



Co-funded by the
European Union



#SMS

Strong Mind for Success

(Силен ум за успех)

Силата на ума: Изследване на менталното здраве на младите футболисти



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association



Съдържание

За Проект #SMS – Strong Mind for Success (Силен ум за успех)	3
Разбиране на менталното здраве	4
Често срещани проблеми с менталното здраве:	7
Значение на преодоляването на предизвикателствата, свързани с менталното здраве	16
Изследване #SMS – перспективата на играчите	16
Резултати от изследването #SMS	17
Обобщение от фокус групите на проект #SMS	44
България	44
Италия	46
Словения	48
ЗАКЛЮЧЕНИЯ	51
ПРЕПОРЪКИ	53
Съвети и добри практики за преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве	55
Практически упражнения за младите спортисти	56
Насърчаване на родителите и треньорите да оказват подкрепа	58
Инструменти на проект #SMS – Strong Mind for Success	60
Подкаст #SMS Разум в играта	60
Дневник за ментално здраве #SMS	60
Добавена реалност #SMS	61
Отказ от отговорност и автори	62



За Проект #SMS – Strong Mind for Success (Силен ум за успех)

„Strong Mind for Success“ (Силен ум за успех), или за по-кратко #SMS, е инициатива, съ-финансирана по програма Еразъм+, която има за цел да изгради капацитета в съвременните спортни организации в областта на информираността и грижите за **менталното здраве** на младите спортисти. Проект „Strong Mind for Success“ предоставя иновативно обучение за това как менталното здраве може да допринесе за по-успешното развитие на младите футболисти в България, Италия и Словения. #SMS използва информацията, събрана в целите и политиките на Европейските планове за действие в областта на менталното здраве и се фокусира върху информираността на младите футболисти относно значението на менталното здраве. Целева група на #SMS са млади футболисти, момчета и момичета, (на възраст 13-17 г.), тъй като тази възраст е много важна за психологическото развитие на спортистите. Актуалността и нуждата от такъв проект са особено важни поради оскъдните данни по тази тема. По време на проекта са анализирани и аспектите на това как можем да използваме менталното здраве, за да подготвим играчите и да постигнем устойчиви резултати на терена и надяваме се и дори на професионално ниво. С настоящия проект, консорциумът цели да доразвие уменията на мениджърите за това как да подхождат към менталното здраве на своите играчи и се надява, че с помощта на специалистите по ментално здраве ще въведе по-цялостен подход към подготовката на футболистите.

Основни резултати на проекта:

- Онлайн платформа за обучение, достъпна на адрес: www.sportsuccess.org, свързана със значението на менталното здраве в спорта;
- **Международни семинари и национални обучения #SMS**, посветени на обучението на младите футболисти по темата за менталното здраве и как холистичният подход може да бъде приложен към професионалното им развитие;
- Качествени образователни и изследователски дейности, насочени към развитието на **менталното здраве** на младите футболисти.

Проект „Strong Mind for Success“ е партньорство между 3 организации от различни държави-членки на ЕС, които имат богат опит в областта на спорта и знания за управление на проекти, които могат да предадат – Асоциация за развитие на българския спорт (координатор), в партньорство с „L'ORMA“ от Италия и спортен клуб „Endorfin“ от Словения.

Искате да научите повече? Последвайте Facebook страницата на проект „Strong Mind for Success“ за актуални новини или посетете платформата на адрес: www.sportsuccess.org, за да се включите в инициативата за подобряване на менталното здраве на спортистите.





Разбиране на менталното здраве

В света на менталното здраве, разбирането на самата същност на нашето емоционално, психологическо и социално благосъстояние е от първостепенно значение. Менталното здраве не е просто отсъствие на психични разстройства; то обхваща сложния баланс на нашите мисли, чувства и действия. Представете си го като деликатен гоблен, изтъкан от най-дълбоките ни емоции, когнитивни процеси и взаимодействията ни със заобикалящия свят.

С развитието на обществата се наблюдава забележителна промяна в начина, по който менталното здраве се възприема. Вълна от информация обхваща целия свят, осветявайки сенките, които някога забулваха проблемите на менталното здраве. Хората започват да вникват в сложността на тези предизвикателства, което от своя страна насърчава съпричастността и разбирането. Тази повишена осведоменост е лъч светлина, който пробива тъмнината на стигмата и насърчава хората да потърсят помощ.

Представете си свят, в който хората не се осъждат за проблемите си с менталното здраве, а вместо това им се оказва подкрепа, състрадание и грижа. Промяната в обществените нагласи означава напредък – колективна крачка към един по-съпричастен и приобщаващ свят. Тя подготвя почвата за диалог, в който менталното здраве не е тема табу, а ключов аспект от нашето благосъстояние, признат, разбран и също толкова важен, колкото физическото ни здраве.

Тази осведоменост не е просто концепция, а обществена трансформация, разказ, който се развива в реално време. Тя е свидетелство за разбирането на човешкия ум и значението на менталното здраве в живота ни. Това разбиране формира самата същност на нашето пътуване към цялостно благосъстояние, приемане и подкрепа за всеки човек, независимо от неговия психично-здравен статус.

В обширния пейзаж на менталното здраве има сложни компоненти, които формират цялостното ни благосъстояние, подобно на различните цветове, които съчетани хармонично, създават шедьовър. Нека се отправим на пътешествие през тези основни аспекти, всеки от които допринася по уникален начин за пъзела на нашето ментално здраве.



Компоненти на менталното здраве:

Емоционално благосъстояние:

Представете си, че нашите емоции са ярките нюанси, с които е изрисувано платното на съзнанието ни. Те са суров, нефилтриран израз на най-съкровените ни чувства – радост, скръб, любов, страх. Емоционалното благосъстояние не е свързано с прогонването на отрицателните емоции, а с тяхното разбиране. Важно е да се научим да се ориентираме в приливите и отливите на емоционалния живот, да признаваме чувствата си и да ги управляваме. Точно както опитният художник съчетава различни нюанси, за да изрази чувство в творбата си, разбирането и управлението на емоциите ни са цветовете, които създават емоционална хармония в нас.

Психологическо благосъстояние:

В света на менталното здраве властва силата на ума. Мислите ни оформят нашата реалност, рисувайки света около нас с позитивизъм или негативизъм. Позитивното мислене е лъч светлина, който ни помага да се справим с предизвикателствата. То е издръжливият дух, който се възстановява след неуспехите, учи се и се развива чрез трудностите. Мислете за психологическото благосъстояние като за непоклатимата основа на замък – нагласата, механизмът за справяне и устойчивостта са здравите тухли, които укрепват душевната ни сила, позволявайки ни да посрещаме житейските бури с лекота.

Социално благосъстояние:

Хората по своята същност са социални същества, вплетени в мрежа от взаимоотношения и връзки. Представете си, че социалното благосъстояние е жива нишка, която е вплетена в тъканта на живота ни. То включва топлината на приятелствата, безусловната любов на семейството и подкрепата на обществото. Тези връзки са стълбовете, които ни подкрепят, когато се колебаем и мрежите, които ни хващат, когато падаме. Социалното благосъстояние не е свързано с броя на приятелите ни, а с качеството и дълбочината на нашите взаимоотношения. Това са споделеният смях, утешителните прегръдки и мотивиращите думи, които ни напомнят, че никога не сме сами.

В сложния гоблен на менталното здраве емоционалното благосъстояние, психологическата сила и социалните взаимоотношения се сливат, за да създадат устойчиво, съпричастно и хармонично съществуване. Всеки компонент, подобно на важна нишка, тъче своята история и допринася за красивия наратив за нашето ментално благосъстояние. Когато приемаме и подхранваме тези аспекти, ние предприемаме едно трансформиращо пътешествие – пътешествие, което ни води към ментално здраве, вътрешен мир и дълбоко разбиране на сложната красота на нашия ум.





Често срещани проблеми с менталното здраве:

При менталното здраве има определени модели, нюанси на емоциите и състояния на ума, които, макар и често срещани, могат да окажат значително влияние върху живота ни. Това са често срещаните проблеми, свързани с менталното здраве – фини, но дълбоки и засягащи безброй души по свой уникален начин.

Тревожност:

Представете си тревожността като сянка, която хвърля своя воал върху ума и го забулва с тревоги и безпокойство. Това е емоция, която всички изпитваме, но трансформирана в разстройство, тя се превръща в безмилостно присъствие. Тревожността може да се прояви в различни форми – от генерализирана тревожност до специфични фобии, осакатявайки хората с непреодолим страх. Сърцето бие учестено, дланите се потят, а усещането за предстояща гибел не отминава. Тревожността засяга милиони хора по света, напомняйки за деликатния баланс в съзнанието ни.

Депресия:

Депресия – дълбокият мрак, който обгръща душата и рисува света в нюанси на безнадеждност и отчаяние. Тя лишава хората от желанието им за живот и го заменя с тежка празнота. Депресията прави дори най-простите задачи да изглеждат като непреодолими планини. Депресията се характеризира с повсеместна тъга, загуба на интерес и умора. Това е тиха битка, която се води от милиони хора и ни напомня за крехкостта на човешкия дух.

Страх от пропуснати възможности (FOMO):

Страхът от пропуснати възможности – съвременен феномен в нашия свят, при който хората са погълнати от тревога, че не могат да присъстват на всяко социално събитие или преживяване. Това е борба между желанието за връзка и непреодолимия страх от изключване. FOMO подчертава сложността на социалните взаимодействия в цифровата ера, като ни напомня за финия баланс между това да бъдем свързани и да запазим менталното си благосъстояние.

Приемане на победите и загубите:

Дихотомията на победата и загубата, която преобладава в различни аспекти на живота, може значително да повлияе на менталното здраве. Докато победата носи въодушевление и усещане за постижение, страхът от провал създава вътрешно бойно поле. Да се научим да приемаме победите и пораженията спокойно е дълбоко психологическо предизвикателство, което отразява сложната връзка между самооценката и оценката на околните. Преодоляването на тези крайности изисква устойчивост и дълбоко разбиране на нашата стойност, отвъд самите резултати.

Самооценка и самоидентичност:

Самооценката – основата, върху която се крепи менталното благосъстояние – често е подложена на непрестанни атаки, благодарение на съмненията в себе си и обществения натиск. Стремехът към самоидентичност в свят, изпълнен с очаквания и сравнения, може да бъде непосилен. Мнозина се борят със собствената си самооценка и се опитват да намерят мястото си в света. Култивирането на положителна самооценка и приемането на индивидуалността се превръща в предизвикателно, но важно пътуване, което оформя начина, по който хората възприемат себе си и взаимодействат със света.

Влияние на околната среда, родителите и треньорите:

Непрестанните очаквания и изисквания, които околната среда, родителите и треньорите поставят пред хората, особено пред младежите, могат да доведат до сериозни проблеми с менталното здраве. Натискът се проявява под различни форми, включително академични постижения, спортни резултати и лично поведение. Младите хора често са подложени на огромен стрес, за да отговорят на тези очаквания, което води до повишена тревожност, страх от провал и съмнения в себе си.

Перфекционизъм:

Перфекционизмът – тихият тиранин, изискващ безупречно представяне във всеки аспект на живота. Той поставя недостижими стандарти, което води до хронична неудовлетвореност и тревожност. Стремехът към съвършенство често прикрива дълбоко вкоренена несигурност и страх от осъждане. За да се освободим от лапите на перфекционизма трябва да приемем несъвършенствата и да разпознаем красотата в уязвимостта. Това е битка срещу нереалистичните идеали, които обществото налага. В случая трябва да се подчертае значението на състраданието и приемането на самия себе си.

Хранителни разстройства:

Хранителните разстройства, като анорексия нервоза и булимия нервоза, създават бурни взаимоотношения с храната, образа на тялото и самооценката. Те нашепват разрушителни послания, изкривяват възприятията и подтикват хората към нездравословно поведение. Стремехът към контрол над собственото тяло може да доведе до тежки физически и емоционални последици. Хранителните разстройства отразяват сложността на самооценката, обществената натиск и преследването на неуловим идеал.

Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (СДВХ):

Синдромът на дефицит на вниманието и хиперактивност – вихрушка от неспокойствие и импулсивност – оформя преживяванията на много хора, особено в детството. Съсредоточаването върху задачите се превръща в непосилно усилие, а импулсите водят до действия, преди мислите да успеят да наваксат. СДВХ изтъква гоблен от разсеяни умове и необузdana енергия, напомняйки ни за разнообразните начини, по които мозъкът ни разбира света.

Предизвикателствата, свързани с менталното здраве са нишки, които преплитат разказите и оформят преживяванията на хората, които живеят с тях. Разбирането им не е просто академично занимание, а съществена стъпка към съпричастността и подкрепата. Всяко предизвикателство за менталното здраве, със своите уникални симптоми и разпространение, подчертава значението на състраданието, информираността и достъпните грижи. Признавайки тези общи предизвикателства, свързани с менталното здраве, се доближаваме с още една крачка до създаването на свят, в който разбирането заменя стигмата, а състраданието – осъждането. Всяко от тези разстройства се преплита с човешката психика, като оставя незаличими следи върху хората, които се сблъскват с тях. Признавайки тези сложни проблеми, ние насърчаваме съпричастността, разбирането и подкрепата. Полагайки колективни усилия за разгадаване на сложността на менталното здраве, проправяме и пътя към един по-състрадателен и приобщаващ свят, в който пътят на всеки един от нас се зачита и приема.

