SMHRT-1

Инструмент 1 для оценки психического здоровья спортсменов Международного олимпийского комитета

РАЗРАБОТАН РАБОЧЕЙ ГРУППОЙ МОК ПО ВОПРОСАМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Грусть, злость, стресс, раздражительность и тревога — естественная и неотъемлемая часть человеческой жизни. Но если эти эмоции не исчезают в течение долгого времени, негативно влияют на спортивную карьеру или повседневную жизнь, возможно, у спортсмена проблемы с психическим здоровьем. Профессиональные спортсмены часто испытывают проблемы в области психического здоровья, поэтому крайне важно как можно раньше их распознать, чтобы вовремя направить спортсмена на консультацию и/или лечение.

Инструмент 1 для оценки психического здоровья спортсменов Международного олимпийского комитета (МОК) (SMHRT-1) предназначен для спортсменов, тренеров, членов семей и всех других людей из окружения спортсменов. Он позволяет распознать проблемы в области психического здоровья, но не может использоваться для постановки диагноза. В SMHRT-1 перечислены различные признаки (мысли, чувства, поступки, физиологические изменения), которые могут указывать на наличие у спортсмена проблем с психическим здоровьем. Если спортсмен подтверждает и/или демонстрирует такие признаки и если они отличаются интенсивностью и/или продолжаются в течение длительного времени, вы должны убедить спортсмена как можно раньше обратиться за помощью.

Текущую версию SMHRT-1 можно свободно использовать и распространять среди физических лиц, команд, групп и организаций. Любые изменения в документе требуют специального утверждения со стороны Рабочей группы МОК по вопросам психического здоровья, которая также должна быть оповещена о переводах документа на другие языки. Переименовывать и использовать SMHRT-1 в коммерческих целях запрещено.

1

Типичные признаки проблем в области психического здоровья

Мысли:

Чрезмерная самокритика, низкая самооценка, пессимизм, ощущение безнадежности, проблемы со вниманием, концентрацией и памятью.

Чувства:

Раздражительность, гнев, частая смена настроения, грусть, сильное и постоянное разочарование, депрессия, ощущение одиночества, пустоты, недостаток эмоциональных реакций, отсутствие веры в свои силы, недостаток мотивации.

Действия:

Агрессивное поведение, отстранение от окружающих/нежелание покидать дом, нетипичное молчание, неожиданное снижение результатов (в спорте, учебе или на работе).

Физиологические изменения:

Упадок сил, проблемы со сном, изменение аппетита, изменения веса и внешности, явные признаки нанесения вреда самим себе или другими в виде порезов и синяков, признаки злоупотребления алкоголем и другими психоактивными веществами (например, тремор, красные глаза, изменение размера зрачков, характерный запах алкоголя или марихуаны, заторможенная или плохая координация, травмы или аресты после приема веществ).

Тревожные признаки

Если спортсмен (или вы) испытывает или замечает следующие симптомы, немедленно обратитесь за помощью.

Разговоры о нанесении вреда самому себе или другим.

Разговоры о чувстве безнадежности или других неспособности справиться с повседневной жизнью.

Очень заметные изменения в весе.

Другие нетипичные для человека поведение, эмоции или изменения внешности.

Эпизоды внезапного неконтролируемого страха с выраженными физиологическими симптомами в виде потения или нехватки воздуха, которых не было раньше или которые отличаются от тех, что были раньше (это может быть панической атакой или другой медицинской проблемой).

2

Что делать при возникновении проблем с психическим здоровьем?

Если у спортсмена наблюдаются проблемы с психическим здоровьем, необходимо сделать следующее (в зависимости от вашей роли):

- Попросите спортсмена рассказать, что с ним происходит.
- Не высказывайте осуждения и проявите сочувствие (например, сказав: «Мне очень жаль, что ты так себя чувствуешь, и я рад(-а), что ты рассказал(-а) мне об этом»).
- Узнайте о доступных ресурсах в этой сфере и поощрите спортсмена, если он/она хочет получить профессиональную помощь.
- Не забывайте заботиться о себе, когда помогаете спортсменам с проблемами в области психического здоровья.
- Подумайте о том, как вы можете изменить тренировочный процесс, чтобы помочь спортсмену справиться с психологическими проблемами, не забывая поддерживать или создавать позитивную атмосферу (например, признавая необходимость в положительной обратной связи, поощрении и здоровом балансе между сложными задачами и поддержкой).
- Проконсультируйтесь с врачами и обсудите с ними возможные изменения в тренировках спортсмена совместно с техническим персоналом.

Если вы сами испытываете проблемы в области психического здоровья:

Помните о том, что обращение за помощью — это проявление силы. Внимательно следите за своими эмоциональным состоянием. Поставьте на первое место ваше психическое здоровье и баланс между работой и личной жизнью. Поговорите с тем, кому доверяете — вашим тренером, родителями, друзьями и/или товарищем по команде. Будьте готовы выслушать советы и получить поддержку. Подумайте о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью.

С дополнительными материалами и информацией о психическом здоровье профессиональных спортсменов, разработанными МОК, можно ознакомиться здесь.