

운동 선수의 탈진 및

정신 건강 이해

징후 및 증상

- 집중력, 기억력, 명료한 사고력의 문제
- 식습관 변화(과식 혹은 식욕 상실)
- 수행능력 상실
- 슬픔, 공허감, 무력감, 무가치감
- 소리, 시야, 냄새, 촉각에 예민
- 자극에 과민하고 가만 있지 못함
- 예전에 즐기던 활동에 대한 관심 상실
- 다른 사람들과의 관계 단절
- 자신의 뇌가 환각 또는 착각속에 빠지는 듯한 느낌 (두들기는 소리, 굼는 소리, 이름을 부르는 듯한 소리가 들림)
- 에너지 수준 및 수면 패턴의 변화 (낮에 자고 밤에 깨어 있음)

여러가지 증상이 1주일 이상 지속된다면 정신 건강에 문제가 있는 신호일 수 있습니다.

즉각적인 관심이 필요한 징후 및 증상

- 자살이나 자해 혹은 다른 사람을 죽이거나 해치고 싶다는 생각
- 다른 사람을 보거나 듣지 못하는 것을 혼자만 보거나 듣는 경우
- 설명할 수 없는 생각, 말하기, 글 쓰기의 변화
- 공포에 질리거나 의심이 많아지는 경우
- 학교 성적 또는 운동 능력이 급격히 떨어지는 경우
- 갑작스런 성격 특성의 발현 및 변화가 생긴 경우

운동 선수의 탈진

운동 선수의 탈진 (athlete burnout)은 운동에 대한 열의의 상실 및 지속적인 과훈련의 결과로 스포츠 상황에 의한 스트레스와 함께 궁극적으로 선수들을 소진에 이르게 합니다. 운동탈진을 경험한 많은 운동 선수들은 지속적인 과훈련 상황과 스트레스 상황에서 헤어나올수 없는 느낌을 받았다고 말합니다.

운동탈진의 징후 및 증상에는 다음이 포함됩니다.

- 성적이나 훈련이 개선되지 않거나 나빠지는 경우로, 체력 및 스태미너 상실 및 만성 피로가 포함됩니다.
- 휴식 시 심박동수가 높아지거나 혈압이 높아지는 등의 생리학적 신호.
- 집중력 및 학업 성과의 저하, 망각 등의 인지적 문제
- 면역력 저하로 인한 질병
- 무관심, 번덕, 자주 성냄 등의 감정적 문제
- 스포츠 역량에 미치지 못함에 따른 자존감 저하, 불안 및 우울증 증대

운동 선수의 탈진을 예방하고 치료하는 최선의 방법:

휴식 및 스포츠와 한동안 멀리하기.



도움 받기

도움이 필요한 사람들에게 다양한 도움이 제공될 수 있습니다.

- 주치의
- 지역 정신 건강 센터
- 직원 지원 프로그램
- 지역 정신 건강 아메리카 지사
- 교회 및 예배 센터

즉각적인 위기에 도움이 필요한 사람을 알고 있다면, 1-800-273-TALK(8255)로 전화하거나, 지역 내 응급실로 가거나, 911에 전화하십시오.

