



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportsérülés mentális prevenciója és rehabilitációja

Elérhetőség: erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2023. 09. 01.

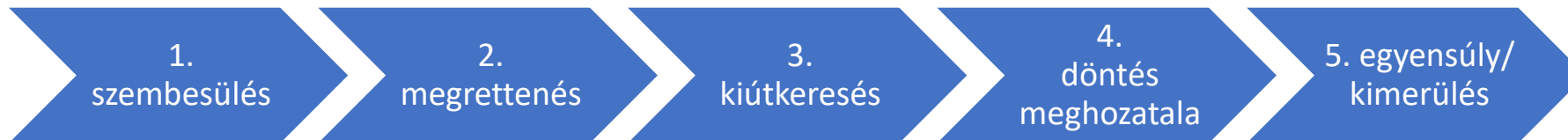


A sérülés pszichológiája



Sérülés= krízisállapot

- KRÍZIS= veszély és esély (görög)
- **döntés, fordulópont**
- Magában hordozza a **fejlődés, változás lehetőségét** is
- kétféle: **1. pszichoszociális/fejlődési krízis**- elkerülhetetlen, PREVENCIÓ! (pl. karrier befejeződése) **2. akcidentális/ eseti krízis**- váratlan, külső esemény (pl. **sérülés**)
- Függ: sérülés súlyossága, lehetséges konzekvenciák, időzítés, személyiség, környezet
- **5 szakasza:**



A sportolót ilyenkor jellemezheti...

- **Beszűkült figyelem** (problémára)
- **Csökkent mentális kapacitás** (értékelés)
- **Csökkent érzelmi kontroll, önszabályozó képesség** (szélsőségek, agresszió)
- **Megváltozott kapcsolatok**
(énközpontúság, erőteljes támaszigény)
- **Visszaesés** (felelősségelhárítás)





Negatív pszichés következmények:

- Stressz, szorongás
- Düh
- Engedelmességgel kapcsolatos problémák
- Depresszió
- Koncentrációs/figyelmi problémák
- edzésfüggőség

Stressz szerepe



Stressz

- Kihívás meghaladja az erőforrásainkat, nem vagyunk képesek megküzdeni vele
- **Pozitív (eustressz)** – segít koncentrálni, flow (sérülés kockázata alacsonyabb)
- **Negatív (distressz)** – szorongás, fenyegetettség
- STRESSZVÁLASZ: élettani és biokémiai változások a megküzdéshez (ha nem tud: szorongás)
- Stressz-szintet befolyásolja: esemény fontossága, bizonytalan tényezők mennyisége, személyiségtényezők
- **A megnövekedett stressz miatti érzékenység, heves reakciók:**
SÉRÜLÉKENYSÉG



Stressz

- **Személyiségek**, akik stresszesebbé értékelik a helyzetet → **nagyobb pszichés aktivitás**
- Megnövekedett stresszállapot okozta **érzékenység- SÉRÜLÉKENYÉSG KOCKÁZATA NŐ!**
- izomfeszültség növekedése → **kimerültség, csökkent rugalmasság, motoros koordináció zavarok, izomműködési problémák** (rándulás, húzódás, szakadás)
- **vizuális látómező beszűkülése**

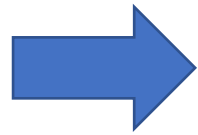


Kognitív kiértékelési modell:



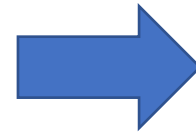
Sérülés

Sérülés mértéke?



