



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ  
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**“Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΣΕ ΕΛΙΤ  
ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΝΒΑ”**

**Εισηγήτρια: Αναστασία Τσουκαλά**

**Επιβλέπων Καθηγητής: Αποστολίδης Νικόλαος**

**Αθήνα, Οκτώβριος, 2021**



© Copyright

Google images

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

## **“Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΣΕ ΕΛΙΤ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ NBA”**

### **Περίληψη**

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης και πρόσφατων ερευνών να αποδειχθεί πως η ψυχική υγεία των ελίτ αθλητών και συγκεκριμένα των καλαθοσφαιριστών μεγάλων κατηγοριών (NBA) επηρεάζει είτε έμμεσα είτε άμεσα την τελική τους απόδοση. Τα τελευταία χρόνια ολοένα και αυξάνονται τα περιστατικά προβλημάτων ψυχικής υγείας που απασχολούν την πλειονότητα του κόσμου. Ο χώρος του αθλητισμού δεν θα μπορούσε να ξεφύγει από αυτή την μάστιγα καθώς πολλαπλές έρευνες αποκαλύπτουν τις μεγαλύτερες πιθανότητες εμφάνισης θεμάτων ψυχικής υγείας στους ελίτ αθλητές από ότι στον μέσο άνθρωπο. Η ψυχική ευεξία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία άρα είναι σημαντικό να παρακολουθούμε πώς λειτουργεί το σώμα μας αλλά είναι εξίσου σημαντικό να γνωρίζουμε πώς λειτουργεί και το μυαλό μας. Μέσω της παρακάτω πτυχιακής εργασίας θα αναλυθούν οι λόγοι ύπαρξης περιστατικών ψυχικής υγείας στον χώρο του αθλητισμού γενικότερα και ειδικότερα στους ελίτ αθλητές καλαθοσφαίρισης. Επίσης θα αναλυθούν συγκεκριμένες αναφορές αθλητών για θέματα ψυχικής υγείας αλλά και τρόποι ώστε να περιοριστεί το στίγμα που υπάρχει γύρω από τέτοιου είδους θέματα καθώς πλέον είναι αναγκαιότητα. Ακόμη θα αναλυθεί το φαινόμενο του covid 19 πως επηρέασε την ψυχική ισορροπία των αθλητών στο NBA αλλά και τους τρόπους προσπάθειας αντιμετώπισης της νέας κανονικότητας από την διοργάνωση. Τέλος θα αναφερθούν τρόποι προσπάθειας πρόληψης, αντιμετώπισης και μείωσης περιστατικών στο παρόν και στο μέλλον με θέματα ψυχικής υγείας στους ελίτ αθλητές και κυρίως στο NBA.

Λέξεις κλειδιά : Καλαθοσφαίριση, NBA, ψυχική υγεία, στίγμα, ελίτ αθλητές

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	i
Πίνακας Περιεχομένων.....	ii
Κατάλογος Σχημάτων.....	iii
Κατάλογος Πινάκων.....	iv
Κατάλογος Συμβόλων και Συντομογραφιών.....	v

### I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

σελ.

- 1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος (Times New Roman 12).....σελ.
- 1.2. Σημασία της έρευνας.....σελ.
- 1.3. Σημαντικότητα ψυχικής υγείας.....σελ.
- 1.4. Λογοι στιγματος ψυχικής υγείας
- 1.5. Λογοι στιγματος ψυχικής υγείας στον αθλητισμο.....σελ.
- 1.6 Λόγοι μεγάλων ποσοστών προβλημάτων ψυχικής υγείας στον πρωταθλητισμό

### II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....σελ.

- 2.1. Ποσοστά ελίτ αθλητών με προβλήματα ψυχικής υγείας
- 2.2 Αθλητές που έχουν μιλήσει δημόσια
- 2.3 Ελίτ αθλητές από λοιπά αθλήματα

2.4 Προπονητές NBA που πλήττονται από ζητήματα ψυχικού περιεχομένου

2.5 NBA ψυχική υγεία και covid-19

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....σελ

.3.1 Το NBA παίρνει θέση ενάντια στο στίγμα της ψυχικής υγείας

3.2 WNBA και ψυχική υγεία

3.3 Δράση του WNBA στην πρόληψη και αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας

3.4 Ελιτ αθλητές και ατομικοί τρόποι δράσης

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....σελ.

Η συνέχεια παρόμοια.....σελ.



## 1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ψυχική υγεία είναι ένα επίπεδο ψυχικής ευημερίας ή απουσίας ψυχικής ασθένειας. Είναι η «ψυχολογική κατάσταση κάποιου που λειτουργεί σε ικανοποιητικό επίπεδο συναισθηματικής και συμπεριφοριστικής προσαρμογής». Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), η ψυχική υγεία περιλαμβάνει μεταξύ άλλων την «υποκειμενική ευεξία, την αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα, την αυτονομία,». Ο ΠΟΥ επίσης δηλώνει ότι η ευημερία ενός ατόμου συμπεριλαμβάνεται στην πραγματοποίηση των ικανοτήτων του, αντιμετωπίζοντας τα φυσιολογικά άγχη της ζωής, την παραγωγική εργασία και τη συμβολή στην κοινότητά του. Οι πολιτισμικές διαφορές, οι υποκειμενικές εκτιμήσεις και οι ανταγωνιστικές επαγγελματικές θεωρίες επηρεάζουν το πώς ορίζεται η «ψυχική υγεία». Στον κόσμο του αθλητισμού και κυρίως του πρωταθλητισμού, ο κόσμος αντιμετωπίζει τους αθλητές ως "θεούς" όχι ως κοινούς ανθρώπους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι αθλητές να μην αντιμετωπίζονται με την ίδια εμπάθεια όπως ένας κανονικός άνθρωπος σε παρόμοιες καταστάσεις. Η αντίληψη ότι οι ελίτ αθλητές δεν έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας αμφισβητείται και έρευνες συνεχώς αποδεικνύουν ότι οι ελίτ αθλητές είναι επίσης ευάλωτοι (περισσότερο ευάλωτοι από τους μη αθλητές) και παλεύουν με προβλήματα ψυχικής υγείας όπως άγχος, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές, εθισμούς και κατάχρηση ουσιών. Εξαιτίας των λανθασμένων και γενικευμένων απόψεων που επικρατούν οι αθλητές οδηγούνται στο να μην τους δίνεται η ευκαρία να μιλήσουν ανοιχτά για τα θέματα ψυχικής υγείας παρόλο που βρίσκονται υπό τα υψηλότερα επίπεδα στρες. Το στίγμα και το ταμπού στα θέματα ψυχικής υγείας που επικρατεί στην πλειονότητα της κοινωνίας δημιουργεί αμηχανία και ένα μη ασφαλές περιβάλλον για την παραδοχή τέτοιων προβλημάτων από τον καθένα, πόσο μάλλον από ελίτ αθλητές. Σύμφωνα με τον Dr Mark Aoyag όταν ένας αθλητής αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας έχει περισσότερες πιθανότητες να έχει έναν σωματικό τραυματισμό και αντίστοιχα ένας τραυματισμένος αθλητής έχει μεγάλες πιθανότητες να αναπτύξει ψυχολογικά

θέματα. Ειδικές για τον αθλητισμό καταστάσεις όπως τραυματισμοί, περίοδοι υπερπροπόνησης και τερματισμός της καριέρας μπορεί να θέτουν τους αθλητές σε αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης θεμάτων ψυχικής υγείας. Συνεπώς γίνεται ξεκάθαρη η άμεση σύνδεση που υπάρχει στην ψυχική και σωματική υγεία. Το NBA (National Basketball Association) είναι η διοργανώτρια αρχή του ομώνυμου πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης των ΗΠΑ. Το πρωτάθλημα του NBA αποτελεί ένα από τα τέσσερα μεγάλα πρωταθλήματα σε επίπεδο επαγγελματικού αθλητισμού στη Βόρεια Αμερική. Οι παίκτες που αγωνίζονται στο πρωτάθλημα του NBA είναι οι καλύτερα αμειβόμενοι αθλητές του κόσμου, με βάση το μέσο ετήσιο μισθό για κάθε παίκτη

### **1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος**

.Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μεγάλη αύξηση στα θέματα ψυχικής υγείας λόγω των έντονων ρυθμών της καθημερινότητας αλλά και του διαφορετικού τρόπου ζωής σε σχέση με προηγούμενα χρόνια. Φυσικά το φαινόμενο αυτό πλήττει όλους τους τομείς της ζωής και όπως είναι αναμενόμενο και τον αθλητισμό. Υπάρχει η ιδέα ότι είναι υπεράνθρωποι. Βλέποντας αυτή την κυρίαρχη εικόνα ο μέσος άνθρωπος δεν αντιλαμβάνεται πως και οι αθλητές είναι άνθρωποι με προβλήματα εξίσου σημαντικά με όλου του πληθυσμού. Γιαυτό το λόγο θεωρείται πως οι παίκτες αυτοί που αγωνίζονται στο πιο ενεργό επαγγελματικό αθλητικό πρωτάθλημα στον κόσμο έχουν την κατάλληλη επιρροή για να συνεισφέρουν στον περιορισμό και γιατί όχι στην εξάλειψη του στίγματος γύρω από την ψυχική υγεία.

(Blake Pinto 18 Ιουλίου 2019)

### **1.2 Σημασία της έρευνας**

Η επιλογή της συγκεκριμένης διοργάνωσης έγινε γιατί το πρωτάθλημα του NBA αποτελεί το κορυφαίο αθλητικό γεγονός στην υφήλιο και παράλληλα τα ζητήματα ψυχικής υγείας πλήττουν την ανθρωπότητα στις μέρες μας. Ωστόσο, καθώς τα



πρόσωπα ενός εμβληματικού αθλητισμού με περισσότερους από 1 δισεκατομμύριο θαυμαστές σε όλο τον κόσμο, οι σημερινοί και πρώην παίκτες του NBA είναι, αναμφισβήτητα, ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την ευαισθητοποίηση του κόσμου πάνω σε τέτοια ζητήματα. Η αυξανόμενη προθυμία τους να μοιράζονται προσωπικούς αγώνες και να συζητούν θέματα που συχνά θεωρούνται ταμπού στα ελίτ αθλήματα μπορούν να βοηθήσουν τους άλλους να αισθάνονται πιο άνετα για το άνοιγμα ή την αναζήτηση θεραπείας. Παράλληλα οι συλλογικές ενέργειες του NBA για την πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας είναι καθοριστικές.

### **1.3 Σημαντικότητα ψυχικής υγείας**

Ο Ρόμπερτ Άντερ, καθηγητής ψυχιατρικής και ψυχολογίας στην Ιατρική Σχολή του Ρότσεστερ, συνέδεσε το άγχος με την σωματική ασθένεια. Ήταν από τους πρώτους επιστήμονες που έδειξαν πώς οι ψυχικές διεργασίες επηρεάζουν το ανοσοποιητικό σύστημα, ένα εύρημα που άλλαξε τη σύγχρονη ιατρική. Απέδειξε επιστημονικά ότι το άγχος επιδεινώνει την ασθένεια - μερικές φορές ακόμη και την προκαλεί - και ότι η μείωση του στρες είναι απαραίτητη στην υγειονομική περίθαλψη. Είναι γνωστή πλέον η τάση των ανθρώπων να σωματοποιούμε, δηλαδή να μετατρέπουμε το άγχος και την αγωνία σε πιο συγκεκριμένα σωματικά συμπτώματα. Η σωματοποίηση, που μπορεί να θεωρηθεί ως «υπεράσπιση του Εγώ», είναι μια ασυνείδητη διαδικασία και οι άνθρωποι που σωματοποιούν, σχεδόν εξ ορισμού, δεν γνωρίζουν την ψυχολογική προέλευση των σωματικών τους συμπτωμάτων. Οι ψυχολογικοί στρεσογόνοι παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν σε σωματικά συμπτώματα όχι μόνο με την σωματοποίηση, η οποία είναι μια ψυχική διαδικασία, αλλά και με διαδικασίες που περιλαμβάνουν το νευρικό, το ενδοκρινικό και το ανοσοποιητικό σύστημα, πχ. μελέτη απέδειξε πως οι πρώτες 24 ώρες πένθους αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων κατά 21 φορές. Γιαυτό το λόγο οι ειδικοί έχουν επιστήσει την προσοχή τους στη σημασία των ψυχικών διαταραχών για τη δημόσια υγεία. Το βάρος των ψυχικών διαταραχών είναι πιθανό να έχει υποτιμηθεί λόγω της ανεπαρκούς εκτίμησης της

