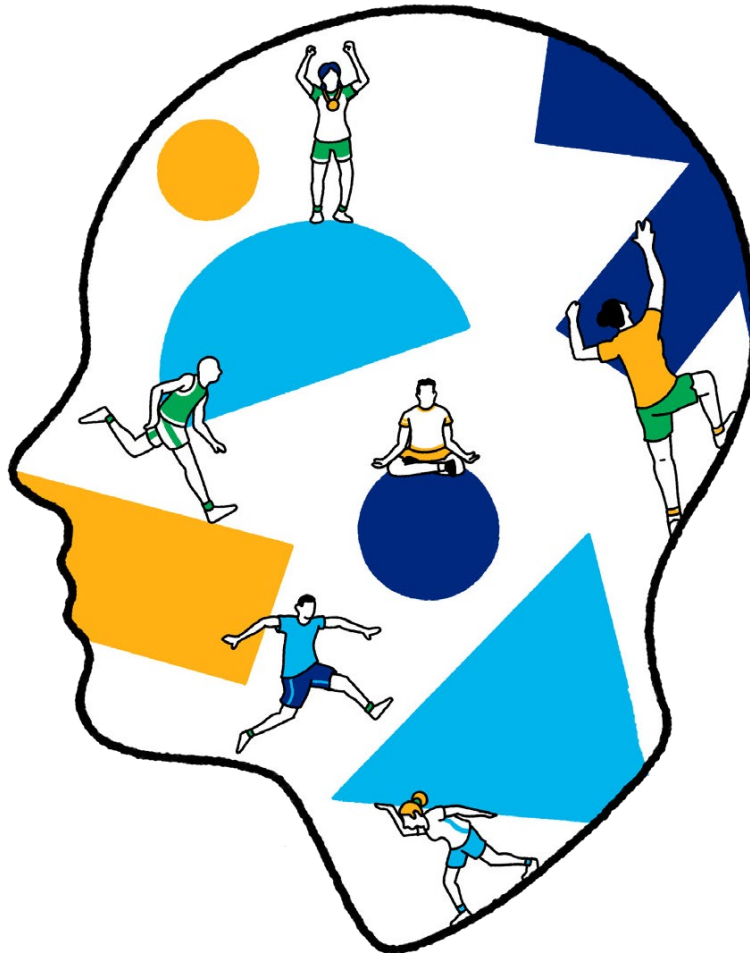




**Mentally
Fit**



НАСОКИ ЗА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ ПРИ ГОЛЕМИ СПОРТНИ СЪБИТИЯ

РЕЗЮМЕ

- Психичните проблеми са често срещани в спорта за високи постижения, а цифрите са сходни с тези за населението като цяло. Изследванията показват, че 34% от елитните спортисти и 26% от бившите спортисти са изпитвали симптоми на тревожност или депресияⁱ.
- Въздействието на психичните проблеми при спортистите варира от леко до тежко и инвалидизиращо. То може да включва намалена производителност, по-висок риск от травми, по-бавно възстановяване след травма и влошаване на качеството на живот.
- Всеки спортист има „човешко право на най-високия достижим стандарт на физическо и психическо здраве. Това включва безопасна състезателна и тренировъчна средаⁱⁱ“, а **здравните специалисти са длъжни да полагат грижиⁱⁱⁱ за приоритизиране на ефективни и ранни интервенции, които решават проблеми, свързани с психичното здраве, укрепват цялостното здравословно състояние, подпомагат устойчивото представяне и намаляват риска от криза в психичното здраве.**
- Спортните организации следва да се стремят да разработят интердисциплинарни системи за подкрепа на психичното здраве, включително достъп до специалисти в областта на психичното здраве, консултантски услуги и обучение за спортисти и персонал с цел намаляване на стигмата. Освен това следва да се положат усилия за създаване на оптимална среда, в която спортистите тренират, спят, пътуват и се състезават, за да се справят по-добре с потенциалните стресови фактори.
- Въпреки тези усилия все пак могат да възникнат извънредни ситуации, които следва да бъдат планирани, тъй като представляват значителен риск и изискват незабавна реакция^{iv}. Организацията следва да разполага с планове за действие при извънредни ситуации, свързани с психичното здраве, които ясно определят какво представлява кризата, очертават кой е най-подготвен да се справи с нея, посочват кой трябва да бъде уведомен и разглеждат етични въпроси като поверителността.

Определения^v

Проблем с психичното здраве:

Всяка неблагоприятна мисъл, чувство, поведение и/или психосоматичен симптом, които намаляват нормалното състояние на пълно психично здраве на спортиста, независимо от причината за тях или от последиците им за спортното участие или представяне на спортиста, както и от това дали спортистът е потърсил медицинска помощ. Проблемите, свързани с психичното здраве, обхващат спектъра от незначителни психични симптоми до тежки психични разстройства.

