Zdrowie psychiczne polskich sportowców - przełomowe wyniki badań

Ponad 70 proc. sportowców odczuwa chroniczny stres. Polscy zawodnicy mierzą się z lękami, depresją, myślami samobójczymi. Co piąty z przebadanych zmaga się z zaburzeniami odżywiania i zaburzeniami snu.

***- Jeśli kiedykolwiek miałam wątpliwości, czy nasze działania są potrzebne, to te wyniki badań nie pozostawiają już żadnych złudzeń* – mówi Ewa Urtnowska, prezeska Fundacji „Graj z Głową", która od 3 lat stara się zmieniać sposób myślenia o zdrowiu psychicznym w sporcie.**

***- Zdrowie psychiczne jest integralnym, a niestety często pomijanym elementem oceny stanu zdrowia sportowców. Naszym głównym celem było włączenie rzetelnego pomiaru zdrowia psychicznego do rutynowych badań sportowców* – dodaje kierownik zespołu badawczego dr Wojciech Waleriańczyk z Instytutu Sportu.**

Przełomowe badania polskich naukowców

Po raz pierwszy w Polsce pochylono się nad zdrowiem psychicznym sportowców na tak szeroką skalę. Polski zespół badawczy, składający się z lekarzy, psychologów sportu i psychiatry, jako pierwszy na świecie, skupił się nie tylko na liczbach i wynikach uzyskiwanych w kwestionariuszach, ale wyniki te poddał weryfikacji poprzez indywidualne rozmowy psychologów ze sportowcami. To sprawiło, że uzyskane rezultaty zdecydowanie bardziej obrazują rzeczywistość. Każdy z badanych zawodników otrzymał informację zwrotną na temat stanu swojego zdrowia a także rekomendacje co do dalszych działań. **W badaniu wzięło udział 1121 wyczynowych sportowców, w tym olimpijczycy.**

- Naszym głównym celem było włączenie rzetelnego pomiaru zdrowia psychicznego do rutynowych badań sportowców. Zdrowie psychiczne jest integralnym, a niestety często pomijanym elementem oceny stanu zdrowia, który wydatnie wpływa nie tylko na poziom wykonania sportowego, ale także na jakość życia. Stąd też, włączając pomiar zdrowia psychicznego oraz rozmowę z psychologiem sportu do rutynowych badań wspieramy nie tylko sportowca, ale przede wszystkim człowieka, budując przy tym lepsze rozumienie zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym w środowisku sportowym - **podkreśla dr Wojciech Waleriańczyk, kierownik projektu badawczego** "*Od Paryża do Los Angeles: zrozumieć trajektorię zdrowia psychicznego polskich sportowców wyczynowych i psychologiczne czynniki ryzyka"* finansowanego przez Narodowe Centrum Nauki.

Projekt to wspólne działania między Instytutem Sportu - Państwowym Instytutem Badawczym i Centralnym Ośrodkiem Medycyny Sportowej. Biorą w nim udział: dr M. Sławińska, dr O. Surała i dr W. Waleriańczyk (Instytut Sportu-PIB), prof. H. Krysztofiak (dyrektor COMS, IMDiK PAN), dr J. Krzywański, dr K. Konopka, A. Kuśmierczyk, P. Maleszka

(COMS), dr K. Wójcik, G. Lisek (COMS, AWF Warszawa) oraz dr J. Gorgol (UKSW) i G. Więcław (PZLA).

Wybrane wyniki badań. Polscy sportowy i ich zdrowie psychiczne

Przebadana grupa to **1121 wyczynowych sportowców,** w tym olimpijczycy. Badania trwały w okresie na 8 do 2 miesięcy przed IO Paryż 2024.

