



HRVATSKA PSIHOLOŠKA KOMORA

Smjernice sportašima za očuvanje mentalnog zdravlja za vrijeme provođenja sigurnosnih mjera tijekom trajanja epidemije (pandemije) COVID-19

Pridržavati se režima života u novonastaloj situaciji i mjera sigurnosti u cilju sprječavanja širenja zaraze virusom te svojim savjesnim ponašanjem biti uzor i model ostalima.

Ostati u sadašnjosti, prihvatiti realnost trenutne situacije. Izbjegavati razmišljanja o prošlosti i budućnosti (pad forme, gubitak vremena, propuštena natjecanja, neizvjesno planiranje buduće karijere). Osjećaj gubitka kontrole kako u sportskoj situaciji, tako i sada može dovesti do anksioznosti, straha i panike. Sebe, svoje misli, osjećaje i ponašanja što više usredotočiti na ono što mogu za sebe i druge napraviti upravo danas, odnosno na ono što mogu kontrolirati SADA.

Usmjeriti se na pozitivno, iskoristiti priliku za one stvari koje ste toliko željeli a niste mogli raditi zbog obaveza prema treninzima i natjecanjima. Pripremiti dovoljnu količinu sadržaja koji nisu isključivo sport ili koronavirus. Dakle, filmovi, serije, knjige, edukacije putem interneta, šetnje (ukoliko je moguće i dozvoljeno).

Sačuvati sportski identitet – ako ne radimo intenzitetom i načinom kojim smo navikli ne znači da smo „manje“ sportaši. Najjače i najviše nije uvijek i najbolje. Raditi redovito treninge u ona vremena kao kad je bilo moguće ići u teretanu, dvoranu, igralište. Osmisliti treninge uz pomoć trenera, suigrača, prijatelja, You Tube-a, društvenih mreža itd.

Vježbati ! Smanjena mogućnost kretanja na sreću ne umanjuje mogućnost razvijanja psihičkih vještina i sposobnosti koristeći tehnike iz domene psihološke pripreme sportaša. Raditi vježbe relaksacije, koncentracije, vizualizacije.

Neizvjesnost, koja je sveprisutna oko nas, je jedna realna situacija koja se nikakvim situacijskim treningom ne može simulirati. Sad je trenutak vježbati kako se nositi s neizvjesnošću. To će nam pomoći u sportovima kojima se bavimo. Svaki sport je neizvjestan. Svako razmišljanje o posljedici, o ishodu, čini nas manje spremnima za iskušenja u sportu, kao i u trenutnoj životnoj situaciji.

Organizirati svaki dan. ... Stvoriti dnevnu rutinu i odrediti ciljeve. Navike iz "normalnog" života precrtati u ovaj "trenutni" način života: spavanje, jelo i piće, fizička aktivnost itd. Ostati u kontaktu sa suigračima ili ostalim sportašima, trenerima, prijateljima itd. putem telefona ili društvenih mreža u cilju podrške, empatije i izmjene iskustava.

Ograničiti vrijeme provedeno slušajući i gledajući vijesti. Neselektivnost informacija koje primamo može povećati anksioznost. Informirati se samo putem službenih glasila.

Održavati dobre zdravstvene i prehrambene navike.

Zagreb, 24.03.2020.

HRVATSKA PSIHOLOŠKA KOMORA
Stručni razred za psihologiju sporta i tjelesnog vježbanja