Менталното здраве в модерното общество:

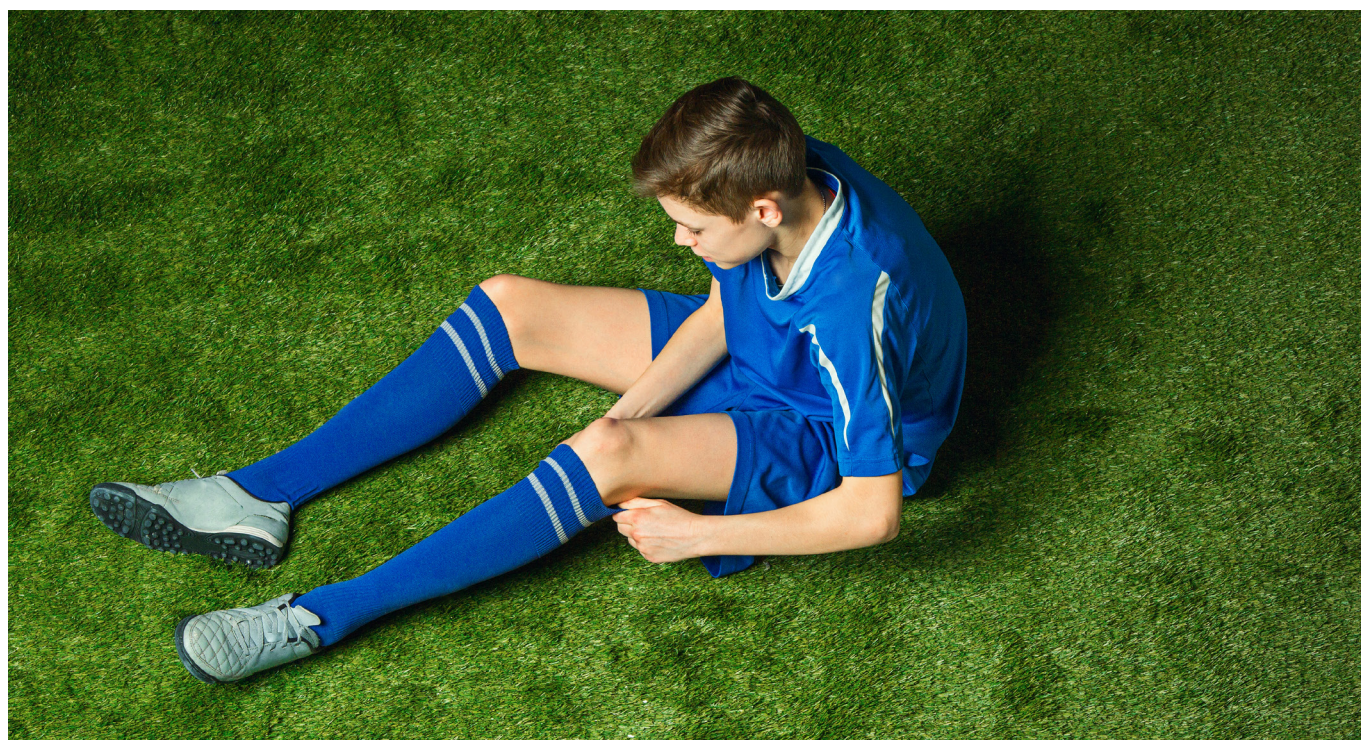
В днешния забързан свят, менталното здраве се е превърнало в изключително важен проблем, влияещ се от безброй предизвикателства, произтичащи от съвременния начин на живот. Един от значителните фактори, които допринасят за проблемите с менталното здраве, е непрестанният стрес, който съпътства изискванията на ежедневието. Непрекъснатото бързане, безкрайните списъци със задачи и натискът да се спазват обществените стандарти създават среда, в която стресът процъфтява. Този хроничен стрес се отразява на емоционалното състояние, като често води до тревожност, депресия и чувство на непреодолимо отчаяние.

Освен това, социалните медии оказва силно влияние върху начина, по който хората възприемат себе си и другите. Непрекъснатото сравняване, предизвикано от грижливо поддържаните онлайн личности, често поражда

чувство за недостатъчност и ниско самочувствие. Необходимостта да се стремят към нереалистични стандарти за красотата, начин на живот или постижения, които виждат в социалните медии, засилва натиска върху хората, особено върху по-младото поколение, като допринася значително за проблемите с менталното здраве.

Натискът за постигане на високи резултати и страхът от несигурност на работното място водят до стрес. Дългите работни часове, кратките срокове и постоянната необходимост от поддържане на връзка чрез технологиите размиват границите между личния и професионалния живот. Постигането на здравословен баланс между професионалния и личния живот става все по-голямо предизвикателство, което затруднява хората да се отпуснат и да се заредят с енергия – основните елементи на доброто ментално здраве.

Преодоляването на тези предизвикателства изисква цялостен подход. Насърчаването на открити разговори за менталното здраве, изграждането на подкрепяща среда както у дома, така и на работното място и популяризирането на практиките за самопомощ са основни стъпки към създаването на общество, в което менталното благосъстояние е приоритет. Осъзнаването на значението на балансираното ежедневие, при което служебните ангажименти не отнемат от личното време, е от основно значение за облекчаване на бремето на стреса и насърчаване на по-доброто ментално състояние.



Въздействие върху физическото здраве:

Сложната връзка между менталното и физическото здраве е основен аспект на цялостното благосъстояние, като състоянието на едното оказва значително влияние върху другото. Когато менталното здраве е нарушено, това може да има дълбоки последици за физическото ни състояние. Ако не бъдат преодолені, хроничният стрес, тревожността и депресията, могат да се проявят по осезаем начин, засягайки различни системи в тялото.

Една от най-очевидните връзки между менталното и физическото здраве са сърдечносъдовите заболявания. Постоянното напрежение и стреса, съчетани с тревожността и депресията, могат да повишат кръвното налягане и да допринесат за развитието на проблеми със сърцето. Физиологичните реакции, предизвикани от хронични проблеми с менталното здраве, могат да натоварят сърцето и да доведат до състояния като хипертония, а в тежките случаи – до инфаркт.

Менталното здраве има голямо влияние и върху имунната система. Продължителният стрес отслабва имунния отговор, което прави хората по-податливи на инфекции и болести. Способността на организма да се бори с болестите намалява под тежестта на постоянните предизвикателства, свързани с менталното здраве, което го прави уязвим към различни заболявания.

Хората, които се борят с проблеми с менталното здраве, често се затрудняват да изградят здравословни навици. Лошите хранителни навици, липсата на физическа активност и проблемите със съня, които са често срещани последици от менталните проблеми, допълнително допринасят за влошаване на физическото състояние. Способността на организма да се лекува, възстановява и защитава е нарушена, когато са налице проблеми с менталното здраве.

Признаването на връзката между менталното и физическото здраве подчертава значението на цялостното благосъстояние. Разрешаването на проблемите с менталното здраве, не само насърчава емоционалната стабилност, но и действа като превантивна мярка срещу редица физически заболявания. Подчертава се и необходимостта от разширяване на здравеопазването, което да интегрира както менталното, така и физическото здраве, като по този начин се гарантира, че хората ще получават необходимата подкрепа, за да водят по-пълноценен живот.



Икономическо и социално въздействие:

Последиците от проблемите с менталното здраве се простират далеч отвъд индивидуалните затруднения, като хвърлят значителна икономическа и социална сянка върху обществата. В икономически план, тежестта на проблемите с менталното здраве е зашеметяваща. Разходите за здравни грижи, вариращи от терапевтични сесии до медикаменти, допринасят значително за националните разходи за здравеопазване. Освен това, косвените разходи, като например намалената производителност на работното място и отсъствията, създават значително икономическо напрежение. Проблемите с менталното здраве могат да намалят ефективността на работата, което води до загуба на часове, намаляване на производителността и нарушаване на процеса



www.sportsuccess.org

на вземане на решения, като всички тези фактори оказват колективно въздействие върху работната сила и икономиката на страната.

Освен икономическата тежест, проблемите с менталното здраве се сблъскват и със социалната стигма. Въпреки напредъка в разбирането на менталното здраве, все още преобладават погрешни схващания и предразсъдъци, които пречат на много хора да потърсят помощта, от която се нуждаят. Тази социална стигма затвърждава културата на мълчанието и срама, като възпрепятства откритите дискусии по темата на менталното здраве. Вследствие на това, засегнатите често страдат мълчаливо, страхувайки се от осъждане и критика.

Последиците от тази социална стигма са сериозни. Лицата, които се борят с ментални проблеми, могат да предпочетат да не споделят с приятелите си, семейството си или с професионалисти, защото се страхуват, че ще бъдат дискриминирани. Тази изолация задълбочава техните проблеми и създава цикъл на отчаяние и самота. Тя възпира и обществото да признае менталното здраве като съществен компонент на цялостното благосъстояние, като поддържа климат, в който тези проблеми често се пренебрегват или отхвърлят.

За да се справят с тези предизвикателства, обществата трябва да работят заедно за премахването на социалната стигма, свързана с менталното здраве. Насърчавайки разбирането, съпричастността и приемането, общностите могат да изградят среда, в която хората се чувстват сигурни, че могат открито да споделят проблемите си с менталното здраве. Освен това, преодоляването на икономическата тежест изисква увеличаване на инвестициите в здравни услуги, насочени към менталното здраве и изследвания и кампании за повишаване на обществената осведоменост. Признавайки менталното здраве за жизненоважен аспект на общественото благосъстояние, общностите могат да изградят подкрепяща среда и да гарантират, че всеки има достъп до помощта, от която се нуждае, за да води здравословен и пълноценен живот.





Насърчаване на менталното благосъстояние:

През последните години необходимостта от програми за ментално здраве, които да надхвърлят клиничните интервенции, се признава все повече. Инициативите за ментално здраве се превръщат в жизненоважни компоненти на училищата, работните места и общностите и играят решаваща роля за насърчаването на благоприятна среда и повишаването на общото благосъстояние.

Програмите за ментално здраве в образователната среда предоставят на учениците основни умения за справяне с проблемите, емоционална интелигентност и устойчивост, които им позволяват да се справят с предизвикателствата на академичния натиск и взаимоотношенията с връстниците. Тези програми не само предоставят обучение по темата на менталното здраве, но и изграждат безопасно пространство, в което учениците могат открито да обсъждат проблемите си и да търсят насоки. Възпитавайки емоционална интелигентност от ранна възраст, тези инициативи предоставят възможност на бъдещите поколения да се справят ефективно със стреса, тревожността и междуличностните предизвикателства.

Работните места също признават значението на инициативите за ментално здраве за своите служители. Стресът, който често е продукт на съвременната работна среда, може да окаже сериозно влияние върху производителността и удовлетворението от работата. Програмите за ментално здраве на работните места са фокусирани върху управлението на стреса, баланса между професионалния и личния живот и изграждането на благоприятна атмосфера. Тези инициативи се справят с първопричините за стреса на работното място и изграждат по-здравословна работна среда, като насърчават откритата комуникация и почивките на служителите и предоставят консултантски услуги.

Осъзнатост и медитация:

Един от основните принципи за насърчаване на менталното здраве е практикуването на осъзнатост и медитация. Тези древни техники са получили широко признание заради трансформирания си ефект върху менталното здраве. Осъзнатостта, практиката да съществуваш тук и сега без да съдиш, позволява на хората да развият самосъзнание и да намалят въздействието на стресовите фактори. Признавайки мислите и емоциите си, без да се претоварват от тях, хората развиват устойчивост и умения за емоционално регулиране.



От друга страна, медитацията предоставя структуриран подход за постигане на яснота на ума и емоционален баланс. Чрез различни техники за медитация хората могат да успокоят ума си, да намалят тревожността и да подобрят цялостното си емоционално състояние. Редовната медитация е свързана с намаляване на симптомите на депресия, подобряване на фокуса и повишаване на емоционалната стабилност.

Включвайки осъзнатостта и медитацията в програмите си училищата, работните места и общностите дават възможност на хората да управляват менталното си здраве активно. Тези практики не само намаляват стреса, но и насърчават самоанализа, емпатията и чувството за вътрешен мир. Тъй като обществото все повече признава значението на менталното здраве, интегрирането на осъзнатост и медитация се превръща в крайъгълен камък за холистичния подход за възпитаване на ментално здраво население.

Интегрирано здравеопазване:

Тъй като менталното здраве е неразделна част от цялостното благосъстояние, съществува неотложна необходимост от интегриране на услугите за ментално здраве в системите за първично здравеопазване. Интеграцията осигурява ранно откриване на проблема и навременни интервенции, които предотвратяват ескалацията му. Когато специалистите по ментално здраве си сътрудничат тясно с лекарите от първичната медицинска помощ, хората могат да получат комплексни грижи, които са насочени както към физическите, така и към психологическите аспекти на тяхното здраве. Този подход не само подобрява резултатите, но и намалява стигмата, свързана с търсенето на помощ за проблемите с менталното здраве.

През последните години, появата на терапия от разстояние и онлайн платформите за подкрепа революционизира достъпа до лечение. Тя позволява на хората да се свързват с лицензирани терапевти от разстояние, като премахва географските бариери и осигурява подкрепа на хората в отдалечени или слабо обслужвани райони. Онлайн платформите предлагат широк набор от ресурси – от инструменти за самопомощ до консултативни сесии, които отговарят на различни нужди. Удобството и поверителността, предлагани от тези дигитални платформи, значително допринасят за това менталното здраве да стане по-достъпно и желано.

Обществена и социална подкрепа:

Общностите и мрежите за социална подкрепа играят ключова роля за укрепване на менталното здраве. Групите за подкрепа, линиите за помощ и обществените дейности създават пространства, в които хората могат да споделят своя опит, да потърсят съвет и да намерят утеха, знаейки, че не са сами. Тези платформи насърчават чувството за принадлежност и разбиране, като намаляват усещането за изолация, което често се свързва с предизвикателствата на менталното здраве.