Wyniki:

- **72,4% odczuwa chroniczny, intensywny stres** tzw. *distress*
- **9,5% oznaki uporczywych trudności ze zdrowiem psychicznym**, z rekomendacją sięgnięcia po pomoc specjalisty
- **24,2% poziom stresu / objawy ocenione jako sporadyczne i normalne w odniesieniu do wymagań** (przeprowadzono psychoedukację i /lub doradzono konsultację z psychologiem sportowym)

- **51%** sportowców wykazało **trudności związane ze zdrowiem psychicznym** *(badanie przesiewowe SMHAT-1, narzędzie MKOl do oceny zdrowia psychicznego w sporcie)*:
  - **6,9%** objawy **lękowe**
  - **8,2%** objawy **depresyjne**
  - **3%** myśli **samobójczych**
  - **4,2%** nadużywanie **narkotyków**
  - **19,8%** nadużywanie **alkoholu**
  - **19,9%** w zakresie **zaburzeń snu**
  - **22%** zaburzenia **odżywiania**

„Rozmowy dla Głowy" - wsparcie dostępne za darmo dla środowiska sportowego

Projekt „Rozmowy dla Głowy" ruszył w sierpniu. Od tamtego czasu przeprowadzono kilkadziesiąt konsultacji z zawodnikami, rodzicami i trenerami. Ekspertami w projekcie są psychologowie, psychoterapeuci i trenerzy mentalni. O tym jak ważny jest temat zdrowia psychicznego w sporcie świadczy zaangażowanie sportowców, reprezentantów kraju, olimpijczyków i aktywne wspieranie projektu. Bo „Rozmowy dla Głowy" to nie tylko pomoc psychologiczna i praca mentalna. To przede wszystkim profilaktyka i zapobieganie kryzysom i depresji.

- *Wspieram całym sercem rozwój tego przedsięwzięcia. Każdy sportowiec, czy wtedy kiedy jest na szczycie, czy wtedy kiedy spada na dno, zasługuje na to by mieć możliwość sięgania po pomoc. Nie każdy pójdzie do psychologa w klubie, nie każdy będzie chciał iść na terapię. Ale ten jeden, niezobowiązujący telefon może wszystko zmienić. Bo pokieruje, pokaże, otworzy drzwi do zmiany* – **mówi Katarzyna Kiedrzynek, była reprezentantka Polski w piłce nożnej, bramkarka Paris Saint – Germain.**

- Chcę, żeby młodzi sportowcy i ich rodzice wiedzieli, że powstał taki projekt, który jest pomysłem moich koleżanek po fachu. To wsparcie psychologiczne, mentalne i zawodnicze. Ze swojego doświadczenia wiem, że głowa ogrywa kluczową rolę na boisku. Dlatego jeśli czujecie, że coś nie gra, to zagrajcie z głową i skorzystajcie z projektu – **dodaje Michał Szyba, olimpijczyk, były reprezentant Polski w piłce ręcznej, brązowy medalista MŚ.**

„Rozmowy dla Głowy" to wsparcie psychologiczne i mentalne realizowane w formule rozmów telefonicznych. Z projektu mogą korzystać sportowcy, ich bliscy i trenerzy. Wsparcie jest całkowicie bezpłatne. Każda sesja trwa 50 minut. Autorem rozwiązania jest Fundacja „Graj z Głową", którą prowadzą Ewa Urtnowska i Kinga Achruk.

- Jeśli kiedykolwiek miałam wątpliwości, czy nasze działania są potrzebne, to te wyniki badań nie pozostawiają już żadnych złudzeń – komentuje Ewa Urtnowska, prezeska Fundacji „Graj z Głową", która od 3 lat stara się zmieniać sposób myślenia o zdrowiu psychicznym w sporcie, i dodaje: *Mam nadzieję, że te wyniki otworzą poważną i potrzebną dyskusję na temat zdrowia psychicznego w polskim sporcie.*

Na konsultacje w ramach projektu „Rozmowy dla Głowy" można zapisywać się tutaj: https://rozmowydlaglowy2.calendesk.net/

Terminy aktualizowane są co miesiąc. Fundacja zapewnia całkowitą anonimowość rozmów.