



Psyykkinen valmennus urheiluvammoissa

Psykologi, psykoterapeutti

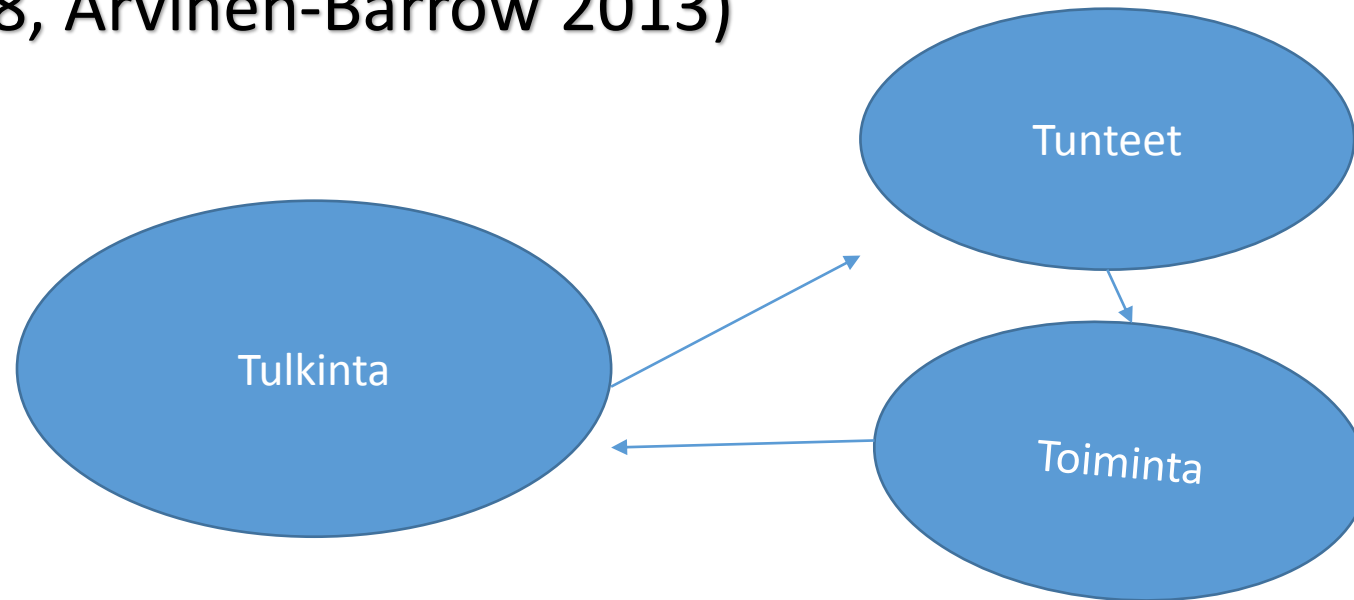
Tiina Röning

*

Lähes kaikki urheilijat saavat urheiluvamman jossain
vaiheessa uraansa (Taylor&Taylor 1998)

Akuutti vaihe

- Ihminen reagoi aina ajatuksella, tunteella ja toiminnalla
- Tulkinnat laukaisevat tunteita, jotka vaikuttavat tekemiseen tai tekemättä jättämiseen
- Kuntoutuksen integroitu psykologinen malli (esim. wiese&Bjornstal 1998, Arvinen-Barrow 2013)



Ajatukset ja tulkinta

- Urheilija yleensä huolissaan, ajatuksia siitä, mitä tulevaisuudessa tapahtuu tai ei tapahdu
- Stressi lisää helposti automaattisia negatiivisia ajatuksia, mikä taas lisää stressiä ja haastavia tunteita – negatiivisten ajatusten noidankehä
- Oikea tieto vähentää kauhuskenaarioita
- Tilanteen työstäminen, ymmärtäminen ja hyväksyntä vähentää murehtimista ja pessimismiiä (jotka altistavat masennukselle ja ahdistukselle)

Tunteet

- Tunnereaktiot liittyvät persoonaan, aiempiin kokemuksiin, hallintakeinoihin, tukiverkkoihin, saatavaan tukeen
- Suru, viha, pettymys, yllätys, epätoivo, kateus, syyllisyys, kaipuu, tyhjiys, avuttomuus jne
- Tunteilla tärkeä motivoiva voima, jolloin tunteisiin kannata kiinnittää huomioita, mutta ei taistella niitä vastaan tai tukahduttaa tai kontrolloida
- Tunteet on eletävä läpi, jotta päästään uuteen
- Tunteiden validointi tärkeää

Toiminta

- Akuutissa vaiheessa ongelman tarkka selvittäminen keskiössä
- Vuorovaikutus hoitavien tahojen suuntaan, usein myös hoidon etsiminen ja keskittäminen jne
- Keskittyminen siihen, mihin voi vaikuttaa
- Aktiivisuus tuen etsimisessä ja olemassa olevien voimavarojen aktivoinnissa
- Arjen suunnittelu ja organisointi (koulu, mahdolliset leikkaukset)
- **Kuntoutussuunnitelma** (hyvä tavoitteenasettelu)

