

Влияние ментальных расстройств на физическую работоспособность и травматизм среди спортсменов

Научный руководитель – Безуглов Эдуард Николаевич

Юрасова А.Д.¹, Григорова А.С.²

1 - Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова, Москва, Россия, *E-mail: yurasova_a_d@student.sechenov.ru*; 2 - Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова, Москва, Россия, *E-mail: grigorova747@gmail.com*

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Современный спорт высоких достижений предъявляет колоссальные требования не только к физической подготовке, но и к ментальной устойчивости спортсменов. Конкуренция, постоянное давление, страх неудачи, физические травмы – все это создает среду, благоприятную для развития ментальных расстройств. Традиционно, основное внимание уделялось физическому здоровью спортсменов, однако, возрастающее количество исследований подтверждает значительное влияние ментальных расстройств на их физическую работоспособность и, что особенно важно, на риск получения травм.

Под ментальными расстройствами в спорте подразумевается широкий спектр состояний, включающий: тревожные расстройства (генерализованное тревожное расстройство, панические атаки, социальная тревожность); депрессивные расстройства: Депрессия, дистимия; расстройства пищевого поведения (нервная анорексия, нервная булимия); синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ); расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ (алкоголь, наркотики); синдром эмоционального выгорания (состояние эмоционального, физического и ментального истощения, вызванное хроническим стрессом).

Ментальные расстройства негативно влияют на физическую работоспособность спортсменов через несколько механизмов:

Снижение мотивации и концентрации: Депрессия и тревожность снижают мотивацию к тренировкам, ухудшают концентрацию внимания и способность к принятию решений, что приводит к снижению эффективности тренировочного процесса.

Нарушение сна: Тревожные расстройства и депрессия часто сопровождаются нарушениями сна (бессонница, кошмары). Недостаток сна негативно сказывается на восстановлении после тренировок, снижает физическую силу и выносливость.

Изменение аппетита и веса: Расстройства пищевого поведения и депрессия могут приводить к изменению аппетита и веса, что нарушает энергетический баланс и негативно сказывается на физической подготовке.

Повышение уровня гормонов стресса: Хронический стресс, связанный с ментальными расстройствами, приводит к повышенному уровню гормонов стресса (кортизола, адреналина). Это ухудшает восстановление после тренировок, ослабляет иммунную систему и повышает риск травм.

Нарушение координации движений: Тревожность и панические атаки могут вызывать мышечное напряжение, тремор и нарушение координации движений, что негативно сказывается на технике выполнения упражнений.

Исследования показывают, что спортсмены с ментальными расстройствами подвержены более высокому риску получения травм. Механизмы, связывающие ментальные расстройства и травматизм, включают:

Снижение внимания и концентрации, что выражается в тревожности, депрессии и СДВГ; ухудшают концентрацию внимания и увеличивают вероятность ошибок, приводящих к травмам. Выделяют импульсивное поведение. Некоторые ментальные расстройства (например, СДВГ) связаны с импульсивным поведением и повышенным риском необдуманных действий, которые могут привести к травмам

Нарушение самооценки и уверенности в себе. Депрессия и тревожность снижают самооценку и уверенность в себе, что может приводить к неадекватной оценке своих возможностей и повышенному риску травм.

Повышенная агрессивность. Некоторые ментальные расстройства (например, депрессия) могут быть связаны с повышенной агрессивностью, что увеличивает риск травм, связанных с конфликтами и столкновениями на тренировках и соревнованиях.

Удлинение времени восстановления после травм. Ментальные расстройства могут замедлять процесс восстановления после травм, так как депрессия и тревожность препятствуют нормальному заживлению тканей и снижают мотивацию к реабилитации.

Статистические распределения расстройств среди спортсменов по данным публикаций: тревожные расстройства, включающие генерализованное тревожное расстройство, панические атаки, социальная тревожность (19,6%); депрессивные расстройства (33,6%); расстройства сна (26,4%); расстройства пищевого поведения - 1-4% (Female); расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ (18,8%).

Спортсмены ежедневно сталкиваются с высокими уровнями стресса, что заметно истощает запасы их психики и ведет к формированию самых различных ментальных расстройств: психических расстройств; снижения концентрации, внутренние конфликты. Восстановление спортсмена после травм нередко затрудняется и ставит вопрос о его возвращении в спорт, что в теории без вмешательства психологов и психиатров может сформировать замкнутый круг “стресс - расстройство - травма - птср - ещё больший стресс”.

Важность своевременной диагностики и лечения ментальных расстройств у спортсменов трудно переоценить. Комплексный подход к профилактике и лечению должен включать:

Повышение осведомленности

Повышение осведомленности спортсменов, тренеров и медицинского персонала о ментальных расстройствах, их симптомах и последствиях

Скрининг

Внедрение регулярных скрининговых программ для выявления спортсменов, находящихся в группе риска

Образовательные программы

Проведение образовательных программ для спортсменов и тренеров по управлению стрессом, развитию ментальной устойчивости и методам самопомощи

Доступ к квалифицированной помощи

Обеспечение доступа к квалифицированным специалистам в области психического здоровья, знакомым со спецификой спортивной деятельности

Индивидуальный подход

Разработка индивидуальных планов лечения, учитывающих особенности спортсмена, вид спорта и тяжесть расстройства

Использование психотерапевтических методов

Когнитивно-поведенческая терапия, mindfulness, EMDR

Медикаментозная терапия

В случаях необходимости

Поддержка со стороны команды и тренера

Создание поддерживающей атмосферы в команде и доверительных отношений с тренером

Влияние ментальных расстройств на физическую работоспособность и травматизм среди спортсменов – серьезная проблема, требующая внимания и комплексного подхода. Своевременная диагностика, профилактика и лечение ментальных расстройств не только улучшат физическое состояние спортсменов и снизят риск травм, но и повысят их общее благополучие и качество жизни. Необходимо пересмотреть традиционные подходы к подготовке спортсменов и уделять больше внимания их ментальному здоровью, создавая поддерживающую и благоприятную среду для их развития и успеха.

Источники и литература

- 1) Авагян А.С., Манагадзе И.Д. Распространенность ментальных проблем среди профессиональных спортсменов // Сборник материалов тезисов XVIII Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2023», состоявшейся 7-8 декабря 2023 года в г. Москве. М., 2023. С. 110-111.
- 2) Пястолова, Н.Б. Посттравматическое стрессовое расстройство у спортсменов / Н.Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. [U+200A]— 2020.— Т. 5, № 2.— С. 115–120
- 3) Rogers DL, Tanaka MJ, Cosgarea AJ, Ginsburg RD, Dreher GM. How Mental Health Affects Injury Risk and Outcomes in Athletes. Sports Health. 2024;16(2):222-229. doi:10.1177/19417381231179678
- 4) Aron CM, Harvey S, Hainline B, Hitchcock ME, Reardon CL. Post-traumatic stress disorder (PTSD) and other trauma-related mental disorders in elite athletes: a narrative review. Br J Sports Med. 2019;53(12):779-784. doi:10.1136/bjsports-2019-100695
- 5) Hill A, MacNamara Á, Collins D, Rodgers S. Examining the Role of Mental Health and Clinical Issues within Talent Development. Front Psychol. 2016;6:2042. Published 2016 Jan 11. doi:10.3389/fpsyg.2015.02042