

سلامت روان در ورزشکاران: بیانیه تجمیعی کمیته ی بین المللی المپیک - ۲۰۱۹

دکتر بهار حسن میرزایی - دکتر توحید سیف برقی

اختلالات مرتبط با سلامت روان در ورزشکاران حرفه ای شایع می باشد و میتواند علایمی مرتبط با ورزش در ورزشکاران ایجاد کند و عملکرد ورزشی آنها را مختل کند. سلامت روان را نمیتوان از سلامت جسم جدا دانست و وجود نشانه ها و علایم اختلالات سلامت روان خطر بروز مشکلات جسمی و آسیب دیدگی ها را افزایش میدهد و زمان ریکاوری را نیز طولانی تر میکند. تشخیص و افتراق اختلالات مرتبط با سلامت روان از ویژگی های شخصیتی مرتبط با ورزشکاران حرفه ای و همچنین ناسازگاری های اجتماعی در این قشر ضروری می باشد.

استراتژی های مدیریت این شرایط باید تمامی جنبه های مرتبط و منجرشونده به این شرایط را در نظر بگیرد و با در نظر گرفتن تمام فاکتورهای اجتماعی روانی مرتبط با ورزشکاران میزان سود را حداکثر و میزان آسیب را به حداقل برسانند.

درمان این اختلالات باید با تمرکز بر درمان ورزشکار و ارتقا محیط اطراف وی باشد تا تمامی ورزشکاران بتوانند در یک محیط سالم به نپتمرین و رقابت بپردازند.

از آنجا که هیچ بیانیه تجمعی در ارتباط با علایم و تشخیص اختلالات مرتبط با سلامت روان در ورزشکاران حرفه ای وجود نداشت، کمیته بین المللی المپیک تصمیم به انتشار این بیانیه گرفت تا با انتشار این بیانیه، یک رویکرد علمی استاندارد برای تشخیص اختلالات مرتبط با سلامت روان در ورزشکاران حرفه ای فراهم سازد.

کمیته ی بین المللی المپیک در نوامبر ۲۰۱۸ دور هم گردآمدند و به بررسی تمامی منابع مرتبط در این حوزه پرداختند.

در بررسی منابع نشان داده شد میزان شیوع اختلالات مرتبط با سلامت روان در ورزشکاران حرفه ای از ۵٪ برای واماندگی تا ۴۵٪ برای اضطراب و افسردگی است که رقم بالایی است. در ورزشکاران حرفه ای علاوه بر مسایل ژنتیکی، محیط ورزش نیز خود میتواند زمینه ساز بروز این اختلالات باشد.

از علایم و اختلالات شایع مرتبط با سلامت روان در ورزشکاران می توان به موارد زیر اشاره داشت:

- اختلالات خواب
- افسردگی
- خودکشی

- اضطراب
- اختلالات استرسی مرتبط با تروما
- اختلالات خوردن
- بیش‌فعالی و نقص توجه
- اختلالات دو قطبی
- کانکاشن
- سو مصرف مواد
- قمار و شرط بندی

برای شناسایی و مدیریت این اختلالات لازم است که پزشک علاوه بر تعیین جلسات به شکل منعطف از نظر زمانی باید به اهمیت خانواده درمانی نیز آشنا باشد. شروع درمان چه دارویی چه روان‌درمانی را در موارد متوسط تا شدید در نظر داشته باشد. در صورت لزوم به درمان به ورزشکار اصرار لازم جهت ترغیب به شروع درمان را بکند. همچنین پزشک باید دقت کند که طی جلسات روان‌درمانی نباید با حضور مربی موافقت کند و مربی نباید در این جلسات حضور داشته باشد و همچنین از انجام درمان‌های تجربی که منجر به ایجاد امید واهی در ورزشکار میشود نیز امتناع ورزد.