Симптоми на психичното здраве:

Всеки неблагоприятен мисловен, чувствен, поведенчески и/или психосоматичен симптом, който може да доведе до субективен дистрес или функционални увреждания в ежедневието, работата и/или спорта.

Психични разстройства:

Синдроми, характеризиращи се с клинично значими смущения в познанието, емоционалната регулация или поведението на индивида, които отразяват дисфункция в психологическите, биологичните процеси или процесите на развитие, които са в основата на психичното и поведенческото функциониране.

Тези нарушения обикновено са свързани с дистрес или увреждане в личната, семейната, социалната, образователната, професионалната или друга важна област на функциониране и се диагностицират в съответствие със съществуващите клинични критерии, като например DSM-5-TR.

Психично заболяване:

Разстройство на психичното здраве.

ЦЕЛ НА НАСОКИТЕ НА МОК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ ПРИ ГОЛЕМИ СПОРТНИ СЪБИТИЯ (ГСС)

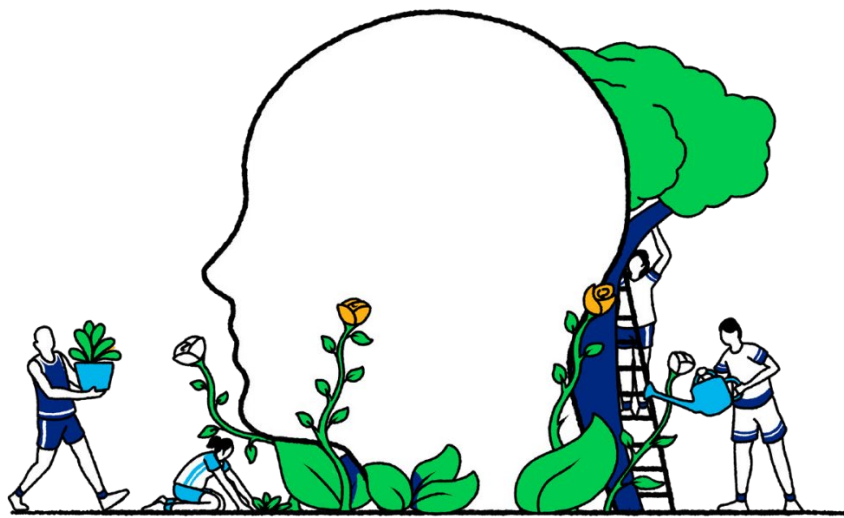
Този документ е създаден, за да предостави единни насоки и стандарти за обслужване при планирането и изпълнението на мерките за психично здраве на спортистите и придружаващите ги лица, които се изискват за изпълнение при големи спортни събития. Като дава приоритет на психологическото благополучие на спортистите и тяхното обкръжение, планът има за цел да изпрати ясно послание относно правото на спортистите на добро психично здраве и да смекчи въздействието на вече съществуващи психични разстройства и други предизвикателства, свързани с психичното здраве, повишавайки цялостната безопасност и успеха на голямото спортно събитие.

Приложения

Настоящите насоки са разработени с цел да предоставят на организаторите на многоспортови събития (МСС), националните олимпийски комитети (НОК), националните федерации (НФ), местните организационни комитети (МОргК) и международните федерации (МФ) образец за безопасни, всеобхватни, ефективни и ефикасни услуги за подкрепа на психичното здраве по време на техните събития.

МСС, НОК, НФ, МОргК и МФ могат да адаптират и персонализират тези насоки въз основа на специфичните за спорта рискове за здравето, възрастта на спортистите участници, размера на събитието и географското местоположение.

1. ПРЕДИ СЪБИТИЕТО



Спортната среда, която е физически безопасна и свободна от тормоз и малтретиране (психологическо, физическо, сексуално и пренебрегване), в която спортистите се чувстват комфортно да обсъждат притесненията си и да търсят помощ, намалява страха, свързан със състезанията, и е от решаващо значение за изграждането на увереност и самостоятелност, за да се състезават на най-високо ниво.

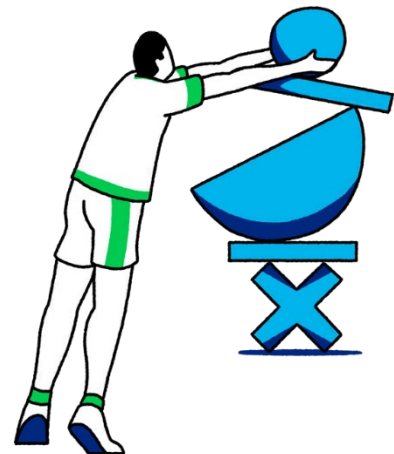
Преди състезание най-добрата практика е да се обмисли:

А. Обучение и образование:

За членовете на екипите за медицинска помощ на МСС, МОргК, НОК и МФ се препоръчват обширни програми за превенция и обучение, включващи осведоменост за често срещани проблеми, свързани с психичното здраве, техники за кризисна интервенция и обучение за културна чувствителност. От тях следва да се възползват и спортистите, тяхното обкръжение и всички спортни служители, включително съдиите^{vi}.