Линиите за подкрепа се обслужват от обучени доброволци, които предлагат незабавна помощ на хора в криза, като предоставят съпричастност в моменти на отчаяние. Обществените дейности, като креативни занимания, спортни клубове или групи за градинарство, предоставят възможности за социално взаимодействие и развитие на умения, като същевременно повишават самочувствието и общото благосъстояние. Освен това, групите за подкрепа, които са посветени на конкретни разстройства, предоставят среда на хората със сходни проблеми, в която да се свържат един с друг, да споделят стратегии за справяне и да се окуражават взаимно.

Интегрирането на услуги, насочени към грижата за менталното здраве в първичната здравна помощ, съчетано с развитието на терапия от разстояние и онлайн платформите за подкрепа, променя пейзажа на психичната здравна помощ, като я прави по-достъпна и приобщаваща. Не може да се пренебрегне и жизненоважната роля на общностите и мрежите за социална подкрепа. Насърчавайки чувството за принадлежност и разбиране, тези мрежи изграждат среда, в която хората могат да се развиват, което подчертава значението на холистичния, общостен подход към насърчаването и подкрепата на менталното здраве.

Обучение и осведоменост:

Обучението в областта на менталното здраве е крайъгълен камък за съпричастността на обществата. В училищата обучението по ментално здраве дава на учениците основни познания за емоциите, управлението на стреса и търсенето на помощ при нужда. То не само намалява стигмата, но и насърчава открития диалог за менталното благосъстояние. Предоставянето на ресурси и обучение по темата за менталното здраве на работното място, насърчава служителите да изградят подкрепяща среда, в която хората могат да обсъждат предизвикателствата, пред които са изправени, без да се страхуват от осъждане. Обществените образователни инициативи по темата за менталното здраве допълнително разширяват тези усилия и гарантират, че всеки, независимо от възрастта или произхода си, е наясно със значението на менталното здраве.

Успешните кампании за повишаване на осведомеността относно менталното здраве служат като мощни фактори за промяна. Те използват различни медийни платформи, обществени събития и социални медии, за да достигнат до различни аудитории. Тези кампании променят представите ни за проблемите, свързани с менталното здраве, като насърчават открития диалог и оспорват погрешните схващания. Споделените чрез тези кампании реални истории вдъхновяват другите, като засилват чувството за надежда и солидарност. Подобни инициативи премахват бариерите, като насърчават хората да търсят помощ и подкрепа, когато са изправени пред предизвикателства, свързани с менталното си здраве.

XXI век носи със себе си повишена осведоменост относно значението на менталното здраве. То не е просто отсъствието на ментални проблеми, а състояние на благосъстояние, при което хората могат да се справят с предизвикателствата на живота, да бъдат продуктивни и да допринасят за обществото. Това разбиране подчертава необходимостта от обучение по темата за менталното здраве, достъпни услуги за подкрепа и усилия за по-добра информираност.

Изключително важно е хората да приоритизират менталното си здраве, като признаят, че търсенето на помощ е признак на сила, а не на слабост. Подкрепяйки инициативи, насърчаващи менталното благосъстояние, общностите могат да изградят среда, в която хората се развиват емоционално, психологически и социално. Заедно можем да преодолеем бариерите пред менталното здраве, като насърчаваме разбирането, състраданието и приемането.



Предизвикателства, свързани с менталното здраве, пред които са изправени младите футболисти

В света на спорта, физическите аспекти на благосъстоянието на спортистите отдавна са в центъра на вниманието. Също толкова важно, но често пренебрегвано измерение обаче е и тяхното ментално здраве. Тази изследователска инициатива се занимава с предизвикателствата пред менталното здраве на младите футболисти, като хвърля светлина върху тема, която изисква нашето внимание.

На футболния терен, където залозите и конкуренцията са огромни, младите играчи често се сблъскват с голямо напрежение, съмнения в себе си и тревожност, без да споменаваме личните предизвикателства, които идват с юношеството. Това изследване има за цел да разбере как този натиск се проявява в съзнанието на младите футболисти, като изследва техните възприятия, преживявания и механизми за справяне. Нещо повече, обърнахме се и към футболните треньори, за да получим безценния им опит с предизвикателствата пред менталното здраве на младите играчи.

Давайки гласност на тези млади спортисти и техните треньори, се стремим да преодолеем стигмата, свързана с менталното здраве в спорта. Това изследване ще предостави информация, която може да насочи системите за подкрепа, методите на треньорската работа и образователните програми, за да се обърне по-голямо внимание на менталното здраве на младите футболисти. По този начин се надяваме да изградим по-здравословна и подкрепяща среда за бъдещите футболни звезди.



Значение на преодоляването на предизвикателствата, свързани с менталното здраве

Разрешаването на проблемите с менталното здраве, е от първостепенно значение в сферата на спорта, включително футбола, поради няколко убедителни причини. На първо място, менталното здраве оказва пряко влияние върху цялостното благосъстояние и представяне на спортистите. Младите футболисти, както и спортистите в други спортове, са изправени пред огромен натиск, конкуренция и очаквания, които могат да доведат до стрес, тревожност и различни проблеми с менталното здраве. Игнорирането или пренебрегването на тези проблеми може да доведе до влошаване на физическото и менталното здраве на спортиста, което да се отрази на способността му да се представя по най-добрия начин.

Разрешаването на проблемите с менталното здраве, е много важно за изграждането на безопасна, подкрепяща и приобщаваща спортна среда. Откритото обсъждане и признаване на проблемите, свързани с менталното здраве може да помогне на спортистите, треньорите и спортните организации да преодолеят стигмата и да насърчат хората да потърсят помощ, когато е необходимо. По този начин се изгражда чувството на доверие, екипност и солидарност в спортната общност, което позволява на спортистите да получат достъп до необходимите ресурси и подкрепа, за да се справят ефективно с проблемите си.

Спортистите не са просто състезатели, те са модели за подражание за безброй млади фенове, които им подражават. Когато спортистите, особено тези в престижните спортове като футбола, отдават приоритет на менталното си здраве и се грижат за него, те дават положителен пример на своите фенове и насърчават информираността в обществото. Когато разпознаваме и обръщаме внимание на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, ние не само защитаваме благосъстоянието на спортистите, но и допринасяме за по-здрава, по-състрадателна и устойчива спортна култура.

Изследване #SMS – перспективата на играчите

Данните, получени от изследването на възприятията на младите футболисти относно проблемите на менталното здраве, са безценни в няколко аспекта. На първо място, те предоставят критичен поглед върху менталното благосъстояние на тези спортисти, хвърляйки светлина върху специфичните предизвикателства, пред които са изправени и факторите, които могат да допринесат за възникването на тези проблеми. Тази информация позволява на спортните организации, треньорите и специалистите да адаптират своите програми и интервенции, за да отговорят ефективно на уникалните нужди на младите футболисти.

Резултатите от изследването служат като мощен инструмент за повишаване на осведомеността относно значението на менталното здраве в спорта. Пренебрегването и омаловажаването на проблемите с менталното здраве става по-трудно, когато са налице емпирични данни. Това изследване насърчава премахването на стигмата, свързана с проблемите на менталното здраве и насърчава открития диалог, като намалява изолацията, която спортистите, изправени пред тези предизвикателства, често изпитват.

Данните от изследването действат като катализатор за положителна промяна, стимулирайки основани на доказателства политики и практики във футболните организации. Те дават възможност на заинтересованите страни да прилагат системи за подкрепа на менталното здраве и образователни инициативи и стратегии за интервенция, които могат да подобрят цялостното благосъстояние и представяне на младите футболисти. Разкритата информация допринася за изграждането на по-здравословна, подкрепяща и устойчива среда за младите спортисти във футбола и извън него.



Резултати от изследването #SMS

Екипът на проекта проведе кратко изследване, в което участваха 190 футболисти на възраст от 13 до 18 години. Това изследване е неразделна част от проект „Strong Minds for Success“ (Силен ум за успех) и служи за множество важни цели. На първо място, то ни позволява да получим цялостна представа за предизвикателствата, свързани с менталното здраве, пред които са изправени младите спортисти. Това разбиране е от решаващо значение, тъй като то формира основата за адаптирани интервенции и механизъм за подкрепа.

Изследването предоставя и данни, които ни помагат да оценим състоянието на менталното здраве на младите спортисти в началото на проекта. С течение на времето тази базова линия ще ни позволи да измерим ефективността на нашите интервенции и да проследим подобренията.

Участието на спортистите в изследването насърчава тяхната ангажираност в проекта. Това приобщаване гарантира, че инициативите ни се основават на гледната точка и нуждите на пряко засегнатите.

Освен това, изследването ни помага да разпределим ресурсите ефективно, като насочим усилията си към областите с най-големи нужди. То също така улеснява прилагането на основан на данни и доказателства подход към подобряването на менталното здраве.

Провеждането на това изследване отразява етичната ни отговорност да приоритизираме менталното здраве на младите спортисти. То подчертава нашия ангажимент към цялостното им здраве и развитие.

Това изследване е основополагаща стъпка към създаването на култура на информираност и подкрепа за менталното здраве в спортните организации. То допринася за постигането на дългосрочната цел за подобряване на менталното здраве и цялостното качество на живот на младите спортисти, което от своя страна може да окаже положително въздействие върху техните спортни постижения и личностно израстване.

Данните са събрани с изследователска цел за изготвянето на висококачествени ресурси за подобряване на менталното здраве на младите спортисти.

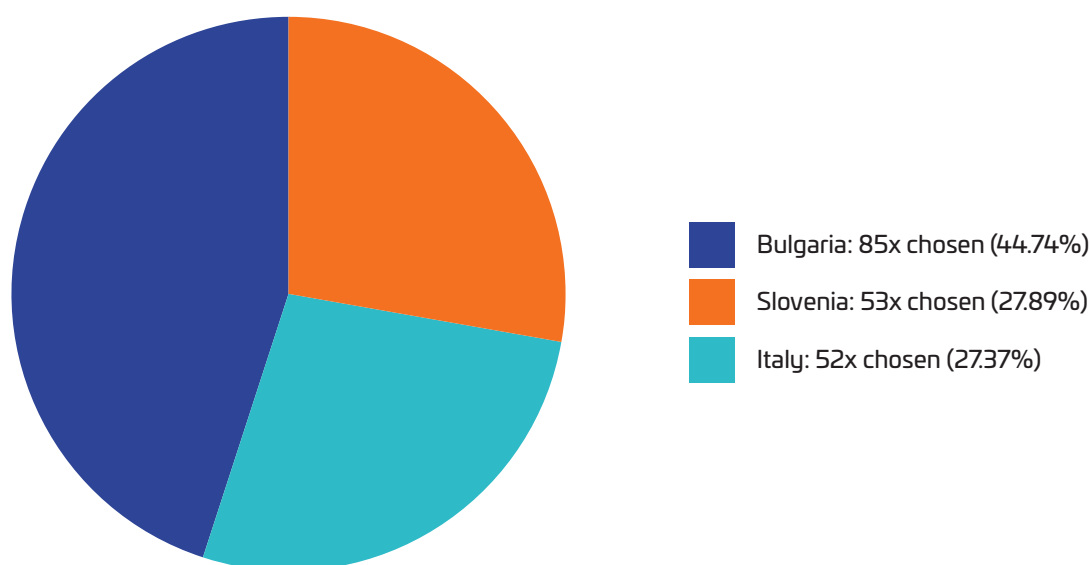
1. Държава, в която живеете?

Данните от изследването, свързани с държавата, в която респондентите живеят, показват разпределение, което определя географското разнообразие на участниците. Най-голямата група респонденти, съставляваща близо 44.74% от общия брой, е от България. Това подсказва, че значителна част от участниците в изследването живеят в България, което е признак за потенциално силен интерес или информираност по отношение на менталното здраве сред младите футболисти в страната. Словения е втората държава с най-много представители – там живеят приблизително 27.89% от участниците. Словения е известна с богатата си култура и афинитет към отборните спортове и това е отразено в данните от изследването. Третата група респонденти живее в Италия – 27.3%. Това показва, че Италия също има забележително представителство в изследването, което сочи, че опасенията, свързани с менталното здраве, не се ограничават само до един регион, а са важни за респондентите от множество държави.

Разнообразието в страните, в които живеят респондентите, подчертава глобалния характер на въпроса за информираността относно менталното здраве сред младите футболисти. Важно е да се отбележи, че това предизвикателство е проблем, който надхвърля географските граници, и ефективното му разрешаване изисква всеобхватен подход, който да вземе предвид гледните точки и опита на хората от различни региони. Тези данни подчертават необходимостта от международно сътрудничество и обмен на най-добри практики, с цел подобряване на менталното здраве и насърчаване на увереността сред младите футболисти по света. (Фиг. 1)

Country of residence:

Number of responses: 190



Фигура 1

2. Къде живеете в момента?