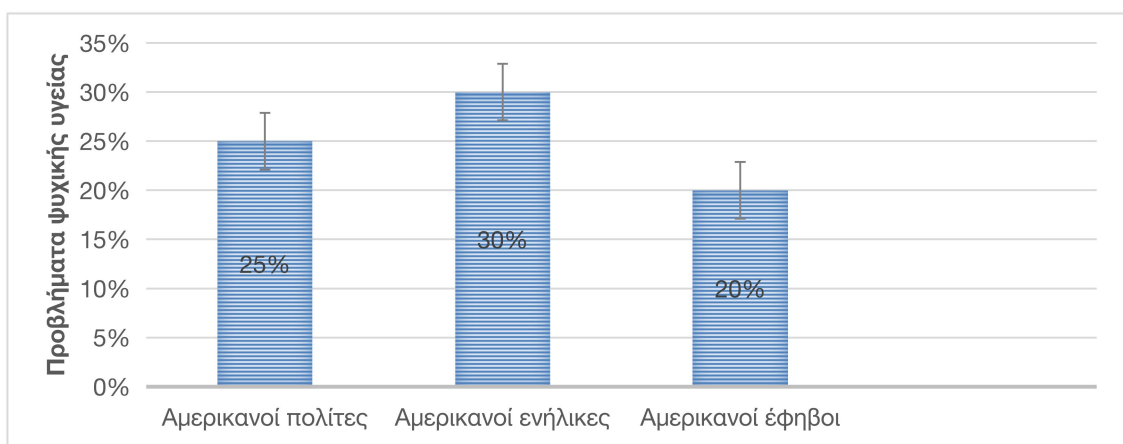
σύνδεσης μεταξύ ψυχικής ασθένειας και άλλων καταστάσεων υγείας. Επειδή αυτές οι αλληλεπιδράσεις είναι αλληλένδετες, δεν μπορεί να υπάρξει υγεία χωρίς ψυχική υγεία. Οι ψυχικές διαταραχές αυξάνουν τον κίνδυνο για μεταδοτικές και μη μεταδοτικές ασθένειες και συμβάλλουν σε ακούσιο και εκούσιο τραυματισμό. Αντίθετα, πολλές παθήσεις υγείας αυξάνουν τον κίνδυνο για ψυχική διαταραχή και η συννοσηρότητα περιπλέκει την αναζήτηση βοήθειας, τη διάγνωση και τη θεραπεία και επηρεάζει την πρόγνωση. Οι υπηρεσίες υγείας δεν παρέχονται δίκαια σε άτομα με ψυχικές διαταραχές και η ποιότητα της φροντίδας τόσο για τις ψυχικές όσο και για τις σωματικές συνθήκες υγείας αυτών των ατόμων θα μπορούσε να βελτιωθεί. Η ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία πρέπει να ενσωματωθεί σε όλες τις πτυχές της πολιτικής υγείας και της κοινωνικής πολιτικής, του σχεδιασμού του συστήματος υγείας και της παροχής πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας γενικής φροντίδας υγείας.

#### **1.4 Λόγοι στίγματος ψυχικής υγείας**

Γιατί υπάρχει το στίγμα; Ένας λόγος είναι η ανασφάλεια. Στους ανθρώπους αρέσει να κοροϊδεύουν τους άλλους για να νιώσουν καλύτερα. Ένας δεύτερος λόγος είναι η άγνοια. Πολλοί άνθρωποι φοβούνται και απωθούν ό,τι δεν καταλαβαίνουν. Ένας τρίτος λόγος είναι η πολιτική και η κακή χρήση της ψυχικής υγείας σε πολιτικές μάχες. Αν και πολλές ψυχικές διαταραχές δεν είναι 100% ιάσιμες, τα σημεία και τα συμπτώματα αντιμετωπίζονται με τη σωστή φροντίδα. Το «Στίγμα» είναι 100% ιάσιμο με συμπόνια, ανοιχτό μυαλό και κατανόηση σε συνδυασμό με την εκπαίδευση. Ο στόχος της διάδοσης της ευαισθητοποίησης είναι να αρθεί το στίγμα και να προωθηθούν τα άτομα να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια και υποστήριξη από τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Σύμφωνα με το NAMI (NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS) σχεδόν 1 στους 4 Αμερικανούς (62 εκατομμύρια άτομα) επηρεάζεται από ψυχικές ασθένειες ετησίως και 1 στους 25 ενήλικες στις Ηνωμένες Πολιτείες ζει με μια σημαντική ψυχική ασθένεια όπως η κατάθλιψη, η διπολική διαταραχή ή η σχιζοφρένεια. Σχεδόν το 20 τοις εκατό των εφήβων 13-18 ετών αντιμετωπίζουν

ψυχικές ασθένειες ετησίως και περίπου το 30 τοις εκατό των ενηλίκων αντιμετωπίζουν αγχώδεις διαταραχές. Στην πραγματικότητα, οι διαταραχές της διάθεσης όπως η κατάθλιψη και η διπολική διαταραχή αντιπροσωπεύουν την τρίτη πιο κοινή αιτία νοσηλείας τόσο για νέους όσο και για ενήλικες ηλικίας 18-44 ετών. Οι διαταραχές ψυχικής υγείας μπορούν επίσης να έχουν άμεσο αποτέλεσμα στη σωματική υγεία των ατόμων. Οι ενήλικες που έχουν σοβαρή ψυχική ασθένεια διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για χρόνιες ιατρικές ασθένειες όπως η στεφανιαία νόσος, ο διαβήτης και η υπέρταση και η έρευνα έχει δείξει ότι οι ενήλικες που ζουν με σοβαρές ψυχικές ασθένειες πεθαίνουν κατά μέσο όρο 25 χρόνια νωρίτερα επειδή δεν λαμβάνουν θεραπεία για τέτοια χρόνια ιατρικές καταστάσεις που σχετίζονται με την ψυχική τους διαταραχή.

Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι οι προσπάθειες αντιμετώπισης του στιγματισμού της ψυχικής υγείας στους αθλητές θα πρέπει να περιλαμβάνουν ψυχολογική θεωρία για την κατανόηση του ανταγωνιστικού αθλητικού περιβάλλοντος. Χρησιμοποιώντας τη Θεωρία της αιτιολογημένης δράσης (TRA), ο στόχος ήταν να προσδιοριστεί ποιοι δημογραφικοί και ψυχολογικοί παράγοντες προέβλεπαν το στίγμα της ψυχικής υγείας μεταξύ των αθλητών. Μέσω ερωτηματολογίων και ερευνών αποδείχτηκε πως οι αθλητές οι οποίοι είχαν γνώση και έκθεση σε άτομα με παθήσεις ψυχικής υγείας είχαν μεγαλύτερες πιθανότητες να μην στιγματοποιούν την ψυχική υγεία. Επιπλέον, οι αθλητές που αγωνίζονταν σε ομαδικά αθλήματα, ιδιαίτερα οι γυναίκες, είχαν ισχυρότερες προθέσεις.



## 1.5 Λόγοι στίγματος ψυχικής υγείας στον ελίτ αθλητισμό

Η ψυχική υγεία στον ελίτ αθλητισμό λαμβάνει περισσότερη δημοσιότητα λόγω της αύξησης των αθλητών που μοιράζονται τις προσωπικές τους εμπειρίες. Ο αθλητικός τραυματισμός αναγνωρίζεται ως ο κύριος παράγοντας κινδύνου για ψυχολογική δυσφορία. Παράλληλα το άγχος μπορεί να ενισχυθεί στα ελίτ αθλήματα και η πίεση που βιώνουν σε σχέση με τον ανταγωνισμό και την απόδοση μπορεί να επιδεινωθεί από δυσμενή γεγονότα της ζωής. Αυτό το συνεχές άγχος δεν τελειώνει όταν τελειώνει η αθλητική τους καριέρα, μπορεί να τους ακολουθήσει μέχρι τη σύνταξη. Οι σωματικές και ψυχολογικές απαιτήσεις που τους τίθενται από το αθλητικό περιβάλλον μπορεί να προδιαθέσουν τους αθλητές να αναπτύξουν κατάθλιψη. Καθώς τα συμπτώματα ψυχικής ασθένειας ενός αθλητή εντείνονται, η απόδοσή του μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά, αφήνοντάς τον ευάλωτο και εκτεθειμένο σε περαιτέρω συμπτώματα κοινών ψυχικών διαταραχών. Η πίεση της απόδοσης μπορεί επίσης να εκθέσει τους αθλητές σε σύνδρομο υπερπροπόνησης που μπορεί να είναι δύσκολο να διακριθεί από την κατάθλιψη. Οι αθλητές είναι πιο ευάλωτοι στις διατροφικές διαταραχές και στην εικόνα σώματος τους σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό. Ακόμη έρευνες αποδεικνύουν πως οι αθλητές είναι πιο πιθανό να κάνουν χρήση ουσιών, συμπεριλαμβανομένων των οπιοειδών για να βελτιώσουν τόσο τις αθλητικές όσο και τις μη αθλητικές επιδόσεις.

Παρόλο όμως τον επιπολασμό κοινών ψυχικών διαταραχών στους αθλητές, το στίγμα εξακολουθεί να υπάρχει και παρόλο που ορισμένοι αθλητές συζητούν τα θέματά τους δημόσια είτε κατά την διάρκεια είτε μετά το τέλος της καριέρας τους, η πλειοψηφία των αθλητών προτιμά να σιωπά.. Παραμένει το στερεότυπο πως οι αθλητές που αναζητούν βοήθεια για ψυχολογικά προβλήματα μπορεί να θεωρούνται αδύναμοι.

Η ανάπτυξη και η διαχείριση του αθλητή περιλαμβάνουν μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Στον ελίτ

αθλητισμό οι διεπιστημονικές ομάδες αθλητικής επιστήμης και ιατρικής διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην επίτευξη της βέλτιστης ισορροπίας μεταξύ της πρόληψης της κακής υγείας των αθλητών και της βελτιστοποίησης της υγείας και της απόδοσης. Οι ψυχολογικές πτυχές της υγείας και της απόδοσης των αθλητών έχουν κερδίσει αυξημένη προσοχή τις τελευταίες δύο δεκαετίες, με μεγάλο μέρος αυτής της έρευνας να αφορά την ψυχική υγεία των αθλητών και την έννοια της ψυχικής σκληρότητας. Πρόσφατα, προτάθηκε ότι η ψυχική υγεία και η ψυχική σκληρότητα είναι αντιφατικές έννοιες στον κόσμο του ελίτ αθλητισμού.

ο επιπολασμός της διαταραχής, τα εμπόδια στην υποστήριξη αναζήτησης, η ψυχική σκληρότητα και η ψυχιατρική επιδημιολογία, είναι καθοριστική για την κατανόησή της ψυχικής υγείας. Επιπλέον, η εκτίμηση της επιρροής διάφορων παραγόντων στο πλαίσιο της έρευνας για την ψυχική υγεία των αθλητών μπορεί να βοηθήσει στο να τονιστεί πού μπορούν να εστιάσουν την προσοχή τους οι επαγγελματίες ψυχολογίας για να προωθήσουν την έρευνα και την εφαρμοσμένη πρακτική με αθλητές ελίτ που αντιμετωπίζουν κακή ψυχική υγεία. Είναι σημαντικό οι ερευνητές να εξετάσουν πώς μετρούν την ψυχική υγεία, πώς σχεδιάζονται, εφαρμόζονται και αξιολογούνται μελέτες για την ψυχική υγεία των ελίτ αθλητών και πώς τόσο οι ερευνητές όσο και οι επαγγελματίες μπορούν να βοηθήσουν στην καταπολέμηση της αντίληψης των αθλητών για το στίγμα που περιβάλλει την ψυχική υγεία. Η εξέταση θεμάτων όπως αυτά μπορεί να οδηγήσει σε μια βαθύτερη κατανόηση της ψυχικής υγείας των αθλητών, η οποία μπορεί με τη σειρά της να βοηθήσει στην ενημέρωση των ειδικών πολιτικών για τον αθλητισμό, των κατευθυντήριων γραμμών εφαρμοσμένης πρακτικής και των παρεμβάσεων που αποσκοπούν στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας των αθλητών.

Συνεπώς καταλήγουμε πως για να μπορέσει να υπάρξει έγκαιρη πρόληψη αλλά και αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας στον αθλητισμό η νούμερο ένα ανάγκη είναι η ανάγκη της γνώσης και της εκπαίδευσης. Μέσω της εκπαίδευσης σε κομμάτια ψυχικής υγείας δίνεται η δυνατότητα ο κάθε αθλητής να αντιμετωπίσει τις μοναδικές ανάγκες του, αλλά και να συνυπολογίζοντας την κουλτούρα και το περιβάλλον του να προσδιορίσει πώς να αποτρέψει και να αντιμετωπίσει τα

συμπτώματα και τις διαταραχές ψυχικής υγείας.