В подкрепа на това МОК е разработил няколко инструмента и инициативи, включително:

- [Наръчник за психично здраве при елитни спортисти](#). Ръководство за разработване и прилагане на инициативи, свързани със защитата и насърчаването на психичното здраве и благополучие на елитните спортисти.
- [Диплома на МОК за психично здраве в елитния спорт](#). Едногодишна програма, насочена към лекари по спортна медицина или други лекари, които работят със спортисти, и лицензирани лекари, които са квалифицирани да предоставят услуги в областта на психичното здраве (напр. клинични или консултативни психолози, лицензирани клинични социални работници, лицензирани консултанти по психично здраве и психиатрични медицински сестри).
- Сайтът [Сертификат на МОК за психично здраве в елитния спорт](#). Тримесечна програма за спортисти, треньори и други членове на обкръжението на спортистите, за да се подобри разбирането им за психичното здраве.
- **Първата реакция** е ключов компонент на всеки [План за действие при извънредни ситуации в областта на психичното здраве](#) (ПДИС). Треньори, обучители, лекари на отбори, нутриционисти/диетолози, физиотерапевти, спортни психолози, членове на семейството, съотборници, агенти/управители и административен персонал биха имали полза от обучение в областта на психичното здраве, за да могат да разпознаят дали е необходима незабавна медицинска реакция (напр. посещение в спешно отделение). Тя включва умения като активно слушане, осигуряване на увереност, задоволяване на основни потребности и свързване на лицата с подходящи ресурси.



В. Разпределение на ресурсите:

Ефективното планиране на събитията изисква мултидисциплинарен екип за подкрепа, който знае как да действа при инциденти и какви ресурси да използва. Това е най-добрата практика:

- за МФ да гарантира, че експертизата в областта на психичното здраве е представена в Медицинския комитет на МФ. Експертът може да бъде спортен психолог, клиничен психолог, психиатър или лекар по спортна медицина с обучение в областта на психичното здраве на спортистите.
- за НОК/НФ и МФ да определят лице за контакт по въпросите на психичното здраве в рамките на екипа на събитието.
- за МОргК да гарантират, че по време на планирането на медицинските услуги е получен експертен опит в областта на психичното здраве и че познанията за местните услуги, включително за най-близкото спешно отделение, заведение за психично здраве и местните законоустановени услуги, включително законодателството в областта на психичното здраве, са предадени на НОК, МФ и НФ.
- за НОК/НФ и МФ да очертаят в [План за действие при извънредни ситуации](#) задълженията на различните заинтересовани страни, включително длъжностни лица, медицински персонал, персонал по сигурността, доброволци и местни агенции за психично здраве. Отговорностите могат да включват първоначална оценка, кризисна интервенция, координиране на насочването и последващи грижи.
- за НОК/НФ да осигурят достатъчно ресурси за подпомагане на интервенциите в областта на психичното здраве в периода на обучение и по време на самото спортно събитие. Това включва персонал, от службите за подкрепа на спортистите (напр. чрез [акредитация на служител по социално подпомагане](#) или акредитация за детски придружител към [приоритетен достъп до клинични психолози, оборудване и съоръжения](#)).

С. Съображения за пътуване и времеви график^{vii}

За НОК/НФ и МФ вземете предвид:

- Осигуряване на време за адаптация от пътуването до събитието или от умората от пътуването.
- Организиране на подходящо време за провеждане на тренировките, за да се даде възможност за адекватно възстановяване и сън.
- Осигуряване на време за възстановяване след тренировки и състезания.



D. Комуникации и медии:

Интензивен външен натиск, включително [неправилен представяне в медиите](#), може да изостри симптомите на хората, които имат проблеми с психичното здраве.

Обмислете:

- За NOC/NFs, IFs и NFs: Обучение за чувствителност, емпатия и скрити предразсъдъци за медиите

Следва да се обърне внимание на времето и целесъобразността на взаимодействието на медиите със спортистите преди, по време и след състезанието^{viii}.

Обмислете:

- За НОК/НФ и МФ: определяне на ясни насоки за зачитане на психичното здраве на спортистите при взаимодействието им с медиите (напр. отмяна на изискванията за участие в интервюта за медиите и изискванията за комуникация, свързани със спонсорските задължения).
- За НОК/ФФ: предоставяне на официални насоки на спортистите за това как проактивно да участват в по-позитивни взаимодействия с медиите.
- За НОК/НФ: включване на подходяща информация в съобщенията на спортистите преди състезанието за това как да получат незабавен достъп до подходяща подкрепа при проблеми с психичното здраве.