Отговорите на въпроса за настоящото местоживее на участниците показват разпределение между различни локации:

- Столица (25.26%): Една четвърт от анкетираните посочват, че живеят в столица. Столиците обикновено предлагат градски удобства, достъп до широк набор от услуги и разнообразни възможности. Това предполага значителна представителност на лицата от големите градски центрове;

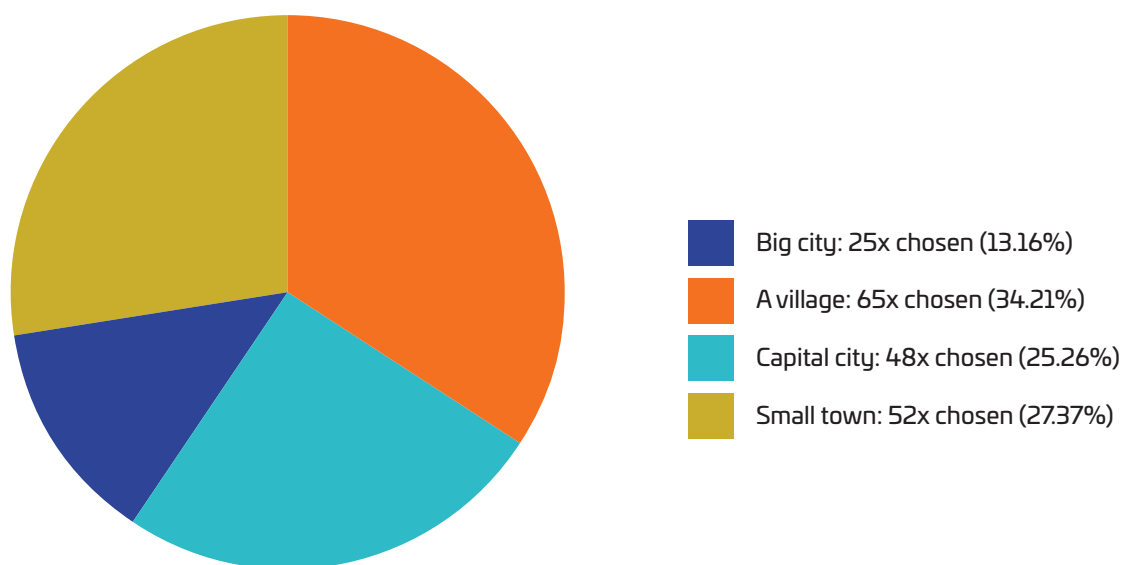
www.sportsuccess.org

- Голям град (13.16%): По-малък процент, около 13%, се определят като живеещи в големи градове. Големите градове също предлагат градски предимства, но могат да се различават по размер и налични ресурси, в сравнение със столиците;
- Малък град (27.37%): Повече от една четвърт от участниците заявяват, че живеят в малки градове. Малките градове често се характеризират със сплотена общност, по-бавен ритъм на живот и може да не разполагат с някои от градските удобства, които се срещат в големите градове;
- Село (34.21%): Най-голям процент от респондентите, приблизително 34%, съобщават, че живеят в села. Селата обикновено представляват селски или провинциални местности с по-малко население и по-малко градски удобства.

Тези отговори подчертават разнообразието на местоживеенето на участниците в изследването, което обхваща градските, крайградските и селските среди. Това разнообразие може да повлияе на различни аспекти от живота на хората, включително достъпа до ресурси, динамиката на общността и цялостния начин на живот. Информацията относно местоживеенето може да бъде ценна при разглеждането на регионалните различия и адаптирането на инициативите за подобряване на менталното здраве, така че да отговарят на специфичните нужди на различните общности. (Фиг. 2)

Current residence:

Number of responses: 190



Фигура 2

3. На колко години сте?

Данните за възрастта на участниците в изследването „Силен ум за успех – Значението на Разума: Изследване на Менталното Здраве на Младите Футболисти“, разкриват разнообразни възрастови групи, което допринася за цялостно изследване на менталното здраве на младите хора.

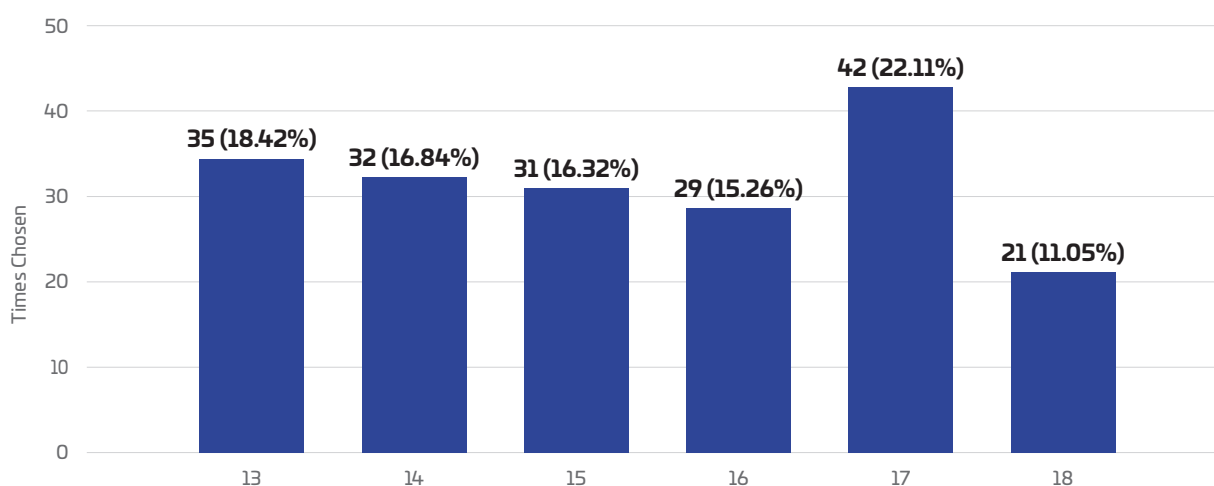
- Възрастовата група от 17 годишни се откроява като най-значителна сред участниците в изследването, тъй като обхваща приблизително 22.22% от анкетираните. Това предполага силен интерес към въпросите на менталното здраве сред лицата в късните тийнейджърски години, може би продиктуван от лични преживявания или желание да подкрепят своите връстници;
- Следват възрастовите групи от 13, 14 и 15 годишни, като всяка от тях представлява съответно около 18.52%, 16.4% и 16.4%. Това показва активното участие на юношите в ранна и средна тийнейджърска възраст, като подчертава интереса им към разбирането и разрешаването на проблемите на менталното здраве;

- Възрастовата група от 16 годишни, съставляваща около 15.26%, допълнително засилва участието на младите хора, които наблизават зрелостта и биха могли да имат уникален поглед върху предизвикателствата, пред които е изправена тяхната възрастова група;
- Интересно е, че има представителство и на лица, които са на 18 години – приблизително 11.11% от анкетираните. Това показва, че младите хора участват активно в изследването на теми, свързани с менталното здраве на младите хора.

Разнообразието при възрастовите групи подчертава интереса и ангажираността към проблемите на менталното здраве на младите хора на няколко поколения. Приносът, както на подрастващите и младежите, така и на по-възрастните участници е много важен за разработването на ефективни стратегии за насърчаване на менталното здраве на младите хора. Разнообразието от гледни точки в тези възрастови групи обогатява опита и потенциалните решения, които нашият проект може да предостави. (Фиг. 3)

How old are you:

Number of responses: 190



Фигура 3

4. От колко време играете футбол (години)?

Отговорите на участниците на въпроса „От колко време играете футбол?“ предоставят информация за нивото на опит в този спорт:

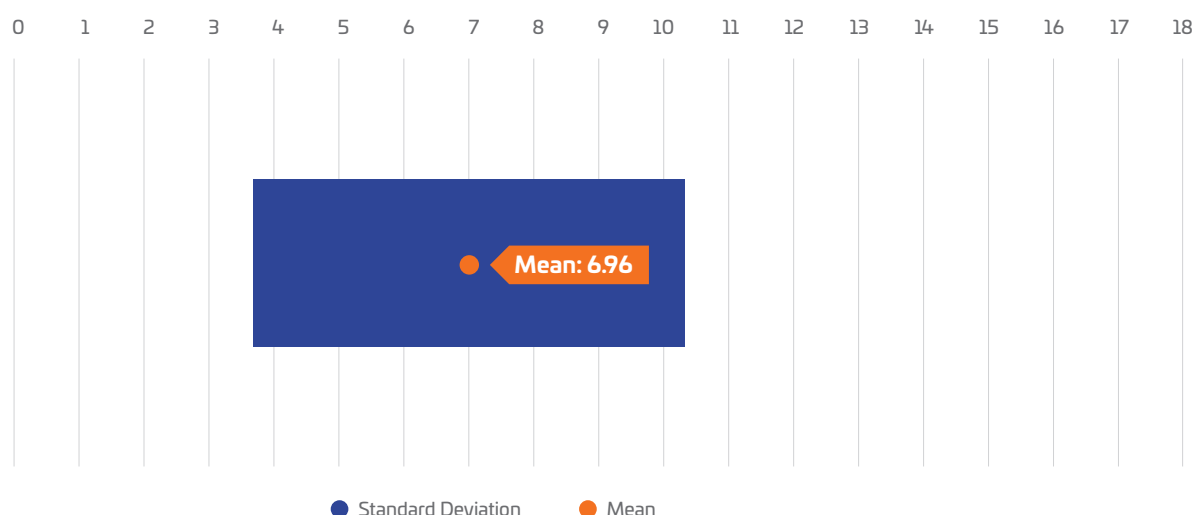
- Средна стойност: 6.96 години: Средно анкетираните се занимават с футбол от около 6.96 години. Това показва значително ниво на опит в този спорт;
- Стандартно отклонение (диапазон): 3.59 до 10.33 години: Стандартното отклонение, вариращо от 3.59 до 10.33 години, разкрива разпределението на нивата на опит сред участниците. Докато средната стойност показва средния опит, диапазонът показва, че има разнообразие от опит, като някои лица имат значително по-голям или по-малък опит от средната стойност.

Тези данни отразяват различните нива на футболен опит сред участниците в изследването, което може да бъде ценна информация, която да улесни разбирането на разнообразието в развитието на умения, запознаването с предизвикателствата на спорта и потенциалното влияние на опита върху менталното здраве на младите спортисти. (Фиг. 4)



How long have you been playing soccer (years):

Number of responses: 190



Фигура 4

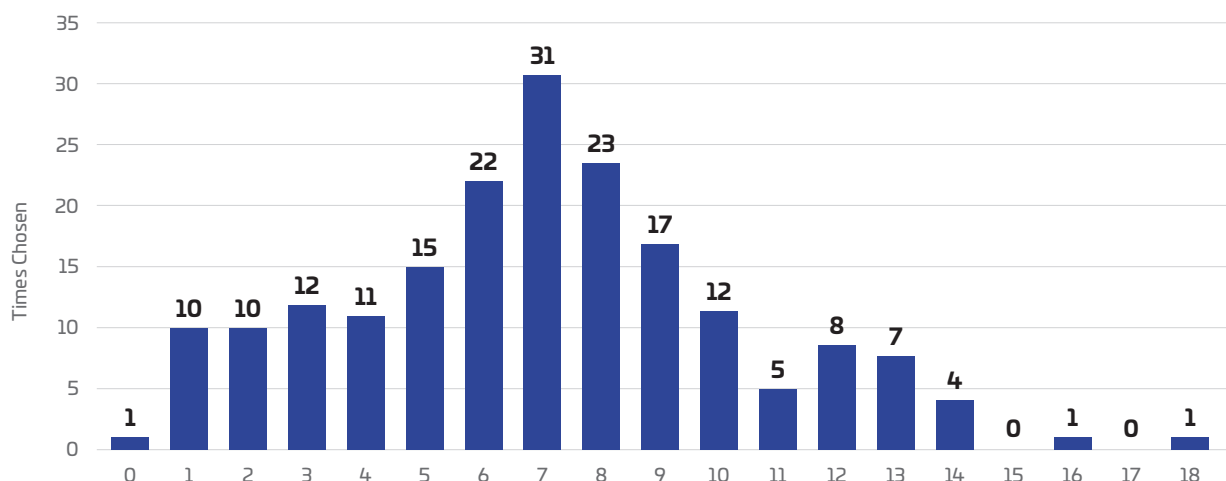
Отговорите на респондентите относно броя на годините, през които играят футбол, разкриват интересна информация, свързана с техния футболен опит:

- Разнообразни нива на опит: Данните показват, че футболният опит на участниците е разнообразен, тъй като варира от 1 до 14 години. Това предполага, че изследването включва както лица, които са сравнително нови в спорта, така и такива с по-богат опит;
- Най-високи честоти: Най-високите честоти се наблюдават в категорията със 7-годишен (16.32%) и 6-годишен (11.58%) опит. Това показва, че значителна част от анкетираните се занимават активно с футбол в продължение на 6 или 7 години;
- Разнообразен опит: Разпределението на отговорите в различните нива на опит илюстрира разнообразието на опита на участниците в изследването. Някои от тях играят само от няколко години (напр. от 1 до 4 години), докато други имат по-дълъг опит в спорта (напр. от 8 до 14 години);
- Балансирано разпределение: Като цяло, разпределението на отговорите изглежда относително балансирано, като в данните не доминира нито едно ниво на опит. Това предполага баланс при футболен опит на участниците в изследването.

Разбирането на диапазона на опита на участниците е важно, когато се изследва потенциалната връзка между футболен опит и менталното здраве на младите спортисти. Различните нива на опит могат да повлияят на начина, по който спортистите възприемат и се справят с предизвикателствата, свързани с менталното здраве, което прави това разнообразие ценен аспект на данните от изследването. (Фиг. 5)

How long have you been playing soccer (years):

Number of responses: 190



Фигура 5

5. Участвали ли сте в официален футболен шампионат?

Отговорите на въпроса дали анкетираните някога са участвали в официален футболен шампионат разкриват следните данни:

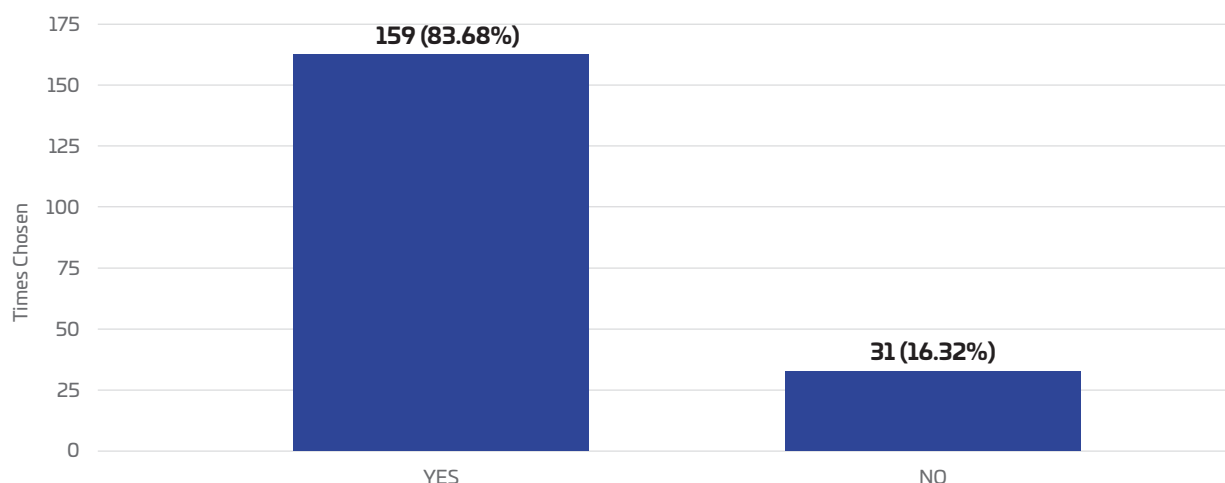
- Висока степен на участие: Значителна част от анкетираните, 83.68%, са участвали в официални футболни първенства. Това показва силна ангажираност в състезателния футбол сред анкетираните лица;
- Лица, които не са участвали: Въпреки че мнозинството са участвали във футболни първенства, все пак има значително част от анкетираните (16.32%), които не са участвали. Това подсказва, че някои от респондентите може да се занимават с футбол предимно на несъстезателно или развлекателно ниво или да са сравнително нови в този спорт;
- Състезателен опит: Високият процент на участие в официални първенства показва, че в изследването участват лица със значителен състезателен опит във футбола. Този опит би могъл да окаже влияние върху начина, по който спортистите възприемат и управляват менталното си здраве, тъй като състезателната среда често се свързва с допълнителен натиск и стресови фактори.

Броят на респондентите, които са участвали в официални футболни първенства е от съществено значение при изследването на връзката между спортните състезания и менталното здраве на младите спортисти. Данните показват, че голяма част от респондентите имат опит в този контекст, което би могло да предостави ценна информация относно предизвикателствата, свързани с менталното здраве, пред които са изправени и стратегиите за справяне в условията на състезателния футбол. (Фиг. 6)



Have you ever participated in an official football championship:

Number of responses: 190



Фигура 6

6. Ако да, кое е събитието от най-високо ниво, в което сте участвали?

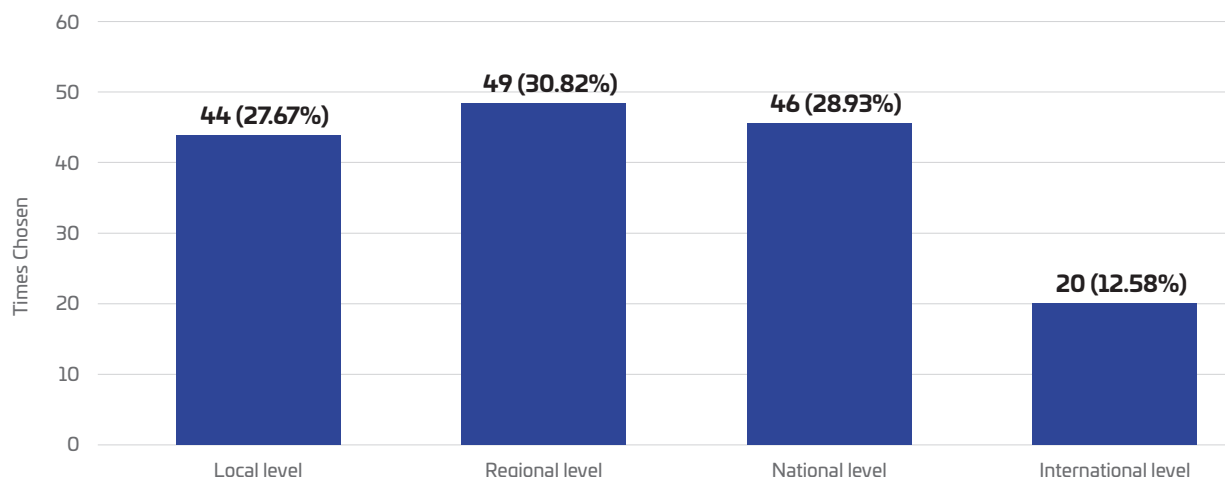
Отговорите на въпроса за най-високото ниво на футболни събития, в които са участвали респондентите, дават представа за състезателния опит на анкетираните лица:

- Участие на местно ниво: Значителна част от анкетираните (27.67%) съобщават, че са участвали във футболни събития на местно ниво. Това предполага, че много от респондентите имат опит с футболни състезания на местно или общинско ниво;
- Участие на регионално ниво: Близко една трета от анкетираните (30.82%) са участвали във футболни събития на регионално ниво. Това показва повишаване на нивото на конкуренцията, тъй като в регионалните събития често участват отбори от по-широк географски район;
- Състезания на национално ниво: Значителен брой от анкетираните (28.93%) са участвали във футболни събития на национално ниво. Състезанието на национално ниво предполага високо ниво на умения и постижения, тъй като тези събития включват представяне на страната или съревнование с най-добрите отбори и играчи на държавата;
- Представителство на международно ниво: Значителна част (12.58%) от анкетираните съобщават, че са участвали във футболни събития на международно ниво. Това е забележително постижение, което означава, че тези хора са представлявали страната си на световната сцена или са се състезавали с международни отбори.

Информацията относно нивата на участие осигурява ценен контекст за разбиране на състезателния опит на участниците в изследването. Данните показват различен опит – от местни приятелски състезания до международно представителство, което може да повлияе на начина, по който спортистите възприемат и управляват менталното си здраве в различните състезателни контексти. (Фиг. 7)

If yes, what is the highest level event you have participated in:

Number of responses: 159



Фигура 7

7. Запознати ли сте с термина „ментално здраве“?

Отговорите на въпроса относно познаването на термина „ментално здраве“ разкриват нивото на информираност на анкетираните лица:

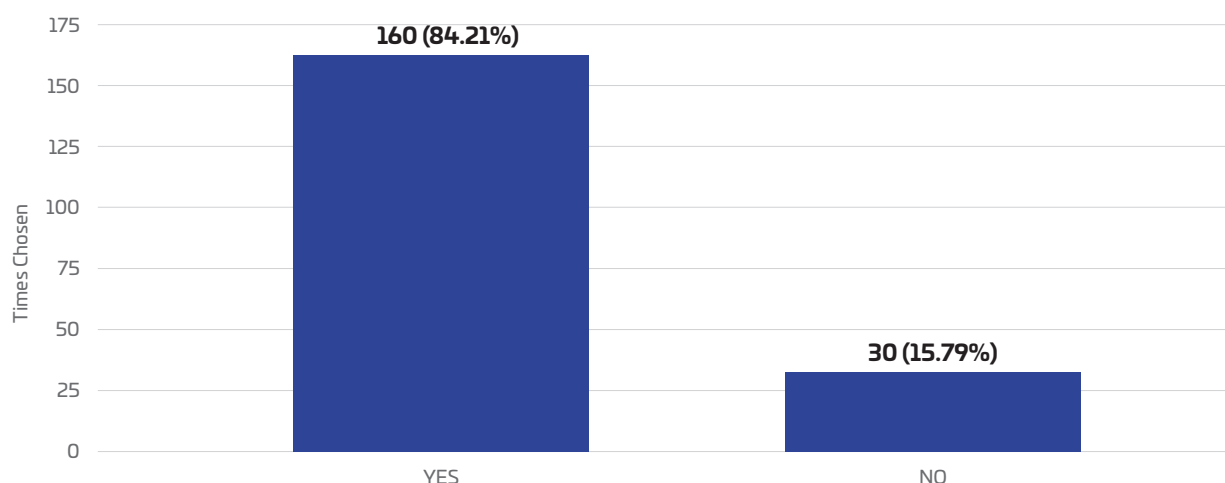
- Познаване на термина „ментално здраве“: Значителна част от анкетираните (84.21%) посочват, че са запознати с термина „ментално здраве“. Това високо ниво на информираност предполага, че понятието „ментално здраве“ е широко признато и разбираемо в рамките на изследваното население;
- Ограничена степен на познаване на термина „ментално здраве“: Въпреки това, значително малцинство (15.79%) от анкетираните съобщават, че не са запознати с термина „ментално здраве“. Въпреки че този процент е относително малък, той подчертава, че все още има част от лицата в изследваната група, които нямат ясно разбиране за менталното здраве.

Като цяло, по-голямата част от респондентите са наясно с термина „ментално здраве“, което е положителен показател за разглеждане на проблемите, свързани него и за осигуряване на подкрепа и обучение в тази област. Това обаче също подчертава и нуждата от насърчаване на осведомеността за менталното здраве сред лицата, които не са запознати с това понятие. (Фиг. 8)



Are you familiar with the term mental health:

Number of responses: 190



Фигура 8

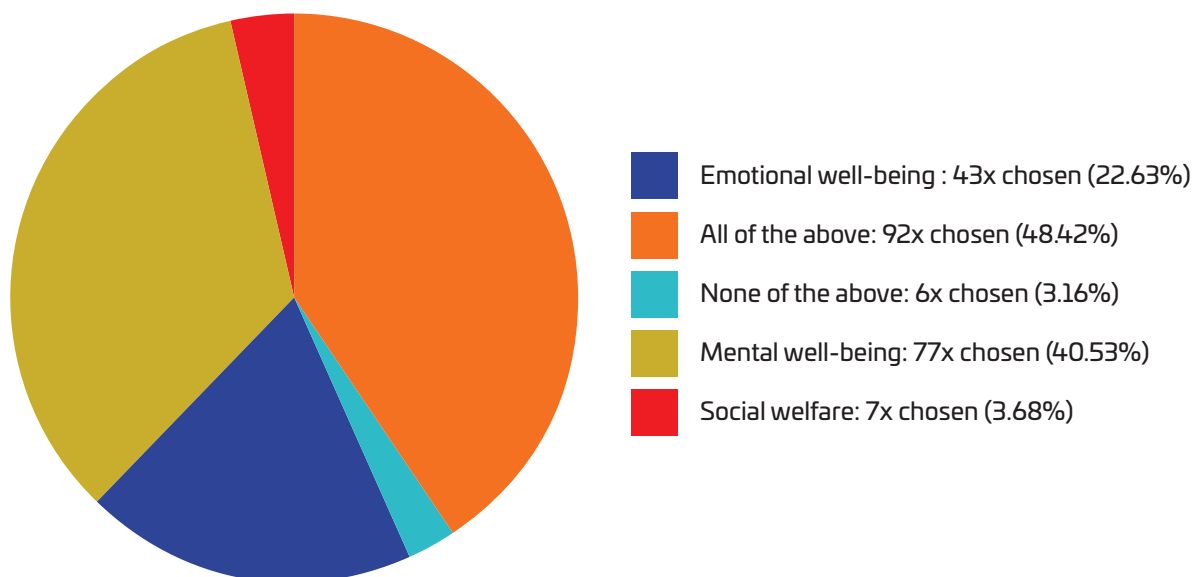
8. Какво е вашето разбиране за „ментално здраве“?

Отговорите на въпроса за разбирането за „ментално здраве“ отразяват различни възприятия в рамките на изследваната група:

- Емоционално благосъстояние: Част от анкетираните (22.63%) свързват менталното здраве предимно с емоционалното благосъстояние. Това предполага, че те го разглеждат, като тясно свързано с емоционалното си състояние, подчертавайки чувствата и емоционалната стабилност като ключови компоненти;
- Ментално благосъстояние: Значително мнозинство (40.53%) посочват, че разбират менталното здраве, като ментално благосъстояние. Това тълкуване набляга на когнитивните и психологическите аспекти, включително мислите, чувствата и цялостното ментално функциониране;
- Социално благосъстояние: Малък процент (3.68%) от респондентите свързват менталното здраве със социалното благосъстояние. Това предполага, че те може да възприемат менталното здраве, като част от общественото благосъстояние, което показва по-широка перспектива за неговото въздействие;
- Всички изброени: Почти половината от анкетираните (48.42%) избират отговора „всички изброени“. Този избор означава, че те разпознават менталното здраве, като понятие обхващащо емоционалното, менталното и социалното благосъстояние, което говори за разбирането му, като многомерна концепция;
- Нито едно от изброените: Много малка част (3.16%) избират отговора „нито едно от изброените“. Това предполага, че няколко респонденти не свързват менталното здраве с нито една от предоставените възможности, което показва потенциални разлики в тяхното разбиране или необходимост от допълнително разяснение. (Фиг. 9)

What is your understanding of mental health:

Number of responses: 190



Фигура 9

Отговорите на въпроса за разбирането на менталното здраве, в контекста на изследването „Strong Mind for Success (Силен ум за успех)“, хвърля светлина върху различните възприятия и нива на осведоменост по отношение на менталното здраве в изследваните държави.

В България, по-голямата част от респондентите (48.19%) свързват менталното здраве с „ментално благосъстояние“. Значителна част от тях (27.71%) го свързват с „емоционално благосъстояние“. Освен това, 38.55% от българските респонденти смятат, че менталното здраве включва „всички изброени“, което говори за цялостно разбиране, включващо емоционално и ментално благосъстояние. Само малък процент (3.61%) избират „нито едно от изброените“, което предполага, че повечето респонденти в България имат някакво ниво на разбиране, по отношение на менталното здраве.

В Италия, голяма част от респондентите (66.04%) смятат, че менталното здраве включва „всички изброени“, което показва цялостно разбиране, включващо емоционалното и менталното благосъстояние. По-малък процент (20.75%) го свързват както с емоционалното, така и с менталното благосъстояние. Малка част (3.77%) избират „нито едно от изброените“, което предполага, че повечето италиански респонденти признават значението на множество аспекти при определянето на менталното здраве.

Значителна част от анкетираните в Словения (47.17%), свързват менталното здраве с менталното благосъстояние. По-малък, но все пак значителен процент (16.98%) го свързват с емоционалното благосъстояние. Освен това, 5.66% от словенските респонденти свързват менталното здраве със социалното благосъстояние. Значителна част (47.17%) от словенските респонденти смятат, че менталното здраве включва всички изброени аспекти. Само 1.89% избират „нито едно от изброените“, което показва, че словенските респонденти, подобно на колегите си в България и Италия, имат разбиране за менталното здраве, макар и с различни акценти.

Данните разкриват, че респондентите и от трите държави имат нюансирано разбиране за менталното здраве. Често те признават, че то обхваща както емоционалното, така и менталното благосъстояние. Освен това, значителна част от респондентите от всяка държава смятат, че менталното здраве включва различни аспекти. Тези констатации показват нарастващо осъзнаване на многоаспектния характер на менталното здраве и неговото значение за цялостното ни благосъстояние.

9. Кои са основните видове ментално здраве?

Участниците в изследването „Strong Mind for Success (Силен ум за успех), Силата на ума: Изследване на менталното здраве на младите футболисти“ бяха помолени да определят основните видове ментално здраве. Ето основните изводи, основаващи се на техните отговори:

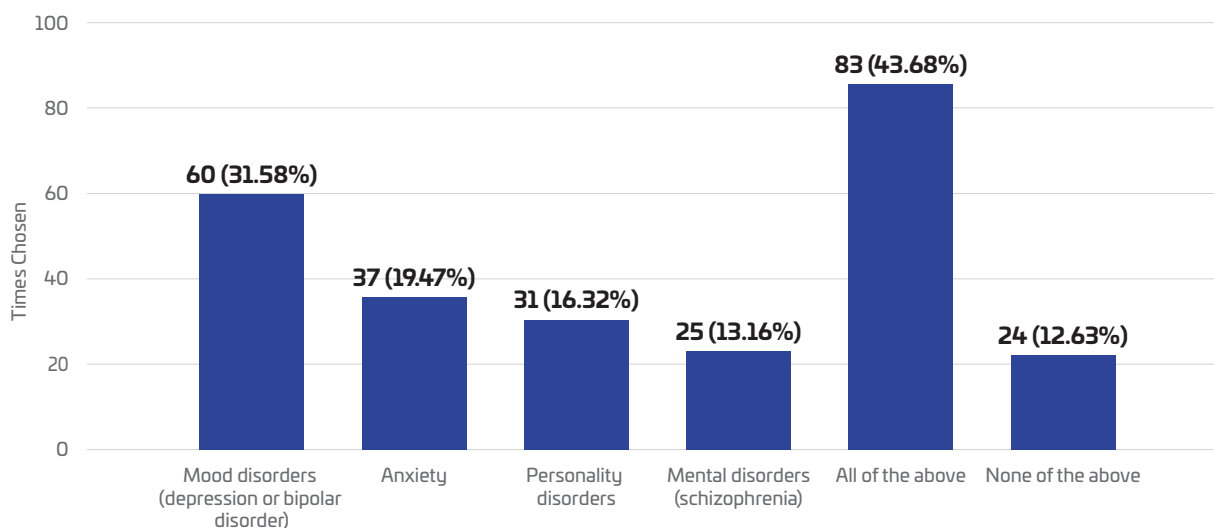
- Промени на настроението (депресия или биполарно разстройство): Значителна част от анкетираните (31.58%) определят разстройствата на настроението, като депресия или биполарно разстройство, за основна категория ментални състояния. Това предполага информираност за състояния, характеризиращи се с колебания в настроението и емоциите;
- Тревожност: Близко една пета от анкетираните (19.47%) определят тревожността като основен вид състояние на менталното здраве. Това подчертава информираност относно тревожните разстройства, които обхващат редица състояния, характеризиращи се с прекомерно притеснение, страх и нервност;
- Личностни разстройства: Значителна част (16.32%) от респондентите определят личностните разстройства като категория ментални състояния. Това са състояния, свързани с вкоренени модели на поведение, познание и вътрешен опит;
- Психични разстройства (шизофрения): Значителен дял (13.16%) определят психичните разстройства, като шизофренията, като вид състояние на менталното здраве. Това са състояния, които могат да включват променено мислене, възприятие и поведение;
- Всички изброени: Значителен процент (43.68%) от анкетираните избират отговора „всички изброени“. Това подсказва, че много от тях разглеждат менталното здраве като сложна област, обхващаща различни състояния, включително разстройства на настроението, тревожност, личностни разстройства и психични разстройства, като шизофрения;
- Нито едно от изброените: Малка част (12.63%) от участниците посочват „нито едно от изброените“. Това означава, че някои респонденти не свързват менталното здраве с нито една от предоставените възможности, което би могло да означава необходимост от допълнително обучение или разяснения относно състоянията на менталното здраве.

Като цяло, отговорите отразяват разумно ниво на осведоменост по отношение на различните видове проблеми с менталното здраве. Информираността относно разстройствата на настроението, тревожността, личностните разстройства и психичните разстройства показва добро разбиране на различните предизвикателства, с които хората се сблъскат в сферата на менталното здраве. (Фиг. 10)



What are the main types of mental health:

Number of responses: 190



Фигура 10

10. Изпитвали ли сте някое от следните чувства/емоции?

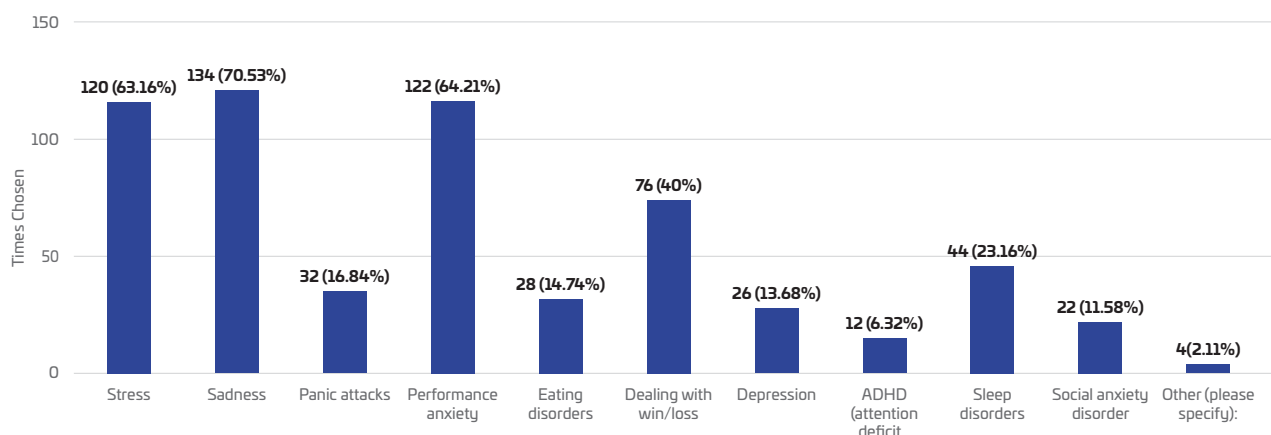
Участниците в изследването „Strong Mind for Success (Силен ум за успех), бяха попитани дали изпитват определени чувства и емоции. Ето основните изводи, основани на техните отговори:

- Стрес: По-голямата част от анкетираните (63.16%) посочват, че изпитват стрес. Стресът е често срещан емоционален отговор на различни житейски предизвикателства и неговото разпространение подчертава необходимостта от развиване на умения за справяне със стреса;
- Тъга: Още по-голям процент (70.53%) съобщават, че изпитват тъга. Тъгата може да бъде нормален емоционален отговор на житейските възходи и падения, но постоянната или силна тъга може да е показателна за различни проблеми, като например депресия;
- Паникатаки: Значителна част (16.84%) разкриват, че страдат от паникатаки. Тези внезапни и интензивни епизоди на страх или тревога могат да бъдат притеснителни и да изискват внимание от страна на специалистите по ментално здраве;
- Тревожност, свързана с представянето: Значителна част от респондентите (64.21%) съобщават за тревожност, свързана с представянето. Този вид тревожност често се проявява в ситуации на конкурентост, като например в спорта и може да повлияе на способността на индивида да се представи по най-добрия начин;
- Хранителни разстройства: Значителен брой (14.74%) съобщават, че страдат от хранителни разстройства. Тези разстройства се изразяват в сложни взаимоотношения с храната и образа на тялото и справянето с тях често изисква специализирано лечение;
- Справяне с победата/загубата: Значителен процент (40%) посочват, че изпитват затруднения при справянето с емоциите, свързани с победата и загубата в спорта. Тези емоции могат да окажат влияние върху менталното състояние и резултатите на спортистите;

- Депресия: Повече от една осма (13.68%) признават, че страдат от депресия. Депресията е сериозно състояние на менталното здраве, което може значително да повлияе на качеството на живот и функционирането на индивида;
- СДВХ (Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност): По-малък процент от респондентите (6.32%) споменават СДВХ. Това неврологично разстройство може да засегне вниманието и импулсивността и може да изисква професионална оценка;
- Разстройства на съня: Почти една четвърт (23.16%) съобщават за нарушения на съня. Сънят е много важен за цялостното благосъстояние, а нарушенията му могат да имат вредни последици за менталното здраве;
- Социална тревожност: Около една осма (11.58%) посочват, че изпитват социална тревожност. Този вид тревожност е свързана със социалните взаимодействия и може да повлияе на способността на индивида да се включва в социални дейности;
- Други: Няколко респонденти (2.11%) посочват други специфични чувства или емоции, които предоставените възможности на обхващат. Те могат да обхващат широк спектър от предизвикателства, свързани с менталното здраве. (Фиг. 11)

What are the main types of mental health:

Number of responses: 190



Фигура 11

Тези констатации подчертават разпространението на различни емоционални състояния сред респондентите. Важно е на тези чувства и емоции да се обръща внимание, тъй като те могат значително да повлияят на менталното здраве и цялостното благосъстояние. Освен това, тези отговори подчертават значението на насърчаването на информираността за менталното здраве и осигуряването на подкрепа за лицата, сблъскващи се с тези емоции и състояния.

11. Колко често изпитвате тези чувства?

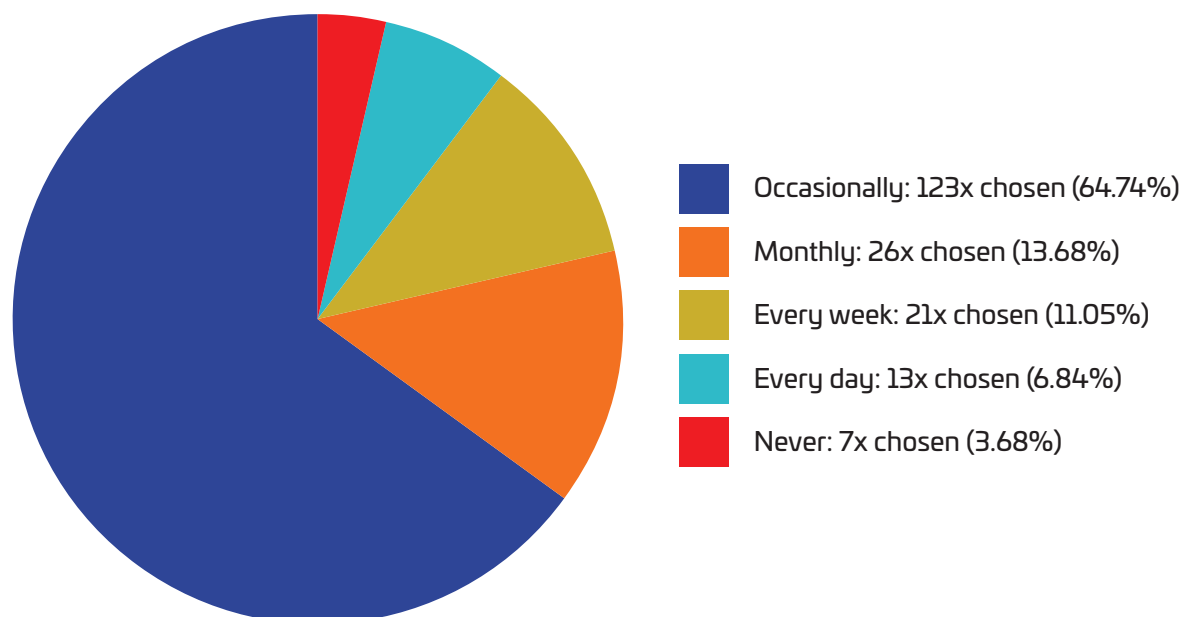
Участниците в изследването „Strong Mind for Success (Силен ум за успех), бяха попитани колко често изпитват определени чувства и емоции. Ето основните изводи, основаващи се на отговорите им:

- Всеки ден (6.84%): Малък процент от анкетираните съобщават, че изпитват тези чувства всеки ден. Това подсказва, че за малка част от тях тези емоции са постоянни и може да изискват непрекъснато внимание и подкрепа;
- Всяка седмица (11.05%): Подобно на тях, малка част от респондентите посочват, че изпитват тези емоции всяка седмица. Тази честота показва, че тези чувства са повтарящи се и могат да повлияят на седмичните им дейности;
- Всеки месец (13.68%): Около една осма от анкетираните посочват, че изпитват тези чувства ежемесечно. Тази периодичност предполага, че тези емоции не са постоянни, но все пак имат забележимо присъствие в живота им;
- От време на време (64.74%): По-голямата част от анкетираните съобщават, че изпитват тези чувства от време на време. Това подсказва, че тези емоции са рядко явление, но все пак са част от живота им;
- Никога (3.68%): Малък процент от респондентите посочват, че никога не изпитват тези чувства. Въпреки че тази група е най-малката, важно е да се признае, че не всеки се сблъсква с подобни проблеми.

Резултатите показват, че за повечето респонденти тези чувства и емоции не са изолирани случаи, а се преживяват с различна честота. Разпространението на епизодичните проявления подчертава необходимостта от стратегии и ресурси, които да подкрепят младите хора при ефективното управление и справяне с тези емоции. Данните подчертават и разнообразието в честотата на проявление на тези емоции сред респондентите. Докато някои лица се сблъскват с тях ежедневно или ежеседмично, други ги срещат по-рядко. Изключително важно е да се признае, че преживяването на такива емоции е нормална част от човешкия опит и търсенето на подкрепа и стратегии за справяне може да бъде от полза за лицата, които се сблъскват с тях, независимо от тяхната честота. (Фиг. 12)

How often have you had these feelings?

Number of responses: 190



Фигура 12

12. Ако да, успявате ли да ги преодолеете?

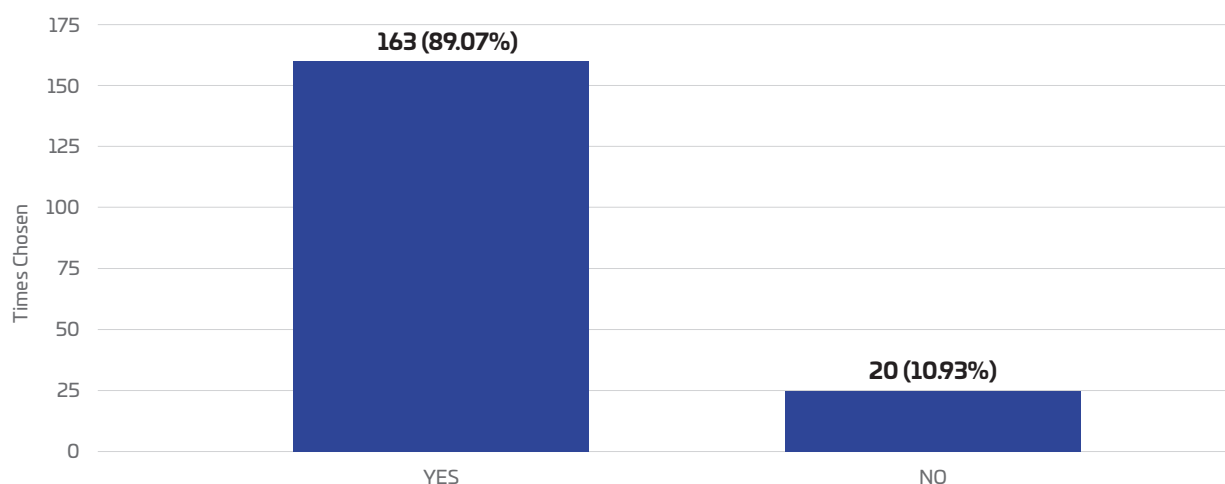
Сред респондентите, които съобщават, че изпитват чувства и емоции, свързани с предизвикателствата на менталното здраве, има значително мнозинство, които посочват, че успяват да ги преодоляват:

- Да (89.07%): Огромно мнозинство от анкетираните, почти девет от десет, съобщават за успешно преодоляване на тези чувства и емоции. Това предполага, че много млади хора разполагат с ефективни стратегии за справяне или достъп до системи за подкрепа;
- Не (10.93%): По-малък процент, около една десета от анкетираните, посочват, че не успяват да преодолеят тези чувства и емоции. Въпреки че тази група е сравнително малка, тя подчертава, че някои лица може би се нуждаят от допълнителна помощ или ресурси, за да управляват ефективно менталното си здраве.

Тези констатации показват, че значителна част от младите спортисти притежават устойчивост и ресурси, за да се справят успешно с предизвикателствата, свързани с менталното здраве. Въпреки това е много важно да продължим да насърчаваме осведомеността и подкрепата, за да гарантираме, че всички получават помощта, от която се нуждаят, когато са изправени пред такива трудности. (Фиг. 13)

If yes, did you manage to overcome them:

Number of responses: 183



Фигура 13

13. Моля, споделете с нас Вашия подход за преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве.

Отговорите на въпроса относно подходите за преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, предоставят ценна информация за техниките и методите, които младите спортисти прилагат. Често срещан отговор е подкрепата и разговорите с други хора. Много участници дават за пример разговорите с приятели, треньори, родители и психолози, като предпочитани стратегии. Това подчертава важността на наличието на система за подкрепа и отворени канали за комуникация за справяне с проблемите на менталното здраве. Участието в спортни дейности, по-специално във футболни мачове, е друг широко разпространен механизъм за справяне. Няколко респонденти споменават, че използват спорта като начин да освободят натрупаните емоции и да се забавляват, като подчертават положителното въздействие на физическата активност върху менталното благосъстояние.

Отговорите отразяват разнообразни стратегии за справяне с предизвикателствата на менталното здраве, като търсенето на подкрепа, физическата активност и практикуването на техники за самоанализ и самоконтрол. Отговорите на участниците в изследването могат да послужат като основа за инициативи в подкрепа на менталното здраве на младите спортисти, тъй като подчертават необходимостта от цялостен подход, който да е насочен както към физическото, така и към емоционалното благосъстояние. (Фиг. 14)



14. Тези чувства и емоции пряко свързани ли са с футболните Ви резултати/участие?

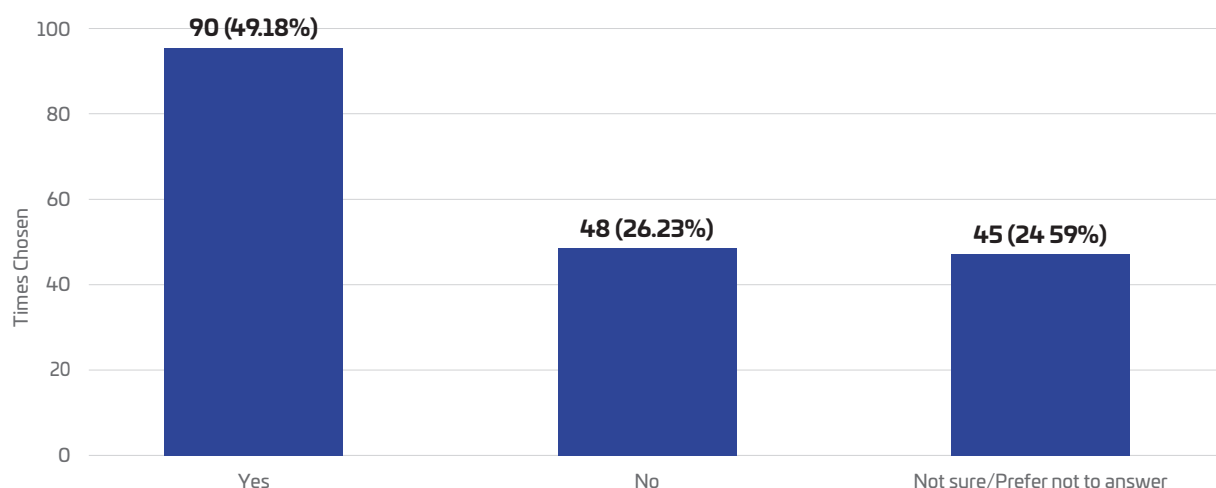
- Да (49.18%): Почти половината от анкетираните посочват, че предизвикателствата, пред които се изправят са пряко свързани с представянето или участието им във футбола. Това предполага, че натискът и изискванията на средата могат да допринесат за възникването на проблеми с менталното здраве при значителна част от младите спортисти;
- Не (26.23%): По-малък процент заявяват, че техните предизвикателства с менталното здраве не са свързани с участието им във футбола. При тази група се предполага, че причина за проблемите с менталното здраве са други фактори извън футбола;

- Не съм сигурен/предпочитам да не отговарям (24.59%): Около една четвърт от анкетираните или не са сигурни, или предпочитат да не отговорят на въпроса относно връзката между техните проблеми с менталното здраве и участието им във футбола. Това може да показва несигурност или липса на информираност относно факторите, които влияят върху менталното здраве.

Тези констатации подчертават необходимостта от подкрепа и информираност относно менталното здраве в контекста на младежкия футбол, тъй като при значителна част от младите спортисти менталното здраве и участието в спорта са пряко свързани. Възможно е също да бъдат налице невидими предизвикателства, които не са пряко свързани с футбола, но все пак оказват влияние върху спортистите, което подчертава значението на цялостната грижа за менталното здраве. Данните сочат, че емоционалното състояние на значителен брой млади хора е пряко свързано със спортното представяне. Това подчертава значението на връзката между менталното здраве и емоционалното благосъстояние в контекста на спорта, тъй като то може да има пряко въздействие върху живота на младите спортисти. От съществено значение е да се предоставят подкрепа и ресурси на борещите се с тези предизвикателства. (Фиг. 15)

Were these cases directly related to your football performance/participation:

Number of responses: 183



Фигура 15

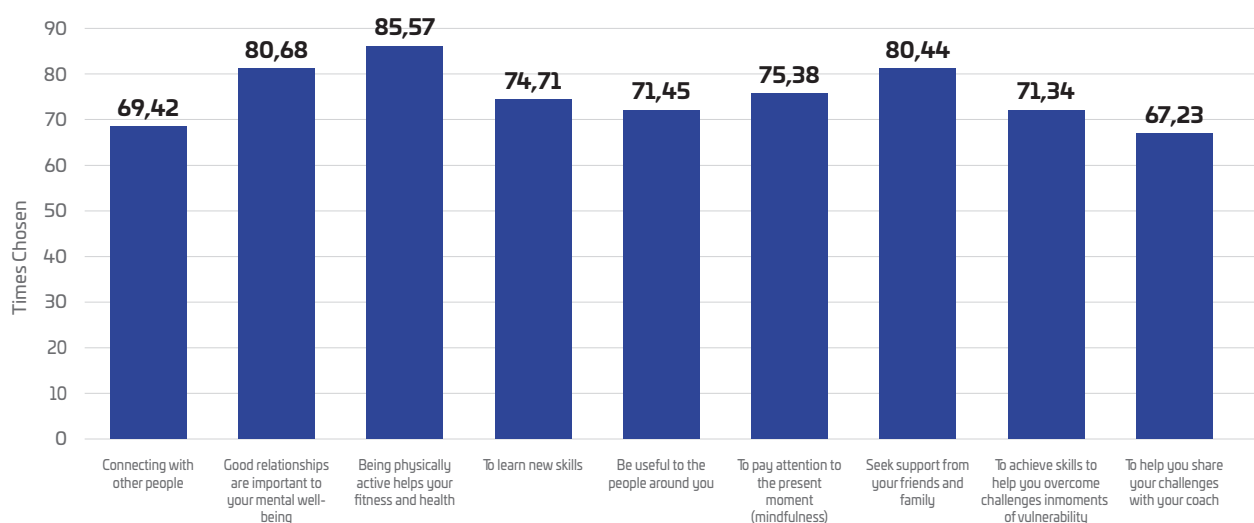
15. Смятате ли, че някои от следните аспекти на преодоляването на предизвикателствата, свързани с менталното здраве могат да бъдат полезни?

Отговорите на въпроса, свързан с аспектите на преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, дават представа за това как младите спортисти прилагат различни методи за подобряване на менталното си благосъстояние:

- Свързване с други хора (69.42%): Тази средна стойност показва, че младите спортисти смятат, че общуването с други хора е важно за преодоляване на предизвикателствата пред менталното здраве. Изграждането на мрежа за подкрепа и наличието на социални взаимоотношения се смятат за ценни за менталното благосъстояние;
- Добрите взаимоотношения са важни за менталното благосъстояние (80.68%): Високата средна стойност при добрите взаимоотношения подчертава, че младите спортисти признават значението на здравите взаимоотношения за поддържането на добро ментално здраве. Положителните социални взаимодействия и връзки се разглеждат като жизненоважни;

- Физическата активност помага за добрата физическа форма и здраве (85.57%): Младите спортисти силно вярват във връзката между физическата активност и менталното благосъстояние. Те признават, че редовната физическа активност не само е от полза за тяхната физическа форма и здраве, но и допринася положително за менталното им състояние;
- Усвояване на нови умения (74.71%): Средната стойност при усвояването на нови умения показва, че младите спортисти смятат развитието на нови умения за ценна стратегия, подобряваща менталното им здраве. Придобиването на нови умения може да осигури усещане за постижение и цел;
- Да бъдеш полезен на хората около себе си (71.45%): Младите спортисти смятат, че да бъдеш полезен за другите е фактор, който може да допринесе за тяхното ментално благосъстояние. Оказването на помощ на другите може да повиши самочувствието им и цялостното ментално здраве;
- Да живееш в настоящия момент (осъзнатост) (75.38%): Средната стойност тук показва, че много млади спортисти смятат, че вниманието и фокуса върху настоящия момент е полезна практика за справяне с предизвикателствата, свързани с менталното здраве. Техниките за осъзнатост могат да помогнат за намаляване на стреса и тревожността;
- Търсене на подкрепа от приятели и семейство (80.44%): Високата средна стойност при този отговор подчертава значението на подкрепата. Младите спортисти осъзнават, че подкрепата от близките може да окаже положително въздействие върху менталното им благосъстояние;
- Усвояване на умения, които да бъдат полезни при преодоляването на предизвикателствата в моменти на уязвимост (71.34%): Средната стойност тук показва, че младите спортисти вярват в значимостта на придобиването на умения, които да им помогнат да се справят с предизвикателствата в уязвими моменти. Изграждането на устойчивост и умения за разрешаване на проблеми се ценят;
- Споделяне на проблемите с треньора (67.23%): Макар и малко по-ниска от някои други фактори, средната стойност при тази опция показва, че младите спортисти виждат в треньорите си потенциални източници на подкрепа за справяне с предизвикателствата, свързани с менталното здраве. Откритата комуникация с треньорите се смята за важна. (Фиг. 16)

Do you think any of the following aspects of overcoming mental health challenges could help (Means)?



