

Dotychczasowe badania pokazują, że jedna na trzy osoby dorosłe doświadcza w ciągu swojego życia zaburzeń zdrowia psychicznego. Dodatkowo, jedna na pięć osób dorosłych zgłasza, że w ciągu ostatniego roku doświadczyła zaburzeń zdrowia psychicznego. Mimo tego, że sportowcy na najwyższym poziomie są często przedstawiani niemal jako nadludzie, którzy są w stanie wytrzymać wszelkiego rodzaju presję i stres - oni również są podatni na rozwój objawów zaburzeń zdrowia psychicznego. Co więcej, jak wykazało niedawne podsumowanie badań w tym obszarze, częstość występowania objawów zaburzeń zdrowia psychicznego u sportowców może być podobna lub nawet większa niż w populacji ogólnej. Naukowcy zajmujący się tą dziedziną wyrażają potrzebę przeprowadzenia większej liczby badań, które mogłyby pomóc w lepszym zrozumieniu trajektorii objawów zdrowia psychicznego u czołowych sportowców na przestrzeni kilku lat oraz leżących u ich podstaw psychologicznych czynników ryzyka, a także potencjalnych czynników ochronnych.

W tym kontekście, we współpracy z Centralnym Ośrodkiem Medycyny Sportowej, zaadaptowaliśmy i zwalidowaliśmy narzędzie Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego przeznaczone do oceny zdrowia psychicznego w sporcie (SMHAT-1), które umożliwia badania przesiewowe pod kątem trudności związanych ze zdrowiem psychicznym u sportowców. Obejmuje ono narzędzie do badania wstępnego oraz szereg narzędzi psychometrycznych służących do oceny obecności i nasilenia objawów lękowych, objawów depresyjnych, zaburzeń snu, zaburzeń odżywiania, a także nadużywania alkoholu oraz stosowania używek. W bieżącym projekcie będziemy korzystać z tego narzędzia w dwóch ścieżkach badawczych, aby lepiej zrozumieć trajektorię objawów zdrowia psychicznego w ciągu 4 lat pomiędzy Igrzyskami Olimpijskimi w Paryżu w 2024 roku a Igrzyskami Olimpijskimi w Los Angeles w 2028 roku, a także, aby uzyskać wgląd w psychologiczne czynniki ryzyka, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne sportowców.

W pierwszej ścieżce badawczej wprowadzimy badania przesiewowe zdrowia psychicznego w ramach badań kontrolnych, którym dwa razy w roku w Narodowym Centrum Medycyny Sportowej poddawanych jest ponad 1700 sportowców z dyscyplin olimpijskich. Badania oraz konsultacje w tej części będą prowadzone przez przeszkolonych psychologów zatrudnionych w tym projekcie. W drugiej ścieżce badawczej przeprowadzimy badania bardziej intensywne, polegający na comiesięcznych pomiarach w grupie 260-300 uczestników wybranych losowo spośród osób uczestniczących w pierwszej ścieżce badawczej. W tej ścieżce badawczej przeprowadzone zostanie pięć fal pomiarów.

Projekt zaplanowany w taki sposób 1) pozwoli na wgląd w trajektorię zdrowia psychicznego sportowców na najwyższym poziomie w okresie pomiędzy Igrzyskami Olimpijskimi w Paryżu w 2024 roku a Igrzyskami Olimpijskimi w Los Angeles w 2028 roku, 2) pozwoli na lepsze zrozumienie wzajemnych zależności pomiędzy czynnikami ryzyka oraz czynnikami ochronnymi dla zdrowia i dobrostanu psychicznego oraz 3) przyczyni się do podnoszenia poziomu wiedzy na temat zdrowia psychicznego wśród osób uprawiających sport na wysokim poziomie, pomagając w ten sposób promować zachowania prozdrowotne.