



DR. UROŠ PERKO

“Čedalje več športnikov ima duševne težave in psihične stiske”

Pred nami so Evropsko prvenstvo v nogometu, dirka po Franciji, olimpijske igre ... Športnike bomo spremljali, zanje navijali, jih spodbujali, poveljevali, kovali v zvezde. O športu običajno slišimo samo lepe stvari, a je tam tudi veliko mejnih, celo negativnih stvari, ki zelo vplivajo na splošno in duševno zdravje športnikov. O tem je na podlagi svojih bogatih izkušenj in raziskav spregovoril dr. Uroš Perko.

▶ **Veliko pozornosti in časa ste namenjali in namenjate duševnemu zdravju športnikov. Ne poznavalcu se lahko zdi, da so športniki prav tisti del populacije, ki je trden, v razčiščenimi pojmi in brez težav na psihološkem področju, saj so navsezadnje vztrajni, delovni, vneti, energični ... Kako lahko imajo potem težave na področju duševnega zdravja?**

Pravo vprašanje za začetek je: kako za vraga glede na vse, čemur so izpostavljeni, športniki naj ne bi imeli težav! Res je, da znajo zelo dobro obvladovati stres. Imajo red in disciplino in je kup pozitivnih stvari, ki jim jih šport da. Vendar lahko stres obvladuješ samo do neke mere. Šport je vsako leto bolj brutalen, bolj izčrpavajoč, nasilen, čedalje več se zahteva, več je tekem, več je treningov; in povsem logično je, da je čedalje več športnikov, ki se vedno težje soočajo s tem naporom in zahtevami.

Problem duševnega zdravja pri športnikih je, da ob prisotnosti težav sami teh ne prepoznajo, določne težave in stanja pometajo do preprogo. Teža nočejo videti in si ne priznajo, da je nekaj narobe, da potrebujejo pomoč.

▶ **Pojasniva tudi za bralce: Eno je področje športne psihologije, ki se s športnikom ukvarja z namenom, da ga optimalno pripravljeno pripelje na najpomembnejšo tekmo. Je torej usmerjeno v dosežek. Področje vašega dela obravnava duševnega zdravja pa se s športnikom ukvarja na globlji ravni, kjer se nahajajo travme, zlorabe, zanikanja, poniževanja ... Športniki med svojo kariero običajno pristopijo k športnim psihologom, ki delajo dobro, vrhunsko in jih znajo pripraviti za optimalne športne nastope. Imajo kar nekaj tehnik, kako spraviti športnika čez neko začasno oviro, in so v tem res strokovnjaki. Njihov fokus je res na tem, kako pripeljati športnika do želenega rezultata.**

Zase lahko rečem, da nimam znanja za delo športnega psihologa in me to niti ne zanima. Me pa zanimajo te globlje dinamike športnikov, ki so pripravljani marsikaj početi, da presežejo določene travme ali psihična stanja.

▶ **Lotili ste se posebne raziskave, osredotočene na duševno zdravje športnikov, o tem ste izdali tudi knjigo. Iz raziskave je najprej razvidno, da gre za razmeroma nove pristope in ugotovitve.**

Drži, okrog leta 2015 se o tem ni kaj dosti vedelo. Bilo je nekaj raziskav o problematiki motenj hranjenja, ki smo jih poznali, in jasno se je kazalo, da je teh motenj pri športnikih precej več kot pri splošni populaciji.

O duševnih težavah športnikov na drugih področjih je bilo zelo malo znanega. V zadnjih treh do štirih letih je to skokovito naraslo. Vedno bolj se kaže, da imajo vrhunski športniki težave z duševnim zdravjem in je pri njih prisotnih

več duševnih motenj kot v splošni populaciji. Če pogledamo širše in se malo poglobimo v številke, se zdi, da je vse to precej logično in jasno.

Večina aktivnih športnikov vse do nastopa neke krize ne bo poiskala psihološke pomoči. Vsaj ne z vidika psihoterapevtske pomoči, da bi težave reševali. Celotno več, večina športnikov, dokler so kolikor toliko v polju uspešnosti, zanika obstoj težav, se jih sramujejo, niti si ne priznavajo nekkih občutkov in zato ne pomislijo na tovrstno pomoč.

Pri tem delu je zame glavna osredotočenost na športnika, ki izhaja iz alkoholične družine, ki je bil deležen nekkih zlorab in je v športu našel utehno ter vse te izkušnje, občutja zanika in jih kompenzira s treningi in naporu. Vse to dobro deluje, ko so dobri rezultati. Ko rezultati umanjajo ali jih ni, se frustracije samo še povečujejo. V ozadju se pri športniku skriva velika travma, ki ga uničuje, njegov odgovor nanjo pa je še več težav.

Od tu naprej se odpira področje mojega dela: kako pomagati, kako nagovoriti to travmo, v kolikšni meri bo odprava travme vplivala tudi na motiv za nadaljnje športno udejstvovanje ... Tukaj se odpira kup vprašanj, kaj hočemo doseči.

▶ **Ob vsem tem se mi kot staršu lahko zastavi zaskrbljujoče vprašanje: je torej šport sploh koristen? Šport je simptom. Šport kot tak – to je o njem pravil dr. Škof s Fakultete za šport – ni niti dober niti slab. Način, kako se lotevamo športnih aktivnosti, določa, kakšen ta šport je.**

Verjetno nikoli ne bomo dokazali, kaj je vzrok in kaj posledica, vendar mislim, da se precej jasno kaže, da šport še najmanj vpliva na to, koliko ima nekdo težav. Vsi drugi dejavniki so pomembnejši in težave izvirajo od drugod. To potrjuje tudi raziskava, pri kateri so analizirali biografije uspešnih športnikov; ugotovili so, da so športniki s težavami v duševnem zdravju zaradi nefunkcionalnih in disfunkcionalnih, tirsanskih, alkoholičnih družin s temi težavami že vstopili v šport.

Zelo zanimiv podatek o duševnem stanju slovenskih športnikov smo pridobili v obširni, sicer še neobjavljeni raziskavi. Sodelovalo je več kot 100 športnikov in podatki so pokazali, da jih je polovica iz družin staršev alkoholikov, kar jasno nakazuje, kaj je ena od glavnih težav.

▶ **Iz vaše teze torej izhaja, da je šport za mnoge otroke in mladostnike izredno in rešitev pred nekimi stanjem v družini. To ga žene v treninge, tudi v večje napore, večje dokazovanje ... Si torej lahko vrhunski športnik, brez da si hudo travmatiziran?**

Najprej je treba poudariti, da niso na merilu, kjer obstaja samo črna ali belo. Ne moremo trditi, da obstaja samo vrhunski športniki s travmami ali brez. Vmes je še cela paleta in najde se tudi kakšen, ki nima travme. Sam se sicer zelo strinjam z izjavo Janija Brajkoviča, ki je dejal, da mora biti kolezar za vrhunske uspehe v mladosti vrhunsko travmatiziran, kar lahko posplošiva tudi na druge športnike. To toliko bolj velja za slovenske športnike, kajti ko smo rezultate naše raziskave primerjali s tujimi raziskavami, imajo naši športniki višjo simptomatiko, navajajo več težav. Ni pa nujno tako; lahko bi govorili o kakšnem športniku, ki odraža neke vrednote, ki ima v ospredju zdrav odnos do vsega športa – vendar v gotovosti in nestransosti nikoli ne moremo vedeti, kaj se dogaja.

▶ **Je tukaj sploh možno govoriti o ločnici in kriterijih, kaj je še v mejah pravilnega razumevanja športa in kaj ne več?**

Gre za športnike, ki so zelo ciljno usmerjeni. Tem ni treba biti travmatizirani, da se lotijo trdega, garaškega dela. Zadajo si nalogo in delajo vse v smeri dosežka. A ko ga dosežejo, je to zgolj ena od stvari, ki so si jih v življenju zadali, cilj, ki so ga dosegli – dokazali so svoj uspeh in s tem tudi prenehali. Ob tem so se vsestransko razvijali tudi na drugih področjih in nimajo krize, ko s športom prenehajo, saj najdejo druge cilje in izzive.

Po drugi strani je kriterij za travmo tudi ravnanje športnikov, ki vlečejo svojo kariero v visoko starost, saj se jim zdi, da kaj drugega niti ne znajo. Ne znajo se umakniti, kar kaže na neko nezrelost do športnih in življenjskih ciljev ter se potem nadomešča z naporu v športu. Teh primerov poznamo kar nekaj; če nanje gledaš z določene kritične razdalje, je zelo jasno, za kakšne primere gre, in je prav nerazumljivo, kako ne znajo iz tega. V to preseganje samega sebe in bolečin, ki so nekje globoko v posamezniku, pa se vlaga nenormalno veliko napora.

▶ **Preseganje se gotovo nanaša tudi na olimpijsko geslo »hitreje, višje, močnejše«, ki je v današnjem pristopu do športa pripeljano na raven ekstrema. Je ob tem še prostor za razmislek, da je šport zdrav in plemenit?**

Na profesionalni ravni o zdravem športu ne moremo govoriti. Pri vrhunskem športu ne govorimo o aktivnostih, ki bi bile zdrave. To ne pomeni, da šport ni zdrav, kajti rekreativni šport je nujen in zdrav za razvoj človeka. Tudi za otroke je na rekreativni ravni nujno, da so vpeti v šport, da se udeležujejo, tudi tekmujejo, saj so to izkušnje, ki jih drugje ne morejo pridobiti.

Profesionalni šport odraslih pa nima nobene zveze z zdravjem. Večine ljudi, ki so vpeti v šport, zdrave športnikov ne zanima oz. zgolj v funkciji doseganja zmag.

Imamo svojevrsten paradoks. Hočemo biti politično korektni in govorimo stvari, ki se lepo slišijo; celo športniki, trenerji, športni funkcionarji govorijo, kako je treba paziti na zdravje športnikov, na motnje hranjenja ... Rešitve pa ni nobene. Zakaj? Ker ne športniku ne trenerju ne športnemu funkcionarju ali lastniku ekipe ni v interesu, da bo njegov športnik kakšen kilogram težji ter zato počasnejši, a bolj zdrav – zaveda se namreč, da je to oddaljevanje od zmag. In smo v konfliktu interesov. Treba se odločiti: ali izčrpavanje, škodovanje svojemu telesu in vrhunski



rezultati ali zdrav šport in slovo od vrhunskosti. To dejstvo moramo razumeti, kar pa ne pomeni, da ga sprejemamo ali da ne smemo o tem kritično govoriti in razmišljati. Navsezadnje gre za polnoletne osebe, ki vse to počnejo v legitimnih okvirih, in jasno je, da mnogo športnikov dela stvari, za katere vedo, da niso najboljše, pa v luči doseganja rezultatov take dejavnosti racionalizirajo do te mere, da jih sprejmejo in ponotranjijo. Veliko bolj problematično se mi zdi, da kot družba takšnega pristopa ne znamo zaznati in sankcionirati v športu otrok in mladostnikov.

▶ **Ko omenjate športno udejstvovanje otrok in mladostnikov – na**

kaj ste mislili in kje vidite težave? Starši zaznavamo predvsem težave, ki so vezane na prezgodnjo profesionalizacijo otrok, saj se že od 10- ali 12-letnikov zahteva velike količine treningov in tekem. Obstaja mnogo smernic, kaj se sme in česa se ne sme delati z otroki – v šoli, v glasbeni šoli, pri interesnih dejavnostih, skavtih, tabornikih ..., samo za šport tega ni. Kot da se lahko v športu z mlajšimi dela prav vse. Kako to, da nikogar ne skrbijo zahteve klubov in trenerjev, naj 15- ali 16-letniki izgubljajo težo za dosego boljših rezultatov? Pa imajo ti mladostniki in mladostnice že tak indeks telesne mase, da so na meji podhranjenosti! Kako nikogar ne skrbi in nihče ne dvigne glasu,

ko se nad otroki izvaja raznovrstno psihično in besedno nasilje, se jih nekam pošilja, degradira, zasramuje ...? Vsi alarmi bi že morali zvoniti, toda ker gre za šport, smo vsi tihi?!? Kljub temu da ima 15-letnik že tri kronične poškodbe, kar poslušamo, da je to sestavni del športa?

Povejte mi, kje na svetu je še panoga, v kateri bi se smelo z otroki tako delati in ne bi že vse institucije skočile pokonci? Smo res tako naivni, da pod okriljem športa vse razumemo kot sprejemljivo? Še enkrat poudarim: šport je krasen za razvoj otrok in mladostnikov, vendar pa so znotraj njega tudi mnoge naravnost nerazumne stvari in se zaradi doseganja višjih ciljev tolerira najrazličnejše prijeme.

Zato še enkrat izpostavljam, da želim govoriti o ozaveščanju, da šport ni nujno samo dober. Lahko je zelo slab. Tudi iz naše raziskave se jasno kaže, da šport res ni dober in ne slab, ampak kar iz njega naredimo.

Ne slepim se in se zavedam, da do tovrstnih sprememb znotraj vrhunskega športa ne bo prihajalo, saj tisti, ki bi spremembe lahko naredili, zanje nimajo interesa.

Dejstvo pa je, da ima čedalje več športnikov duševne težave in psihične stiske, in moti me, da se o tem ne govori. Praksa je pokazala, da se to pomena pod preprogo, da ne obstaja, športniki pa tako doživljajo še dodatno stisko, saj se jim zdi, da se to dogaja samo njim, da so res redek primer, da je o tem neprimerno govoriti, da so mehkužni, in si zato niti ne upajo prositi za pomoč. Preprosto si ne znajo pomagati. O tem je treba govoriti, saj gre za obsežen pojav, ki se dogaja velikemu deležu športnikov. Ko pa pride do poškodbe ali ko se bliža ali nastopi konec kariere, pa je športniku treba dati vedeti, da so vsa njegova občutja in stiske nekaj univerzalnega, nekaj, kar je razširjeno, in da ni nič narobe, če si poišče pomoč.

▶ **Ob vsem, kar navajate, pa se starši srečujemo s pomanjkanjem športnih aktivnosti, katerih cilj**

bi bilo samo rekreativno ukvarjanje s športom in druženje. To je gotovo odraz duha časa – štejejo samo rezultati. Ni pomembno veselje do igre, ampak rezultat. Odraz tega je potem tudi, da smo uspešni, dobri ...

Strinjam se, da je skoraj nemogoče najti šport, kamor bi lahko otroka vpisal z vidika veselja in rekreacije. Seveda poslušamo politične, šolske, občinske in klubske funkcionarje, da bi treba poskrbeti za šport otrok in rekreacijo, a kdor pozna situacijo, ve, kako daleč sta si teorija, kaj naj bi se razvijalo, in to, kar se dejansko počne po klubih. Kot ugotavljam, vse služi odraslim, da lahko s tem operirajo, vodijo, in za otroke tam pogosto ni nič kaj dobrega.

Poudarjam, da otroci seveda potrebujejo šport, zavzetost, tekmovalnost, druženje ob športu, vendar 11- ali 12-letniku ni treba iz tedna v teden hoditi na tekme čez pol Slovenije.

Uspešnost se na žalost meri po rezultatih ekip, ki jih trener trenira. Poklicni šport se tudi vse bolj pomlaja: na olimpijske igre in druge najvišje športne prireditve se recimo pošilja vedno mlajše tekmovalce. Zato tudi ni resnega interesa, da bi se kaj delalo drugače.

▶ **Kaj torej storiti kot starš?** Predvsem prevzeti odgovornost za to, kaj se dogaja z mojim otrokom in kam ga pošiljam. Žal se tudi tu izgublja zdrav razum in so starši vse manj sposobni oceniti, kaj je dobro za njihovega otroka. Sicer pa morata starša presoditi, če so za njunega 10- ali 12-letnika štirje treningi na teden preveč. Če je odnos doma urejen, če so zdravi odnosi, se enostavno pogovorijo in povedo, da je to preprosto preveč. In otrok bo to sprejel.

A to starševsko delo in vlogo je treba opraviti in postaviti mejo. Pri starših vidim čedalje več negotovosti, dvomov, kako naj se odločijo; zelo težko se sploh za kaj odločijo, ker bi najraje v vsem ustregli, četudi globoko v sebi vedo, da gre v škodo otrok. Sploh, če šport postane še

sredstvo za starše, da se jim v popoldanskih urah ni treba ukvarjati z otroki in z odnosi tako do otrok kot širše v družini.

▶ **Prisotnost in priljubljenost športa raste. Tudi način življenja je pripeljal do razmaha ukvarjanja s športom. Kako gledati na ta pojav?**

Idealistično bi lahko rekel, da je to super. Vendar stvar spet ni črna-bela. Seveda je dobro, da se veliko ljudi ukvarja s športom, toda slika bo precej bolj črna, če se lotiva pogovora o duševnem zdravju rekreativnih športnikov. Rekreativni športniki, ki se gredo svojo rekreacijo bolj zares, včasih trenirajo še več kot profesionalci, bolj zlorabljajo doping, bolj škodujejo svojemur telesu ... Prav neverjetno je, kaj so ljudje pripravljeni narediti za nekaj malega uspeha.

Včasih smo iskali sebe, danes izpolnjujemo sebe. Šport zdi super sredstvo za to, še posebej, ker je družbeno sprejet kot sprejemljiva oblika zasvojenosti, samodestruktivnosti, bežanja ... Tudi to je eden od močnih razlogov, zakaj se danes toliko ljudi ukvarja s športom. Mladci imajo do naših velikih težav z odvisnosti in sobivanjem na grezno neobdelano sprejemljivo, da ni kak dan, da nekaj ur odhajajo v gorilno. Je pa kar sprejemljivo, če se vse hvalijo, če nekdo petkrat na teden po nekaj ur izginja na kolo. Z vidika duševnega zdravja bodo posledice enake, kot če bi na dolgi rok zahajal v gostilno. Odvisnost je odvisnost, ne obstaja boljša ali slabša odvisnost.

Drugo je, če gre človek rekreativno za krajši čas na kolo, lahko s partnerjem, lahko celo z družino. Če ta dejavnost ne gre na račun časa za družino, je seveda lahko super stvar – dobra za zdravje, za odnose, za doživljanje. Zdrava mera športa in družin ob športu je gotovo dobrodošla ter vredna spodbujanja.

Matej Erjavec