

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Za depresijo in izgorelostjo trpijo tudi profesionalni športniki

Izgorelost in depresija sta **najpogostejši duševni motnji** med tekmovalnimi športniki. **IZGORELOST** je navadno definirana kot proces samoizčrpavanja **v poskusih doseganja lastnih pričakovanj in pričakovanj okolice**. Toda izgorelosti ne moremo razumeti le kot preproste reakcije na stresne okoliščine, saj niso vsi športniki, ki doživljajo stres, izgoreli. Je pa pogosto pojavljanje **stresa lahko dejavnik tveganja** za izgorelost. Med simptome izgorelosti uvrščamo občutek kronične utrujenosti, občutek manjvrednosti oz. razvrednotenosti, tesnobo in panične napade, socialni umik, čustvena nihanja, pomanjkanje volje, anhedonijo (**simptome, ki jih najdemo pri depresiji**) in **zmanjšan imunski odziv, ki lahko vodi v razne telesne bolezni**. V splošni populaciji se izgorelost pojavlja pri 8–10 % ljudi, v populaciji profesionalnih športnikov pa od 1–9 %. Za hudo obliko izgorelosti trpita od 1–2 % profesionalnih športnikov.



Raziskave s področja psihologije športa ugotavljajo **povezavo med sindromom pretreniranosti in izgorelostjo**, vendar je vzroke izgorelosti nemogoče določiti zgolj s perspektive pretreniranosti. Namreč, **sama pretreniranost ima že psihološke vzroke**, med katere lahko spadajo previsoka pričakovanja in notranji, **nadjazovski pritisk** glede treninga in doseganj zaželenih rezultatov na tekmovanjih. Tega lahko opišemo kot posledico delovanja t. i. **kritične instance** (»vesti«), ki je za naš lastni jaz konstitutivna. Od tod **vseobsegajoči občutek krivde** (»Nisi dovolj dober!«) in njen **prisilni značaj**, ki se izraža kot **kategorični imperativ** (»Tako *bi moralo* biti.«)

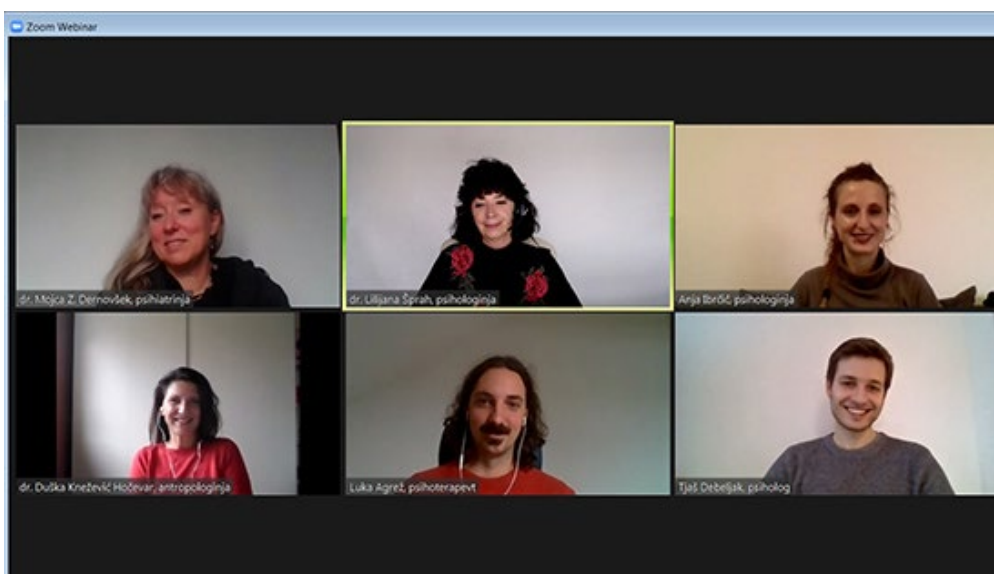
Poglejmo še **DEPRESIJO**, ki jo je **koristno ločiti od izgorelosti, čeprav lahko**

izgorelost kot taka vodi v depresijo in se večina simptomov pri obeh stanjih prekriva. Najvišja pojavnost depresivne simptomatike (ter odvisnost od psihoaktivnih substanc) je zabeležena pri **poškodovanih športnikih** in tistih, ki so **končali svojo profesionalno kariero**. Večina športnikov po koncu kariere doživlja nekakšne tranzicijske težave, s katerimi se nekateri spoprijemajo bolje, drugi pa slabše. **Približno petina vrhunskih športnikov doživi hujšo tranzicijsko krizo.**

Po nekaterih ocenah se **skoraj pri polovici športnikov**, ki športno kariero predčasno zaključijo zaradi nepredvidljivih težav (kot je **poškodba**), pojavi depresivna simptomatika. Poškodbe, povezane s športom, imajo velik psihološki vpliv na športnike, saj bistveno vplivajo na kariero, tudi če niso tako velike. Obseg dodatnih simptomov po poškodbi med udeleženci raziskav, ki so preučevale psihologijo v rehabilitaciji po športnih poškodbah, nakazujeta, da morajo biti športni trenerji pripravljeni ne le na fizične posledice poškodbe, ampak tudi na psihološke posledice. Te posledice so odvisne od resnosti poškodbe, nenadnosti, socialne podpore in osebnosti športnika. Tako mora biti celoten trenerski tim pripravljen na tovrstne scenarije, kar vključuje **prepoznavanje potrebe po pomoči in vključevanje ustreznega strokovnjaka za duševno zdravje.**

V procesu upokojitve ali npr. okrevanja po poškodbi gre dejansko za **predelovanje izgube**, vendar ne kakršne koli izgube, marveč izgube **nečesa, s čimer se športnik identificira** in kar je posledično **sokonstitutivno za njegov jaz**. Namreč pri tej izgubi ne gre nujno za dejansko izgubo športne aktivnosti, saj lahko športnik trenira in rekreativno tekmuje še naprej. Tako v resnici pride do izgube »nečesa«, za kar ne vemo kaj je, vendar je športnik z izgubo tega izgubil tudi **del sebe, ki ga je bistveno določal**. V samem procesu predelovanja izgube, je za športnika ali kogarkoli drugega, bistvena **socialna podpora**. Če se pojavijo hujše težave v duševnem zdravju in se proces žalovanja ustavi, je priporočljivo poiskati čimprejšnjo pomoč strokovnjaka z izkušnjami na tem področju.

Spletne delavnice OMRA le še v mesecu MARCU



Z mesecem marcem **zaključujemo** izvajanje brezplačnih spletnih delavnic OMRA v letošnjem letu. Upamo, da se bomo lahko v prihodnjem letu tudi v živo srečevali z udeleženci in udeleženkami delavnic po različnih slovenskih regijah. Na naši [spletni strani](#) sta objavljena nova termina za **MARČEVSKI delavnici**.

- STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!: 10. 3.
(trajanje: od 9.00 do 14.20)
- ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE
MED NAMI: 23. 3.
(trajanje: od 9.00 do 14.20)

PRIJAVITE SE, SE VIDIMO!

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



ZRC SAZU



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.