne spremembe v prehranjevalnih navadah,
- večkrat poroča o utrujenosti.

Drastična sprememba socialnega delovanja:

- umikanje iz socialnega okolja,
- izogibanje druženju.

Nenadne in izrazite spremembe razpoloženja in čustvena nihanja:

- izbruhi jeze, razdražljivost, uporništvu,
- izrazita čustvena nihanja.

Nenadna sprememba v motivaciji za šport:

- zmanjšan interes ali užitek v dejavnostih,
- nenadni izostanki s treningov ali iskanje izgovorov za lažji trening,
- pogoste pritožbe, na treninge prihaja utrujen.

Težave s spanjem in spremembe apetita:

- pomanjkanje energije,
- nenadne spremembe v teži.

Psihosomatski simptomi:

- poročanje o različnih telesnih bolečinah, zlasti v bližini tekem,
- telesni simptomi, ki trajajo dalj časa,
- bolj intenzivni simptomi, prekomerna trema.

Povečana pozornost na telesni videz, prevelika osredotočenost na telesni videz.

Ti kazalci so lahko znak, da športnik doživlja duševne težave. Pomembno je, da trenerji razumejo, kako pomagati športnikom ali jih napotiti k ustreznim strokovnjakom za duševno zdravje. Ustvarjanje podpornega okolja, kjer se športniki počutijo varno pri izražanju svojih težav, je ključnega pomena.

ZGODNJA ŠPORTNO-PSIHOLOŠKA OBRAVNAVA IN SPECIALISTIČNA OBRAVNAVA

Že pri prvih znakih duševnih težav je pomembno, da športnik poišče pomoč. Na prvi ravni obravnave športnika bolj priporočamo, da težave obravnavajo športni psihologi in ne psihologi brez specifičnih znanj iz športne psihologije, saj so lahko simptomi duševnih težav specifično vezani na šport oz. se zaradi športnega udejstvovanja drugače izrazijo.

Športni psihologi športnikom pomagajo pri skrbi za duševno zdravje, vzdrževanju ravnovesja med zahtevami življenja (vrhunskega) športa in počitkom, vzdrževanju medosebnih odnosov. Njihovo delo obsega individualno svetovanje in terapijo, usmerjeno tako v **preventivo** kot v **obravnavanje** duševnih težav. Športni psihologi sodelujejo s športniki na različne načine. Najbolj običajno sodelovanje poteka individualno, saj je na ta način obravnavo najustreznejša. Vsi športni psihologi imajo tudi specifična psihoterapevtska znanja, tako da lahko športnikom in tudi drugim, ki delujejo v športu (npr. trenerjem), pomagajo pri vzdrževanju in izboljšanju duševnega zdravja na prvih treh nivojih. V primeru težjih ali dolgotrajnih duševnih težav, pa priporočamo specialistično obravnavo, to je s strani kliničnega psihologa in/ali psihiatra, kamor športnika usmeri tudi športni psiholog.

Cilj **športno-psihološkega svetovanja** je večplasten: prvič, osredotoča se na razvijanje veščin, ki športnikom omogočajo učinkovito obvladovanje psiholoških stisk. Drugič, poudarja pomen povečanja zavedanja o simptomih in znakih težav v duševnem zdravju. Tretjič, v primeru kompleksnejših težav vključimo strokovnjake, ki lahko postavijo tudi strokovno diagnozo ter nudijo športniku kognitivno-vedenjsko terapijo ali druge oblike psihoterapije, poleg ostalih tehnik za obvladovanje in spoprijemanje. Po potrebi se v obravnavo vključijo tudi strokovnjaki z drugih področij, npr. zdravniki, psihiatri, dietetiki.

Te komponente skupaj zagotavljajo, da vrhunski športniki prejmejo ustrezno obravnavo in podporo, ki jo potrebujejo, ob pravem času, na pravem mestu in s pravo osebo.

Psihološka obravnavo je dinamičen proces, ki se prilagaja potrebam posameznika, s ciljem izboljšanja njegovega psihološkega počutja in splošne kakovosti življenja.

Ovire za vključitev v obravnavo

Ključna ovira za zdravljenje duševnih težav športnikov je pozna vključitev v obravnavo, zaradi negativnega odnosa do iskanja pomoči med športniki, večje stigmatizacije in slabše pismenosti o duševnem zdravju. Na iskanje pomoči vplivata tudi strah pred posledicami iskanja pomoči (npr. strah, da ne bo izbran v ekipo, na tekmo, ker bo trener vedel, kakšne težave ima) in pomanjkanje časa (npr. zaradi številnih treningov, tekmovanj, potovanj). Pri tem je ključen trener, saj njegova podpora in upoštevanje duševnega zdravja pomagata ustvariti nestigmatizirano okolje, s čimer se iskanje pomoči normalizira.

NAMESTO ZAKLJUČKA - KAJ ZA DUŠEVNO ZDRAVJE LAHKO STORI TRENER?

Trenerji imate pomembno vlogo pri ustvarjanju podpornega in nestigmatiziranega okolja. Vaša **podpora in razumevanje duševnega zdravja športnikov sta ključna za normalizacijo iskanja pomoči**. Primerna podpora lahko znatno prispeva k boljšemu duševnemu zdravju športnikov in s tem k njihovi splošni uspešnosti in dobremu počutju.

Opozorjanje na pomen duševnega zdravja, spodbujanje kulture odprtosti in zmanjšanje stigmatizacije so ključni za uspešno obravnavo duševnih težav v športu. Osnova je vzpostavljena učinkovita komunikacija s športniki, ki temelji na zaupanju in spoštovanju. Pomembno je, da ste trenerji dostopni in pripravljeni prisluhniti, nuditi podporo in razumevanje. Uravnotežen pristop k treningu, ki upošteva fizično, duševno in emocionalno stanje športnikov pomaga pri preprečevanju izgorelosti in ohranjanju dolgoročnega telesnega in duševnega zdravja. Trenerji ste tudi tisti, ki ustvarjate in spodbujate zdrave meje in ustrezno razmejitve treninge, tekmovanja in osebno življenje športnikov. Tako zagotovite ustrezno regeneracijo in preprečujete pretreniranost.

Trenerji, bodite pozorni na kazalce duševnih težav in v primeru, da jih opazite, napotite športnike k ustreznim strokovnjakom. Ni pričakovano, da bi trenerji sami obravnavali duševne težave, temveč da športnikom pomagata poiskati ustrezno pomoč.

Vemo tudi, da se duševno zdravje trenerjev odraža na športnikih. Trenerji, ki so v dobrem psihološkem stanju, so bolj pozorni na dobro psihološko stanje njihovih športnikov in lažje nudijo potrebno psihološko podporo. Tudi duševno zdravje trenerjev je zelo pomembno - poskrbite zase.

Skupaj lahko pripomoremo k temu, da bo športno okolje varovalni dejavnik duševnega zdravja in da bomo športnikom, ki potrebujejo pomoč, tudi ustrezno pomagali.

Pripravljeno v novembru 2023.



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za šport*

Pod pokroviteljstvom Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez.