

COMPREENSÃO DE ESGOTAMENTO DO ATLETA

SAÚDE MENTAL

SINAIS E SINTOMAS

- Problemas com concentração, memória ou habilidade de pensar com clareza.
- Mudanças de hábitos alimentares (comer em excesso ou perda de apetite)
- Inabilidade de completar tarefas
- Sentimentos de tristeza, vazio, desesperança ou desvalorização de si
- Sensibilidade a som, visão, olfato e tato
- Irritabilidade e inquietude
- Perda de interesse em atividades antes apreciadas
- Isolado ou desconectado de outros
- Sensação de que o cérebro estivesse a jogar consigo (a escutar batidas, arranhões, nome chamado)
- Mudanças no nível de energia e padrões de sono (a dormir durante o dia e acordado à noite)

Uma combinação de sintomas que durem mais do que uma semana indicam uma condição de saúde mental.

SINAIS E SINTOMAS A REQUERER ATENÇÃO IMEDIATA:

- Pensamentos ou planos de matar-se ou ferir-se ou a outros
- Escutar vozes ou ver coisas que ninguém mais pode ver ou ouvir
- Mudanças inexplicáveis ao pensar, falar ou escrever
- Sentimento exagerado de suspeitas ou medos
- Queda notória no desempenho escolar ou de trabalho
- Mudanças súbitas de personalidade de natureza bizarra ou fora do normal

ESGOTAMENTO DO ATLETA

Esgotamento do atleta é uma síndrome devido a treinamento contínuo e estresse de atenção esportiva, que resulta em inflexibilidade, sinais de excesso de treinamento e, eventualmente, esgotamento. Muitos atletas com esgotamento declaram sentir-se presos às circunstâncias de participação esportiva.

Os sinais e sintomas de esgotamento incluem:

- Nivelção ou diminuição de desempenho ou condicionamento, a incluir perda de força e resistência, e fadiga crônica
- Sinais físicos como batimentos cardíacos mais rápidos e pressão arterial alta quando em repouso
- Problemas cognitivos, como dificuldade de concentração, redução do trabalho escolar ou esquecimento
- Enfermidades como resultado de supressão do sistema imunológico
- Problemas emocionais como desinteresse, humor instável e irritabilidade
- Baixa auto-estima, aumento de ansiedade e depressão, como resultado de estar aquém nas exigências desportivas

Melhores métodos para prevenir e tratar esgotamento do atleta:

Descanso e tempo longe de esportes



BUSCAR AJUDA

Existem muitas fontes disponíveis para os que precisam:

- Médico clínico geral
- Centros locais de saúde mental
- Programas de assistência a funcionário
- Escritório afiliado local da Mental Health America (Saúde Mental América)
- Igrejas e templos de adoração

Se alguém que conheces precisa de intervenção imediata de crise, ligue para 1-800-273-TALK (8255), vá para a emergência local ou ligue para 911.