E. Оценка и идентифициране на риска:

За НОК/НФ и МФ: Мониторингът и/или скринингът за проблеми, свързани с психичното здраве, позволява ранна интервенция и по-добри здравни (и работни) резултати. Това може да се осъществи с помощта на един от трите инструмента, разработени от МОК^{ix}:

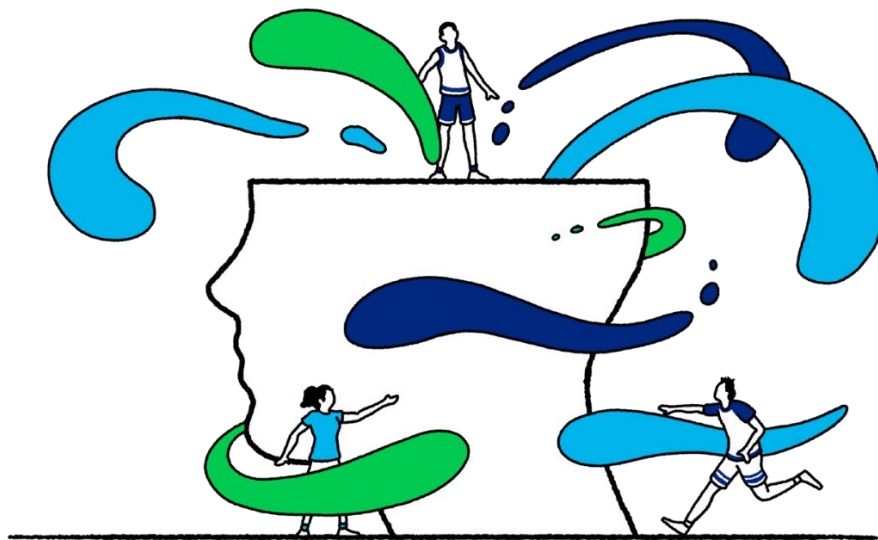
- Епизодичен скрининг с помощта на [IOC SMHAT-1](#)
- Longitudinal athlete reporting
- Longitudinal physician reporting

[Видът на използвания инструмент](#) трябва да бъде съобразен с наличните ресурси и специфичния контекст на всеки спорт. Всяка събрана информация трябва да бъде защитена с подходящи мерки за защита на здравните данни и протоколи за поверителност. Интервенциите могат да бъдат персонализирани, за да отговорят на уникалните здравни нужди на спортистите, включително планове за извънредни ситуации за подкрепа на психичното здраве по време на конкретни събития.

Основната цел на наблюдението на психичното здраве е да се гарантира, че притесненията са идентифицирани и разгледани, а не да се влияе върху избора на отбор или участието в състезания.



2. ПО ВРЕМЕ НА СЪБИТИЕТО



Услуги за психологическа подкрепа и ресурси по време на събития

Важно е да вземете предвид:

- Справедлива подкрепа: Услугите и ресурсите трябва да бъдат разработени така, че всички спортисти да имат равен достъп до ресурси за психично здраве (информация и услуги), каквото е тяхното право.

Обмислете:

- Осигуряване на услуги за насочване, повишаване на осведомеността и обучение на съответните езици, подходящи за събитието и съобразени с културните нюанси.

Бариери и пречки пред достъпа:

Услугите и ресурсите трябва да бъдат проектирани за преодоляване на стигмата така че хората с психични проблеми да не се чувстват осъждани, отхвърляни или маргинализирани. Насърчаването на култура на откритост и приемане на психичното здраве е от съществено значение, като се насърчават спортистите и персоналът да търсят помощ, когато е необходимо.

Помислете за:

- Подходящи по време образователни програми за целева аудитория по време на събитията (напр. шефове на мисии и главни медицински служители).
- Програми за взаимно обучение и общности от практики.
- Промоционални кампании, рекламиращи услуги за психично здраве.
- Споразумения за поверителност и ясна комуникация относно практиките за защита на личните данни.

Спектър на психичното здраве: Психичното здраве е спектър, в който от едната страна са потоците на върхови постижения или „зоновите състояния“ (свързани с пълния спортен потенциал), а от другата – симптомите и разстройствата. Трябва да се въведат услуги, които се грижат за преживяванията в целия спектър.