## **1.6 Λόγοι μεγάλων ποσοστών προβλημάτων ψυχικής υγείας στον πρωταθλητισμό**

### ✓ Τραυματισμοί

Μελέτες διαπιστώνουν ότι οι αθλητές που έχουν υποστεί τραυματισμό αναφέρουν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες συμπτωμάτων κατάθλιψης από τους αθλητές που δεν υπέστησαν τραυματισμό. Παράλληλα υπάρχει μια πρόσφατη αύξηση των αποδεικτικών στοιχείων που υποδηλώνουν ότι οι διάσειση σε αθλητές μπορεί να οδηγήσουν σε αλλαγές στην συναισθηματική κατάσταση. Επιπλέον υπάρχουν πρόσφατα στοιχεία που δείχνουν πως οι αθλητικές εγκεφαλικές διασεισεις μπορεί να έχουν μακροχρόνιες συναισθηματικές επιπτώσεις. Έρευνες δείχνουν πως ο κίνδυνος διάγνωσης κατάθλιψης αυξήθηκε με το αριθμό διασεισεων που δηλώθηκαν από τον ίδιο τον αθλητή. Πρώην ελίτ αθλητές με περισσότερες από τρεις διασεισεις αποδεικνύεται πως ήταν πιο πιθανό να έχουν διαγνωστεί με κατάθλιψη σε σχέση με αθλητές χωρίς ιστορικό. Παράλληλα η διάσειση μπορεί να έχει το ίδιο αποτέλεσμα με άλλους τραυματισμούς στην ψυχική υγεία πέρα από κατάθλιψη. Διαπιστώθηκε πως αθλητές με τραυματισμούς Πρόσθιου χιαστού συνδέσμου είχαν πιο σοβαρά επίπεδα κατάθλιψης και μεγαλύτερης διάρκειας σε σχέση με αθλητές που είχαν διάσειση. Συμπερασματικά από πολλές έρευνες καταλήγουμε πως οποιοσδήποτε τραυματισμός μπορεί να οδηγήσει αναπόφευκτα σε κακή ψυχολογική ανταπόκριση σε αυτόν και στην μετέπειτα προσαρμογή.

### ✓ Διακοπή καριέρας

Το τέλος της σταδιοδρομίας ενός αθλητή σηματοδοτεί μια σημαντική μετάβαση στην ζωή του που μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στις διαπροσωπικές σχέσεις τους ρόλους και τις καθημερινές συνήθειες του. Παρόλο που ο τερματισμός της αθλητικής σταδιοδρομίας αντιπροσωπεύει σημαντική μετάβαση στην ζωή για τους αθλητές αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι οδηγεί σε ψυχολογική δυσφορία. Για ορισμένους αθλητές η μετάβαση από τον ανταγωνιστικό αθλητισμό στην αθλητική συνταξιοδότηση γίνεται με ευκολία επιτρέποντας να

ακολουθήσουν νέες πορείες καριέρας και ευκαιρίες. Για άλλους αυτή η μετάβαση είναι μία δύσκολη διαδικασία που έχει συσχετιστεί με τις συμπεριφορικές δυσκολίες και την συναισθηματική δυσφορία. Για παράδειγμα ο τερματισμός της αθλητικής σταδιοδρομίας έχει συσχετιστεί με κακές στρατηγικές αντιμετώπισης κατάθλιψης, άγχους. Η ακούσια απόσυρση έναντι της εκούσιας φαίνεται να είναι πιο πιθανόν να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία του αθλητή. Μελέτες αποδεικνύουν πως συμπτώματα κατάθλιψης συσχετίστηκαν με την ακούσια διακοπή καριέρας. Παράλληλα σημαντικό παράγοντα αποτελεί η απώλεια αθλητικής ταυτότητας μετά είτε από εκούσια είτε από ακούσια αποχώρηση. Οι αθλητές με υψηλή αθλητική ταυτότητα δείχνουν έρευνες να είναι πιο επιρρεπείς στο να βιώσουν συναισθηματικά και κοινωνικά προβλήματα προσαρμογής μετά την ολοκλήρωση της αθλητικής τους καριέρας. Ακόμη οι αθλητές με υψηλή αθλητική ταυτότητα φαίνεται να έχουν αυξημένο άγχος και κατάθλιψη σε δύσκολες αθλητικές καταστάσεις πχ τραυματισμούς.

✓ Αθλητική απόδοση και κατάθλιψη

Οι αθλητές είναι πολύ πιθανόν να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης όταν αντιμετωπίζουν φτωχές αθλητικές αποδόσεις και αυτό με την σειρά του να οδηγήσει σε μείωση της αυτοπεποίθησης, αλλοιώσεις συμπεριφοράς. Επιπλέον μελέτες δείχνουν πως οι ελίτ αθλητές είναι πιο επιρρεπείς στην κατάθλιψη όταν έρχονται αντιμέτωποι με τα αποτελέσματα απόδοσης που είναι κάτω των προσδοκιών τους.

## 2.1 Ποσοστά ελίτ αθλητών με προβλήματα ψυχικής υγείας

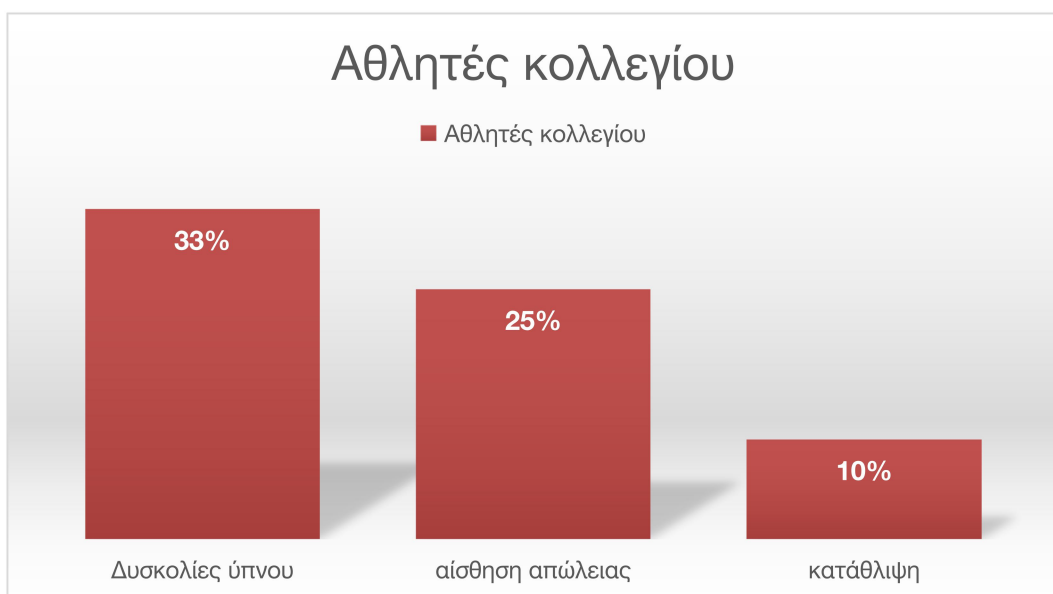
Έρευνες έχουν δείξει ότι τα οφέλη της άσκησης μπορούν να τονώσουν τη διάθεση και να βελτιώσουν τη συνολική ψυχική υγεία. Κινώντας το σώμα μας μπορούμε να αυξήσουμε τις ενδορφίνες και τις εγκεφαλίνες μας, δύο από τα σώματα που παράγουν φυσικά ορμόνες που μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα. Μας δίνει επίσης χρόνο να συγκεντρωθούμε στον εαυτό μας αντί για τις πολυάσχολες ζωές μας, ένα διάλειμμα που πολλοί από εμάς χρειαζόμαστε πολύ. Ωστόσο, η ενασχόληση με τον αθλητισμό δεν καθιστά τους αθλητές απρόσβλητους σε

προκλήσεις ψυχικής υγείας. Με τις πιέσεις για απόδοση στο παιχνίδι, καθώς και στην υπόλοιπη δημόσια ζωή τους, το να είσαι αθλητής μπορεί να είναι απίστευτα δύσκολο για την ψυχική υγεία ενός ατόμου. Όταν οι αθλητές τραυματίζονται, λαμβάνουν χρόνο για να επουλωθούν, αλλά τι γίνεται όταν αυτοί οι τραυματισμοί είναι αόρατοι; Οι ιδιαιτερότητες ποικίλλουν ανάλογα με τα πλαίσια και διαφορετικοί πληθυσμοί είναι πιο επιρρεπείς να αντιμετωπίσουν διαφορετικές προκλήσεις, – αλλά οι κρίσεις ψυχικής υγείας είναι πολύ συχνές. Οι γυναίκες αθλήτριες είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν διατροφικές διαταραχές. Το 48% των γυναικών αθλητριών έχουν αναφέρει συμπτώματα άγχους.

Το 35% των ελίτ αθλητών αντιμετωπίζει μια κρίση ψυχικής υγείας. (Athletes for hope) που μπορεί να εκδηλωθεί ως στρες, διατροφικές διαταραχές, εξουθένωση ή κατάθλιψη και άγχος». Ορισμένοι ειδικοί πιστεύουν ότι η κατάθλιψη των αθλητών κολεγίων βρίσκεται σε επίπεδα «επιδημίας».

Και αυτό ήταν πριν την πανδημία. Στον απόηχο της πανδημίας, μια έρευνα σε 37.000 αθλητές κολεγίων διαπίστωσε ότι «τα ποσοστά ανησυχιών για την ψυχική υγεία ήταν 150% έως 250% υψηλότερα από αυτά που αναφέρθηκαν ιστορικά».

Επιπλέον, η έρευνα διαπίστωσε ότι περίπου το ένα τρίτο των αθλητών παλεύουν με δυσκολίες ύπνου, το ένα τέταρτο αισθάνεται μια αίσθηση απώλειας και το 10% αισθάνεται κατάθλιψη σε επίπεδο που δυσκολεύει την καθημερινή λειτουργία.

