

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
Email: MissRestart2010@yandex.ru*

### **Влияние спортивных травм на психическое здоровье студента-спортсмена**

Травмы часто являются неизбежной частью спортивной деятельности. Для некоторых студентов-спортсменов психологический ответ на травму может вызвать серьезные проблемы с психическим здоровьем, такие как депрессия, беспокойство, неупорядоченное питание, а также употребление или злоупотребление психоактивными веществами [1].

Для спортивных тренеров и командных врачей, а также студентов-спортсменов важно понимать, что эмоциональные реакции на травмы являются нормальными. Однако проблемными реакциями являются те, которые либо не проходят, либо ухудшаются с течением времени, либо, когда выраженность симптомов кажется чрезмерной [2].

Травмированные студенты-спортсмены, у которых возникают проблемы с психологической реакцией на травму, могут не обращать внимания на лечение. Они могут бояться раскрывать свои симптомы, могут рассматривать обращение за консультацией как признак слабости, могут привыкать работать через боль. Заставить студента-спортсмена согласиться на лечение может быть непросто, поэтому спортивные тренеры и командные врачи должны работать вместе для обеспечения качественного ухода [3].

Спортивному тренеру и врачу команды важно знать об общих признаках и симптомах различных проблем психического здоровья и знать о путях их лечения. Для спортивных тренеров и командных врачей также важно поддерживать травмированных студентов-спортсменов и делать все возможное, чтобы они были вовлечены в команду [4].

Наличие программ для обучения студентов-спортсменов, а также работников спортивной медицины и административного персонала в отношении имеющихся ресурсов и важности совместных программ помогает обеспечить надлежащий уход.

Важно знать ресурсы своего психического здоровья, проводить профилактику развития психических расстройств у студентов-спортсменов, желательно создать междисциплинарную команду, в состав которой входили бы спортивные тренеры, командные врачи, психологи, психиатры и другие поставщики медицинских услуг для оказания помощи по вопросам психического здоровья у студентов-спортсменов и студентов в принципе.

Наличие комплексного плана для предупреждения, выявления и управления столкновением студентов-спортсменов с проблемной реакцией на травму является важным первым шагом [4].

### **Литература**

1. Donna L Merkel. Youth sport: positive and negative impact on young athletes [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3871410/> (дата обращения: 20.12.2019 г.).
2. Mary L. Gavin. Dealing With Sports Injuries [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://kidshealth.org/cn/teens/sports-injuries.html> (дата обращения: 20.12.2019 г.).
3. Mary L. Gavin. Overuse Injuries [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://kidshealth.org/en/teens/rsi.html?WT.ac=ctg> (дата обращения: 20.12.2019 г.).
4. Margot Putukian. Mind, Body and Sport: How being injured affects mental health. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.ncaa.org/sport-science-institute/mind-body-and-sport-how-being-injured-affects-mental-health> (дата обращения: 20.12.19 г.).