

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 развить 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. Калинникова М.В. Психологические особенности развития личности юных спортсменов / М.В. Калинникова // 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 ре-креация. – 2020. – Т. 5. №2. – С. 115–120. DOI 10.24411/2500-0365-2020-15218. EDN HOTXAR

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.