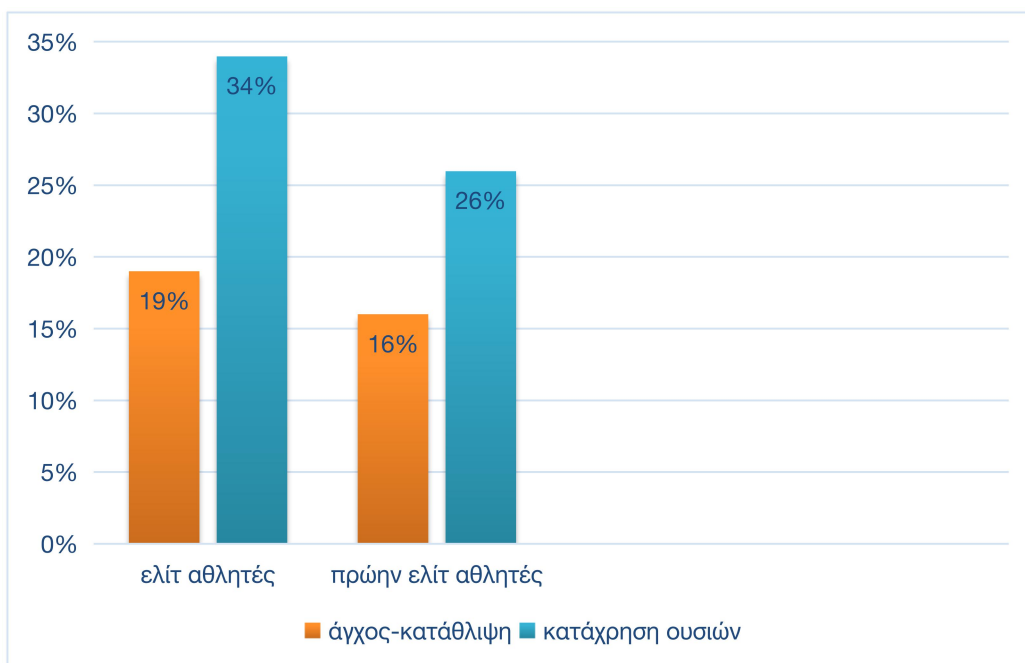




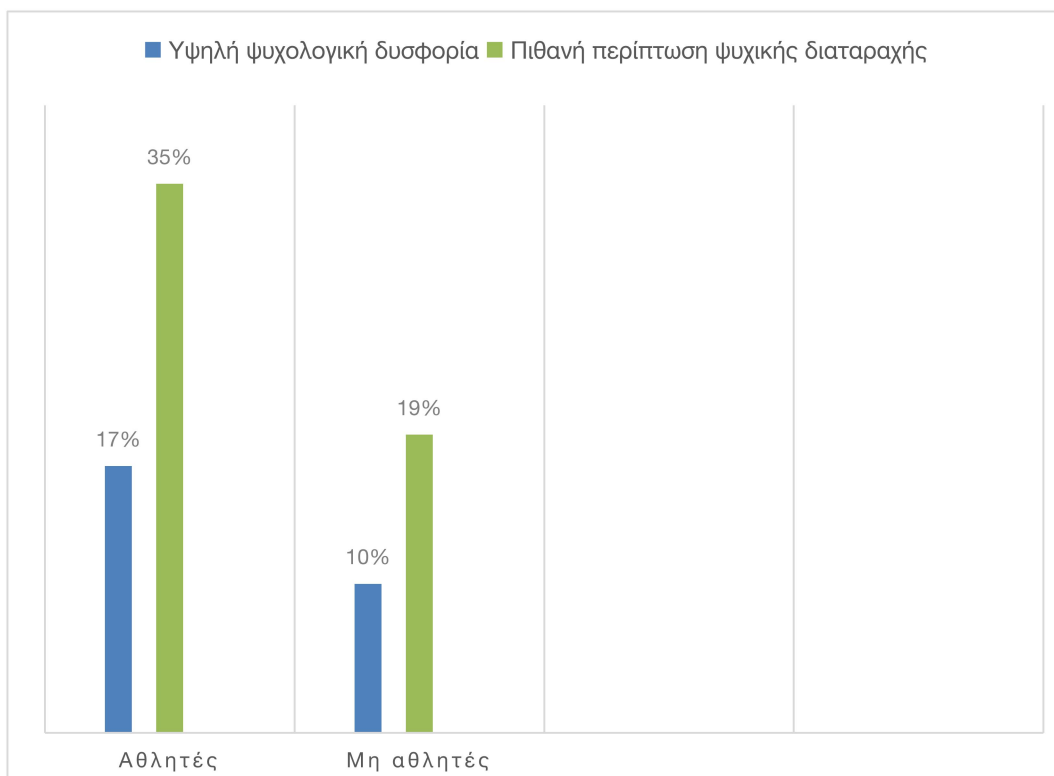
Με τους νεαρούς ενήλικες, ειδικά τους αθλητές κολεγίων, τα στατιστικά στοιχεία είναι εκπληκτικά: το 33% όλων των φοιτητών κολεγίου εμφανίζουν σημαντικά συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους ή άλλων καταστάσεων ψυχικής υγείας. Μεταξύ αυτής της ομάδας, το 30% αναζητά βοήθεια. Αλλά από τους αθλητές κολεγίου με προβλήματα ψυχικής υγείας, μόνο το 10% το κάνει.

Σύμφωνα με πολλαπλές έρευνες σε σημερινούς ελίτ και σε πρώην ελίτ αθλητές τα ποσοστά επίπτωσης ή επικράτησης συμπτωμάτων ψυχικών διαταραχών είναι μεγάλα. Συγκεκριμένα μελέτες και

με τα-αναλύσεις μας έδειξαν ότι ο επιπολασμός των συμπτωμάτων και διαταραχών ψυχικής υγείας κυμαίνονται από 19% για την κατάχρηση αλκοόλ έως 34% για το άγχος/κατάθλιψη για τους σημερινούς αθλητές και από 16% για την αγωνία έως το 26% για το άγχος/κατάθλιψη για την πρώην ελίτ αθλητές.



Παράλληλα μία ακόμη μελέτη για τον επιπολασμό των ψυχικών διαταραχών σε ελίτ αθλητές αποκαλύπτει πως οι αθλητές ήταν σημαντικά πιο πιθανό σε σχέση με μη αθλητές να αναφέρουν «υψηλή έως πολύ υψηλή» ψυχολογική δυσφορία (9,5% έναντι 17,7%, αντίστοιχα) και να πληρούν το όριο για «πιθανή περίπτωση ψυχικής διαταραχής» (19% έναντι 35%).



Οι προσαρμοσμένες πιθανότητες ψυχολογικής δυσφορίας και περιστατικού αυξήθηκαν σε αθλητές που ανέφεραν είτε προηγούμενη θεραπεία για πρόβλημα ψυχικής υγείας, είτε ανεπαρκή κοινωνική υποστήριξη είτε πιο πρόσφατα ανεπιθύμητα συμβάντα ζωής.

## 2.2 Αθλητές που έχουν μιλήσει δημόσια

### DeMar DeRozan

Ο τέσσερις φορές All-Star γκαρντ των Toronto Raptors Demar DeRozan αποκάλυψε πως πάσχει από κατάθλιψη και άγχος. Τοποθετήθηκε σε πρόσφατη συνέντευξη του για το στίγμα που επικρατεί για την ψυχική υγεία στον αθλητισμό. Πρώτη φορά που μίλησε έμμεσα για την κατάθλιψη που τον ταλαιπωρούσε ήταν στο Twitter στις 17 Φεβρουαρίου 2018. Ο DeRozan έχει πει ότι το μπάσκετ τον βοηθάει σε δύσκολες περιόδους στη ζωή του και παράλληλα

πως οι ψυχικές ασθένειες είναι ένα από αυτά τα πράγματα που ανεξάρτητα από το πόσο άφθαρτος φαίνεται κάποιος μπορούν να τον “χτυπήσουν” καθώς στο τέλος της ημέρας όλοι είμαστε ανθρώπινα όντα και όλοι έχουμε συναισθήματα. Τέλος έχει αναφέρει πως ελπίζει ότι μερικοί άνθρωποι μπορούν να τον κοιτάξουν και να δουν ένα άτομο που έχει παλέψει με την κατάθλιψη και που ωστόσο ζει μια ουσιαστική και επιτυχημένη ζωή και να πάρουν έστω και λίγη δύναμη για να συνεχίσουν να παλεύουν τους δικούς τους δαίμονες. Ο DeRozan έκανε την αρχή και άνοιξε τον δρόμο για την μείωση του στίγματος των ψυχικών διαταραχών.

### **Kevin Love**

Η δημόσια συζήτηση για την ψυχική ασθένεια έχει γίνει όλο και πιο συχνή στις Ηνωμένες Πολιτείες, παρόλα αυτά μέσω παλαιότερων ερευνών διαπιστώθηκε ότι η διάγνωση ψυχικής ασθένειας δεν συμβιβάζεται με την αθλητική επιτυχία των ελίτ αθλητών. Το 2018, ένας από τους κορυφαίους αθλητές του NBA Kevin Love, αποκάλυψε ότι είχε κρίση πανικού κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού, καθώς και ότι ζούσε γενικότερα με κατάθλιψη και άγχος. Ακόμη αποκάλυψε πόσο εξαντλητικό είναι να ζει κάποιος με οποιαδήποτε ψυχική ασθένεια και πόση δύναμη και θέληση απαιτείται απλά για να υπάρχει ο ίδιος ο άνθρωπος. Συγκεκριμένα υποστηρίζει σε συνέντευξη του τον Σεπτέμβριο του 2020 πως η καταπολέμηση της κατάθλιψης, η μάχη με το άγχος, η μάχη με οποιαδήποτε διαταραχή ψυχικής υγείας είναι όλα απίστευτα εξαντλητικά. Επιπλέον αναφέρει πως μετά από όλη την δουλειά που έχει προσπαθήσει ο ίδιος με τον εαυτό του αλλά και με την βοήθεια ειδικών τα τελευταία 2,5 χρόνια μερικές μέρες είναι απλά βάνουσες.

### **Delonte West**

Ο Ντελόντε Γουέστ, πρώην πόντ γκαρντ του NBA (National Basketball Association), εκλιπαρούσε για βοήθεια. Από τα εφηβικά του χρόνια, ο West είχε προβλήματα με την κατάχρηση ουσιών και τον αυτοτραυματισμό και πέρασε χρόνο σε νοσοκομεία παιδών. Πριν από 10 χρόνια ο West μίλησε ανοιχτά για τον αγώνα του με τη διπολική διαταραχή. Για χρόνια οι άνθρωποι γνώριζαν για τον αγώνα του με την ψυχική υγεία, αλλά αυτό δεν τους εμπόδισε να τον κοροϊδεύουν. Από τότε που ο West εμφανίστηκε ξανά στη δημοσιότητα, πολλοί παίκτες έχουν προσφέρει την υποστήριξή τους και έχουν μιλήσει δημόσια για τους δικούς τους αγώνες με την ψυχική υγεία και την έλλειψη υποστήριξης και υπηρεσιών από το NBA. Η καριέρα του σταμάτησε σύντομα λόγω του NBA που δεν αντιμετώπισε τις προκλήσεις ψυχικής του υγείας. Ο Cuban ιδιοκτήτης των Dallas Mavericks πήγε τον West σε ένα κοντινό ξενοδοχείο και προσφέρθηκε να πληρώσει για την ψυχική του υγεία και τη θεραπεία απεξάρτησης από τα ναρκωτικά. Ο West έκτοτε μπήκε σε κέντρο αποτοξίνωσης στη Φλόριδα.

### **Paul George**

Ο Πολ Τζορτζ των Λος Άντζελες Κλίπερς μίλησε πρόσφατα για τον αγώνα του με την κατάθλιψη και το άγχος ενώ ήταν μέσα στη NBA BUBBLE. Ανέφερε πώς δεν υπήρχε διαφυγή από το μπάσκετ. Καθώς η σεζόν προχωρούσε, πήγε τελικά να δει τον ψυχίατρο της ομάδας και έλαβε τεράστια υποστήριξη από τους συμπαίκτες του και τους προπονητές του.

### **2.3 Ελίτ αθλητές από λοιπά αθλήματα**

Ο 28 φορές Ολυμπιονίκης Μάικλ Φελπς έχει μιλήσει πολλαπλές φορές για την δύσκολη και μακροχρόνια μάχη του με την κατάθλιψη. Έχει αποκαλύψει σε συνέντευξή του το 2018 πως μετά από κάθε Ολυμπιακούς Αγώνες, έπεφτε σε μια σοβαρή κατάσταση κατάθλιψης. Έχει παραδεχτεί ότι είχε σκέψεις αυτοκτονίας και ότι έκανε χρήση ναρκωτικών για να αυτοθεραπευτεί. Ο Φελπς χρησιμοποίησε τις

εμπειρίες του για να βοηθήσει τους άλλους μέσω του δικού του ιδρύματος που αφορά την ψυχική υγεία. Σύμφωνα με πρόσφατες δηλώσεις του, από τότε που κατάλαβε τη σημασία της δικής του ψυχικής υγείας, αποφάσισε να εργαστεί σκληρά για την ευαισθητοποίηση της ψυχικής υγείας.

Η Μπάιλις αθλήτρια της ενόργανης γυμναστικής, έρχεται να προστεθεί σε έναν μεγάλο αριθμό επιτυχημένων αθλητών από τον χώρο των Ολυμπιακών Αγώνων που έχουν μιλήσει ανοιχτά για ένα ζήτημα που θεωρούνταν ταμπού για τον αθλητισμό εδώ και πάρα πολύ καιρό. Έκανε ένα βήμα πίσω, αξιολόγησε την όλη κατάσταση και συνειδητοποίησε ότι δεν θα ήταν καλό για την υγεία της να συνεχίσει στους Ολυμπιακούς Αγώνες και αποσύρθηκε οικειοθελώς. Συγκεκριμένα ανέφερε: «Πρέπει να κάνω αυτό που είναι καλό για εμένα και να επικεντρωθώ στην ψυχική μου υγεία, και να μην θέσω σε κίνδυνο την υγεία και την ισορροπία μου». Ακόμη η Serena Williams μπορεί να είχε μια εξαιρετικά επιτυχημένη καριέρα ως παγκόσμια πρωταθλήτρια τένις, αλλά τα αθλητικά της επιτεύγματα δεν ήταν αρκετά για να κρατήσουν μακριά την κατάθλιψη. Το 2011, η Williams αποκάλυψε ότι πάλευε με την κατάθλιψη από τότε που κέρδισε το Wimbledon την προηγούμενη χρονιά, μετά από τραυματισμούς και προβλήματα υγείας. «Εκλαιγα όλη την ώρα.», είχε πει σε μια συνέντευξη του 2011 στην The Telegraph. Η Williams μίλησε επίσης για την επιλόχεια κατάθλιψη μετά τη γέννηση της κόρης της Olympia το 2017. Η κορυφαία τενίστρια Naomi Osaka αποφάσισε να αποσυρθεί από το Γαλλικό Open και το Wimbledon για λόγους ψυχικής υγείας. Έπειτα από τις αντιδράσεις που ξέσπασαν, η αθλήτρια δήλωσε πως βιώνει έντονη κατάθλιψη από το αμερικανικό Open του 2018 και δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει όλη αυτή την κατάσταση.