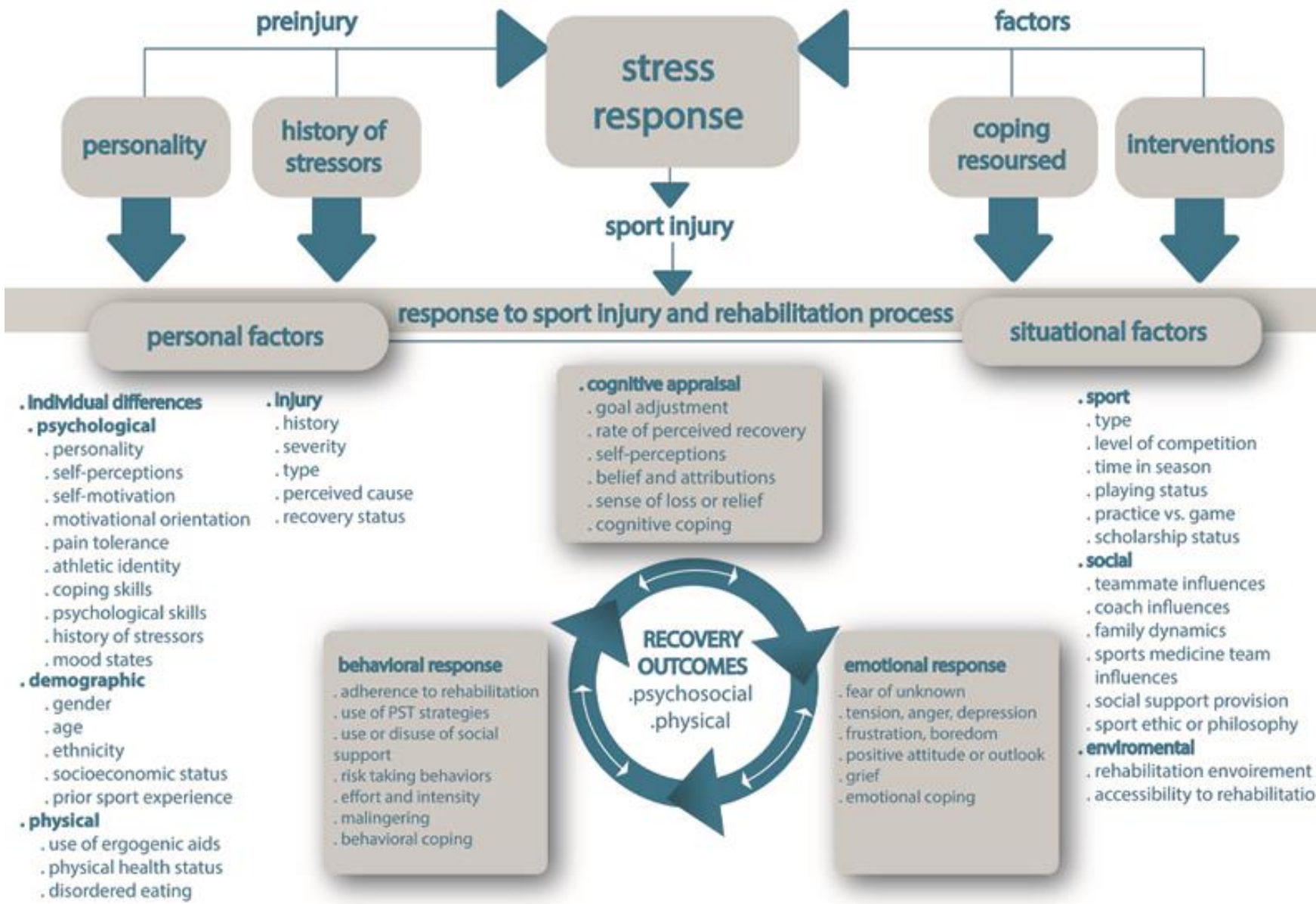
Stresszre adott reakció = kiértékelés, értelmezés

Mekkora veszélynek érzékeli?
Milyen erőforrásai vannak a
megoldására?



Megküzdési stratégia kiválasztása

Adaptív vagy maladaptív
stratégiák?



Szorongás



Szorongás

- **Szorongás=** negatív érzelmi állapot, amikor helyzetet fenyegetőnek észleli, nincs konkrét tárgya , megnyilvánulhat pl. sérüléstől való félelem
- **Jelei:** izomfeszülés, szapora légzés, izzadás, hányinger, mentális jelei pl. koncentráció csökkenése
- Állapotszorongás: szervezet ideiglenes, átmeneti érzelmi reakció egy adott helyzetre pl. bajnoki döntő kezdő pillanatai
- Vonásszorongás: szorongásra való „hajlam”, nem egy pillanat, hanem általánosságban jellemző (pl. teljesítményszorongás)



Énkép

- életének nagyrésze a sport → saját énkép, személyiség egybeolvad a sportolói szereppel
- **Sérülés** → **IDENTITÁS VESZÉLYBE KERÜL**
- Minél inkább csak a sportra teszi fel az életét, annál valószínűbb, hogy traumaként éli meg → kihat az egész életére
- **Depresszió, szorongás, reménytelenség**
- Szakemberek fokozott figyelme!
- Biztatás: több területen fejlessze magát
- Célok meghatározása



Célállítás

1. Cél megfogalmazása
2. Célok miértjei
3. Akadályok
4. Szükségletek
5. Társas támogatás
6. Lépések
7. Szokások



Rehabilitáció





Rehabilitáció I.

Mentális aspektusok egyre nagyobb figyelmet kapnak!

Tudatosítás: fájdalommal kapcsolatos érzések természetesek, SŐT! a rehabilitáció része

Visszatérés- sokszor pszichésen még nem állnak készen → **feszültség, szorongás**, ami vezethet:

- Sérülés kiújulása
- Másik testrész sérülése
- Alacsony önbizalom, teljesítménycsökkenés
- Általános depresszió
- Sérüléstől való félelem
- Motiváció csökkenése

Rehabilitáció II.

- Sérülést okozó mozgást pszichésen felülírjuk: **KORREKCIÓS ÉLMÉNY**
- Szociális támogatás elsődleges
- **TECHNIKÁK**- stressz csökkentése, rehabilitáció segítése
 - 1) Relaxáció
Csökkenti a feszültséget, fokozza a vérkeringést
Belső kontroll
Vizualizációval (pl. legyőzi az akadályt), érzelmi imaginációval társítva (pl. büszkeség érzése, amikor..)
 - 2) Negatív belső beszéd – átfordítás
 - 3) Célok meghatározása

FELADAT: fiktív eset



Irodalom

- Gyömbér, N., Kovács, K. és mtsai (2012). *Fejben dől el: Sportpszichológia mindenkinek*. Budapest: Noran Libro.
- Goschi, G., Pálvölgyi Á. És mtsai (2022). *Dobbantó- A sportpszichológia tankönyve I*. Budapest: Sport és Lélek Sport-pszichoterápiás Egyesület.
- Wiese-Bjornstal, D.M., Smith A.M., & LaMott. E.E. (1995). A model of psychologic re- sponse to athletic injury and rehabilitation. Athletic Training: Sports Health Care Per- specrives. 1 (1), 17-30.





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm!