



Co-funded by
the European Union

PSICHOLOGINĖS SVEIKATOS JAUNIMO SPORTE GAIRĖS



YOUMIND: Psichologinės sveikatos jaunimo sporte gairės

1. Psichologinės sveikatos apibrėžimas

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) psichologinę sveikatą apibrėžia kaip "gerovės būseną, kai asmuo suvokia savo gebėjimus, gali susidoroti su įprastu gyvenimo stresu, produktyviai ir efektyviai dirbti, ir prisidėti prie savo bendruomenės gyvenimo". Tačiau nuolat diskutuojama dėl šio apibrėžimo tinkamumo. Kai kurie tyrėjai teigia, kad geros psichologinės sveikatos žmonės vis tiek gali patirti liūdesį, nelaimingumą ar pyktį, jausmus, kurie yra normali visaverčio gyvenimo dalis. Pabrėždamas šią mintį, Keyesas (2002) dvigubo psichologinės sveikatos kontinuumo modelyje siūlo dvi skales, kuriose yra žmonės: nuo žemos iki aukštos psichologinės gerovės ir nuo psichologinės ligos iki psichologinės ligos nebuvimo.

Taigi, psichologinė sveikata neturėtų būti apibrėžiama tik teigiamomis emocijomis ar produktyvumu. Reaguojant į tai, pasiūlytas dinamiškesnis apibrėžimas: psichologinė sveikata apibūdinama kaip "vidinės pusiausvyros būseną, leidžianti asmenims panaudoti savo gebėjimus daroje su universaliomis visuomenės vertybėmis". Pabrėžiamas gebėjimas valdyti pažintinius, emocinius, ir socialinius įgūdžius, išlaikant kūno ir proto pusiausvyrą, nepaisant išorinių iššūkių.



2. Ryšys tarp sporto ir psichikos sveikatos

Psichologinės ir fizinės sveikatos ryšys pripažįstamas nuo seniausių laikų, kaip rodo lotyniška frazė „mens sana in corpore sano“ (sveikas protas sveikame kūne). Daugybė mokslinių tyrimų ištyrė šį ryšį, įrodydami teigiamą fizinio aktyvumo, kaip pagrindinio veiksnio, skatinančio psichologinę gerovę, poveikį. Tyrimai parodė tiesioginį ryšį tarp dalyvavimo fizinėje veikloje vaikystėje ir geresnės psichologinės sveikatos paauglystėje. Be to, tyrimai patvirtina ilgalaikį teigiamą fizinio aktyvumo poveikį psichologinei gerovei per visą gyvenimą, o įrodymai rodo, kad dalyvavimas sportinėje veikloje jaunystėje yra susijęs su geresne psichologine sveikata vėlesniame amžiuje. Tačiau fizinis aktyvumas su amžiumi turi tendenciją mažėti, o labiausiai jis sumažėja tarp 15 ir 16 metų. Taigi aktyvaus fizinio aktyvumo skatinimas paauglystėje yra labai svarbus siekiant užtikrinti ilgalaikę psichologinę ir fizinę sveikatą.

Įrodyta, kad tiek individualus, tiek komandinis sportas yra naudingas psichologinei, socialinei ir kognityvinei sveikatai. Konkrečiai, dalyvavimas sportinėje veikloje padeda sumažinti stresą, depresijos simptomus, nerimą ir vienatvę. Fizinis aktyvumas taip pat labai svarbus valdant lengvas ir vidutinio sunkumo psichologinės sveikatos būkles, tokias kaip depresija ir nerimas. Įrodyta, kad aerobikos pratimai ir jėgos treniruotės gerokai sumažina depresijos simptomus, o nerimo ir panikos sutrikimai pagerėja reguliariai užsiimant fizine veikla, todėl jų poveikis prilygsta meditacijos ar atsipalaidavimo technikų poveikiui.

Be tiesioginės fiziologinės naudos, fizinis aktyvumas prisideda prie psichologinės sveikatos ir subtilesniais mechanizmais. Priklausymo bendruomenei jausmas yra vienas svarbiausių psichologinių privalumų, gaunamų sportuojant. Reguliari fizinė veikla, ypač grupinė, skatina socialinius ryšius ir komandinį darbą, kurie yra labai svarbūs psichologinei gerovei. Sportas taip pat ugdo disciplinos ir rutinos jausmą, o tai prisideda prie geresnės psichologinės struktūros ir stabilumo. Be to, pasitenkinimas, kurį teikia treniruočių sesijos ar fizinio pasirengimo tikslų pasiekimas, didina savigarbą, saviveiksmingumą ir asmeninį produktyvumą. Sportas lauke taip pat suteikia galimybę atkurti ryšį su gamta, o tai gali turėti raminamąjį poveikį, mažinti stresą ir skatinti sąmoningumą. Be to, muzikos klausymasis sportuojant gali sustiprinti emocinę išraišką ir savęs pažinimą, todėl sportas yra galinga psichologinės gerovės priemonė.

Įrodyta, kad tiek individualus, tiek komandinis sportas yra naudingas psichologinei sveikatai, tačiau komandinis sportas, palyginti su individualia veikla, yra labiau susijęs su geresne sveikata, nuotaika, pasitenkinimu gyvenimu ir socialiniais ryšiais. [HOORAY](#) projekto „Kas veikia?“ tyrime daroma išvada, kad nuo depresijos simptomų apsaugo ne tik fizinė veikla, bet ir socialinis kontekstas, kuriame ši veikla vyksta. Kalbant apie nerimą, išvados rodo, kad fizinio aktyvumo ir psichologinės sveikatos sąsajos priklauso nuo konteksto, todėl pabrėžiama, kad socialiniai ir bendradarbiavimo aspektai sporte yra pagrindiniai psichologinės gerovės gerinimo mechanizmai. Šios išvados rodo, kad komandinis sportas atlieka lemiamą vaidmenį palaikant jaunų žmonių psichologinę sveikatą, be vien tik fizinio aktyvumo teikiamos naudos.

Nepaisant to, mokslininkai taip pat atkreipė dėmesį į individualų fizinį aktyvumą, skirtą psichologiniams sutrikimams valdyti. Įrodyta, kad reguliarius vaikščiojimas padeda

mažinti depresiją, nerimą ir psichologinį stresą, o bėgimas yra susijęs su daugybe psichologinių privalumų, įskaitant mažesnę įtampą, geresnį savęs vertinimą ir geresnę bendrą nuotaiką. Tačiau bėgimas nebūtinai turi būti savarankiška mankšta. Daugelis įtraukiančių organizacijų skatina gerovę per fizinę sveikatą, palengvina socializaciją ir bendruomenės ryšius, kartu mažindamos vienišumą.

Psichologinės sveikatos svarba sporte atsispindi ir per projektą YOU MIND atliktoje apklausoje, kuria siekta surinkti duomenų, kad būtų geriau informuojama apie jos svarbą, ypač jaunimo tarpe. Apklausą atskleidė, kad 65 proc. tiek komandiniu, tiek individualiu sportu užsiimančių jaunuolių išreiškė susidomėjimą dalyvauti internetinėje sesijoje apie psichologinę sveikatą ir gyvenimo koučingą. Tačiau į klausimą „Kiek esate susipažinęs su psichologinės sveikatos ir gyvenimo koučingo temomis?“ atsakymai rodė, kad žinios apie šias temas yra ribotos - daugiausia nuo „vidutiniškai susipažinęs“ iki „visiškai nesusipažinęs“. Tiesą sakant, mažiau nei 3 proc. respondentų teigė, kad yra „labai gerai susipažinęs“ su šia tema.

Įdomu tai, kad nors daugelis jaunuolių buvo pasirengę dalyvauti nuotoliniu būdu vykdomoje sesijoje, jie buvo mažiau linkę dalyvauti asmeninėje sesijoje, greičiausiai dėl tokių veiksnių kaip žinių stoka, gėdijimasis ar drovumas. Dėl to toliau buvo klausiama, kas padėtų jiems patogiau jaustis tokioje aplinkoje. Atsakymuose išryškėjo pagrindiniai pageidavimai: 40 proc. dalyvių nurodė, kad pirmenybę teiktų profesionalių psichologų ir psichologinio koučingo ekspertų vedamoms sesijoms, o 35 proc. dalyvių pabrėžė, kad reikia patogios ir pasitikėjimu grįstos aplinkos. Daugelyje atsakymų pažymėta diskretiškumo, pasitikėjimo ir palaikančios atmosferos svarba. Be to, jaunieji sportininkai išreiškė norą ugdyti pagrindinius įgūdžius, tokius kaip tikėjimas savimi, tikslų nustatymas ir šių įgūdžių taikymas tiek treniruotėse, tiek kasdieniame gyvenime.