Σύμφωνα με τους ειδικούς σε θέματα αθλητικής ψυχικής υγείας, ενώ η ψυχική ασθένεια μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, οι αθλητές των Ολυμπιακών Αγώνων μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι λόγω της φύσης τους, των δημόσιων και οικονομικών πιέσεων, της έλλειψης ταυτότητας εκτός του αθλητισμού, του αισθήματος κατάρρευσης μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες και της έλλειψης πόρων ψυχικής υγείας. Σύμφωνα με έρευνα της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής

οι αθλητές που κάνουν πρωταθλητισμό, συμπεριλαμβανομένων των Ολυμπιακών αθλητών, αντιμετωπίζουν άγχος και κατάθλιψη σε ποσοστό 45%.

#### **2.4 Προπονητές NBA που πλήττονται από ζητήματα ψυχικού περιεχομένου**

Τα ζητήματα ψυχικής υγείας όπως και είναι αναμενόμενο δεν θα μπορούσαν να προσπεράσουν τους προπονητές του NBA και των ελίτ αθλητών γενικότερα. Τα τελευταία χρόνια τα περιστατικά ψυχικών προβλημάτων στους προπονητές αυξάνονται ραγδαία και έρευνες αναφέρουν πως υπερτερούν σε σχέση με τα περιστατικά των αθλητών. Πολύ συχνά φτάνουν στα όρια εξουθένωσης με το άγχος και το στρες να τους καταλαμβάνει. Οδηγούνται στο σημείο της διασταύρωσης να επιλέξουν την υγεία ή την καριέρα τους. Παραδείγματα όπως ο βοηθός προπονητή των Πέισερς Μπιλ Μπέινο που υπέφερε από άγχος και κατάθλιψη. Ο Μπέινο παραιτήθηκε από τη θέση του ασίσταντ κόουτς της ομάδας της Ιντιάνα, επικαλούμενος προβλήματα ψυχικής υγείας. Η αποχώρησή του είναι το τελευταίο περιστατικό ψυχικής υγείας που αναφέρεται στο NBA. Ο τότε προπονητής των Κλίπερς και νυν των Σίξερς, Ντοκ Ρίβερς, είχε παραδεχτεί πως ήταν πάρα πολλές οι φορές που είχε σκεφτεί να παρατήσει την δουλειά του λόγω έντονης πίεσης. Λίγο πριν από τα Χριστούγεννα του 2017, ο προπονητής του Ορλάντο, Στιβ Κλίφορντ, έμεινε εκτός αγώνων για πέντε εβδομάδες, λόγω έντονων πονοκεφάλων. Σύμφωνα με τις εξετάσεις, το πρόβλημα ήταν αποτέλεσμα έλλειψης ύπνου... Τον Μάρτιο του 2018, ο προπονητής των Καβαλίερς και πλέον κόουτς των Κλίπερς, Τάιρον Λου, υπέφερε από πόνους στη στήθος και αϋπνία. Όλα τα παραπάνω παραδείγματα αποδεικνύουν την σωματοποίηση των ψυχικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι αλλά και τις τρομερές συνθήκες έντονου άγχους και πίεσης που διακατέχουν όλους τους εμπλεκόμενους (κυρίως προπονητές και αθλητές) στο NBA. Στις 7 Δεκεμβρίου 2019, η εφημερίδα «Los Angeles Times» δημοσίευσε μία έρευνα με τίτλο «Το τρομακτικό μυστικό του NBA: Το στρες καταστρέφει την υγεία των προπονητών», με αρκετούς προπονητές να παραδέχονται την τεράστια επίπτωση του αυξανόμενου άγχους και της πίεσης που αντιμετωπίζουν στην εργασίας

τους. Είναι αναγκαίο λοιπόν πέρα από τις προσπάθειες για την πρόληψη και αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών των αθλητών στο NBA να υπάρξει και η αντίστοιχη και κατάλληλη μέριμνα και για τους ίδιους τους προπονητές.

## **2.5 NBA ψυχική υγεία και covid-19**

Την φετινή χρονιά , η πανδημία του κορωνοϊού Covid-19 έχει αποκαλύψει πολλές από τις υπάρχουσες προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζει η κοινωνία μας εδώ και χρόνια. «Η πανδημία αύξησε την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία», είπε ο Gunter. «Έκανε πολλούς να συνειδητοποιήσουν ότι πολλοί διαφορετικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία και τη σημασία της προληπτικής φροντίδας της ψυχικής υγείας». Η Εθνική Ένωση Παικτών Μπάσκετ (NBPA) τόνισε ότι ο αντίκτυπος του COVID-19 στους παίκτες, όπως σε όλη την ανθρωπότητα , θα είχε ως αποτέλεσμα μια σειρά έντονων και κυρίως αρνητικών συναισθημάτων δεδομένης της αβεβαιότητας της κατάστασης. Η αναστολή της αρχικής σεζόν, τα επακόλουθα πρωτόκολλα ασφαλείας για τον COVID-19 και περιβαλλοντική μετάβαση στο Bubble (καραντίνα και απομόνωση), σε συνδυασμό με απαιτήσεις προπόνησης και αγώνων θα μπορούσαν να προκαλέσουν «άγχος, φόβο, αβεβαιότητα, σύγχυση, υπερεπαγρύπνηση, κατάθλιψη, αυξημένη αίσθηση ευαλωτότητας, πλήξη και αυξημένη επίγνωση των αναγκών αυτοεξυπηρέτησης .Οι παίκτες και οι προπονητές ήρθαν αντιμέτωποι με νέους ψυχολογικούς και συναισθηματικούς αγώνες μέσα στην φούσκα του NBA και όλο αυτό αποδείχθηκε πως είχε σοβαρό αντίκτυπο στη συναισθηματική τους ευεξία. Η συναισθηματική ευεξία σχετίζεται άμεσα με τα θέματα άγχους, δυσκολίας ύπνου, ψυχική υγεία αλλά και γενικότερου αντίκτυπου στην υγεία και στην απόδοση. Όταν εξέταζε τις αθλητικές επιδόσεις, ο Parham χρησιμοποίησε την αναλογία ενός χεριού αναφέροντας πως χρειάζονται όλα τα δάχτυλα για να γίνει μια γροθιά. «Το μικρό δάχτυλο αντιπροσωπεύει τη σωματική υγεία και ευεξία», περιέγραψε. «Το παράμαλλο είναι η διατροφική υγεία και η ευεξία, το μεσαίο δάχτυλο είναι ο ύπνος και η ξεκούραση για

αποκατάσταση, ο δείκτης κοιτάζει το βιβλίο και παρακολουθεί το παιχνίδι και ο αντίχειρας είναι ψυχική υγεία» Το NBA Bubble ήταν μοναδικό στην εξάλειψη των ταξιδιών εντελώς. Έτσι, η φούσκα χρησίμευσε ως ένα πραγματικό πείραμα με πολλούς γενικούς διευθυντές να σχολιάζουν πόσο καλά και ξεκούραστοι φαινόταν να είναι οι παίκτες τους. Σε κάποιο βαθμό, ο ύπνος μέσα στη φούσκα ήταν συγκρίσιμος με τον ύπνο στο Ολυμπιακό χωριό που συνοδεύεται από μοναδικές προκλήσεις. Μια κύρια πρόκληση ήταν η εξοικείωση με την αλλαγή του ρυθμού από ένα κανονικό πρόγραμμα γεμάτο ταξίδια έως το μη ταξίδι, καθώς και άλλα θέματα όπως η εγγύτητα με τα μέλη άλλων ομάδων (ανταγωνιστές), η μοναξιά, η έλλειψη συντροφικότητας, αίσθημα απομόνωσης και παγίδευσης, όλα αυτά θα αύξαναν το άγχος. Για αυτό το λόγο διαμορφώθηκε μια λίστα με στρατηγικές ύπνου με στόχο την προαγωγή του ύπνου και της ψυχικής υγείας. Μόλις οι ομάδες έφτασαν στη φούσκα, συμπλήρωσαν μια περίοδο καραντίνας 48 ωρών και αυτές οι αρχικές ώρες χρησίμευσαν ως τρόπος για τις ομάδες που έρχονταν από άλλες ζώνες ώρας στην ανατολική ακτή να βοηθήσουν στην κερκαδική προσαρμογή. Οι στρατηγικές που σχετίζονται με την προώθηση της συναισθηματικής ευεξίας μπορεί να βοηθήσουν στη δημιουργία μιας πιο θετικής και προληπτικής νοητικής προσέγγισης για την αντιμετώπιση δυσκολιών και προβλημάτων.

- Ο ύπνος στο πλαίσιο του NBA αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο από τους παίκτες ως βασικό στοιχείο της προετοιμασίας τους. Έτσι, η χρήση στρατηγικών ύπνου στο Bubble θα ωφελούσε τόσο τον ύπνο και την ψυχική υγεία όσο και την απόδοση. Ο ύπνος επηρεάζει την ψυχική υγεία και η ψυχική υγεία επηρεάζει τον ύπνο. Είναι σημαντικό πως το κρεβάτι είναι για ύπνο: Αποφύγετε να παρακολουθείτε τηλεόραση, να τρώτε ή να εργάζεστε στο κρεβάτι. Η δροσερή θερμοκρασία δωματίου (~18-20°C) θεωρείται ιδανική για ύπνο. Το δωμάτιο χρειάζεται να είναι σκοτεινό.
- Διατροφή: Αποφύγετε τον καφέ, το αλκοόλ και τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη τις ώρες πριν τον ύπνο.
- Το Mindfulness είναι μια αρχαία πρακτική σχετικά με την πλήρη επίγνωση του τι συμβαίνει στο παρόν - για όλα όσα συμβαίνουν μέσα και όλα



όσα συμβαίνουν έξω. Δηλαδή - η ενσυνειδητότητα είναι η πλήρης επίγνωση που προκύπτει μέσα από την προσοχή, για σκοπούς και χωρίς κριτική σε κάθε εξελισσόμενη εμπειρία, στιγμή προς στιγμή. 28 Σημαίνει να μην ζεις τη ζωή σου στον «αυτόματο πιλότο», αντίθετα, να βιώνεις τη ζωή όπως συμβαίνει, εδώ και τώρα, το καλό και το κακό, όλα χωρίς κρίση ή προκαταλήψεις. Ένα σημαντικό πλεονέκτημα της ενσυνειδητότητας είναι ότι σας ενθαρρύνει να αναζητήσετε διαύγεια, να δώσετε προσοχή στις σκέψεις, τις πράξεις σας και το σώμα σας. Είναι σημαντικό ότι αυτή η εγγενής ικανότητα μπορεί να αναπτυχθεί, με δεξιότητες που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα όπως, ευέλικτη, μη αμυντική, δεκτική και εστιασμένη στο παρόν επίγνωση και προσοχή, 29 βοηθώντας τους αθλητές να παραμείνουν στην παρούσα στιγμή αντί να μηρυκάζουν το παρελθόν ή ανησυχώντας για το μέλλον. Βήματα για την υιοθέτηση της νοοτροπίας του επόμενου παιχνιδιού 1. Επεξεργαστείτε τα λάθη, αλλά μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να δεθείτε συναισθηματικά με αυτό, αναρωτηθείτε, "Ποιο είναι το επόμενο παιχνίδι;" 2. Η προτροπή βοηθά να εστιάσετε ξανά σε αυτό που «πρέπει να κάνετε στη συνέχεια». Αυτό βγάζει το κεφάλι σας έξω από το τελευταίο παιχνίδι και εστιάζει στην παρούσα στιγμή. Κάνοντας συνεχώς τον εαυτό σας αυτή την ερώτηση δημιουργείται, "Ποιο είναι το επόμενο παιχνίδι;" Αυτός είναι ο σχηματισμός συνήθειας της εστίασης στο «παιχνίδι παρόν». 4. Αντί να σκέφτεστε πόσο καλά παίζατε το τελευταίο έργο, πείτε στον εαυτό σας «Επόμενο παιχνίδι».

