



国际奥委会精英运动员心理
健康工具包（精选版）



2023.10

体育总局人力中心 译

写在前面的话

亲爱的运动员朋友：

您好！我们根据国际奥委会开发的《精英运动员心理健康工具包》和《国际奥委会运动心理健康识别工具 1》，精编而成了这本简洁、明了、实用、可拓展的小册子，希望能对您有所帮助！

运动员常常代表着快乐和希望，总是竭尽全力去实现自己的梦想。但是运动员跟其他所有人一样，有时会发现自己也需要心理健康支持。应时刻牢记，您的心理健康和身体健康一样重要。

希望这本小册子能够带来一些启发，能让您了解到心理健康的重要性，意识到心理问题非常常见。和身体伤病一样，出现心理问题不要感到羞于启齿，了解心理知识、勇于求助是内心强大的体现。也希望您能通过这本小册子提供的网络链接，去学习更多心理健康知识。

如本册与国际奥委会《精英运动员心理健康工具包》英文版有冲突，请以英文版为准。

体育总局人力中心

2023 年 10 月

目录

什么是心理健康?	1
运动员常见的心理健康问题	4
寻求心理帮助是勇敢的表现	8
退役转型期是心理健康问题的高发期	11
其他可以利用的网络资源	14
国际奥委会运动心理健康识别工具 1	15

什么是心理健康？

心理健康指个人处在一种和谐幸福的状态之中，能够认识到自己的能力、应对正常的生活压力、富有成效地工作并做出贡献。

心理健康症状是指，日常的一些负面的思维、情绪和行为，可能会干扰正常生活、身体机能或运动成绩。

心理健康障碍是指，由心理专家正式诊断的心理疾病，表现为个人思维、情绪、行为等方面的显著持续变化，这些疾病往往与学习、训练、竞赛及其他生活职业中的重大困难或挫折有关。

心理健康的感受是主观的，包括：

1. 感到幸福
 2. 遵从本心
 3. 内心平静
 4. 对生活感到积极乐观
-

大约 **13%** 的全球人口患有某种形式的心理健康障碍，心理健康障碍严重影响个体的社会功能、造成极高的疾病负担。虽然体育活动被发现能改善身体和心理健康，但研究表明，超过三分之一的运动员可能出现心理健康症状。他们也会面对如倦怠、苦恼、焦虑、抑郁、不健康的饮食模式、失眠、酗酒或药物滥用等问题。

影响运动员心理健康的因素众多：伤病、成绩压力、比赛失利或成功、退役后的职业转变等，以及丧亲、人际关系问题和经济困难等其他生活压力。

注意：

心理健康状况是一个连续的过程。一个运动员可能心理健康、可能有心理健康障碍，也可能介于两者之间。一些心理健康症状和障碍是**时好时坏**的模式，例如，良好的心理健康与悲伤或抑郁交替出现。

心理健康障碍是可以恢复的，而没有心理健康症状或障碍的运动员也可能会经历心理健康不佳时期（如感到压力或不堪重负）。

因此，**不应惧怕心理健康问题**，重要的是提高对它的理解认识，识别心理健康症状，并创造一种**鼓励寻求帮助**的文化氛围。

运动员常见的心理健康问题

已有一些研究发现，5%至35%的高水平运动员会出现心理健康症状或障碍。其中最常见的有：

焦虑和抑郁

焦虑是指过度恐惧、紧张引起的行为障碍(包括恐惧症和惊恐发作)，抑郁是指持续的悲伤或情绪低落、过度疲劳、失去兴趣与快乐。33.6%的现役精英运动员和26.4%的退役运动员报告有焦虑或抑郁的症状，女运动员(26.0%)比男运动员(10.2%)更普遍。

睡眠问题

例如睡眠不足、入睡困难、频繁夜醒等，49%奥运会运动员报告说自己有睡眠问题。

酒精滥用

指在已经影响正常生活时，或者伤病、成瘾等情况下仍然饮酒。研究发现，19%-25.8%的运动员存在酒精滥用问题。

药物滥用

运动员最常滥用的药物有：酒精、咖啡因、尼古丁、大麻/大麻素、兴奋剂和促蛋白合成雄性类固醇等。

饮食失调

进食等方面的障碍，包括过度节食、强制运动、暴饮暴食和频繁呕吐等。研究发现，男运动员饮食失调患病率为0-19%，女运动员为6-45%，均高于非运动员。

自杀

美国优秀大学生运动员中 7.3%的死亡与自杀有关；六分之一的国际田径运动员报告有过自杀的想法。

赌博和其他行为成瘾

研究发现，56.6%的欧洲职业运动员在过去一年中参与了赌博，其中 8.2%现在或曾经赌博成瘾。

精英运动员还可能有以下心理健康症状和障碍：

- 创伤后应激障碍（严重伤病、消极事件等重大创伤后）
- 注意力缺陷/多动症
- 双相情感障碍或精神障碍（指过于兴奋的躁狂症状和过于低落的抑郁症状交替发作或混合出现）

运动员的压力主要来自竞争、个人和组织三方面，需要积极

关注自身感受：



寻求心理帮助是勇敢的表现

对于运动员来说，心理健康症状和障碍可能带来运动表现不佳、受伤风险增加、伤病恢复延迟和生活质量下降等不利影响。而适当及时的支持和干预能有效降低这些不利影响。因此，一旦发现有需要，应立即向随队的心理专家、队医或其他专业人士求助。

运动员心理求助过程中体验到的障碍，**40%都与羞耻感和尴尬感有关**，缺乏对心理健康症状的了解是主要原因之一。**了解心理知识、勇于求助，是内心强大的体现。**

体育界应将心理问题视作身体伤病一样积极接受。同样的，伤病恢复后重返赛场也同样适用于身体伤病和心理问题。

寻求心理帮助的十大障碍

羞耻感

难以或不愿意表达情感

没有意识到问题存在

没有时间

否认问题存在

恐惧未知

害怕对比赛或训练有影响

不知道该找谁

经济或交通等条件的限制

认为心理帮助无济于事

寻求心理帮助的十大促进因素

在这方面有过积极经历

更好了解心理健康问题和服务

社会支持

来自他人的鼓励

经济或交通等条件的便利

与随行人员的积极关系

心理服务具有保密性

将关注心理健康融入生活

公开轻松地表达情感

有时间去寻求帮助

退役转型期是心理健康问题的高发期

精英运动员通常将全职训练作为生活的唯一重心，“运动员”往往是他们在自己 and 他人眼中的唯一身份。高强度的训练和比赛，使他们在运动生涯中常常牺牲了学业、个人爱好、爱情或金钱。这使得一部分运动员退役回归普通人生活的过程尤其困难，甚至暴露出先前并未出现的心理健康症状或障碍。

应该把运动员看作一个完整的人，而不仅仅关注他们的运动表现。在退役后艰难的职业转型期，要特别警惕其心理健康问题。

体育组织需要在退役转型期全力支持运动员，就像在他们之前的运动生涯中一样。

退役转型期的五个职业转变要素

1. 预期社会化
为承担新角色，退役运动员要学习新的规范。组织应帮助在役运动员积极规划退役转型期，早做准备。在许多情况下，在役运动员太专注于其运动生涯，而没有关注到(或不想关注)退役后的生活。
2. 身份和自尊
退役时，许多运动员感到失落，感到自己失去了以往唯一的运动员身份；他们对自己是否能在体育界之外发挥作用缺乏信心。
3. 个人管理技能
许多精英运动员长期被随行人员、体育组织和教练团队所包围，由他们来支配生活、做出决定，因此缺乏个人管理技能(例如，决策、财务管理、日常安排等)。这可能会成为精英运动员退役时面临的一个挑战，他们会感到失去了系统的指导和支持。
4. 社会支持系统
离开体坛的过程可能带来巨大的情绪波动和心理疲惫，此时来自亲友的有效情感支持和充分交流非常重要。
5. 自愿退役与非自愿退役
对于精英运动员来说，计划外或被迫退役(例如因受伤或被球队除名)可能会带来特别大的压力，由于缺乏适应期，情况会变得更糟。

体育组织可以为运动员提供以下帮助：

- 持续教育运动员，使他们意识到在他们退役转型期间可能面临的各种挑战
- 制定计划，保证运动员离开高水平保障团队后，能够自行良好处理旧伤病
- 鼓励运动员在职业生涯中有效利用休息时间，优化发展体育以外的、更广泛的社会身份，从而在退役转型期及退役后获得更强大的社会支持网络
- 鼓励运动员在整个运动生涯中，提高个人生活管理技能

