

# WAS BEDEUTEN SPORTLER-BURNOUT UND GEISTIGE GESUNDHEIT

## ANZEICHEN UND SYMPTOME

- Schwierigkeiten bei Konzentration, Erinnerung oder klarem Denken
- Verändertes Essverhalten (übermäßiges Essen oder Appetitverlust)
- Unfähig, Aufgaben zu Ende zu führen
- Sich traurig, leer, hoffnungslos oder wertlos fühlen
- Geräusch-, Licht-, Geruchs- und Berührungsempfindlichkeit
- Reizbarkeit und Rastlosigkeit
- Kein Interesse an Aktivitäten, die Vergnügen bereiten
- Zurückziehen aus dem sozialen Umfeld
- Halluzinationen, wie Klopfen, Kratzen, oder beim eigenen Namen gerufen werden
- Veränderungen des Antriebes und des Schlafrhythmus (Schlafen während des Tages und wach in der Nacht)

*Halten die Symptome länger als eine Woche an, kann dies auf eine psychische Störung hinweisen.*

### ANZEICHEN UND SYMPTOME, DIE SOFORTIGER BEHANDLUNG BEDÜRFEIN:

- **Selbstmord- und/oder Mordgedanken, Aggression gegen sich oder andere**
- **Auftreten akustischer und/oder optischer Halluzinationen.**
- **Unerklärliche Veränderungen des Denkens, Sprechens oder Schreibens**
- **Übermäßig argwöhnisch oder ängstlich sein**
- **Starker Abfall der schulischen oder beruflichen Leistungen**
- **Plötzlich auftretende, eigenartig oder absonderlich wirkende Persönlichkeitsveränderungen**

## SPORTLER-BURNOUT

Sportler-Burnout ist ein Syndrom ständigen übertriebenen Trainings und sportlichen Anspannungsstresses, das zu Apathie, Übertrainieren und, letztlich, totaler Erschöpfung führt. Viele Sportler, die unter Burnout leiden, fühlen sich im Sport gefangen.

### Zu den Anzeichen und Symptomen eines Burnout gehören:

- Schwächer werdende oder verminderte Leistung oder Kondition, einschließlich Verlust von Stärke und Ausdauer sowie chronische Müdigkeit
- Physiologische Symptome wie erhöhte Ruheherzfrequenz und erhöhter Blutdruck
- Kognitive Probleme wie Konzentrationsschwierigkeiten, verminderte Schulleistungen oder Vergesslichkeit
- Auf unterdrücktem Immunsystem beruhende Erkrankungen
- Emotionale Probleme wie Desinteresse, Launenhaftigkeit und Reizbarkeit
- Schwaches Selbstwertgefühl, vermehrte Angstgefühle und Depression wegen Verfehlung der sportlichen Leistungen

### Beste Methoden, um Sportler-Burnout vorzubeugen und zu behandeln:

Ruhe und eine Auszeit vom Sport.



## WO ES HILFE GIBT

Es gibt viele Anlaufstellen, die bei Bedarf zur Verfügung stehen:

- Der Hausarzt bzw. die Hausärztin
- Örtliche Zentren für geistige Gesundheit
- Mitarbeiterunterstützungsprogramme
- Örtliche Niederlassungen von Mental Health America
- Kirchen und Religionseinrichtungen

**If someone you know is in need of immediate crisis intervention, call 1-800-273-TALK (8255), go to your local emergency room or call 911.**