### **3.1 Το NBA παίρνει θέση ενάντια στο στίγμα της ψυχικής υγείας**

Το μπάσκετ είναι ένα άθλημα όπου η μέση καριέρα ενός αθλητή διαρκεί τέσσερα έως πέντε χρόνια και είναι γεμάτο σκαμπανεβάσματα. Χρειάζεται να υπάρχει ισχυρή ψυχική υγεία . Γι' αυτό η μεγαλύτερη βοήθεια που λαμβάνουν οι αθλητές από τις ομάδες τους και το NBA είναι απλώς να μιλάνε για τέτοια θέματα που τους συνδέουν με τους κατάλληλους ανθρώπους όπου μπορούν να λάβουν βοήθεια.

Αν και η αθλητική ψυχιατρική δεν είναι ένας νέος τομέας στην ψυχιατρική, η ψυχική υγεία των αθλητών,ευτυχώς έχει γίνει πλέον πιο διαδεδομένο θέμα συζήτησης και λιγότερο ταμπού..Τα αθλητικά πρωταθλήματα λαμβάνουν μέτρα για να παρέχουν πόρους στους αθλητές τους.

Το 2019, η Εθνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (NBA) επέκτεινε τους κανόνες ψυχικής υγείας της.Συγκεκριμένα ακολουθούν οι πρακτικές λύσεις του NBA για την πρόληψη και την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας:

1. Υποχρεωτική συνάντηση υγείας και ευεξίας για στελέχη ομάδων και παρόχους ψυχικής υγείας.Αυτή η συνάντηση βοηθά τις ομάδες να κατανοήσουν καλύτερα το ζήτημα και να αποκτήσουν περισσότερη εμπειρία στην αντιμετώπιση μεμονωμένων περιπτώσεων
- 2.διορισμός Διευθυντή Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας, ο οποίος θα τρέχει ένα ανεξάρτητο πρόγραμμα ψυχικής ευεξίας για παίκτες.
- 3.Επιπλέον, οι ομάδες πρέπει τώρα να προσθέσουν τουλάχιστον έναν αδειούχο επαγγελματία ψυχικής υγείας πλήρους απασχόλησης (ψυχολόγο ή συμπεριφορικό θεραπευτή) στο προσωπικό τους πλήρους απασχόλησης.
- 4.Πρέπει επίσης να έχουν έναν εξουσιοδοτημένο ψυχίατρο που θα μπορεί να βοηθήσει όταν χρειαστεί.

5.Μέσω μιας νέας συνεργασίας στο NBA με τη Headspace, το NBA παρέχει επίσης δωρεάν εκπαίδευση ενσυνειδητότητας για όλους τους υπαλλήλους του πρωταθλήματος και της ομάδας και νέο προγραμματισμό ψυχικής ευεξίας για νέους μέσω των προγραμμάτων Jr. NBA και NBA FIT.

6.Επιπλέον, το NBA έχει ξεκινήσει μια ιστοσελίδα που περιλαμβάνει μια ποικιλία πόρων ψυχικής ευεξίας για το ευρύ κοινό (<https://mindhealth.nba.com>)

7.Επιβάλλεται πλέον οι ομάδες να έχουν ένα «γραπτό σχέδιο δράσης» σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης ψυχικής υγείας και πρέπει να ενημερώνουν τους παίκτες και τα μέλη του προσωπικού πώς η ομάδα θα διασφαλίσει το απόρρητο και το απόρρητο των θεμάτων ψυχικής υγείας.

Ωστόσο, δεδομένου ότι τα θέματα ψυχικής υγείας είναι ευαίσθητα και οι περισσότεροι αθλητές δεν θέλουν να τα μοιραστούν με το κοινό ή τους συμπαίκτες τους, το προσωπικό έχει ένα «γραπτό σχέδιο δράσης» για επείγουσες καταστάσεις ψυχικής υγείας, όπου θα τηρείται όλο το απόρρητο και το απόρρητο των θεμάτων ψυχικής υγείας. ιδιωτικός.Το γεγονός πως το NBA κάνει ό,τι περνά από το χέρι του για να αντιμετωπίσει τέτοια θέματα υπόσχεται ένα καλύτερο μέλλον για τους αθλητές από το παρόν.

Παράλληλα και σε άλλα σπορ όπως παράδειγμα στο Baseball η Major League Baseball (MLB) έχει αυξήσει τις προσπάθειες για τη δημιουργία και τον αποστιγματισμό της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία, ξεκινώντας τη δική τους πρωτοβουλία ψυχικής υγείας. Οι Los Angeles Dodgers εκμεταλλεύτηκαν αυτήν την πρωτοβουλία του MLB για να δημιουργήσουν μια θέση γνωστή ως συντονιστής ψυχικής υγείας δευτερεύουσας κατηγορίας, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την «καθοδήγηση, υλοποίηση και οργάνωση μιας ποικιλίας υπηρεσιών που σχετίζονται άμεσα με την ψυχική και συναισθηματική υγεία»

Για την υποστήριξη του Μήνα Ευαισθητοποίησης για την Ψυχική Υγεία και για την υποστήριξη των παικτών του, το NBA ενθαρρύνει την ευεξία της ψυχικής υγείας και λαμβάνει θέση ενάντια στο στίγμα των διαταραχών ψυχικής υγείας.Το στίγμα και ο φόβος του στιγματισμού είναι αυτά που εμποδίζουν πολλούς ανθρώπους να συζητήσουν ανοιχτά θέματα ψυχικής υγείας και να λάβουν βοήθεια όταν χρειάζεται. Ως τρόπος καταπολέμησης του στίγματος, και δύο

αστέρες του NBA (NBA DeMar DeRozan και Kevin Love ) συνεργάστηκαν για να κινηματογραφήσουν μια ανακοίνωση δημόσιας υπηρεσίας για τον Μήνα Ευαισθητοποίησης για την Ψυχική Υγεία. Ο Επίτροπος Άνταμ Σίλβερ συζήτησε την έμφαση που δίνει το NBA στην ψυχική υγεία τον Φεβρουάριο καθώς ανέφερε πως οι παίκτες του NBA είναι πραγματικά δυστιχισμένοι. Οι δημόσιες ομιλίες των παικτών για τα ζητήματα ψυχικής υγείας βοήθησαν την ένωση παικτών του NBA να σχεδιάσει ένα νέο πλαίσιο την περασμένη σεζόν για να βοηθήσει επαγγελματίες παίκτες μπάσκετ που παλεύουν με τις πιέσεις του παιχνιδιού και την ψυχική υγεία, το οποίο ονομάζεται Πρόγραμμα Υγείας και Ευεξίας NBA. Στο πρόγραμμα αυτό οι αθλητές μπορούν να έρθουν σε επαφή με μερικούς από τους καλύτερους αδειοδοτημένους επαγγελματίες υγείας σε κάθε πόλη όπου υπάρχει ομάδα NBA. Επιπλέον, παρέχουν έναν ιστότοπο μόνο για παίκτες όπου μπορούν να έχουν πρόσβαση σε περισσότερους από 90 συνδέσμους σχετικά με ζητήματα όπως το άγχος, η ΔΕΠΥ, η κατάθλιψη και κάθε είδους φοβίες. Παρόλο που τόσο η Εθνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης όσο και μεμονωμένες ομάδες καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια για να βοηθήσουν τους αθλητές να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας, τελικά, όλα είναι στο χέρι τους. Οι περισσότεροι αθλητές βλέπουν τα προβλήματα ψυχικής υγείας ως αδυναμία και δυσκολεύονται να τα μοιραστούν με τα μέλη του προσωπικού, τους συμπαίκτες ή το κοινό. Γι' αυτό οι ομάδες εργάζονται για να κάνουν αυτό το ζήτημα να φαίνεται φυσιολογικό και αποδεκτό. Η κανονικοποίηση του ζητήματος θα βοηθήσει περισσότερους αθλητές να μιλήσουν για τα προβλήματά τους και να λάβουν βοήθεια από επαγγελματίες. Είναι απαραίτητο να θέλει κάποιος να βοηθηθεί για να λάβει την βοήθεια που του προσφέρεται. Τέτοιες συζητήσεις θα βοηθήσουν επίσης τους οπαδούς να κατανοήσουν και να έχουν βαθύτερο σεβασμό για τους αθλητές στο NBA.

Στο μέλλον, οι ειδικοί προβλέπουν ότι το ποσοστό των παικτών που ασχολούνται με θέματα ψυχικής υγείας θα αυξηθεί, γι' αυτό και εργάζονται σκληρά για την κατασκευή ενός προγράμματος ψυχικής υγείας που θα βοηθήσει να ξεπεραστούν τέτοιοι αγώνες.

### 3.2 WNBA και ψυχική υγεία

Όσον αφορά την ευαισθητοποίηση και τη φροντίδα της ψυχικής υγείας, το αδελφικό πρωτάθλημα του NBA, το WNBA στις 7 Αυγούστου 2019, είχε επιταχύνει τον προγραμματισμό του καθώς ετοίμαζε νέες απαιτήσεις πολιτικής όσον αφορά την ψυχική υγεία για το προσεχές πρωτάθλημα. Λίγες μέρες αργότερα, η σέντερ των Aces, Liz Cambage, κάλεσε το WNBA σε ένα κομμάτι που έγραψε για το The Players' Tribune. Μετά το κάλεσμα της Cambage για δράση και μια δύσκολη σεζόν στο Wubble, στόχος του WNBA είναι να αναδειχθεί επιτέλους ως ηγέτης στον χώρο της ψυχικής υγείας, όπως έκανε στην εκπαίδευση των παικτριών του και άλλων σχετικά με τη φυλετική αδικία, τα δικαιώματα ψήφου και την ισότητα LGBTQ+. Ακόμη οι παίκτριες, η ένωση τους και το πρωτάθλημα έχουν αρχίσει να καταλαβαίνουν πώς να κάνουν την ψυχική υγεία προτεραιότητα μέσω της ανταλλαγής ιστοριών παικτών και της παροχής ευκαιριών για να μάθουν περισσότερα από επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Η Cathy Engelbert, με τον ρόλο της ως επίτροπος του WNBA, σκεφτόταν πώς το πρωτάθλημα θα μπορούσε να παρέχει καλύτερες υπηρεσίες και προγραμματισμό για να βοηθήσει τους παίκτες να διαχειριστούν την ψυχική τους υγεία. Αλλά το πρωτάθλημα και η ένωση παικτών του ήταν και τα δύο αρκετά σε ζητήματα ψυχικής υγείας. Οι παίκτριες υπέφεραν.

Πολύ πριν οι παίκτες αρχίσουν να μοιράζονται τις ιστορίες τους, η έξι φορές Chamique Holdsclaw του All-Star του WNBA είχε ανοιχτεί για τις δυσκολίες της ψυχικής της υγείας. Για την Holdsclaw, το μπάσκετ ήταν πάντα ένας μηχανισμός αντιμετώπισης. Αλλά μετά από μια σειρά γεγονότων περίπου στο δεύτερο μισό της καριέρας (συμπεριλαμβανομένης μιας απόπειρας αυτοκτονίας) διαγνώστηκε με διπολική διαταραχή. Έλαβε μια κλήση από τη αρθρογράφο της Washington Post, Sally Jenkins, η οποία είπε ότι η προπονήτρια του κολεγίου της Holdsclaw, Pat Summitt, ανησυχούσε για εκείνη. Η Holdsclaw συναντήθηκε με τη Summitt, η οποία είχε αποσυρθεί πρόσφατα από την προπονητική μετά τη διάγνωσή της με Αλτσχάιμερ. Είναι λογικό να περίμενε κρίση και επίπληξη από κάποια που σεβόταν, αλλά αντίθετα έλαβε συμπόνια. Η Summitt την ενθάρρυνε να φροντίσει

τον εαυτό της και να λάβει επαγγελματική βοήθεια.Χρόνια αργότερα, η Holdsclaw έδωσε σε κάποιον άλλον όλον αυτόν τον αγώνα που χρειαζόταν για να βρει τη δική του φωνή.(στην Cambage) Ξεκίνησε τη δική της περιοδεία σε 12 πόλεις, με το γραφείο του πρωταθλήματος να παρέχει στην Holdsclaw την ευκαιρία να επισκεφτεί κάθε ομάδα του WNBA και να πει την ιστορία της.Συνάντησε συγκεκριμένα την Cambage η οποία μοιράστηκε την δική της ιστορία της στο Players' Tribune, Παράλληλα ανέφερε πως ο νέος κανόνας του NBA ο οποίος λέει ότι κάθε ομάδα πρέπει να έχει έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας στο προσωπικό της ήταν κάτι αξιοσημείωτο.Αλλά την ίδια στιγμή,απογοητευτικό που τόσες πολλές γυναίκες αποκλείονται από αυτόν τον νέο κανόνα.Προκαλεί ανοιχτά το WNBA να αναλάβει τις ευθύνες του.Η ειλικρίνεια της Cambage συνεχίστηκε όλα αυτά τα χρόνια, πιο πρόσφατα όταν αποχώρησε από την εθνική ομάδα της Αυστραλίας πριν από τους Αγώνες του Τόκιο, επικαλούμενη θέματα ψυχική υγείας και την ανάγκη να βασίζεται στα καθημερινά φάρμακά της για να τους ελέγξει. Η Cambage, κατάφερε να γκρεμίσει τους τοίχους που κρατούσαν για τόσο καιρό οι παίκτριες στο WNBA και αυτή ήταν η πρώτη φορά που μία παίκτρια υποστήριξε και παραδέχτηκε δημόσια τα θέματα ψυχικής υγείας που αντιμετώπιζε.