国际奥委会开发了许多资源，为运动员的职业转型提供支持。你可以找到运动员365“运动退役后的生活”课程，请访问这里。

<https://www.olympic.org/athlete365/courses/career-transition-life-after-sport/>

其他可以利用的网络资源

提供面向运动员的心理健康学习资源必不可少，这有助于提高他们自己的心理健康认识。请访问运动员365社区的心理健康版块来获取信息、指导和支持。这些资源经国际奥委会心理健康工作组和其他国际专家讨论，将定期更新。更多信息请访问：<http://athlete365.org/mentallyfit>

其中包括如何：

- 培养心理韧性
- 发展运动员以外的多重身份
- 处理竞争压力
- 为退役后的生活做准备
- 促进健康的睡眠行为
- 以及其他

SMHRT-1

国际奥委会运动心理健康识别工具1
由国际奥委会心理健康工作组研发



悲伤、愤怒、压力、易怒和焦虑都是人类正常的情绪体验。但是，如果这些情绪长期存在，或给运动员的职业生涯或日常生活造成较大影响，这或许表明这名运动员正在被心理健康问题困扰。心理健康问题在精英运动员中相当常见，因此，应尽早发现这些问题，让运动员能够及时进行情绪管理或接受治疗，以应对潜在的心理问题。

国际奥委会运动心理健康识别工具1（简称“SMHRT-1”）可帮助运动员、教练员、家人及其他陪同人员识别运动员的心理健康问题，但不能用于诊断。SMHRT-1列出了运动员的一系列体验（如思绪、感受、行为和身体变化），这些体验可能表明他们存在心理健康问题。如果运动员报告并/或表现出这类体验，且并表示这些体验影响巨大而持久，那么此时你的任务非常重要，请务必鼓励运动员尽早寻求帮助。

当前版本的SMHRT-1可供任何个人、集体、团队和组织免费下载。任何修订须经国际奥委会心理健康工作组特别批准，任何译本须上报国际奥委会心理健康工作组。不允许对SMHRT-1进行重命名、出售或商用。

1

心理健康问题的常见表现

思绪：

过度自我批判、自卑、消极心态、绝望感，以及注意力、专注度和记忆力方面出现问题。

感受：

易怒、愤怒、情绪波动、悲伤、无法摆脱的强烈失望感、抑郁、孤独感、空虚感、激情与目的感缺失，以及缺乏动力。

行为：

攻击性强、远离他人或闭门不出、过分安静，以及突如其来的状态下滑（在竞技、学业和工作等方面）。

身体变化：

精力不足、睡眠质量差、胃口变化、体重和样貌变化，出现自残或遭到他人身体伤害的迹象（如伤口和淤青），以及酒精或药物滥用的迹象（如颤抖、双眼充血、瞳孔大小变化、身上散发大麻或酒精的特殊气味、行动缓慢或肢体不协调、滥用后受伤或遭到逮捕等）。

危险讯号

如果你或运动员有以下经历或观察到以下迹象，请立即寻求帮助。

自残或伤害他人的言论。

提到自己感到绝望，或负担过重以至于无法正常行事。

体重急剧变化。

其他高度反常的行为、情绪和表现。

突然感到极大的恐惧，并伴有明显的身体症状，例如出汗或呼吸急促，这些症状以前从未经历过或与之之前的发作症状不同（可能是惊恐发作或其他医学问题）。

2

出现心理健康问题时应该如何应对？

如果你发现一名运动员有心理健康问题，请根据自己的身份，考虑采取以下做法：

- 聆听他们的倾诉。
- 不要批判，要试着去理解（比如用这样的话来回应：“我很抱歉你有这样的感受”和“我很高兴你跟我说了这些”）。
- 了解哪些资源能够为运动员提供帮助，并鼓励他们寻求帮助。
- 帮助运动员应对心理健康问题的同时，不要忘了兼顾好自己。
- 想想你的执教方式需要做出哪些调整，从而在帮助运动员处理心理健康问题的同时，保持或创造一个积极的环境（例如认识到积极反馈、鼓励，以及挑战与支持间平衡的重要性）。
- 咨询医疗团队，并与技术人员协商，探讨在运动员的训练方面可以进行哪些调整。

如果你自己正面临心理健康问题：

要记住，寻求帮助是强大的表现。关注自己的体验。把心理健康和生活平衡放在首位。向信任的人倾诉，例如教练、父母、朋友或队友。不要抗拒建议和支持。考虑向专业人士寻求帮助。

国际奥委会发布的关于精英运动员心理健康问题的更多信息与材料详见[此处](#)。