Akuutti vaihe

- Tilanteen oikea tunnistaminen – tiedon saaminen ja tiedon antaminen – hyvä kommunikaatio (oikea tulkinta)
- Yhteydenotto tarvittaviin asiantuntijoihin
- Tunnistettava se, mikä urheilijaa painaa ja vaivaa, kun...
- ...”kipu, tuska ja epätietoisuus pahimmillaan”
- Tässä vaiheessa eniten kontaktia hoitavista tahoista lääkäreihin, fysioterapeutteihin (ns. primääritiimi) ja tärkeää muun tukiverkoston luominen valmentajat, ystävät, joukkuekaverit, perheet, kohtalotoverit, muut ammattilaiset (ns.sekundaaritiimi)

Kuntoutusvaihe (esim. Arvinen-Barrow 2013)

- Pidettävä mielessä, että ollaan tilanteessa, jossa yksilön...
- Kontrolli omasta tilanteesta ei ole yksin omissa käsissä
- ... arki on muuttunut
- ... tunteiden myrskyn keskellä urheilija joutuu opettelemaan uusia rutiineja ja luopumaan vanhasta totutusta – kriisi.
- Turhautumisen tunteet nousevat pintaan – koska pääsee harjoittelemaan??!
- Sitoutuminen ja optimismi haasteena
- Osallistuminen vs ulkopuolisuus

Loukkaantumisen kriisinä (Cullberg)

- Shokki
- Reagointivaihe
- Työstämismvaihe
- Uudelleen orientoituminen

Vamman pitkittyminen

- Alkaa haastaa urheilijan coping-keinoja sekä hallintakeinoja
- Resilienssi koetuksella – mutta myös kasvussa
- Identiteetti murroksessa (nuorella urheilijalla eri kehitysvaihe kuin aikuisella)
- Aletaan mieltään tapahtunutta, syy- ja seuraussuhteita, urheilun merkitystä, mitataan urheilijan sietolaaria
- Itsetunto koetuksella
- Ahdistus ja masennus, huomion suuntaaminen muualle, syömisen pulmat jne
- Sosiaaliset suhteet muuttuu

Kriisistä traumaan

- Urheilijalle voi muodostua trauma erilaisista voimakkaista kokemuksista, jotka ylittävät sen hetkisen käsittelykyvyn ja johon ehdollistuu paljon negatiivisia, ylivoimaiselta tuntuvia ärsykeitä
- Esim. loukkaantuminen, vakava epäonnistuminen tärkeissä kilpailuissa, vakava välirikko tärkeissä ihmissuhteissa (esim. valmentaja, pari jne), onnettomuus/menetykset muulla elämän osa-alueella

Traumaattisen kokemuksen vaikutus minäkuvaan (Saari 2014)

- Traumaattinen kokemus tuottaa usein ”väärän” uskomuksen minäkuvaan
- olen huono, olen kelvoton, minusta ei ole mihinkään
- Tämä ”väärä” uskomus on asianosaiselle totta niin kauan kuin se korjataan
- Se alkaa toteuttaa itseään, aletaan toimia sen mukaan
- Itselle kuitenkin usein uskotellaan, että ollaan päästy sen kokemuksen yli, kun ei ole muutakaan mahdollista
- Tietoisuus ”huonoudesta” kuitenkin säilyy syvällä itsessä: itseään ei pysty pettämään
- Väärä uskomus minäkuvassa tulee korjata, työstää pois

Psykologiset interventiot kuntoutuksessa (esim. Brown 2005)

- Mielikuvaharjoittelu
- Kuntoutussuunnitelma + tavoitteen asettelu
- Sosiaalinen tuki ja vertaistuki
- Rentoutusharjoittelu, kehotietoisuustaidot
- Itseluottamusta tukevat harjoitteet, positiivinen itsepuhe
- Tietoisen hyväksynnän ja läsnäolon harjoittelu
- Altistus
- Käyttäytymisen aktivointi

LOPUKSI

- Valmentajan rooli tärkeä, koska tunnistaa urheilijaa vaivaavat asiat
- Kuulostellaan mistä urheilija selviytyy itse, mihin tarvitaan erityistä tukea
- Loukkaantuminen on kriisi, mutta ei automaattisesti trauma
- Myös valmentaja tarvitsee tietoa ja tukea
- Kynnys auttaviin tahoihin pitäisi olla matala – moniammatillinen tiimi kaikkein tehokkain
- Urheilija kuitenkin aina keskiössä 😊

Lähteet

- Arvinen-Barrow, M. (2013) Urheiluvamman synnyn taustalla monia psykologisia tekijöitä. Liikunta & Tiede 50/2013
- Brown, C. (2005). Injuries: The psychology of recovery and rehab. In S. Murphy (Ed.), The sport psych handbook (pp. 215-235). Champaign, IL: Human Kinetics
- Cullberg, J. (1991). Tasapainon järkkyyessä – psykoanalyttinen ja sosiaalipsykiatrinen tutkielma. Otava. Helsinki
- Taylor, J., & Taylor, S. (1997). Psychological approaches to sports injury rehabilitation. Gaithersburg, MD: Aspen
- Saari, Salli (2014), Miksi ja mitä hyötyä on trauman käsittelystä valmentamiseen, Epäonnistumisesta selviäminen urheilussa seminaari 5.5.2014
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. Journal of Applied Sport Psychology, 10, 46-69.