Μία ακόμη αθλήτρια του WNBA η ΜακΜπράιντ αποκάλυψε πως ως αθλήτρια τη με εγωισμό, ανταγωνιστικό εγωισμό της ήταν πολύ δύσκολο να ξέρει ότι πρέπει να παίρνει φάρμακα κάθε μέρα για να νιώθει καλά.Τον πρώτο καιρό δεν το συζητούσε με κανέναν, ούτε με κοντινά πρόσωπα καθώς ντρεπόταν.Στη συνέχεια η ΜακΜπράιντ έφτασε σε οριακό σημείο μόλις χτύπησε η πανδημία και οι δυσκολίες της βάθυναν μόνο όταν μπήκε στο Wubble. Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής της διακόπηκε, όπως και στην πλειονότητα του πληθυσμού το 2020.

Επιπλέον η Cheyenne Parker ξεγύμνωσε την ψυχή της τον περασμένο μήνα, γράφοντας έναν λεπτομερή απολογισμό στο The Partners Tribune για την εγκυμοσύνη της, τον COVID-19 και την κατάθλιψη που την συνοδεύει.

Όταν η παίκτρια DiDi Richards μίλησε για πρώτη φορά στα μέσα ενημέρωσης ως μέλος της Liberty, σημείωσε ότι ήλπιζε ότι η Νέα Υόρκη θα την επέλεγε λόγω του τρόπου με τον οποίο βοήθησε στην ψυχική υγεία. Καθώς η Liberty ήταν η μόνη ομάδα με την οποία συναντήθηκε και προγραμματίσε μια συνάντηση με τους ελεγκτές ψυχικής υγείας τους, και επαγγελματίες γιατρούς που πραγματοποιούν μια εξέταση συναισθηματικής υγείας.

Όταν η Terri Jackson, η εκτελεστική διευθύντρια της ένωσης παικτριών, είδε το κομμάτι της Cambage, ήξερε ότι το WNBA έπρεπε να ενισχύσει το παιχνίδι του στο κομμάτι της ψυχικής υγείας. Το κάλεσμα της Cambage αποτέλεσε μια κλήση αφύπνισης για όλους. Ήταν δύσκολο για την Τζάκσον να αναγνωρίσει φωναχτά ότι όταν βοήθησε τους παίκτες να σχεδιάσουν πώς θα μπορούσαν να παίζουν τη σεζόν του 2020 με ασφάλεια, παραμέλησε τις πιθανές ανησυχίες για την ψυχική υγεία που δημιούργησε το Wubble. Η εστίασή της ήταν στον ίδιο τον ιό COVID-19 και όχι στα θέματα που μπορούσαν να προκύψουν στην ψυχική υγείας των αθλητριών λόγω της απομόνωσης.

Σύμφωνα με την κλινική και αθλητική ψυχολόγο Kensa Gunter, τη διευθύντρια του προγράμματος ψυχικής ευεξίας του πρωταθλήματος, WNBA Mind Health, εκτός από το αίσθημα απομόνωσης, που είναι κύρια αιτία άγχους και κατάθλιψης, ο αντίκτυπος της εμπειρίας «φυλετικής βίας» εκθέτει ταυτόχρονα έντονα συναισθήματα του φόβου, της θλίψης και της οργής. Πριν φτάσουν οι παίκτες του WNBA στο Wubble τον Ιούλιο του 2020, πολλά περιστατικά αστυνομικής βίας εναντίον Μαύρων, συμπεριλαμβανομένων των δολοφονιών του George Floyd και της Breonna Taylor, προκάλεσαν ένα κύμα εμφύλιων αναταραχών.

### **3.3 Δράση του WNBA στην πρόληψη και αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας**

Από το 2019 εκτός από τους κοινοτικούς ελέγχους ψυχικής υγείας που καθιερώθηκαν κατά τη διάρκεια του Wubble και συνεχίστηκαν τώρα αυτή τη σεζόν, ο Engelbert και η ομάδα WNBA Mind Health, που ιδρύθηκε το 2018, έχουν δημιουργήσει ένα πρόγραμμα ψυχικής υγείας που παρέχει πόρους όπως



βιβλίο ψυχικής υγείας. Κάποια στιγμή το πρωτάθλημα ελπίζει να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα Mind Health ambassadors με παίκτες και αποφοίτους. Μια σημαντική πρόκληση που αντιμετωπίζει το WNBA αυτή τη στιγμή είναι να διασφαλίσει στις παίκτριες να έχουν πρόσβαση σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας εκτός της ομάδας ή του πρωταθλήματος. Γίνεται ιδιαίτερα άβολο αν οι παίκτες χρειάζεται να μιλήσουν για κάτι προβληματικό στο χώρο εργασίας τους. Περισσότεροι χρηματικοί πόροι και ευκαιρίες ασφάλισης επιβάλλονται για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας. Την εποχή της Holdsclaw, έπρεπε η ίδια να πληρώσει 350 \$ για να δει έναν ψυχίατρο. Ενώ ο προπονητής της εκείνη την εποχή προσφέρθηκε να το πληρώσει, η ομάδα δεν το έκανε. Η Holdsclaw ήταν απογοητευμένη που ενώ έπαιζε, οι ομάδες θα ήταν περισσότερο από πρόθυμες να πληρώσουν για πολλαπλές μαγνητικές τομογραφίες, αλλά δεν θα έβαζαν ούτε ένα δολάριο σε ένα ραντεβού με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Αν και από αυτή τη σεζόν, το πρωτάθλημα επισήμως απαιτεί από κάθε ομάδα να διατηρεί έναν έως δύο αδειοδοτημένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Το WNBA αρχίζει και βλέπει τον αγώνα του για καλύτερη ψυχική υγεία και ψυχική ευεξία ως ζήτημα κοινωνικής δικαιοσύνης. Έτσι, ενώ το πρωτάθλημα συνεχίζει να μάχεται εσωτερικά για το πώς να εξυπηρετήσει καλύτερα τις παίκτριες του, ενώ παράλληλα οι παίκτριες και οι χορηγοί σκέφτονται πώς μπορούν να εξυπηρετήσουν εξωτερικά τις κοινότητές τους και να εκπαιδεύσουν τους θαυμαστές τους.

Στις 10 Αυγούστου, οι παίκτες είχαν την ευκαιρία να μάθουν περισσότερα σε μια συνομιλία με τίτλο "Health Dose". Με τη χορηγία του WNBPA σε συνδυασμό με το Black Women's Health Imperative, οι συμμετέχοντες έμαθαν πώς να λαμβάνουν τις πιο ενημερωμένες αποφάσεις σωματικής και ψυχικής υγείας για τους εαυτούς τους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Η ψυχίατρος Τζέσικα Κλέμονς εντόπισε πόρους και εργαλεία για το πώς οι παίκτες μπορούν να ενημερώσουν και να ενδυναμώσουν καλύτερα τις κοινότητές τους.

Η υγεία είναι μια διαδικασία και η αντιμετώπιση της ψυχικής ασθένειας δεν είναι γραμμική. Δεν βελτιώνεστε απλώς μετά τη λήψη φαρμάκων για έξι μήνες. Είναι μια διαδικασία που συνεχίζεται σε όλη τη ζωή.



Μετά από χρόνια παραμονής στο σκοτάδι σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές ψυχικής υγείας με πολύ δρόμο ακόμα, το κλειδί για να προχωρήσει το WNBA είναι να συνεχίσει να ακούει και να κλίνει προς τις αφιltrάριστες ιστορίες των παικτών του. Ενώ το πρωτάθλημα και το WNBPA θα συνεχίσουν να ερευνούν τι χρειάζονται οι παίκτες του, οι παίκτες θα συνεχίσουν να μαθαίνουν για τον εαυτό τους ο ένας από τον άλλο.

### **3.4 Ελιτ αθλητές και ατομικοί τρόποι δράσης**

Η κοινή χρήση της προσωπικής ιστορίας ψυχικής υγείας μπορεί να κάνει τη διαφορά. Η κατάρριψη του στίγματος συνεισφέρει στους άλλους να βρουν τη δύναμη να αποκτήσουν υγεία. Μερικές φορές η απλή αλληλεπίδραση, να ακούσεις έναν φίλο σου ή να μοιραστείς εσύ ο ίδιος την ιστορία σου μπορεί να είναι λυτρωτικό και αυτό ακριβώς που χρειάζεστε και ο δύο για να συνδεθείτε και να νιώσετε καλύτερα. Επίσης το να μοιράζεσαι την ιστορία σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως και να κοινοποιείς μηνύματα υποστήριξης που αφορούν την ψυχική υγεία βοηθά πρώτα από όλα εσένα και μετά τους άλλους που μπορεί να δυσκολεύονται. Η συζήτηση και η ενασχόληση με την ψυχική υγεία μπορεί να είναι δύσκολη και άβολη. Ωστόσο, οι ελιτ αθλητές ως ηγέτες και “υπεράνθρωποι” όπως και χαρακτηρίζονται από τους περισσότερους μπορούν να αποτελέσουν το κλειδί που χρειάζεται η ανθρωπότητα για να αντιμετωπιστούν οι προκλήσεις και το στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία. Εάν συνεργαστούμε για να εντάξουμε την ψυχική υγεία στην καθημερινή μας συνομιλία, μπορούμε να ανοίξουμε την πόρτα για να δημιουργήσουμε πραγματικές αλλαγές στον τρόπο που σκεφτόμαστε, μιλάμε και αντιμετωπίζουμε την ψυχική υγεία. “Οι νεότεροι άνθρωποι σήμερα είναι πιο ανοιχτοί και λιγότερο στιγματισμένοι, όταν πρόκειται να συζητήσουν τα συμπτώματα που αντιμετωπίζουν. Αλλά την ίδια στιγμή, έχουν μεγαλύτερη πίεση πάνω τους από προηγούμενους αθλητές.” Victor Hong, M.D. «Μπορούν να αισθάνονται ότι απογοητεύουν τους πάντες αν δεν το κάνουν

έξω», είπε. «Αλλά τουλάχιστον νιώθουν μεγαλύτερη δύναμη να μιλήσουν για αυτό που νιώθουν».