Šios įžvalgos rodo, kaip svarbu į sporto programas įtraukti psichologinės sveikatos supratimą ne tik per fizinį aktyvumą, bet ir skatinant įtraukią ir palankią aplinką. Sporto ir psichinės gerovės sąsajos nėra susijusios vien tik su judėjimu, bet ir su bendruomene, vadovavimu ir asmeniniu tobulėjimu. Išnaudodami tiek individualaus, tiek komandinio sporto privalumus ir šalindami psichologines kliūtis, trukdančias jauniems žmonėms ieškoti pagalbos, galime sukurti holistinį požiūrį į psichologinės sveikatos svarbą sporte.

3. Tikslinė auditorija

Diskutuoju apie psichologinės sveikatos sporte, YOU MIND projekto partneriai siūlo sutelkti dėmesį į jaunimą, ypač sporto klubuose (mokyklose ir už jų ribų) dirbantį jaunimą ir trenerius, kurie daro didelę įtaką jaunųjų sportininkų gerovei ir tobulėjimui. Kaip teigia garsus JAV sporto rašytojas Rickas Reilly: "Niekada neleiskite niekam sakyti, kad sportas nesvarbus.

Niekada neleiskite, kad jums sakytų, jog viskas priklauso nuo pergalių, pralaimėjimų ir statistikos. Sportas yra kur kas daugiau." Šis teiginys pabrėžia mintį, kad sportas - tai ne tik fiziniai pasiekimai, bet ir emocinės, socialinės ir psichologinės gerovės puoselėjimas.

Mokyklų sporto klubai - tai ne tik fizinio lavinimo erdvės, bet ir aplinka, kurioje jaunieji sportininkai praleidžia daug laiko, užmezga socialinius ryšius ir ugdo gyvenimo įgūdžius. Šių jaunų žmonių psichologinei sveikatai tiesioginės įtakos gali turėti klubo kultūra, komandos draugų tarpusavio santykių dinamika ir trenerių elgesys.

Ypač treneriai atlieka svarbų vaidmenį ne tik kaip fizinio rengimo specialistai, bet ir kaip mentoriai, lyderiai ir sektini pavyzdžiai. Jų poveikis psichologinei sveikatai yra didelis, nes jie formuoja psichologinį komandos klimatą ir daro įtaką tam, kaip jauni žmonės vertina iššūkius, nesėkmes ir laimėjimus.

Trenerio vadovavimo stilius gali skatinti pozityvią aplinką, kurioje jauni žmonės jaučiasi palaikomi, arba kelti spaudimą, nerimą ir nesėkmės baimę. Pavyzdžiui, treneriai, kurie pabrėžia emocinį intelektą, skatina atvirą bendravimą ir rodo empatiją, gali padėti jauniems žmonėms ugdyti pasitikėjimą savimi, atsparumą ir įveikimo strategijas tiek sportinių, tiek asmeninių iššūkių atveju. Kita vertus, labai kritiškas ar nepalaikantis treneris gali prisidėti prie streso, perdegimo ar net psichologinės sveikatos problemų, tokių kaip nerimas ar depresija.

Be to, treneriai dažnai būna pirmieji, į kuriuos kreipiasi jaunuoliai, susiduriantys su psichologinės sveikatos problemomis, todėl jie turi unikalią galimybę pastebėti ankstyvus nelaimės požymius, pavyzdžiui, elgesio, nuotaikos ar rezultatų pokyčius. Tačiau neturėdami tinkamo psichologinės sveikatos supratimo mokymo, daugelis trenerių gali nepastebėti šių požymių, nežinoti, kaip veiksmingai reaguoti, arba nežinoti, kad jiems tenka tokia užduotis ir tokia padėtis. Treneriai paprastai dirba tam, kad treniruotų, kad jų jaunimas pasiektų rezultatų, ir yra susitelkę į rezultatus. Vis dėlto jie turėtų geriau suvokti savo išskirtinę padėtį.

Todėl norint skatinti holistinį požiūrį į sportininkų ugdymą - tokį, kuriame pirmenybė teikiama ne tik fiziniams rezultatams, bet ir psichologinei sveikatai - labai svarbu įtraukti šią auditoriją. Šiame straipsnyje, skirtame mokyklų sporto klubams ir treneriams, siekiama atkreipti dėmesį į svarbų jų vaidmenį formuojant jaunų žmonių psichologinę gerovę ir pateikti strategijas bei priemones, padedančias jiems sukurti palankesnę, supratingesnę ir psichologiškai sveikesnę sporto aplinką.

Tokiu būdu treneriai gali tapti psichologinės sveikatos gynėjais, padėti panaikinti stigimą, kuri dažnai lydi šias sporto problemas, ir užtikrinti, kad jaunieji sportininkai būtų pasirengę susidoroti tiek su fiziniais, tiek su emociniais varžybų reikalavimais. Galiausiai psichologiškai sveikos aplinkos puoselėjimas gali ne tik pagerinti sportinius rezultatus,

bet ir paskatinti ilgalaikį emocinį atsparumą ir gerovę, kurie yra labai svarbūs jaunų žmonių sėkmei ir bendrai laimei. Galiausiai psichologiškai sveikos atmosferos kūrimas gali pagerinti sportinius rezultatus, taip pat ilgalaikį emocinį atsparumą ir gerą savijautą, o abu šie veiksniai yra labai svarbūs jaunų žmonių sėkmei ir bendrai laimei.



4. Kaip kalbėti su jaunimu apie psichologinę sveikatą?

- Pirma, svarbu būti aktyviu klausytoju. Įsitikinkite, kad daugiau klausotės, nei kalbate. Jei klausotės draugo, sutelkite dėmesį į tai, kad suprastumėte jo rūpesčius. Kalbant apie jūsų sportininką, jis jums pasitiki, todėl suteikite jam erdvės išreikšti savo nuomonę.
- Tuo pat metu normalizuokite pokalbį ir pritaikykite savo kalbą prie pašnekovo. Apskritai sukurkite saugią erdvę - vietą, kurioje galima dalytis, suprasti ir palaikyti.
- Jei reikia ir jei nepavyksta pasiekti aiškių įžvalgų, pabandykite pasikalbėti su jaunuoliais apie jų psichologinę sveikatą, kai jie užsiima kokia nors veikla. Nors tokioms diskusijoms naudinga turėti formalių momentų, ne visada būtina sukurti oficialią aplinką (pavyzdžiui, reikalauti akių kontakto), kad gautumėte vertingų įžvalgų. Jei jie nesijaus, kad yra stebimi, gali dalytis atviresniais dalykais.
- Pralaužti ledus gali būti sudėtinga abiem pusėms. Tačiau yra keletas strategijų, kaip palengvinti pokalbį. Pasiruošę keletą paprastų klausimų, pavyzdžiui, „Kaip šiandien praėjo jūsų diena?“ arba „Kas privertė jus didžiuliuoti savimi?“, galite padaryti pokalbį prieinamesnį. Įtraukiantis ledų laužymo užsiėmimas dažnai būna labai veiksmingas siekiant sukurti laisvą atmosferą ir užtikrinti, kad visi dalyviai pradėtų pokalbį vienodomis sąlygomis.
- Jei jie pradeda atsiverti, labai svarbu, kad jaustųsi palaikomi. Vienas iš būdų tai padaryti - pasiūlyti konkrečius jų jausmų ar minčių paaiškinimus ar priežastis. Dalis jų saviugdų proceso apima supratimą, kas gali slypėti už jų emocijų.
- Galiausiai pabandykite kiekvieną bendravimą užbaigti patarimais, kurie gali būti naudingi konkrečioje situacijoje. Tai nebūtinai turi būti didelis žingsnis; kartais nedideli pasiūlymai gali turėti reikšmingos reikšmės. Patarimų pavyzdžiai galėtų būti tokie: pokalbis su artimaisiais, kvėpavimo pratimai, (dėkingumo) dienoraščio rašymas arba būdai, skatinantys savęs stebėjimą ir apmąstymą.
- Patys rodykite atvirumą. Pasidalykite savo emocijomis ar iššūkiais (tinkamai), kad parodytumėte, jog apie jausmus kalbėti galima. Kai jaunuoliai mato, kad suaugusieji yra pažeidžiami, tai padeda sumažinti stigmą ir skatina pasitikėjimą.
- Naudokite amžių atitinkančias priemones ar išteklius. Atsižvelgiant į vaikų amžių, interesus ar bendravimo stilių, dialogą palengvinti gali padėti tokios priemonės kaip emocijų kortelės, anoniminių klausimų langeliai ar užrašų žurnalas.
- Užtikrinkite aplinkinius dalyvius, kad nieko blogo, jei jie nesijaučia gerai. Venkite skubotų sprendimų. Kartais jiems tiesiog reikia būti išklausytiems, bet ne „pataisytiems“.
- Jei reikia, skatinkite profesionalią pagalbą. Jei atrodo, kad jaunuolis patiria daugiau sunkumų, nei gali padėti palaikomasis pokalbis, švelniai išsakykite mintį apie galimybę kreiptis į konsultantą, mokyklos psichologą ar pagalbos liniją ir, jei reikia, padėkite jaunuoliui pasirengti šiam procesui.

5. Kaip padaryti, kad sporto užsiėmimai būtų naudingesni psichologinei sveikatai?

- Skatinkite pozityvią aplinką kurdami meistriškumo atmosferą, o ne atlikimo atmosferą (sutelkite dėmesį į pastangas, tobulėjimą ir asmeninį vystymąsi, o ne į laimėjimą, geriausius rezultatus, pagyrimus / leiskite žaisti tik „žvaigždėms“).
- Į mokymą įtraukite linksmybių ir džiaugsmo elementų. Daugumą įgūdžių, kuriuos norite ugdyti vaikams ir jaunimui, galima ugdyti ir lavinti žaismingai.
- Būtinai naudokite konstruktyvų grįžtamąjį ryšį, kad motyvuotumėte, pvz., "Tai buvo gerai. Ir tu gali padaryti dar geriau, jei..."; o ne atgrasyti: "Kas, po velnių, tai buvo?".
- Treneris gali pritaikyti užsiėmimą prie sportininko fizinės ir psichologinės sveikatos, prireikus jį pakoreguoti, kad būtų užtikrinta gera savijauta ir išvengta persitreniravimo, kartu skatinant pažangą. Kaip su nuovargiu susijusių traumų prevencija padeda apsaugoti sportininkus, taip ir jų geros savijautos išsaugojimas padeda išvengti uždelsto perdegimo.
- Mokydami jaunuolius sutelkti dėmesį į vykdomą veiklą, o ne į praeities klaidas ar ateities rūpesčius, ugdote sąmoningumo įgūdžius, kurie gali būti naudingi kitose gyvenimo srityse.
- Skatinkite komandinį darbą ir tarpusavio pagalbą, įtraukdami į mokymus veiklą, kuriai reikia bendradarbiavimo ir komandinio darbo. Be to, skatinkite jaunas žmones palaikyti ir skatinti vieni kitus. Galite net sukurti komandos šūkį.
- Sukurkite mokymų veiklą, kad jauni žmonės galėtų džiaugtis nedideliais laimėjimais ir didinti savo savarankiškumą bei pasitikėjimą savimi. Sukurkite įvairaus sudėtingumo užduotis ir leiskite jauniems žmonėms pabandyti ir pasirinkti, kuris sunkumas jiems labiausiai tinka. Tokiu būdu galite padėti jaunuoliams išsikelti pasiekiamus tikslus ir jų siekti.
- Naudokite nesėkmes kaip mokymosi galimybes ir normalizuokite klaidas. Aptarkite, kaip iššūkiai ir nesėkmės gali paskatinti augimą ir tobulėjimą. Skatinkite atkaklumą ir problemų sprendimą, o ne gilinimąsi į klaidas.
- Sukurkite saugią erdvę, kurioje dalyviai galėtų išreikšti savo jausmus, susijusius ir nesusijusius su sportu. Reguliariai tikrinkite asmenis, kad suprastumėte jų emocinę savijautą.
- Būkite pavyzdžiu ir demonstruokite sveiką požiūrį į konkurenciją, rūpinimąsi savimi ir psichologinę sveikatą. Netgi galite pasidalyti pavyzdžiais, kaip susidorojate su stresu ar spaudimu, kad įkvėptumėte jaunas žmones.
- Užsiėmimo pabaigoje nustatykite laiką, per kurį galėsite įvertinti bendrą sportininko būklę: Kaip sekėsi užsiėmimas? Kaip jaučiatės?

6. Patarimai treneriams, kaip geriau rūpintis jaunų žmonių psichologine sveikata

- Būkite informuotas apie savo psichologinę sveikatą
 - Laikykitės subalansuotos mitybos, tinkamų miego įpročių, fizinio aktyvumo ir stipraus socialinės paramos tinklo.
- Psichologinės sveikatos raštingumas
 - Mokykitės atpažinti psichologinės sveikatos simptomus, palengvinti pagalbos paiešką ir nukreipti jaunas žmones pas licencijuotą specialistą, turintį atitinkamą kompetenciją ir kvalifikaciją teikti psichologinės sveikatos paslaugas.
 - Reguliariai apmąstykite savo elgesį, bendravimo stilių ir emocines reakcijas. Paklauskite savęs: „Ar šiandien sukūriau saugią erdvę?“ arba „Kaip sureagavau į jauną žmogų, kuris parodė, kad jaučia nerimą?“
 - Treneriai turėtų teikti pirmenybę nuolatiniam mokymuisi dalyvaudami mokymuose, internetiniuose seminaruose, praktiniuose užsiėmimuose ir prisijungdami prie diskusijų grupių. Tai padeda jiems išlikti informuotiems ir geriau palaikyti jaunųjų sportininkų psichologinę sveikatą.
 - Psichologinę sveikatą supraskite kaip bendrą psichologinę gerovę, o ne tik kaip diagnozės nebuvimą.
- Atpažinti skirtumus tarp atsparumo, atkaklumo ir negydomų psichologinės sveikatos problemų.
- Psichologinės sveikatos stigmų laužymas ir pokalbių normalizavimas
 - Sukurkite kultūrą, kurioje kalbėti apie psichologinę sveikatą būtų taip pat priimtina, kaip ir apie fizinius sužalojimus.
- Švietimas ir informavimas
 - Psichologinės sveikatos specialistų pranešimai, skirti didinti informuotumą ir skatinti rūpintis savimi.
 - Informuoti apie terapijos naudą ir mažinti neryžtingumą ieškant pagalbos.
 - Sporto treneriai galėtų pripažinti ir skatinti iš pirmo žvilgsnio įprastos fizinės veiklos, tokios kaip vaikščiojimas, žygiai pėsčiomis ar paprastas pasivažinėjimas dviračiu, kaip galingos psichikos sveikatos gerinimo priemonės, vertę.
- Palankios aplinkos skatinimas
 - Sukurkite atvirą erdvę dialogui.
 - Nustatykite lūkesčius; jaunuoliai siekia pateisinti trenerių lūkesčius, todėl reikalaukite, kad jie pripažintų ir atsižvelgtų į jausmus.
 - Asmeninis grįžtamasis ryšys ir emocinis sąmoningumas yra labai svarbūs skatinant motyvaciją ir komandos sutelktumą.
 - Teikite konstruktyvų grįžtamąjį ryšį ir naudokite bendravimą, kad sustiprintumėte teigiamo savęs vertinimo ugdymą.
- Psichologinės sveikatos rodiklų stebėjimas
 - Atpažinkite tokius simptomus, kaip miego sutrikimai, galvos skausmas, apetito pokyčiai, nuovargis ar drebulys.
 - Būkite atidūs elgesio pokyčiams: atsiribojimui nuo bendraamžių, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui ar darbingumo sumažėjimui.

- Ieškokite kognityvinių ir emocinių rodiklių: prastas susikaupimas, sumišimas, neigiamas kalbėjimas apie save, susijaudinimas, motyvacijos stoka.
- Užtikrinkite konfidencialumą
 - Gerbkite privatumą ir trenerio dalyvavimo patogumo lygį.
 - Treneriai turėtų atpažinti, kada jie nėra pasirengę tvarkytis tam tikrose situacijose, ir, jei reikia, kreiptis pagalbos iš išorės. Jei jie jaučiasi prislėgti, turėtų prašyti pagalbos sportininkui ir jo šeimai sutikus, taip užtikrindami geriausią rūpinimąsi sportininko gerove.
- Komandinės kultūros kūrimas
 - Kliūtis kreiptis pagalbos kyla dėl įsitikinimo, kad pagalbos ieškojimas reiškia, jog būsite laikomi silpnais. Formuokite vertybes, kurios normalizuotų ir palaikytų psichologinės sveikatos pagalbos ieškojimą.
- Prevencijos strategijos
 - Pirminė prevencija: pastangos sumažinti naują psichologinių ligų paplitimą populiacijos lygmeniu, keičiant esamą aplinką ir suteikiant asmenims gebėjimų susidoroti su stresinėmis situacijomis.
 - Antrinė prevencija siekiama sumažinti psichologinių ligų trukmę ir paplitimą, anksti nustatant ir tinkamai gydant.
 - Tretinė prevencija apima pastangas sumažinti likutinius defektus tarp asmenų, kuriems buvo diagnozuota psichologinė liga ir kurie sveiksta po jos.
 - Bendradarbiaukite su kitais - neprivalote visko spręsti vienas. Užmegzkite partnerystę su mokyklų konsultantais, psichologais ar bendruomenės psichologinės sveikatos organizacijomis dėl patarimų, siuntimų ar bendrai rengiamų seminarų.



7. Išvada

Psichologinė sveikata jaunimo sporte yra tokia pat svarbi kaip ir fizinis judėjimas, tačiau tiek jaunieji sportininkai, tiek jų treneriai vis dar dažnai į ją neatsižvelgia. Nors dalyvavimas sporte gali pagerinti psichologinę savijautą, trenerių ir bendraamžių požiūris ir elgesys daro didelę įtaką šiam poveikiui. Psichologiškai saugi ir palaikanti aplinka skatina savigarbą, socialinius ryšius ir atsparumą.

Treneriai, kaip pagrindiniai jaunimo sporto atstovai, atlieka svarbų vaidmenį formuojant kultūrą, kurioje pirmenybė teikiama psichinei gerovei. Prasmingai kalbėdami, anksti atpažindami nelaimės signalus ir atsakingai naudodamiesi savo įtaka, treneriai gali prisidėti prie visapusiško jaunųjų sportininkų vystymosi. Be to, labai svarbu puoselėti aplinką, kurioje diskusijos apie psichologinę sveikatą yra normalios, nesvarbu, ar tai būtų varžybų, ar laisvalaikio sporto aplinka.

Siekiant dar labiau padėti paaugliams ir jų treneriams šioje srityje, tokiose iniciatyvose kaip EUSA lyderiaujamas projektas „[YouMind](#)“ ar ENGSO Youth lyderiaujamas projektas „[Hooray](#)“ teikiami vertingi išteklių, medžiaga ir strategijos, skirtos psichologinei sveikatai skatinti sporto aplinkoje. Visada galima kreiptis informacijos į psichologus ir sporto psichologus, todėl būtina, kad visi jaunimo sporto suinteresuotieji subjektai aktyviai dalyvautų šiame dialoge. Integruodami psichologinės sveikatos raštingumą, prevencines priemones ir jautrią trenerių praktiką, galime užtikrinti, kad jaunimo sportas ir toliau išliktų turininga ir palaikanti patirtis visiems.

Norėdami iš tiesų pasinaudoti jaunimo sporto teikiama nauda, turime ne tik pripažinti psichologinę sveikatą, bet ir imtis sąmoningų veiksmų, kad ją apsaugotume ir puoselėtume, puoselėdami kultūrą, kurioje psichologinei gerovei teikiama tokia pat pirmenybė kaip ir fiziniams rezultatams. Švietimu, atviru dialogu ir profesionalia pagalba galime sukurti aplinką, kurioje jaunieji sportininkai ne tik sėkmingai sportuotų, bet ir išsiugdytų atsparumą ir pasitikėjimą savimi, reikalingą gyvenime po sporto rungtynių.

Kalbinė pastaba: tekste vartojamos gramatinės formos tinka bet kuriai lyčiai.



Co-funded by
the European Union



Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.