По време на събития, за спортисти, които се стремят да постигнат върхови резултати или да се справят със стреса, свързан със събитието, помислете за:



За МСС, МФ и МОргК: осигуряване на [специално подредена зона за „психично здраве“](#) включваща:

- спокойно и тихо пространство, специално предназначено за почивка, релаксация и възстановяване;
- образователни елементи за насърчаване на дестигматизацията на търсенето на помощ;
- защитена зона за конфиденциални разговори с подходящо обучен персонал с цел нормализиране на разговорите за психичното здраве;
- осигуряване на това пространство за фокусиране и подготовка на ума и за оптимизиране на спортните резултати;
- приятелски и достъпен език, който да направи пространството по-достъпно.

За спортисти и членове на обкръжението, които изпитват или изразяват спешна загриженост за психичното си здраве, помислете за:

- За МСС, МФ и МОргК: Осигуряване на специфичен за спорта експертен опит в областта на психичното здраве, включително опит в областта на травмите/насилието, наличен в медицинския център.
- Психичноздравните услуги в Медицинския център следва да бъдат съобразени с всяко събитие и да включват разпоредба за достъп до експерт по психично здраве, например психиатър.
- Извън определените часове експертизата следва да бъде на разположение на дежурна основа.
- За НОК/НФ: Когато ресурсите позволяват, достъп до набор от възможности за постоянна подкрепа и лечение, основано на доказателства (напр. от работници/служители за подкрепа на спортисти до клинични психолози) или [поверителна психиатрична здравно консултиране](#).

За спортисти и членове на обкръжението, които изпитват спешни психични проблеми, се обърнете към [План за действие при извънредни ситуации](#). В [допълнение](#), разгледайте:

- За МФ и МОргК: Ясно обозначаване на службите за спешна помощ и местоположението на най-близката болнична стая за спешна помощ.



ДОПЪЛНИТЕЛНИ ТОЧКИ

Интегриране на наблюдението на психичното здраве

Провеждането на longitudinal наблюдение на психичното здраве е от съществено значение за идентифицирането и разбирането на проблемите с психичното здраве при спортистите и играе решаваща роля в усилията за превенция и ранна интервенция^x.

Това е най-добрата практика:

- За НОК/НФ и МФ: да осъществяват наблюдение на психичното здраве на спортистите чрез подходяща експертиза, която дава приоритет на доверието и поверителността. Подходящите инструменти са посочени в раздела „Ресурси“ по-долу.
- За НОК/НФ и МФ: да подкрепят и да допринасят за изследванията на психичното здраве в спорта, когато е възможно.

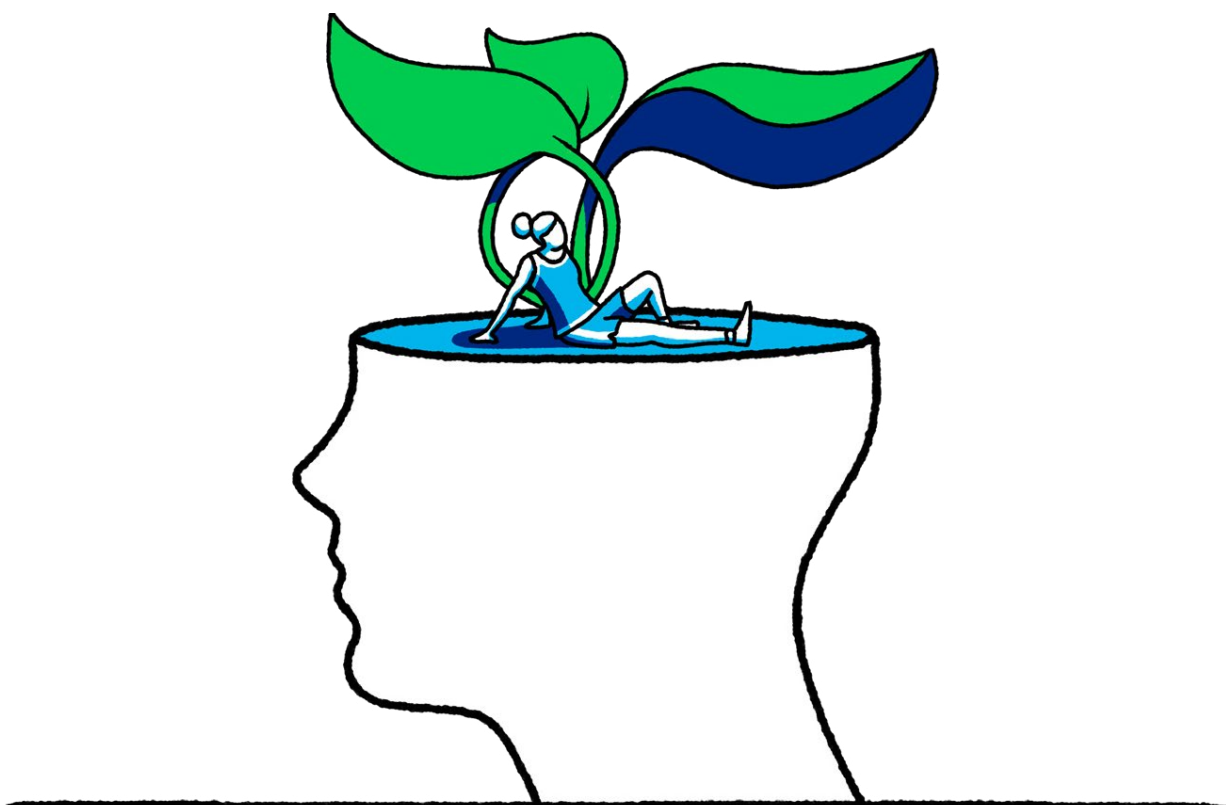
Съображения за поверителност и неприкосновеност на личния живот: Във всички услуги осигурете конфиденциалност и съответствие с разпоредбите за защита на данните по отношение на информацията за психичното здраве, като същевременно поддържате подходящи комуникационни канали за достъп до подкрепа.

