

Ушакова Екатерина Егоровна

студентка

Кузнецова Юлия Николаевна

канд. психол. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

DOI 10.31483/r-153414

ПРОФИЛАКТИКА ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ

Аннотация: в работе исследуется феномен посттравматического стрессового расстройства в контексте профессионального спорта. В исследовании представлен развернутый анализ симптоматики ПТСР у спортсменов, а также рассмотрены актуальные методики выявления и лечения данного состояния. Значительное внимание уделяется превентивным мерам и специфике психологической работы с молодыми спортсменами. На основе проведенного анализа разработаны конкретные предложения по созданию эффективной системы психологической поддержки в сфере спорта.

Ключевые слова: психологическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство, спортивная травма, психологическая адаптация, реабилитация спортсменов, психологическая помощь, стрессоустойчивость, профилактика ПТСР, спортивная психология, психологическая поддержка.

Введение. Актуальность. Посттравматическое стрессовое расстройство является серьезным психологическим нарушением, которое затрагивает значительную часть профессиональных спортсменов. Статистика показывает, что каждый десятый травмированный спортсмен сталкивается с этим расстройством.

Формирование ПТСР у спортсменов происходит через несколько ключевых этапов.

1. Острая реакция на травмирующее событие.

2. Нарушение психоэмоционального состояния.
3. Формирование устойчивых негативных паттернов поведения.
4. Развитие вторичных психологических проблем.

Клиническая картина ПТСР у спортсменов проявляется в виде таких симптомов как: избегание ситуаций, связанных с травмой, повышенная тревожность, физические проявления стресса, нарушение сна, снижение работоспособности. Для выявления ПТСР обычно применяются следующие методы: психологическое тестирование, наблюдение за поведением, анализ эмоционального состояния, оценка социальной адаптации, изучение истории травмы.

В настоящее время существует большое количество методов коррекции посттравматических стрессовых расстройств, выбор коррекции зависит от состояния спортсмена, сложности клинического случая, а также от индивидуальных особенностей спортсмена. Одними из самых популярных методов терапии являются:

- 1) экспозиционная терапия – работа с травматическими воспоминаниями;
- 2) когнитивная терапия – коррекция негативных установок;
- 3) релаксационные техники – управление стрессом;
- 4) медикаментозная поддержка – при необходимости.

Комплексный подход к профилактике ПТСР позволяет минимизировать риски появления данного расстройства, а также поддерживать психологическое здоровье спортсменов на высоком уровне. Для предотвращения рисков появления ПТСР у спортсменов необходимо обеспечивать своевременную психологическую поддержку спортсменов, обучать спортсменов базовым методам саморегуляции, обеспечивать должное восстановление спортсменов, прорабатывать психологические барьеры и регулярно проводить мониторинг эмоционального состояния спортсменов.

При работе с молодежью особую значимость приобретает индивидуальный подход предполагающий активное участие семьи и формирование устойчивости

к стрессовым ситуациям важно учитывать психологические особенности возраста спортсмена, формировать позитивное самовосприятие и правильно развивать навыки стрессоустойчивости.

Создание специализированных центров и проведение профилактических программ, способно значительно уменьшить вероятность развития ПТСР среди спортсменов и обеспечить их полноценное восстановление после травм.

Заключение. Успешная профилактика ПТСР требует системного подхода, включающего раннюю диагностику, комплексную терапию и эффективную реабилитацию. Особое внимание следует уделять формированию здоровых психологических механизмов адаптации и развитию стрессоустойчивости у спортсменов всех уровней подготовки.

Список литературы

1. Аветисян Г.Г. Психологическая адаптация спортсменов к экстремальным условиям соревновательной деятельности / Г.Г. Аветисян // Вестник спортивной науки. – 2023. – №4. – С. 45–51.
2. Вайнштейн М. М. Психологические аспекты травматизма в спорте / М. М. Вайнштейн // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №7. – С. 89–94.
3. Дымова Е.Н. Психологическая безопасность и травматический опыт как модуляторы поиска социальной поддержки в трудной жизненной ситуации / Е.Н. Дымова, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова // Психологический журнал. – 2023. – Т. 36. №3. – С. 5–17.
4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2022. – 352 с.
5. Калининкова М.В. Психологические особенности развития личности юных спортсменов / М.В. Калининкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5. – С. 123–128.
6. Малкин В.Р. Психологическое сопровождение спортивной деятельности / В.Р. Малкин, М.В. Прохорова. – М.: Советский спорт, 2020. – 192 с.

7. Пястолова Н.Б. Посттравматическое стрессовое расстройство у спортсменов / Н.Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. №2. – С. 115–120. DOI 10.24411/2500-0365-2020-15218. EDN NOTXAR

8. Ситников В.Л. Психологическая подготовка юных спортсменов / В.Л. Ситников. – М.: Советский спорт, 2023. – 144 с.

9. Тарабрина Н.В. Особенности психотерапии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина // Психологический журнал. – 2023. – Т. 36. №3. – С. 5–17.

10. Шульга Т.И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности / Т.И. Шульга. – М.: Юрайт, 2023. – 256с.