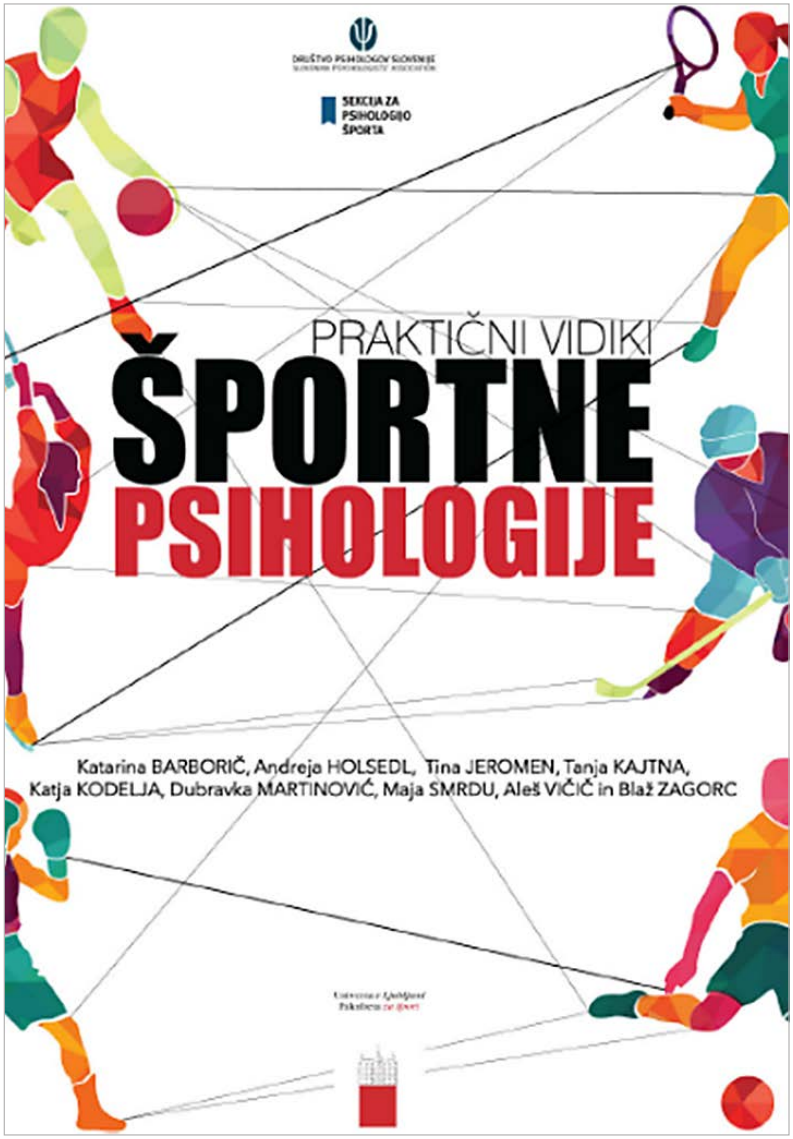
Praktični vidiki športne psihologije 2: Duševno zdravje v športu

V Sekciji za psihologijo športa smo v novembru 2025 na Dnevih športne psihologije predstavili knjigo »Praktični vidiki športne psihologije 2: Duševno zdravje v športu«.

Gre za nadaljevanje knjige Praktični vidiki športne psihologije, ki smo jo člani Sekcije za psihologijo športa izdali leta 2018, v njej pa smo se poskusili odzvati na vprašanje »Kaj točno počne športni psiholog?«, saj Kodeks poklicne etike psihologov prepoveduje govorjenje o naših primerih.

Tako smo prvi izdaji te knjige poskusili osvetliti glavna področja našega delovanja – opisali smo, kako športnikom pomagamo najti pravo mero sproščenosti, kako se osredotočiti, zastavljati cilje, kaj je vloga športne psihologije pri rehabilitaciji in spoprijemanju z bolečino in utrujenostjo... V tej knjigi smo se odločili za nov način predstavljanja vsebin. V vsakem poglavju smo najprej opisali teoretične vidike, nato pa predstavili praktični primer, za katere pa smo poskrbeli, da so bili ustrezno anonimizirani in da so se športniki, katerih primere smo predstavljali, s temi primeri strinjali.

Na ta način smo tako rekoč »stopili iz sence« in pokazali, kaj vse počnemo in kako širok je spekter našega delovanja. Knjiga Praktični vidiki športne psihologije je bila v športni javnosti dobro sprejeta, tako da smo pripravili celo ponatis, na podlagi česar menimo, da smo našli primeren način ozaveščanja o pomenu športne psihologije in tega, kdo smo športni psihologi, kako delujemo in kakšne standarde upoštevamo pri svojem delu.

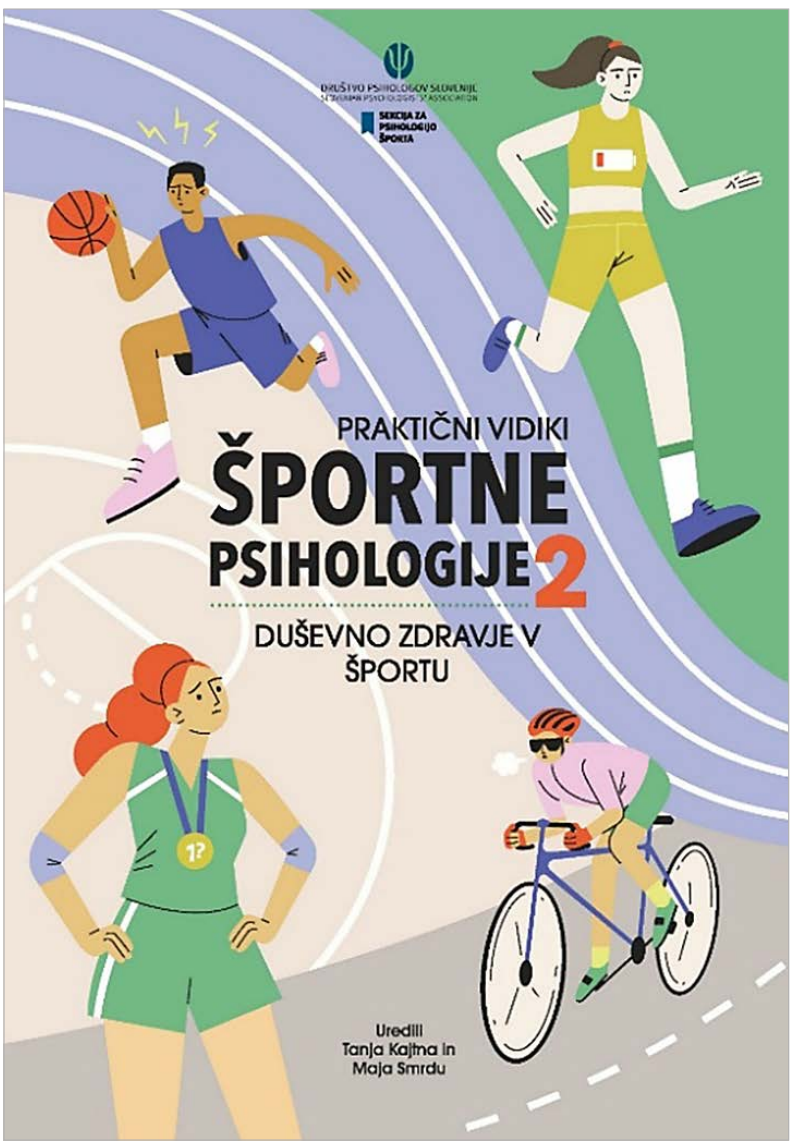


Od izdaje te prve knjige pa se je zgodila epidemija Covid-19 in ob vračanju »v normalnost« se je pokazalo, da težave v duševnem zdravju tudi med športniki niso redke, in športniki so bili o njih pripravljeni odkrito spregovoriti. Sočasno je Mednarodni olimpijski komite začeli opozarjati na pomen zaščite športnikov (»safeguarding«), potem ko so številni razkrili izkušnje z zlorabami v času kariere. Razmišljanje o teh dogodkih nas je vodilo v to, da bi po zgledu naše prve knjige pripravili njeno nadaljevanje na temo duševnega zdravja in vzpostavljanju varnega okolja v športu. Knjigo smo poimenovali Praktični vidiki športne psihologije 2: Duševno zdravje v športu.

Knjigo sva uredili dr. Tanja Kajtna in dr. Maja Smrdu, poglavja pa odražajo dela kar 21 avtorjev – psihologov, športnih psihologov, kliničnih psihologov in tudi športnih pedagogov. Knjiga je sestavljena iz dveh delov, v prvem delu v enajstih poglavjih spregovorimo o duševnem zdravju.

Duševno zdravje v najširšem smislu se tako nanaša na **splošno psihološko blagostanje** osebe, vključno z njeno sposobnostjo za učenje, izražanje in obvladovanje čustev ter vzpostavljanje zadovoljivih in stabilnih medosebnih odnosov. Je stanje dobrega počutja in učinkovitega delovanja. Duševno zdravje ni le odsotnost duševnih bolezni ali motenj, temveč pozitiven vidik zdravja, ki poudarja