Подходи, съобразени с културните особености: Признаване на културните различия в разбирането и изразяването на проблеми, свързани с психичното здраве, и предоставяне на културно компетентни услуги за подкрепа и обозначения.

Интегриране с мерките за защита^{xi}: Преживяването на тормоз и злоупотреба, независимо дали става дума за физически, емоционален или сексуален тормоз, може да предизвика реакция на травма, която да доведе до симптоми на психично здраве. Най-добрата практика е:

- Обучените служители по въпросите на закрилата, които оказват подкрепа и консултация, се намират в идеалния случай в тихата зона, защитена от публиката, медиите и зоните с голям поток от спортисти/придружители.
- Спортистите трябва да могат да се свържат със служителя по въпросите на защитата лично, по имейл или онлайн.
- Всички доклади и консултации трябва да бъдат строго поверителни (освен ако разкриването им не е законово изискване).
- От съществено значение е да се осигури място за лични, поверителни разговори.

3. ОЦЕНКА СЛЕД СЪБИТИЕТО И ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

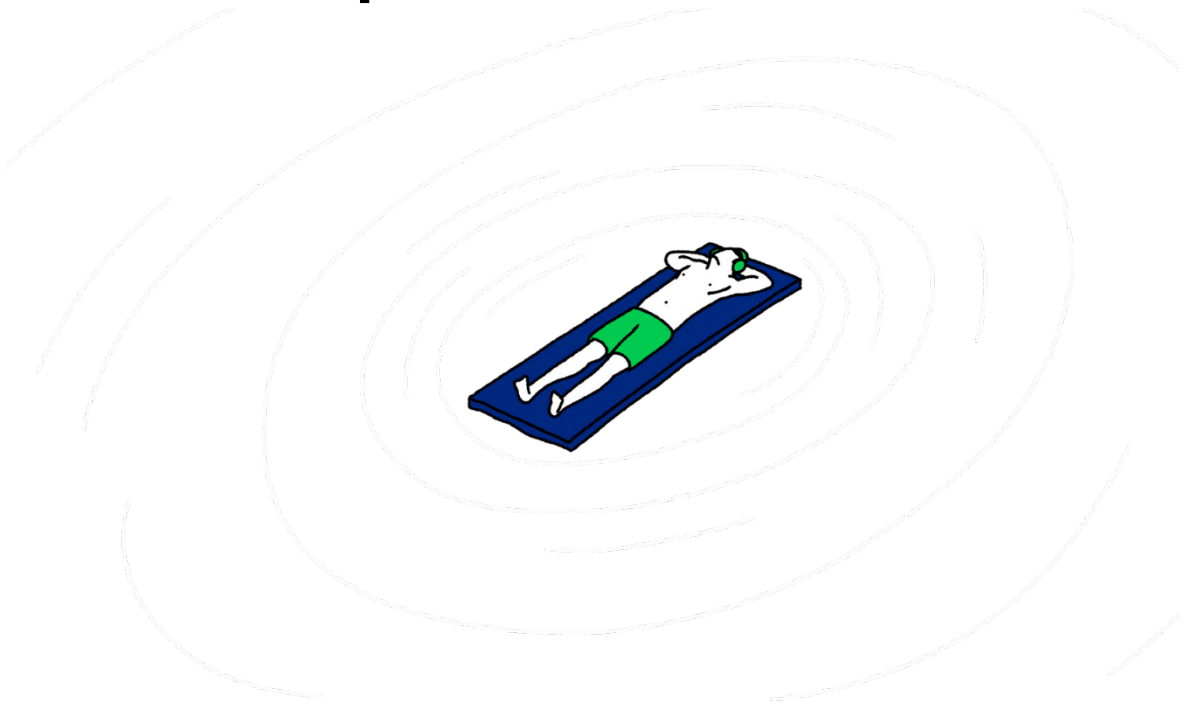


За МСС, НОК/НФ и МФ:

