Co-funded by
the European Union

СПОРТНА ОБЩНОСТ СРЕЩУ ХРАНИТЕЛНИТЕ РАЗСТРОЙСТВА

БРОШУРА ЗА СПОРТИСТИ И ТЕХНИТЕ СЕМЕЙСТВА

ИЗГОТВЕНО ОТ

Асоциация за развитие на българския спорт

Екип на проект SCAED

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

Съдържание

Въведение 2

Повече за проект SCAED 4

Хранителни разстройства, които могат да засегнат спортистите 5

Ролята на родителите в борбата с хранителните разстройства 9

Ментално здраве и стратегии за справяне при спортистите 14

Цялостен подход към здравето на спортистите 18

Отказ от отговорност и автори 27

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

ВЪВЕДЕНИЕ

Хранителните разстройства сред спортистите са сериозен проблем, тъй като могат да окажат значително влияние върху техните постижения, здраве и цялостно благосъстояние. Поради естеството на своя спорт, спортистите могат да се сблъскат с уникални предизвикателства и натиск, свързан с образа на тялото, теглото и храненето. Ето някои ключови моменти, които трябва бъдат взети предвид:

Разпространение: Хранителните разстройства, като анорексия нервоза, булимия нервоза, ограничаване приема на храна или липса на контрол, бигорексия и орторексия нервоза, могат да засегнат спортистите от различни спортове и нива.

Рискови фактори: Спортистите могат да бъдат изложени на повишен риск от развитие на хранителни разстройства поради фактори като натиск за постигане на високи резултати в спорта, обществено внимание върху образа на тялото, интензивни режими на тренировки и стандарти, свързани с теглото.

Предупредителни знаци: Разпознаването на предупредителните знаци на хранителните разстройства при спортистите е много важно. Тези знаци могат да включват значителна загуба или колебания в теглото, мания по храната, строги хранителни навици, прекомерни тренировки, умора, промени в настроението и социална изолация.

Последици: Хранителните разстройства могат да имат сериозни последици за спортистите, включително хранителни дефицити, дехидратация, електролитен дисбаланс, слабо представяне, повишен риск от травми и дългосрочни здравословни усложнения.

Лечение: Ранната намеса е много важна за спортистите с хранителни разстройства. За лечението обикновено е нужен мултидисциплинарен подход, включващ медицинско наблюдение, хранителни консултации, психологическа терапия и подкрепа от треньора и съотборниците. Целта е да се обърне внимание на основните фактори, допринасящи за разстройството, и да се насърчи здравословното отношение към храната, теглото и образа на тялото.

Превенция: Усилията за превенция трябва да бъдат съсредоточени върху насърчаването на положителен и балансиран подход към храненето и да подчертават значението на

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

Co-funded by the European Union

пълноценното хранене, което ще допринесе за оптималното представяне и цялостното здраве. Треньорите, инструкторите и спортните организации играят решаваща роля в изграждането на подкрепяща среда, която дава приоритет на благосъстоянието на спортистите пред нереалистичните стандарти.

Обучение и осведоменост: Повишаването на осведомеността и разбирането на хранителните разстройства сред спортистите, треньорите, родителите и здравните специалисти е от съществено значение за ранното диагностициране, намесата и подкрепата.

Ако самите вие или ваш познат, се бори с хранително разстройство, е важно да потърсите помощ от квалифицирани здравни специалисти, които са специализирани в лечението на хранителни разстройства при спортисти. Помнете, че възстановяването е възможно и подкрепата е на разположение.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

Повече за проект SCAED

В световен мащаб, броят на хранителните разстройства значително се е увеличил през последните десетилетия, като статистическите данни, предоставени от Националната асоциация на анорексията нервоза и асоциираните заболявания в САЩ, сочат, че 9% от населението в света страда от някакъв вид хранително разстройство. Разпространението на тези проблеми в спортния сектор е изключително тревожно, тъй като спортистите често се стремят към перфектен външен вид и постижения. Въпреки че професионалните спортисти разчитат на помощта на диетолози и психолози, които да ги напътстват по пътя им, треньорите на аматьорските отбори нямат необходимата подготовка и знания, за да разпознават рисковото поведение и да работят в тази насока.

Sport Community Against Eating Disorders (Спортна общност срещу хранителните разстройства), или накратко SCAED, е инициатива, съ-финансирана по програма Еразъм+, която има за цел да подобри ресурсите в спортния сектор и да предостави на населението превантивни и реактивни инструменти, които да намалят разпространението на хранителните разстройства в Европа. Например, не съществува международна структура, която да работи за повишаване на осведомеността и насърчаване на обмена на най-добри практики между институциите. Проект SCAED ще се опита да се присъедини към тази ниша, като първо идентифицира характеристиките на хранителните разстройства сред европейските спортисти и второ, изготви висококачествени материали – Наръчник и Карта на европейските структури, които спортните институции – спортни клубове, асоциации, институции за обучение на треньори и др., могат да използват в борбата срещу хранителните разстройства. Изследването ще се превърне в доклад, който ще послужи за основа на бъдещи изследвания и проекти, а наръчникът ще бъде приложен на практика чрез уъркшопи, които в дългосрочен план ще подкрепят треньорите и семействата на спортистите в тази област. В резултат на тясното сътрудничество на партньорите и участието на други заинтересовани страни в международните събития на проект SCAED, ще бъде създаден Европейски Спортен Фронт Срещу Хранителните Разстройства, който ще насърчи бъдещи инициативи и дейности.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

Дейностите на проект „Спортна общност срещу хранителните разстройства“ ще се осъществяват в България, Хърватия, Гърция, Италия, Северна Македония и Полша, като целта е да се изградят здравословни хранителни навици и здрави европейски общности.

Научете повече за инициативата SCAED в социалните медии: www.facebook.com/SCAED2022.

Хранителни разстройства, които могат да засегнат спортистите

Хранителните разстройства са сериозни състояния и могат да бъдат особено трудни за спортистите, които често са подложени на силен натиск, свързан с представянето и образа на тялото. Тези разстройства нарушават нормалните хранителни навици, като оказват отрицателно въздействие както върху физическото здраве, така и върху емоционалното благосъстояние. За спортистите е много важно техните родители да бъдат запознати с различните видове хранителни разстройства, признати от класификацията DSM-5 (Диагностичен и статистически наръчник на психичните разстройства) – анорексия нервоза, булимия нервоза, разстройство на преяждането и

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

други уточнени или неуточнени хранителни разстройства. Всяко от тях има специфични признаци и особености. Разпознаването на признаците и разбирането на тези състояния на прост, немедицински език може да помогне за ефективното им управление, като гарантира, че спортистите могат да имат върхови постижения, без да застрашават здравето си.

Анорексия нервоза

Анорексия нервоза е състояние, при което определен човек смята, че има наднормено тегло, дори да е опасно слаб. Хората, страдащи от това хранително разстройство, често избягват да се хранят, страхуват се от напълняване и могат да бъдат много строги по отношение на това какво и колко ядат. Това може да доведе до сериозни здравословни проблеми, тъй като организмът не получава необходимите му хранителни вещества. Това е все едно да се опитвате да управлявате автомобил без достатъчно гориво – накрая той просто не може да продължи да се движи. Важно е спортистите и техните семейства да разберат, че поддържането на баланс и приемането на достатъчно храна е от решаващо значение за добрите спортни резултати и за поддържането на добро здраве.

Булимия нервоза

Булимия нервоза включва периоди, в които хората изяждат необичайно голямо количество храна наведнъж (преяждане), след което предприемат действие, с което да предотвратят наддаването на тегло, като повръщане, използване на слабителни, гладуване или прекомерни физически упражнения (пречистване). Този цикъл може да бъде вреден за организма и да засегне всичко – от храносмилателната система до здравето на зъбите, поради киселините в повръщаното. Можем да сравним това действие с прекомерното натоварване на двигателя, след което маслото му свършва. Натоварването за организма е огромно и може да причини трайни увреждания.

Разстройство на преяждането

Разстройството на преяждането е подобно на булимията – лицето изяжда голямо количество храна за кратко време, но липсват последващи действия на пречистване. Това може да доведе до проблеми като затлъстяване, високо кръвно налягане и сърдечносъдови заболявания. Това е все едно човек да продължава да пълни чанта отвъд капацитета ѝ. Накрая тя ще се скъса или няма да може да се използва по

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

Co-funded by the European Union

предназначение. Важно е да се разберат отключващите фактори на подобни пристъпи и да се потърси помощ за справяне с тях.

Атипични хранителни разстройства

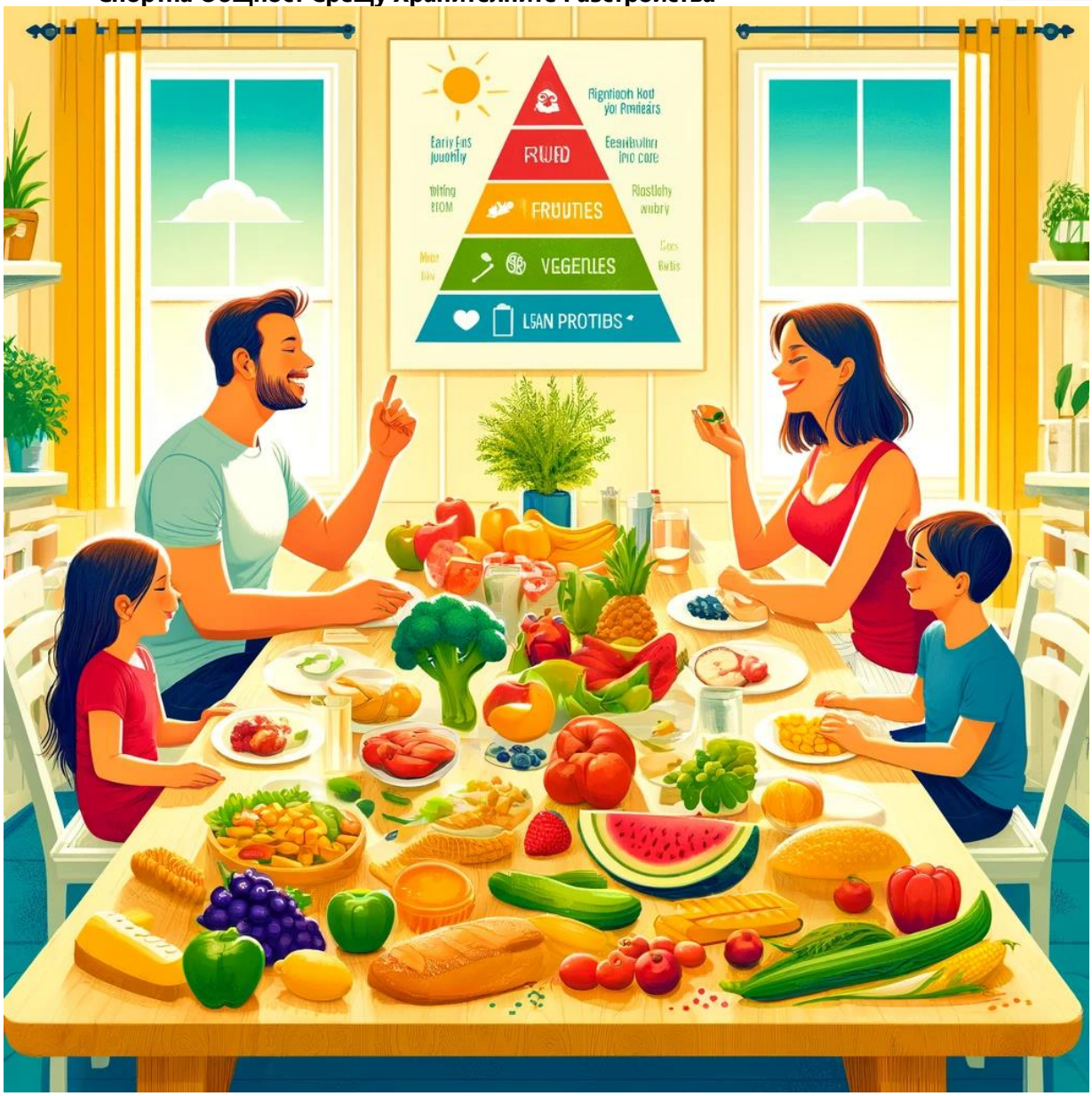
Това са разновидности на анорексията и булимията, които не се срещат достатъчно често, за да отговарят на типичните определения. Съществуват и разстройства като пречистване без преяждане и синдром на нощното хранене, при който човек яде много след вечеря или се събужда през нощта, за да яде. Всяко от тези разстройства може да наруши нормалния модел на хранене и да повлияе на здравето. Представете си, че използвате дистанционно с повредена батерия – то не работи както трябва и може да бъде разочароващо. По същия начин тези нарушения на храненето се нуждаят от внимание и лечение.

Неуточнени хранителни разстройства

Тази категория включва състояния като избягване/ограничаване на приема на определени храни, поради причини които не са свързани с теглото – определена текстура или минали негативни преживявания, консумация на нехранителни продукти и разстройство на повторното дъвчене на храна. Всяко разстройство е свързано с уникални предизвикателства и може да затрудни осигуряването на здравословна храна. Мислете за това като за редене на пъзел, от който липсват някои части – важно е да намерите тези части и да разберете как да ги включите в по-голямата картина на здравето.

Изключително важно е спортистите и техните родители да разпознават признаците на тези разстройства и да разберат, че търсенето на помощ е признак на сила, а не на слабост. Правилното хранене е от ключово значение както за здравето, така и за постиженията, а ранното справяне с всякакви проблеми може да доведе до по-добри резултати.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.



Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

РОЛЯТА НА РОДИТЕЛИТЕ В БОРБАТА С ХРАНИТЕЛНИТЕ РАЗСТРОЙСТВА

Хранителните разстройства са сложни състояния, които могат да окажат сериозно въздействие върху физическото и емоционалното състояние на младите хора. Вашата роля като родител е ключова за идентифицирането, лечението и подкрепата на детето ви в случай на хранително разстройство. Вашето участие може да има значителен принос за възстановяването на детето ви. Ето някои ключови действия и подходи, които можете да предприемете, за го подкрепите:

1. Обучение и осведоменост

Започнете, като се информирате за хранителните разстройства. Запознайте се със симптомите, рисковите фактори и лечението на състояния като анорексия нервоза, булимия нервоза и разстройство на преяждането. Знанията ви дават възможност да разпознавате ранните признаци, да разбирате предизвикателствата, пред които е изправено детето ви, и да общувате ефективно със здравните специалисти.

2. Наблюдение без осъждане

Наблюдавайте хранителните навици и поведението на детето си дискретно, без да го карате да се чувства наблюдавано или осъждано. Обръщайте внимание на признаци като драстични промени в теглото, пропускане на хранения, често посещение на тоалетната след хранене или изразяване на чувство на вина след хранене. Наблюдението трябва да бъде състрадателно и уважително, насочено към разбиране, а не към налагане на контрол.

3. Открита комуникация

Насърчавайте откритата комуникация, за да се чувства детето ви комфортно да обсъжда чувствата си и предизвикателствата, пред които е изправено. Насърчавайте открития диалог, без да проявявате гняв, разочарование или прекомерна загриженост. Целта ви е да накарате детето си да се чувства подкрепено и разбрано, а не засрамено.

4. Професионална помощ

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

Не се опитвайте да се справите с разстройството сами. Потърсете помощ от професионалисти, които са специализирани в областта на хранителните разстройства. Това може да включва педиатри, терапевти, диетолози и психиатри. Професионалните насоки са от решаващо значение за изготвянето на подходящ план за лечение, съобразен със специфичните нужди на вашето дете.

5. Подкрепа по време на лечението

Участвайте активно в плана за лечение на детето си. Това може да включва посещение на семейна терапия, наблюдение на напредъка на детето и помощ при спазването на препоръките за лечение. Подкрепата означава и да бъдете търпеливи и да признаете, че възстановяването от хранително разстройство може да бъде дълъг процес с възходи и падения.

6. Изграждане на подкрепяща домашна среда

Изградете домашна среда, която насърчава здравословното отношение към храната и образа на тялото. Това включва редовни, балансирани основни и междинни хранения, въздържане от коментари, свързани с формите и размера на тялото и обезкуражаване на ограничителните диети. Представяйте физическата активност като забавление и средство за сближаване, а не като средство за регулиране на теглото.

7. Справяне с неуспехите

Разберете, че неуспехите са част от процеса на възстановяване. Реагирайте на тях позитивно и с разбиране, а не с разочарование или гняв. Помогнете на детето си да се поучи от тези преживявания и затвърдете идеята, че възстановяването е постижимо.

8. Грижа за себе си

Грижата за дете с хранително разстройство може да бъде емоционално изтощителна. Уверете се, че се грижите и за собственото си ментално и физическо здраве. Това може да означава да потърсите подкрепа за себе си чрез терапия или групи за подкрепа. Когато самите вие сте здрави е по-вероятно да предоставите подкрепата, от която се нуждае детето ви.

Ролята на родителите в борбата с хранителните разстройства не се свежда само до наблюдение и управление на хранителните навици, а до предоставяне на безусловна

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

подкрепа, любов и разбиране. Вашето активно и информирано участие може да помогне на детето ви да се ориентира по пътя на възстановяването, като насърчи не само по-добри хранителни навици, но и по-здравословно и щастливо бъдеще.

Родители, бъдете нащрек: разпознаване на хранителните разстройства

Като родител, наблюдаването на хранителните навици и поведението на детето ви е естествена част от осигуряването на неговото здраве. Когато обаче забележите необичайни модели или промени в тези навици, това може да породи опасения за потенциалното наличие на хранително разстройство. Хранителните разстройства са сериозни и сложни състояния, които могат да имат дълбоки последици за физическото здраве, емоционалната стабилност и цялостното качество на живот. Те често възникват в резултат на комбинация от генетични, психологически и социални фактори и могат да се проявят по начини, които невинаги са видими. Симптоми като внезапни промени в теглото, натрапчиви мисли за образа на тялото или странно хранително поведение могат да бъдат признаци, че нещо по-дълбоко влияе на връзката на детето ви с храната. Наблюдението на тези симптоми е от решаващо значение, тъй като ранното диагностициране и намеса могат значително да подобрят ефективността на лечението. Този проактивен подход не само помага за справяне със здравословните проблеми,

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

свързани с хранителните разстройства, но и подпомага дългосрочното възстановяване, като предотвратява прогресирането на тези състояния. Предоставяме ви контролен списък със симптоми, за които да следите, който може да ви помогне да разпознаете ранните предупредителни знаци. Тази бдителност е жизненоважна стъпка в насърчаването на подкрепяща среда, в която между вас и вашето дете се водят открити дискусии касаещи здравето и благосъстоянието.

Представяме контролен списък за всяко от споменатите хранителни разстройства, който родителите могат да използват, за да проследят симптомите и признаците, които могат да сочат, че детето им се бори с хранително разстройство. Важно е да се отбележи, че наличието на един или повече от тези симптоми дава основание за разговор със здравен специалист за правилна оценка и евентуална намеса.

Анорексия нервоза
☐ Екстремна загуба на тегло или липса на очакваното наддаване на тегло в хода на развитието
☐ Силен страх от напълняване или от това да станат „дебели“, въпреки че теглото им е под нормата
☐ Изкривена представа за тялото, като например самоопределяне като човек с наднормено тегло, въпреки че теглото им е под нормата
☐ Силно ограничаване на приема на храна чрез диети, гладуване или прекомерни физически упражнения
☐ Обсебеност от храната, рецептите или готвенето; детето ви може да готви за другите, но да не се храни
☐ Отричане на глада или търсене на оправдания, за да се избегне хранене
☐ Носене на широки или многопластови дрехи, за да се прикрие загубата на тегло
Булимия нервоза
☐ Доказателства за преяждане, като например изчезване на големи количества храна за кратък период от време
☐ Често ходене до тоалетната след хранене (за да повърнат)

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

- ☐ Признаци на повръщане, като подуване на бузите или областта на челюстта, промяна на цвета на зъбите и мазоли по кокалчетата на пръстите
- ☐ Прекалена загриженост за теглото и формата на тялото
- ☐ Употреба на лаксативи, диуретици или клизми след хранене, прекомерно физическо натоварване, гладуване
- ☐ Колебания в теглото – както наддаване, така и сваляне

Разстройство на преяждането

- ☐ Епизоди на консумация на необичайно голямо количество храна за определен период от време
- ☐ Хранене, дори когато са сити или не са гладни
- ☐ Бързо ядене, когато са в епизод на преяждане
- ☐ Приемане на храна, докато не се почувстват некомфортно
- ☐ Често спазване на диети, без загуба не тегло
- ☐ Чувство на срам, отвращение или вина по отношение на хранителните си навици
- ☐ Хранене насаме, поради чувството на срам от количеството поета храна

Атипични хранителни разстройства (Други уточнени хранителни разстройства)

- ☐ Случайни епизоди на преяждане или пречистване, които не отговарят на честотата на булимията или разстройството на преяждането
- ☐ Практики на пречистване без преяждане
- ☐ Синдром на нощното хранене, като например приемане на големи количества храна през нощта – осъзнато или неосъзнато
- ☐ Необичайни модели на хранене, като например категорично ограничаване на видове или количеството храна, без да се наблюдава загуба на тегло

Неуточнени хранителни разстройства

- ☐ Постоянно неудовлетворяване на хранителните и/или енергийните нужди, което може да доведе до загуба или невъзможност за наддаване на тегло при растящите деца

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

- ☐ Избягване или ограничаване на приема на храна, което не изглежда да се дължи на липса на храна или на културна практика
- ☐ Консумация на нехранителни вещества в продължение на поне един месец, което е неподходящо за нивото на развитие на детето
- ☐ Многократно повтарящо се повторно дъвчене на храна в продължение на поне един месец

Тези контролни списъци могат да помогнат на родителите при идентифицирането на потенциалните признаци и симптоми и насърчават ранното диагностициране и намеса, което може значително да подобри резултатите за лицата, борещи се с хранителни разстройства.

Ментално здраве и стратегии за справяне при спортистите

Спортистите, борещи се с хранителни разстройства често се сблъскват с множество специфични психологически предизвикателства, които могат значително да усложнят пътя им към възстановяване. Средата на състезателните спортове е много напрегната и не само изисква високи физически постижения, но и често набляга на идеалния образ на тялото, което може да задълбочи борбата с тези разстройства. Спортистите могат да

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

изпитват повишени нива на тревожност и депресия, произтичащи от непрестанния натиск за постигане на резултати и поддържане на атлетична физика, което от своя страна може да предизвика или да влоши хранителните разстройства. Освен това, страхът от провал и стриктното наблюдение, на което са подложени – от страна на треньори, връстници или самите тях – може да ги откаже да потърсят помощ или да говорят открито за проблемите си. Това съчетание от стрес и проблеми с образа на тялото създава сложен психологически пейзаж, който изисква нюансирано разбиране и целенасочени стратегии за подкрепа, за да се върви ефективно по пътя към възстановяването.

Психологически предизвикателства, пред които са изправени спортистите

Спортистите, страдащи от хранителни разстройства често са изправени пред специфичен набор от психологически предизвикателства, които могат да усложнят борбата и възстановяването им:

- **Тревожност и депресия:** Много спортисти изпитват повишено безпокойство по отношение на представянето си и образа на тялото, което може да изостри или да предизвика симптоми на хранително разстройство. Депресията може да възникне от постоянния натиск да се отговори на личните или чуждите очаквания;
- **Натиск за постигане на резултати:** Изискването за поддържане на върхова физическа форма и постигане на високи резултати може да е причина спортистите да изградят нездравословни хранителни навици, с цел контрол на теглото или състава на тялото, погрешно вярвайки, че това ще подобри резултатите им;
- **Страх от провал:** Този страх може да бъде повсеместен и да повлияе на хранителните навици, тренировките и цялостното ментално здраве на спортистите. Стигмата, свързана с неуспеха, може да доведе до потайно поведение, свързано с хранителните разстройства.

Техники за управление на стреса и релаксация

Ефективните техники за управление на стреса и релаксация могат значително да помогнат на спортистите да се справят с напрежението на състезанията и по време на възстановяването от хранителното разстройство:

- **Осъзнатост и медитация:** Техники като визуализация, медитация или йога могат да помогнат на спортистите да се съсредоточат и да намалят тревожността при изпълнение на задачите;

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

- **Структурирано време за релаксация:** Включването на време за релаксация и възстановяване в тренировъчните режими помага за предотвратяване на бърнаута и намалява риска от рецидив на нездравословни хранителни навици;
- **Дихателни упражнения:** Обикновеното диафрагмено дишане може да бъде бърз и ефективен инструмент за справяне с острия стрес, особено преди състезания или в напрегнати моменти.

Изграждане на положителен образ на тялото и самочувствие

В спортове, в които се набляга на външния вид или категориите за тегло, спортистите могат да бъдат особено уязвими към проблеми с образа на тялото:

- **Обучение за разликата между функционалността на тялото и външния вид:** Преместете фокуса от начина, по който изглежда тялото към това, което може да постигне то, като наблегнете на функционалните му аспекти и как то допринася за представянето на спортиста;
- **Поставяне на реалистични цели:** Насърчавайте спортистите да си поставят цели, основани на постиженията, а не на външния вид. Това ще помогне за изместването на гледната точка от образа на тялото;
- **Празнуване на индивидуалните постижения:** Признаването на личните постижения в спорта може да повиши самочувствието и да помогне за изместване на фокуса от образа на тялото.

Стратегии за справяне с неуспехите

Както спортът, така и възстановяването от хранителните разстройства са пътища, изпълнени с неуспехи. Ефективните стратегии за справяне са от съществено значение:

- **Усъвършенстване на емоционалната устойчивост:** Научете спортистите да възприемат неуспехите като естествена част от обучението и растежа, а не като провали. Това обучение може да включва техники за когнитивно преструктуриране, които да помогнат на спортистите да преформулират негативните си мисли;
- **Мрежи за подкрепа:** Насърчавайте връзката със съотборници, треньори и други лица, които могат да окажат подкрепа и разбиране по време на неуспехите в спорта или възстановяването;

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

- **Терапия на приемане и ангажиране (ACT):** Тази терапия може да бъде полезна, като помогне на спортистите да приемат трудностите си и да предприемат действия, с които да подобрят здравето и резултатите си.

Значение на специалистите по ментално здраве

Специалистите по ментално здраве играят решаваща роля за възстановяването на спортистите от хранителни разстройства:

- **Специализирана подкрепа:** Специалистите в областта на спортната психология и хранителните разстройства могат да предложат персонализирана подкрепа, която отговаря на уникалните нужди на спортистите;
- **Непрекъснато наблюдение:** Постоянната психологическа подкрепа може да помогне за ранното откриване на признаци на рецидив и своевременно коригиране на плановете за лечение;
- **Интегриране на отбора:** Специалистите по ментално здраве трябва да работят в тясно сътрудничество с треньорите и консултантите по хранене, за да се предостави координиран подход към здравето и постиженията на спортиста.

Тези разширени теми образуват цялостна рамка, която може да помогне на спортистите да се справят с предизвикателствата, свързани с хранителните разстройства и състезателната среда, като насърчават по-здравословен и балансиран подход към спорта и личното благосъстояние.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

Цялостен подход към здравето на спортистите

Нека насочим поглед върху цялостното благосъстояние на спортиста, като подчертаем, че оптималното представяне се дължи не само на физическата подготовка, но и на интегрирането на стратегии за ментална устойчивост, правилно хранене и житейски баланс в рамка, обединяваща всички тези елементи. Подобрявайки осъзнатостта и менталната си устойчивост, спортистите могат да усъвършенстват фокуса и силата си по време на състезание или в стресови ситуации. Едновременно с това, адаптираните хранителни стратегии гарантират, че телата им са правилно възстановени и укрепени след интензивно физическо натоварване. Когато спортистите овладеят изкуството за управление на времето и енергията, те могат да съчетават тренировките с личните и професионалните си ангажименти, което прави живота пълноценен и удовлетворяващ. Този цялостен подход има за цел не само да повиши спортните постижения, но и да подобри качеството на живот на спортистите, като гарантира, че те могат да поддържат върховата си форма както на терена, така и извън него.

Повишаване на ефективността чрез осъзнатост и ментална устойчивост

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

Спортното майсторство често е в центъра на вниманието в сферата на състезателните спортове. Менталната устойчивост и осъзнатостта обаче са също толкова важни за спортистите, които се стремят да постигнат максимални резултати и да се радват на устойчива кариера. В тази глава се разглеждат психологическите инструменти, които могат да подобрят играта на спортистите и да укрепят тяхното ментално здраве.

Разбиране на осъзнатостта в спорта

Осъзнатостта включва пълно разбиране на настоящия момент и възприемане и обработване на чувствата и мислите без осъждане. В света на спорта това означава, че спортистът може да се съсредоточи върху текущата си дейност, без да се разсейва или да има натрапчиви мисли за минали грешки или бъдещи резултати. Това умение може да бъде особено полезно в ситуации на високо напрежение, като например по време на решаваща игра или в последните минути на мача, когато бистрият ум и вниманието са от решаващо значение.

Техники за подобряване на осъзнатостта

- **Ежедневна медитация:** Редовната медитация може да помогне на спортистите да се успокоят и да осъзнаят менталното си състояние. Това може да отнеме само десет минути на ден, по време на които фокусът е насочен върху дишането, или медитация под ръководството на инструктор, специализиран в областта на спортните постижения;
- **Дихателни упражнения:** Преди игра или тренировка спортистите могат да използват дихателни техники, за да се съсредоточат и да контролират тревожността. Техники като 4-7-8 могат да намалят стреса и да подобрят концентрацията;
- **Практикуване на осъзнати движения:** Практикуването на йога или тай чи може да подобри гъвкавостта, баланса и осъзнатостта на тялото. Тези практики укрепват също връзката между ума и тялото, което е от съществено значение за спортните постижения.

Изграждане на ментална устойчивост

Менталната устойчивост позволява на спортистите да се възстановяват от неуспехите и да продължават да преодоляват предизвикателствата. Развиването на ментална устойчивост включва няколко ключови компонента:

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

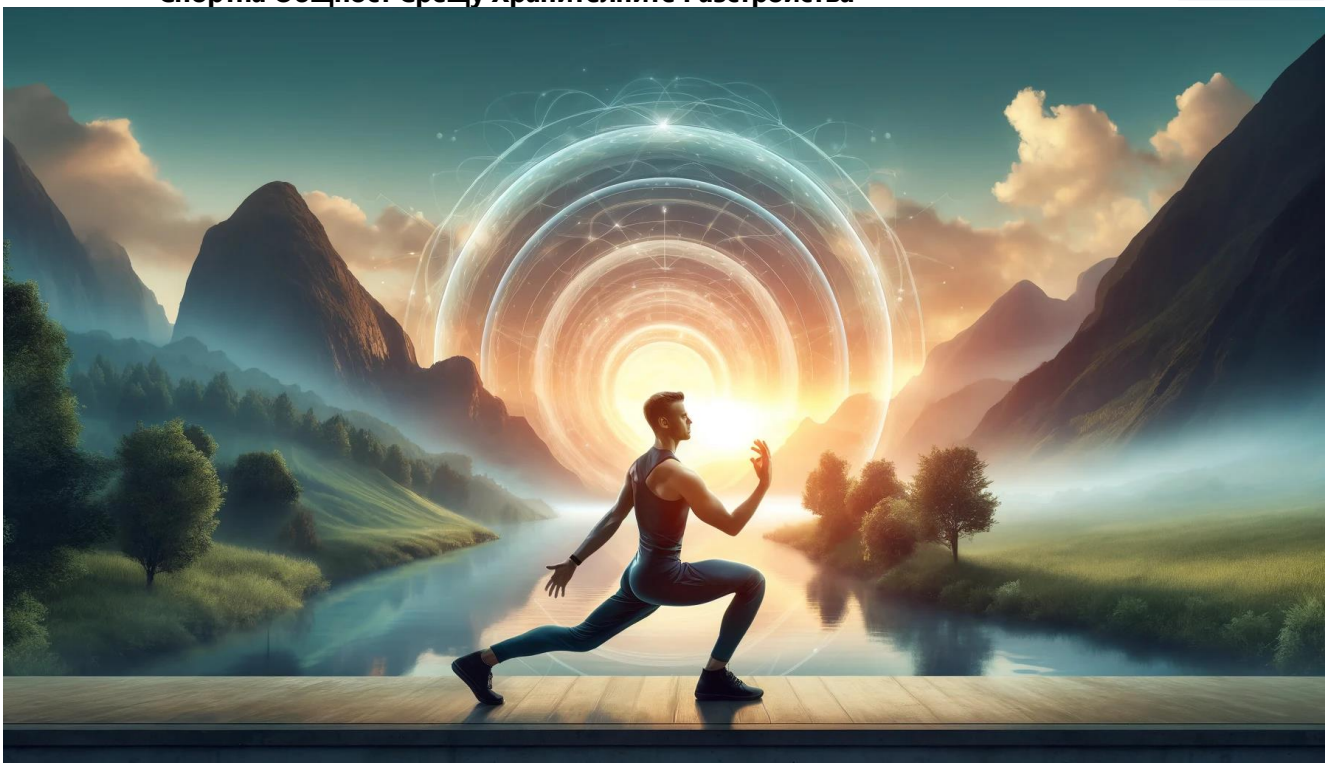
1. **Поставяне на реалистични цели:** Целите трябва да са предизвикателни, но постижими и разделени на краткосрочни задачи. Това прави процеса по-управляем и осигурява постоянна мотивация чрез малките успехи;
2. **Положително говорене за самия себе си:** Спортистите трябва да си изградят навик за позитивно говорене на самия себе си, за да се противопоставят на негативните мисли и съмненията. Това може да включва утвърждения, които подсилват техните способности и стойност, особено след неуспехи;
3. **Техники за визуализация:** Визуализацията на успешното изпълнение по време на тренировки и мачове може да изгради увереност и да засили мускулната памет. Спортистите могат да визуализират различни сценарии и положителните си реакции спрямо тях, което ще ги подготви психически за действителните събития;
4. **Управление на емоциите:** Много е важно спортистите да умеят да управляват емоциите си след лошо представяне или критика. Тези техники включват водене на дневник, разговори с треньор или психолог и структурирано осмисляне на наученото от преживяното.

Интегриране на осъзнатостта и менталната устойчивост в ежедневието

Спортистите трябва да включат тези практики в ежедневието си, а не само по време на официални тренировки или състезания. Това спомага за превръщането на осъзнатостта и менталната устойчивост във втора природа, което повишава приложимостта им при натиск. Треньорите и спортните психолози могат да играят важна роля в подпомагането на спортистите, като им предоставят необходимите инструменти и ги насърчават.

Подобряването на представянето чрез осъзнатост и ментална устойчивост е свързано с нещо повече от спорт. Става въпрос за култивиране на начин на мислене, който насърчава растежа, баланса и благополучието. Спортистите, които разполагат с тези умения, могат не само да се представят по най-добрия начин, но и да се радват на по-пълноценен спортен опит и личен живот. Този цялостен подход гарантира, че спортистите могат да се радват на дълга и здравословна кариера, в която не само успяват, но и процъфтяват.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.



Стратегии на хранене за оптимално възстановяване

За спортистите времето, прекарано извън терена, е също толкова важно, колкото и времето, прекарано на него, особено що се отнася до възстановяването. Ефективните процеси на възстановяване подпомагат представянето, намаляват риска от травми и гарантират, че спортистите са във върхова форма за тренировки и състезания. Храненето играе ключова роля в този процес на възстановяване, като предлага на организма градивните елементи, от които се нуждае, за да се възстанови, реконструира и укрепи. Тази глава е посветена на оптимизирането на възстановяването чрез целенасочени хранителни стратегии.

Разбиране на ролята на храненето за възстановяването

Храненето в контекста на спортното възстановяване включва попълване на енергийните запаси, възстановяване на мускулните увреждания, причинени от интензивната физическа активност, и поддържане на цялостното здраве, за да се сведе до минимум паузата между тренировките. Ключовите компоненти включват

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

въглехидрати, протеини, мазнини и хидратация, като всеки от тях играе специфична роля:

1. **Въглехидрати:** Те попълват запасите от гликоген, които се изчерпват по време на аеробна или високоинтензивна тренировка. Консумацията на въглехидрати непосредствено след тренировка е от решаващо значение за оптимизиране на синтеза на гликоген;
2. **Протеини:** Протеините, консумирани след тренировка, са много важни за възстановяването и растежа на мускулите и улесняват възстановяването на увреждания на мускулните влакна, вследствие от тренировката. Това включва синтез на нови протеини и възстановяване на мускулната функция;
3. **Мазнини:** Въпреки че не е задължително да се приемат непосредствено след тренировка, здравословните мазнини са важни за дългосрочното възстановяване, като помагат за справяне с възпаленията и поддържане на клетъчното здраве;
4. **Хидратация:** Рехидратацията е от съществено значение, тъй като загубата на течности по време на тренировка може да доведе до обезводняване, което да се отрази на мускулната функция и възстановяването. Загубените с потта електролити, особено натрий и калий, трябва да бъдат заменени, за да се подпомогне възстановяването и да се поддържа клетъчната функция.

Практически стратегии за възстановяване чрез храната

Времето, количеството и качеството на приема на хранителни вещества могат значително да повлияят на ефективността на възстановяването:

- **Прием на въглехидрати и протеини след тренировка:** В идеалния случай спортистите трябва да консумират въглехидрати и протеини в рамките на 30 минути след тренировка. Често се препоръчва съотношение 3:1 или 4:1 (въглехидрати към протеини), за да се подпомогне едновременното възстановяване на гликогена и мускулите;
- **Редовно хранене:** Редовното, балансирано хранене през деня осигурява постоянна доставка на хранителни вещества. По този начин се подпомага устойчивото възстановяване и тялото се подготвя за следващата тренировъчна сесия;

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

- **Противовъзпалителни храни:** Включването на противовъзпалителни храни като горски плодове, мазна риба, ядки и зеленолистни зеленчуци може да помогне за намаляване на мускулната треска и ускоряване на възстановяването;
- **Стратегии за хидратация:** Пиенето на течности през целия ден, а не само по време и след тренировка, е от решаващо значение. Включването на напитки с електролити може да помогне за поддържане на електролитния баланс, особено след тренировки, които водят до обилно изпотяване.

Адаптиране към индивидуалните нужди

Хранителните режими трябва да бъдат съобразени с индивидуалния състав на тялото на спортиста, спорта, интензивността на упражненията и личните хранителни предпочитания или ограничения. Консултацията със спортен диетолог може да помогне при разработването на персонализиран хранителен режим, който да отговаря на специфичните нужди за възстановяване и диетичните предпочитания.

Наблюдение и коригиране

Редовното наблюдение на телесното тегло, мускулните болки, нивата на умора и цялостното представяне може да предостави обратна връзка за ефективността на хранителния режим. Възможно е да са необходими корекции въз основа на тези показатели, за да се оптимизира възстановяването и представянето.

Храненето е мощен инструмент в арсенала за възстановяване на спортистите. Чрез стратегическо управление на храненето си те могат значително да подобрят процесите на възстановяване, като по този начин подобрят представянето си и намалят риска от травми. Тази глава не само подчертава значението на хранителните стратегии по време на възстановяване, но и предоставя практически насоки, които могат да бъдат адаптирани към уникалните нужди на отделните спортисти, като им гарантира, че те винаги са в най-добрата си форма.

Балансиране на тренировките и ежедневието: Стратегии за управление на времето и енергията

Управлението на натоварените тренировъчни графици и личните, образователните и професионалните ангажименти, може да се окаже предизвикателна задача за спортистите. Постигането на баланс, който позволява върхови постижения в спорта и

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

удовлетворение в други области на живота, е от съществено значение за дългосрочния успех и благосъстояние. В тази глава са разгледани практически стратегии за ефективно управление на времето и енергията, които помагат на спортистите да поддържат този важен баланс.

Разбиране на двойните изисквания на спортиста

Спортистите са изправени пред двойни изисквания: необходимостта да отделят значително време и енергия за тренировки и необходимостта да изпълняват други житейски отговорности, като семейни ангажименти, образование, а понякога и отделна кариера. Стресът от справянето с тези изисквания може да доведе до бърнаут, ако времето не се управлява правилно. Осъзнаването на нуждата от стратегия, която да е съобразена и с двата аспекта от живота на спортиста, е първата стъпка към постигането на устойчив баланс.

Ефективни техники за управление на времето:

- **Определяне на приоритети:** От решаващо значение е спортистите да се научат да приоритизират задачите в зависимост от тяхната спешност и важност. Те трябва да разчертаят дневния, седмичния и месечния си график, който да включва тренировки, състезания, работа, учене и лично време. Приоритизирането им позволява да видят как могат да разпределят времето си по-ефективно;
- **Планиран график:** Употребата на инструменти като дигитални календари или планери, улеснява щателното планиране на задачите. Това включва тренировките, периодите на възстановяване, времето за обучение, работните срещи и личното време за разпускане. Визуализацията на предстоящата седмица или месец помага на спортистите да избегнат излишните натоварвания и гарантира, че имат определено време за почивка и възстановяване;
- **Поставяне на реалистични цели:** Изключително важно е спортистите да си поставят постижими цели в разумни срокове. Това се отнася както за спортните цели, така и за личните. Нереалистичните цели могат да доведат до разочарование и чувство за неуспех, което може да повлияе на цялостното представяне и мотивация.

Стратегии за управление на енергията

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

Разбиране на енергийните върхове и спадове: Спортистите трябва да наблюдават и разбират естествените енергийни цикли на тялото си. Планирането на най-натоварващите задачи по време на пиковите енергийни периоди и на по-малко интензивните задачи по време на периодите с ниска енергия може да повиши производителността и да намали умората.

- **Балансирано хранене и хидратация:** Важен елемент от управлението на енергията е поддържането на хранителен режим, който да захранва тялото и да поддържа оптимални нива на хидратация. Добре подхраненото тяло работи по-добре както физически, така и психически;
- **Редовни почивки и време за възстановяване:** Също толкова важно, колкото и тренировките, е осигуряването на достатъчно почивки и време за възстановяване между дейностите. Това включва качествен сън, пасивни и активни дни за възстановяване и дейности в свободното време, които помагат за презареждането на ума и тялото.

Интегриране на системи за гъвкавост и подкрепа

Гъвкавост в тренировките: Гъвкавостта на тренировъчните програми позволява на спортистите да коригират графиците според нуждите си, за да се съобразят с неочаквани промени в личния или професионалния си живот. Тази адаптивност може да помогне за справяне със стреса и предотвратяване на бърнаута.

- **Изграждане на мрежа за подкрепа:** Наличието на подкрепяща мрежа от семейство, приятели, треньори и евентуално спортен психолог може да осигури външен източник на мотивация и помощ. Тази мрежа може да предложи практическа помощ и емоционална подкрепа в трудни моменти.

Редовна самооценка и корекция

Спортистите трябва редовно да оценяват доколко добре работят настоящите им стратегии и да правят корекции, ако е необходимо. Това може да означава промяна на времето за тренировка, промяна на начина на поставяне на целите или дори търсене на повече подкрепа. Самооценката помага на спортистите да останат активни по отношение на своите нужди и предотвратява появата на непреодолим стрес.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

Балансирането на тренировките с други житейски отговорности изисква внимателно планиране и активно управление на времето и енергията. Прилагайки стратегиите, описани в тази глава, спортистите могат да изградят балансирана рутина, която да подкрепя спортните им амбиции и личния им живот, което води до подобряване на резултатите и по-голяма цялостна удовлетвореност от живота.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

ОТКАЗ ОТ ОТГОВОРНОСТ И АВТОРИ

Брошурата за спортисти и техните семейства е един от резултатите на проект „Спортна общност срещу хранителните разстройства“ (101048829 – SCAED – ERASMUS-SPORT-2021-SCP), който е съ-финансиран по програма Еразъм+ на Европейския съюз.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

За всякакви коментари по този документ, моля, свържете се с L'ORMA: president@ormasite.it

В това издание са използвани материали от всички събития по проекта, публични източници и информация. Възпроизвеждането е разрешено, при условие, че източникът е посочен.

Автори

Организация и държава	Автори
Асоциация за развитие на българския спорт, България	Йоанна Дочевска Ивайло Здравков, д-р Стефка Джобова, д-р Ивелина Кирилова, д-р