emocionalno, psihološko in socialno dobro počutje. To vključuje sposobnost posameznika, da se prilagodi spremembam in izzivom, da ohranja ravnovesje med različnimi vidiki življenja in razvija svoje potenciale. V posameznih poglavjih tako najprej predstavimo pojavnost duševnih motenj na podlagi obsežne raziskave na velikem številu slovenskih vrhunskih športnikov.

Predstavimo katastrofičen model anksioznosti, ki je v športu zelo uporaben, saj jasno osvetljuje pomen kognitivne anksioznosti in fiziološke vzburjenosti na športnike in na njihov nastop, predstavimo depresivnost in depresivno motnjo pri športnikih kot področji, ki zahtevata resno obravnavo, saj imata neposreden vpliv na športnikovo uspešnost, zdravje in kakovost življenja.



Opišemo tudi depresivnost po športnem dosežku, ki je psihološko stanje, za katero so značilni občutki praznine, žalosti ali izgube smisla, ki se lahko pojavijo po dosegu pomembnega cilja ali mejnika. Pokažemo tudi, kako je lahko kombinacija plavanja, čuječnosti in tehnik učinkovitega upravljanja s časom obetaven podporni pristop za izboljšanje psihološkega blagostanja mladih odraslih z ADHD. Posebej zahtevne so psihotične motnje v športu, saj posamezniki izgubijo stik z resničnostjo in vidimo, da lahko tudi športniki z diagnozo shizofrenije še vedno nadaljujejo s treniranjem in tekmovanjem na vrhunskem nivoju.

Spregovorimo tudi o osebnostnih motnjah, ki so togi vzorci mišljenja, čustvovanja in vedenja, takšna je na primer narcistična osebnostna motnja. Poglavje v tem sklopu je namenjeno tudi uporabi psihoaktivnih snovi, nekemičnim odvisnostim in tveganim vedenjem pri športnikih, ki so pogosto posledica pretiranega pritiska in stresa. V dveh poglavjih spregovorimo o motnjah hranjenja, ki so kronične, ponavljajoče se duševne motnje, pri katerih osebe razvijejo disfunkcionalen odnos do hrane in hranjenja z namenom uravnavanja hudih čustvenih stisk, slabe samopodobe in nizkega samospoštovanja. Predstavimo najpogostejše motnje hranjenja - anoreksijo nervoza, bulimijo nervozo in kompulzivno prenajedanje, ter specifične

motnje prehranjevanja v športu - LEA (*low energy availability) in* RED-S (*relative energy deficiency in sport*). Izpostavimo tudi pomen preprečevanja izgorelosti, ki je večdimenzionalni psihološki sindrom, ki se kaže v vztrajajočih občutkih fizične in čustvene izčrpanosti, zmanjšanem občutku športnega dosežka in razvrednotenju športa.