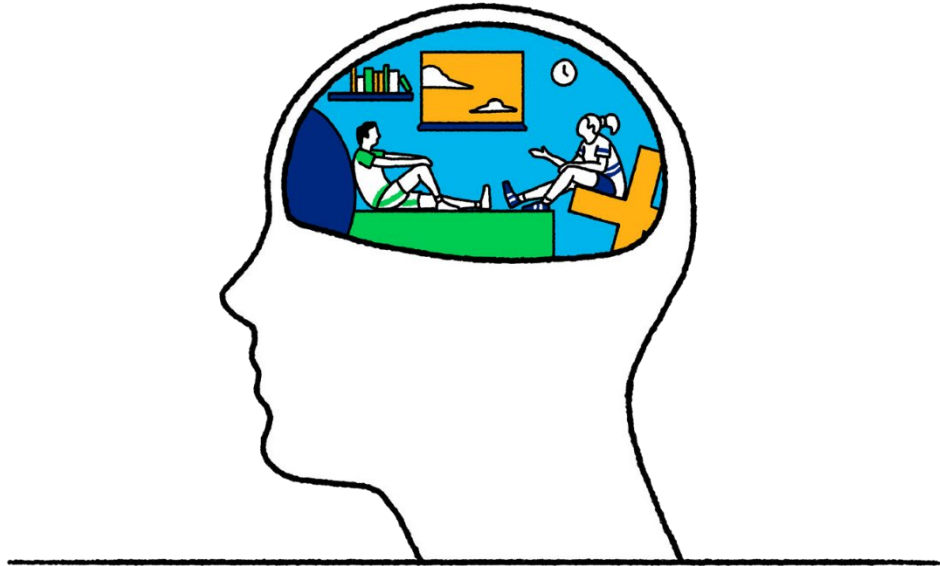
- Извършване на официална, структурирана оценка на интервенциите в рамките на събитието с помощен персонал и отразяване на извлечените поуки. Равносметката може да послужи и като възможност за разработване на план за действие при извънредни ситуации, за да се намали вероятността инцидентите да се повторят, и да се установи дали е необходима подкрепа за лицата, които са се намесили в травматични ситуации по време на събитието.
- На спортистите трябва да се предостави възможност да се включат в психологическа подкрепа след завръщането си, за да се справят с чувството на загуба, с негативните си емоции и с предизвикателствата на идентичността, които са характерни за следолимпийския период.^{xii}
- На помощния персонал, който може да е бил въввлечен в травматични ситуации по време на спортното събитие, следва да се осигури достъп до информирана помощ за травмата и насилието, ако е необходимо.



НА СПОРТИСТИТЕ ТРЯБВА ДА СЕ ОСИГУРИ ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОДКРЕПА СЛЕД ТЯХНОТО ЗАВРЪЩАНЕ



4. ИЗТОЧНИЦИ И ПРЕПРАТКИ



[Психично здраве при елитни спортисти: консенсусна декларация на Международния олимпийски комитет \(2019\)](#) През 2018 г. Медицинската и научна комисия на МОК създаде консенсусна група от 20 експерти, състояща се от водещи психиатри, психолози, представители на спортистите и специалисти по спортна медицина.

Експертната група прегледа 14 689 публикувани статии, като анализира най-добрите настоящи доказателства, за да предостави консенсусно изявление, което да информира за клиничната практика, да насочва индивидуални и системни интервенции и да подобри психичното здраве сред спортистите.

Осигуряване на достъп до подкрепа за спортистите по време на и след края на кариерата им: Сайтът [Линия за психична подкрепа на спортистите](#) е в допълнение към услугите за подкрепа на психичното здраве, които обичайно се предоставят по време на олимпийските игри, включително присъствието на психолози и психиатри на място в поликлиниката в олимпийското село.

Насърчаване на психичното здраве в олимпийското движение (2021):

[Наборът от инструменти за психичното здраве при елитни спортисти](#) беше одобрен от Изпълнителния съвет на МОК през май 2021 г. Този инструментариум има за цел да подпомогне заинтересованите страни от олимпийското движение, включително МФ, НОК, националните параолимпийски комитети, членовете на антуража на спортистите, здравните специалисти и други спортни организации като НФ, клубове и отбори, да разработят и приложат инициативи, свързани със защитата и насърчаването на психичното здраве и благополучие при елитните спортисти.

На [Athlete365](#), МОК разработи програми и ресурси в подкрепа на психичното здраве на спортистите по време на и след края на кариерата им, включително подкрепа за прехода за пенсионирани спортисти, модул, насочен към подобряване на съня и модул за [управление на психичното здраве онлайн](#).

МОК е разработил и предоставил програми за обучение по психично здраве ([Диплома на МОК за психично здраве в елитния спорт](#) и [Сертификат на МОК за психично здраве в елитния спорт](#)) за спортисти, треньори и други специалисти в областта на спорта, за да подобрят разбирането си за психичното здраве и как да поддържат собственото си благополучие.

Предоставяне на инструменти за подобряване на наблюдението на психичното здраве: [Инструментът за оценка 1 на МОК на психичното здраве в спорта \(SMHAT-1\)](#) може да се използва от лекари по спортна медицина и други лицензирани/регистрирани здравни специалисти за епизодичен скрининг. МОК препоръчва въпросника за психичното здраве на Центъра за изследване на спортните травми в Осло: [\(OSTRC-MH\)](#) за надлъжно наблюдение с отчитане на спортистите. МОК препоръчва също така модифицираните [формуляр на МОК за докладване](#) за докладване longitudinal наблюдение от лекари.

[Инструмент за разпознаване на психичното здраве в спорта 1 \(SMHRT-1\)](#) може да се използва от спортисти, треньори, членове на семейството и всички останали членове на обкръжението на спортиста за разпознаване на психични проблеми, но не и за диагностицирането им.



International Olympic Committee,
Château de Vidy, 1007
Lausanne, Switzerland Tel +41 (0)21 621 6111

© This publication may not be reproduced, even in part,
in any form, without the written permission of the IOC.
All reproduction, translation and adaptation rights
are reserved for all countries.

® All trademarks acknowledged

ⁱ Goutteborge et al., 2019. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine* 53, pp. 700-70.

ⁱⁱ This human right is enshrined in various international human rights law treaties – including the UN International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights (ICESCR). The IOC is committed to respecting internationally recognised human rights through the Olympic Charter (2023) and the IOC Framework on Human Rights (2022). The implications of the Human Right to Health are further detailed in the Olympic Movement Medical Code (2024). See also the Athletes' Rights and Responsibilities Declaration (2018).

ⁱⁱⁱ This is mandated in a variety of normative frameworks, including the Olympic Movement Medical Code (2024), the Athletes' Rights and Responsibilities Declaration (2018) and the Olympic Charter (2023).

^{iv} Currie A, McDuff D, Johnston A, Hopley P, Hitchcock ME, Reardon CL, Hainline B. Management of mental health emergencies in elite athletes: a narrative review. *Br J Sports Med.* 2019 Jun; 53(12):772-778.

^v Mountjoy M, Junge A, Bindra A, et al. Surveillance of athlete mental health symptoms and disorders: a supplement to the International Olympic Committee's consensus statement on injury and illness surveillance. *British Journal of Sports Medicine* 57:1351-1360.

^{vi} <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Integrity/Bonne-Gouvernance-EN.pdf>

^{vii} Mountjoy M, Moran J, Ahmed H, et al Athlete health and safety at large sporting events: the development of consensus-driven guidelines *British Journal of Sports Medicine* 2021;55:191-197.

^{viii} Faustin M, Burton M, Callender S, Watkins R, Chang C. Effect of media on the mental health of elite athletes. *Br J Sports Med.* 2022 Feb;56(3):123-124. doi: 10.1136/bjsports-2021-105094. Epub 2022 Jan 7. PMID: 34996750.

^{ix} Mountjoy M, Junge A, Bindra A, Blauwet C, Budgett R, Currie A, Engebretsen L, Hainline B, McDuff D, Purcell R, Putukian M, Reardon CL, Soligard T, Goutteborge V. Surveillance of athlete mental health symptoms and disorders: a supplement to the International Olympic Committee's consensus statement on injury and illness surveillance. *Br J Sports Med.* 2023 Nov;57(21):1351-1360. doi: 10.1136/bjsports-2022-106687. Epub 2023 Jul 19. PMID: 37468210.

^x Mountjoy M, Junge A, Bindra A, Blauwet C, Budgett R, Currie A, Engebretsen L, Hainline B, McDuff D, Purcell R, Putukian M, Reardon CL, Soligard T, Goutteborge V. Surveillance of athlete mental health symptoms and disorders: a supplement to the International Olympic Committee's consensus statement on injury and illness surveillance. *Br J Sports Med.* 2023 Nov;57(21):1351-1360. doi: 10.1136/bjsports-2022-106687. Epub 2023 Jul 19. PMID: 37468210.

^{xi} [IOC Safeguarding Toolkit ENG Screen Full1.pdf \(olympics.com\)](#)

^{xii} Bradshaw, H., Howells, K., & Lucassen, M. (2021). Abandoned to manage the post-Olympic blues: Olympians reflect on their experiences and the need for a change. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(5), 706–723.