## **Βιβλιογραφία**

- *Discussion of Mental Illness and Mental Health By NBA Players on Twitter*

*Shaan Kamal, Shahan Kamal, Osama El-Gabalawy*

*doi: <https://doi.org/10.1101/2020.10.19.20215681>*

*This article is a preprint and has not been peer-reviewed [what does this mean?].*

*It reports new medical research that has yet to be evaluated and so should not be used to guide clinical practice.*

- *HEALTH AND SCIENCE*

*NBA adopts new rules requiring teams to add full-time mental health staff for 2019-2020 season*

*PUBLISHED THU, SEP 19 2019 8:18 AM EDT UPDATED FRI, SEP 20 2019 1:28 PM EDT*

*Elijah Shama*

- *“We All Go Through It”: Media Depictions of Mental Illness Disclosures From Star Athletes DeMar DeRozan and Kevin Love*

*Scott Parrott, Andrew C. Billings, Nicholas Buzzelli, ...*

*First Published May 28, 2019 Research Article*

*<https://doi.org/10.1177/2167479519852605>*

- *Journal of Clinical Sleep Medicine Vol. 17, No. 2*

*Subscription Required SPECIAL ARTICLES*

*Urgent wake up call for the National Basketball Association*

*Meeta Singh, MD, Stephen Bird, PhD, Jonathan Charest, PhD, Thomas Huyghe, PhD, Julio Calleja-Gonzalez, PhD*

*Published Online: February 1, 2021 <https://doi.org/10.5664/jcsm.8938> Cited by: 4*

- *The Face of Mental Health: Kevin Love and Hegemonic Masculinity in the NBA*

*Katherine L. Lavelle*

*First Published April 30, 2020 Research Article*

*<https://doi.org/10.1177/2167479520922182>*

- *Royce White, DeMar DeRozan and Media Framing of Mental Health in the NBA*

*David Cassilo*

*First Published June 24, 2020 Research Article*

*<https://doi.org/10.1177/2167479520933548>*

- *Urgent wake up call for the National Basketball Association*  
Singh, Meeta and Bird, Stephen and Charest, Jonathan and Huyghe, Thomas and Calleja-Gonzalez, Julio (2021) Urgent wake up call for the National Basketball Association. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17 (2). pp. 243-248. ISSN 1550-9389  
Official URL: <https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.8938>
  
- *From #endthestigma to #realman: Stigma-Challenging Social Media Responses to NBA Players' Mental Health Disclosures*  
Scott Parrott, Andrew C. Billings, Samuel D. Hakim & Patrick Gentile  
Pages 148-160 | Received 28 Mar 2020, Accepted 21 Jul 2020, Published online: 30 Aug 2020 <https://doi.org/10.1080/08934215.2020.1811365>
  
- *Urgent wake up call for the National Basketball Association.*  
Singh M1, Bird S2, Charest J3, Huyghe T4, Calleja-Gonzalez J5  
Author information  
*Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 01 Feb 2021, 17(2):243-248  
DOI: 10.5664/jcsm.8938 PMID: 33112229
  
- *Love and basketball: Audience response to a professional athlete's mental health proclamation*  
Rachelle L Pavelko, Tianjiao (Grace) Wang  
First Published April 5, 2021 Research Article  
<https://doi.org/10.1177/00178969211006161>
  
- *Sleep within the NBA bubble: the impact of COVID on sleep & mental health*  
Bird, Stephen P. and Singh, Meeta and Charest, Jonathan and Huyghe, Thomas and Calleja-Gonzalez, Julio (2021) Sleep within the NBA bubble: the impact of COVID on sleep & mental health [Blog post]. *British Journal of Sports Medicine*,

16 June 2021. ISSN 0306-3674 Official URL:  
<https://blogs.bmj.com/bjasm/2021/06/16/sleep-within...>

- *“We All Go Through It”: Media Depictions of Mental Illness Disclosures From Star Athletes DeMar DeRozan and Kevin Love*

*Show all authors*

*Scott Parrott, Andrew C. Billings Nicholas Buzzelli, ...*

*First Published May 28, 2019 Research Article*

*<https://doi.org/10.1177/2167479519852605>*

- *Pepp. L. Rev. 397 (2013-2014)*

*Do You Believe He Can Fly: Royce White and Reasonable Accommodations under the Americans with Disabilities Act for NBA Players with Anxiety Disorder and Fear of Flying*

- *OPINION article*

*Front. Psychol., 05 January 2021 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.600267>*

• *systematic Review*

• *Open Access*

• *Published: 20 February 2016*

*The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review*

*Simon M. Rice, Rosemary Purcell, Stefanie De Silva, Daveena Mawren, Patrick D. McGorry & Alexandra G. Parker Sports Medicine volume 46, pages 1333–1353 (2016)Cite this article*

- *Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019) FREE <http://orcid.org/0000-0002-1767-1500>Claudia L Reardon1, <http://orcid.org/0000-0002-0233-2434>Brian Hainline2,*

<http://orcid.org/0000-0002-6618-4653>Cindy Miller Aron<sup>3</sup>, David Baron<sup>4</sup>,  
Antonia L Baum<sup>5</sup>, Abhinav Bindra<sup>6</sup>, Richard Budgett<sup>7</sup>, Niccolo  
Campriani<sup>8</sup>, <http://orcid.org/0000-0001-9621-2291>João Mauricio  
Castaldelli-Maia<sup>9,10</sup>, <http://orcid.org/0000-0001-5617-4868>Alan  
Currie<sup>11,12</sup>, <http://orcid.org/0000-0001-6947-2987>Jeffrey Lee Derevensky<sup>13</sup>,  
Ira D Glick<sup>14</sup>, Paul Gorczynski<sup>15</sup>, Vincent Gouttebargé<sup>16,17</sup>, Michael A  
Grandner<sup>18</sup>, Doug Hyun Han<sup>19</sup>, David McDuff<sup>20</sup>, Margo Mountjoy<sup>21,22</sup>,  
Aslihan Polat<sup>23,24</sup>, Rosemary Purcell<sup>25,26</sup>, Margot Putukian<sup>27,28</sup>, Simon  
Rice<sup>29,30</sup>, Allen Sills<sup>31,32</sup>, Todd Stull<sup>33</sup>, Leslie Swartz<sup>34</sup>, Li Jing Zhu<sup>35,36</sup>,  
Lars Engebretsen<sup>37,38</sup> Correspondence to Dr Claudia L Reardon,  
Department of Psychiatry, University of Wisconsin School of Medicine and  
Public Health, Madison, WI 53719, USA; [clareardon@wisc.edu](mailto:clareardon@wisc.edu)

- *Journal of Science and Medicine in Sport*

Volume 23, Issue 4, April 2020, Pages 329-335

Original research

The prevalence of mental health problems in elite athletes Author links open  
overlay panel Cecilia Åkesdottera Göran Kenttäab Sandra Elorantac Johan Franckd

- *J Sports Med* 2003; 24(8): 609-619

DOI: 10.1055/s-2003-43271

Psychology

© Georg Thieme Verlag Stuttgart · New York

Influence of Physical Activity on Depression and Anxiety of Former Elite Athletes

H. Bäckmand<sup>1</sup>, J. Kaprio<sup>1, 2</sup>, U. Kujala<sup>3</sup>, S. Sarna<sup>1</sup>

- 15) Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes

*Kristoffer Henriksen<orcid.png>, Robert Schinke, Karin Moesch, Sean McCann, William D. Parham, Carsten Hvid Larsen<orcid.png> & show all*  
*Pages 553-560 | Received 02 Nov 2018, Accepted 22 Nov 2018, Published online:*  
*31 Jan 2019 <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>*

- *Journal: JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCHES WINTER 2011, Volume 2, Number 8; Page(s) 103 To 117.*

*Paper: THE EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING PROGRAM ON MENTAL HEALTH OF ELITE BASKETBALL PLAYERS*

*Author(s): ASLANKHANI M.A., ABDOLI B., KAMKARI K., SHAHINTAB M.*

- *An Examination of Concentration and Mental Toughness in Professional Basketball Players*

*Dereceli, Çagatay*

*Journal of Education and Training Studies, v7 n1 p17-22 Jan 2019*

*GENERAL MEDICAL CONDITIONS: SECTION ARTICLES*

*Depression in Athletes*

*Prevalence and Risk Factors*

*Wolanin, Andrew PsyD; Gross, Michael MA; Hong, Eugene MD*

*Author Information*

*Current Sports Medicine Reports: January 2015 - Volume 14 - Issue 1 - p 56-60*

*doi: 10.1249/JSR.0000000000000123*

- *Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence*

*Author links open overlay*

*panelNathalieKoivulaaPeterHassménabJohanFallbyabc*

*Show more*

*[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00092-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00092-7)*

- *Logo of frontpsychol*

*Front Psychol.* 2018; 9: 2062.

Published online 2018 Oct 26. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02062

PMCID: PMC6212506

PMID: 30416475

*Learning From Elite Athletes' Experience of Depression*

*Florence Lebrun,1,\* Aine MacNamara,1,2 Sheelagh Rodgers,2 and Dave Collins1,2*

*Author information Article notes Copyright and License information Disclaimer*

- *No health without mental health Author links open overlay panel Prof Martin Prince MD a Prof Vikram Patel PhD bc Shekhar Saxena MD d Prof Mario Maj PhD e Joanna Maselko ScD f Prof Michael R Phillips MD gh Atif Rahman PhD ij*

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61238-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61238-0)

- *Predicting Athlete Mental Health Stigma Using the Theory of Reasoned Action Framework in Journal of Clinical Sport Psychology*

*Gavin Breslin\*,1, Stephen Shannon\*,1, Kyle Ferguson\*,1, Shauna Devlin\*,1, Tandy Haughey\*,1, and Garry Prentice\*,2*

DOI: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0055>

Keywords: *behavior change; exercise; health; resilience; sport; well-being*

In Print: *Volume 13: Issue 1*

Page Range: *103–115*

- *Perceptions of Mental Illness Stigma: Comparisons of Athletes to Nonathlete Peers Emily Kaier, Lisa DeMarni Cromer, Mitchell D. Johnson, Kathleen Strunk, Joanne L. Davis Journal of College Student Development Johns*



*Hopkins University Press Volume 56, Number 7, October 2015pp. 735-739*  
*10.1353/csd.2015.0079*

- *Men, Mental Health and Elite Sport: a Narrative Review Gary Souter, Robin Lewis & Laura Serrant*

*Sports Medicine - Open volume 4, Article number: 57 (2018)*

- *Journal of Science and Medicine in Sport*  
*Volume 20, Issue 3, March 2017, Pages 307-311*

*Journal of Science and Medicine in Sport*

*Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence*

*Daniel F. Gucciardia Sheldon Hantonb Scott Flemingb*

*<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>*

- *A Commentary on Mental Health Research in Elite Sport Zoë A. Poucher, Katherine A. TamminenORCID Icon, Gretchen Kerr & John CairneyORCID Icon*

*Pages 60-82 | Received 25 Feb 2019, Accepted 10 Sep 2019, Accepted author version posted online: 16 Sep 2019, Published online: 01 Oct 2019*

*Download citation <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1668496>*

- *Developing mental health literacy and cultural competence in elite sport Paul GorczynskiORCID Icon, Alan CurrieORCID Icon, Kass GibsonORCID Icon, Vincent GoutteborgeORCID Icon, Brian HainlineORCID Icon, João Mauricio Castaldelli-MaiaORCID Icon, [show all](#)*

*Pages 387-401 | Received 24 Sep 2019, Accepted 20 Jan 2020, Accepted author version posted online: 28 Jan 2020, Published online: 06 Feb 2020*

*Download citation <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1720045>*

- *AUG 19, 2021*

*The WNBA Is Finally Catching Up on Mental Health*

- *JACKIE POWELL Systematic review*

*Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis*

*<http://orcid.org/0000-0002-0126-4177>Vincent*

*Gouttebarga<sup>1,2</sup>,*

*<http://orcid.org/0000-0001-9621-2291>João Mauricio Castaldelli-Maia<sup>3,4</sup>, Paul*

*Gorczyński<sup>5</sup>, <http://orcid.org/0000-0002-0233-2434>Brian Hainline<sup>6</sup>, Mary E*

*Hitchcock<sup>7</sup>, Gino M Kerkhoffs<sup>1,2,8</sup>, Simon M Rice<sup>9,10</sup>, [http://orcid.org/0000-](http://orcid.org/0000-0002-1767-1500)*

*0002-1767-1500*Claudia L Reardon<sup>11,12</sup>Correspondence to Dr Vincent

*Gouttebarga, Amsterdam UMC, Univ of Amsterdam, Department of Orthopaedic*

*Surgery, Amsterdam, The Netherlands; [v.gouttebarga@amsterdamumc.nl](mailto:v.gouttebarga@amsterdamumc.nl)*

- *Original Research Article*

*Published: 06 February 2020*

*Rates and Correlates of Mental Health Symptoms in Currently Competing Elite Athletes from the Australian National High-Performance Sports System*

*Rosemary Purcell, Simon Rice, Matt Butterworth & Matti Clements*

*Sports Medicine volume 50, pages 1683–1694 (2020)*

- *Mental health management of elite athletes during COVID-19: a narrative review and recommendations FREE <http://orcid.org/0000-0002-1767-1500>Claudia L Reardon<sup>1,2</sup>, Abhinav Bindra<sup>3</sup>, Cheri Blauwet<sup>4</sup>, Richard Budgett<sup>5</sup>, Niccolo Campriani<sup>6</sup>, <http://orcid.org/0000-0001-5617-4868>Alan Currie<sup>7,8</sup>, Vincent Gouttebarga<sup>9,10</sup>, <http://orcid.org/0000-0003-4088-3920>David McDuff<sup>11,12</sup>, <http://orcid.org/0000-0001-8604-2014>Margo Mountjoy<sup>13,14</sup>, Rosemary Purcell<sup>15,16</sup>, <http://orcid.org/0000-0002-1478-8068>Margot Putukian<sup>17,18</sup>, Simon Rice<sup>16,19</sup>, <http://orcid.org/0000-0002-0233-2434>Brian Hainline<sup>20</sup> Correspondence to Dr Claudia L Reardon,*

*Department of Psychiatry, University of Wisconsin School of Medicine and  
Public Health, Madison, Wisconsin, USA; clreardon@wisc.edu*