Drugi del knjige pa obsega 7 poglavij in se s precej široke perspektive posveča zlorabam in strategijam pristopanja k zlorabam, opisuje pa tudi nekaj pomembnih športnih dejavnikov, ki imajo velik vpliv na zagotavljanje varnega okolja za športnike. Tako najprej spregovorimo o zlorabah, ki v športu predstavljajo resen javnozdravstveni in družbeni problem, ki presega posamezne incidente in razkriva sistemske slabosti športnega okolja. Prikažemo vidike tehnologije, kjer lahko njena premišljena uporaba pomembno prispeva k napredku, motivaciji in učinkovitosti športnikov, jasne pa so tudi negativne posledice pretirane uporabe zaslonov in smernice dobre uporabe zaslonov. Posvetimo se tudi trenerjem, kot ključnim elementom športnikovega okolja, ter njihovemu duševnemu zdravju in predstavimo preproste in učinkovite tehnike za zmanjševanje učinkov stresa.

Omenimo pomen podpore športnikom ob kariernih prehodih ter ob zaključku kariere in opišemo strategije za spoprijemanje s temi izzivi. Ob skrbi za duševno zdravje poudarimo tudi pomen zdravega življenjskega sloga in poleg pregleda intervencij za zagotavljanje duševnega zdravja izpostavimo tudi ključne elemente zdravega življenjskega sloga. Opišemo tudi, kako naj poteka razbremenilni pogovor ob kriznih intervencijah, ki je oblika prve psihološke pomoči in posamezniku omogoči, da izrazi svoje doživljanje, čustva in misli. Na koncu predstavimo še nekaj raziskav, ki so nastale v sklopu zaključnih študentskih del pod mentorstvi urednic knjige in ki govorijo o tematikah, ki jih pokrivamo v knjigi.

Po zgledu predhodnice tudi v knjigi »Praktični vidiki športne psihologije 2: Duševno zdravje v športu« v vsakem poglavju najprej predstavimo nekaj teoretičnih vidikov, nato pa praktične primere, spet velja, da so primeri predstavljeni tako, da smo poskrbeli za anonimnost športnikov, občasno pa so izpuščene ali po potrebi spremenjene tudi kakšne podrobnosti, na podlagi katerih bi športnike lahko identificirali. Vsi športniki (ali trenerji oziroma morebitni ostali udeleženci), katerih primeri so predstavljeni v knjigi, so za to podali soglasje in pred objavo potrdili, da dovoljujejo objavo na zapisani način. Nekateri primeri predstavljajo tipične situacije, s kakršnimi se srečujemo športni psihologi, čeprav kot celota ne odražajo konkretnih športnikov, ampak le posamezne delčke sodelovanja s športniki. Tako so preprosto zaradi berljivosti športniki poimenovani, seveda z izmišljenimi imeni.

Čeprav je knjiga znanstvena monografija, pa verjamemo, da je pisana berljivo in razumljivo in bo bralcem uspela približati te nekoliko zahtevnejše vidike športa, o katerih pa moramo spregovoriti.

Knjiga je dostopna v knjigarnah po Sloveniji in pri distributerju Buča, na voljo pa je tudi na spletnem naslovu

https://forms.cloud.microsoft/e/qqQs177Lst?origin=lprLink

ali kodi

Avtorji vam želimo prijetno branje!

Tanja Kajtna