Фигура 16

Тези методи отразяват значението на цялостния подход към менталното благосъстояние на младите спортисти, който включва физическа активност, социални взаимоотношения, развитие на умения и системи за подкрепа. Подчертава се и необходимостта спортните организации и треньорите да вземат предвид тези аспекти, когато се занимават с менталното здраве на младите спортисти. Тези методи отразяват приоритетите и убежденията на младите спортисти по отношение на факторите, които могат да допринесат за тяхното ментално благосъстояние и подчертават значението на физическата активност, взаимоотношенията и системите за подкрепа.

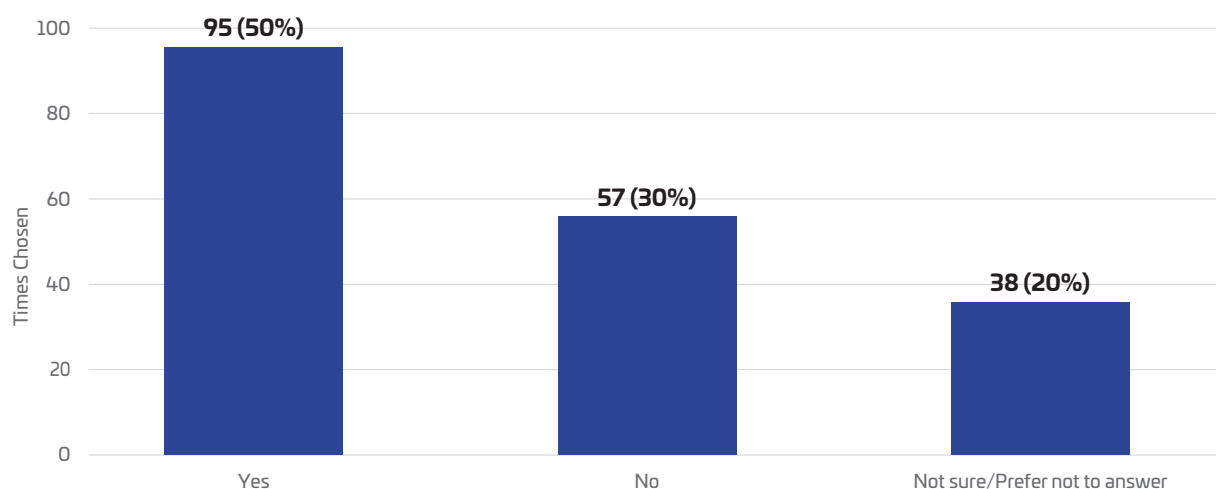
16. Затрудняват ли се да споделяте чувствата си с други хора?

Участниците в изследването, бяха попитани дали се затрудняват да споделят чувствата си с други хора. Отговорите на този въпрос разкриват важна информация, свързана с предизвикателствата в общуването, пред които са изправени младите спортисти. Ето основните изводи, основаващи се на отговорите им:

- Да (50%): Значителна част от анкетираните, точно половината, посочват, че се затрудняват да споделят чувствата си с други хора. Тази констатация подчертава разпространението на предизвикателствата в общуването сред младите спортисти, когато става въпрос за обсъждане на техните емоции и ментално благосъстояние;
- Не (30 %): Около 30% от анкетираните съобщават, че не се затрудняват да споделят чувствата си с други хора. Това предполага, че значителна част от младите спортисти се чувстват комфортно, когато става въпрос за обсъждане на емоциите им, което е положителен знак за тяхното ментално здраве;
- Не съм сигурен/предпочитам да не отговарям (20%): Приблизително 20% от анкетираните изразяват несигурност или предпочитат да не отговарят на въпроса. Това може да е признак, че се чувстват неудобно да говорят за чувствата си. (Фиг. 17)

Do you have difficulty sharing your feelings with others:

Number of responses: 190



Фигура 17

Анализирайки отговорите на респондентите, става ясно, че значителна част от младите спортисти, изпитват трудности при изразяването на емоциите си и споделянето на чувствата си с други хора. Това затруднение може потенциално да възпрепятства способността им да търсят подкрепа и да се справят ефективно с предизвикателствата, свързани с менталното здраве. От друга страна, значителен брой от участниците в изследването се чувстват комфортно да споделят емоциите си, което може да е признак за по-отворена и подкрепяща среда в рамките на техните спортни общности. Разпознаването и преодоляването на тези предизвикателства пред комуникацията е от решаващо значение за насърчаване на менталното благосъстояние на младите спортисти и за осигуряване на необходимите им ресурси и подкрепа.

17. Има ли човек/хора, които са ви подкрепяли в подобна ситуация?

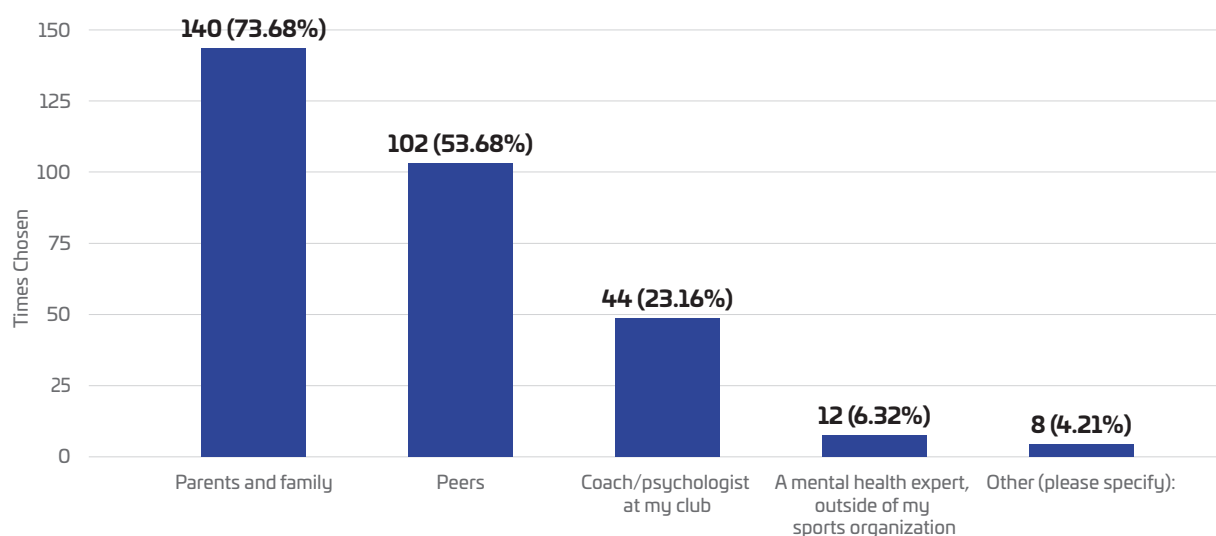
От отговорите на въпроса на респондентите, дали получават подкрепа от човек или хора в подобни ситуации, бяха направени следните основни изводи:

- Родители и семейство (74.07%): По-голямата част от анкетираните, посочват, че получават подкрепа от родителите и членовете на семейството си в ситуации, касаещи менталното им здраве. Това подчертава значителната роля, която семейството играе в предоставянето на емоционална подкрепа на младите хора;
- Връстници (53.44%): Повече от половината от анкетираните съобщават, че получават подкрепа от свои връстници. Това предполага, че младите хора често се обръщат към приятели и съотборници за помощ и разбиране в трудни моменти;
- Треньор/психолог в моя клуб (23.28%): Значителна част от анкетираните, споменават, че получават подкрепа от треньор или психолог в спортния си клуб. Това подчертава значението на наличието на специалисти по ментално здраве в спортните организации, които да помагат на спортистите да се справят с предизвикателствата, пред които се изправят;
- Специалист по ментално здраве извън моята спортна организация (6.35%): По-малък процент от респондентите, търсят помощ от специалисти по ментално здраве извън спортната си организация. Това показва, че някои младежи осъзнават стойността на търсенето на професионална помощ извън спортната си среда;
- Друго (4.23%): Малка част от анкетираните посочват, че получават подкрепа от източници, които не са изрично изброени в предоставените възможности. Тези „други“ източници биха могли да включват учители, приятели извън спорта или ментори.

Констатациите представят различните източници на подкрепа, към които се обръщат младежите. Родителите и членовете на семейството са ключови в предоставянето на емоционална подкрепа, следвани от връстниците, треньорите и специалистите по ментално здраве. Наличието на системи за подкрепа е важно за подпомагане на младите спортисти при справянето с предизвикателствата, свързани с менталното здраве и за насърчаване на цялостното им благосъстояние. (Фиг. 18)

Is there a person/persons who have supported you in a similar situation/situations:

Number of responses: 190



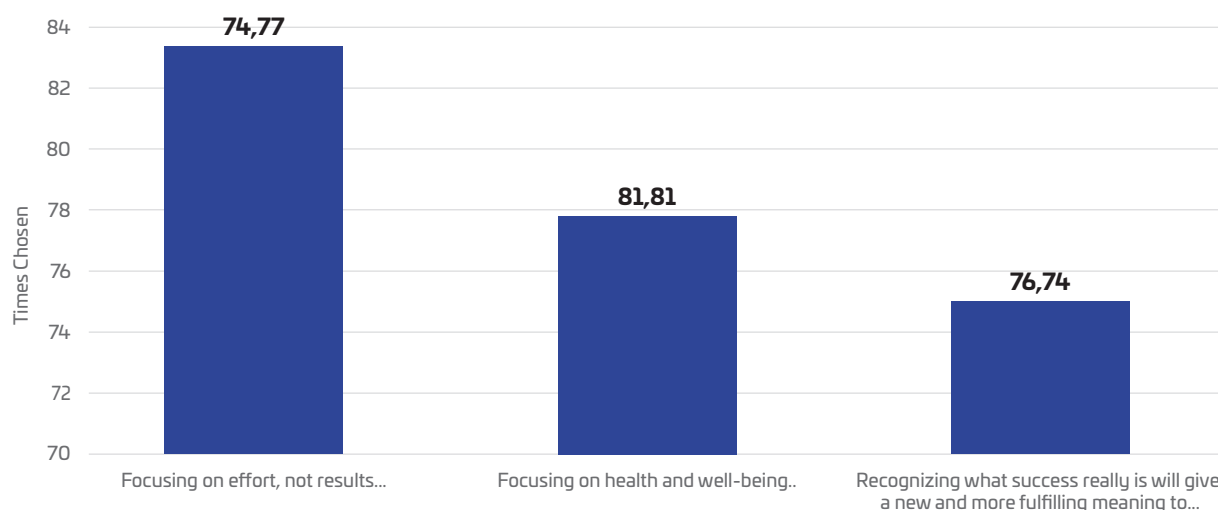
Фигура 18

18. Смятате ли, че твърденията в този въпрос, могат да ви помогнат и до каква степен?

Данните от настоящото изследване разкриват възприятията на респондентите относно определени твърдения, касаещи тяхното ментално благосъстояние. Средните стойности и стандартните отклонения предоставят информация относно това доколко респондентите са съгласни с тях:

- Фокус върху усилията, а не върху резултатите (средна стойност 74.77, стандартно отклонение 48.35-100): Респондентите оценяват това твърдение със средна оценка 74.77. Голямото стандартно отклонение показва, че макар много от анкетираните да смятат за важно да се фокусират върху усилията, а не върху резултатите, все пак отговорите и отношението им към този подход варира. Някои може силно да вярват в тази философия, докато други може да не я намират за толкова полезна;
- Фокус върху здравето и благосъстоянието (Средна стойност 81.81, стандартно отклонение 61.50-100): Респондентите са съгласни, че фокуса върху здравето и благосъстоянието е важен подход, като средната оценка тук е 81.81. По-малкото стандартно отклонение показва, че има относително по-малка дисперсия в отговорите, което предполага, че голяма част от респондентите приоритизират здравето и благосъстоянието, което допринася значително за тяхното ментално здраве;
- Осъзнаване на това, какво представлява успехът наистина, придава нов и по-пълноценен смисъл (Средна стойност 76.74, стандартно отклонение 53.02-100): Респондентите оценяват това твърдение със средна оценка 76.74. Стандартното отклонение показва умерено ниво на дисперсия, което предполага, че макар значителна част от респондентите да намират тази концепция за предефиниране на успеха за значима, други може да имат различно мнение.(Фиг. 19)

Do you think the formulations mentioned in this question can help you and to what extent (Means)



Фигура 19

Като цяло, констатациите подчертават няколко важни прозрения:

- Фокусът върху здравето и благосъстоянието се възприема като важен за менталното здраве, с относително висок среден резултат и по-ниска дисперсия;
- Фокусът върху усилията, а не върху резултатите, се възприема като важен за мнозина, но с по-разнообразни мнения и по-широк диапазон на съгласие;
- Респондентите са умерено съгласни с признаването на новото определение за успех, което предполага, че тази идея може да резонира със значителна част от респондентите, въпреки че отговорите са разнообразни.

Тези резултати подчертават значението на това колко е важно да се акцентира върху цялостното благосъстояние, в контекста на менталното здраве на младите спортисти. От съществено значение е програмите и интервенциите в областта на менталното здраве да отчитат тези перспективи и да предлагат балансиран подход, който е насочен както към усилията, така и към резултатите, като същевременно признава здравето и благосъстоянието за неразделни компоненти на успеха.

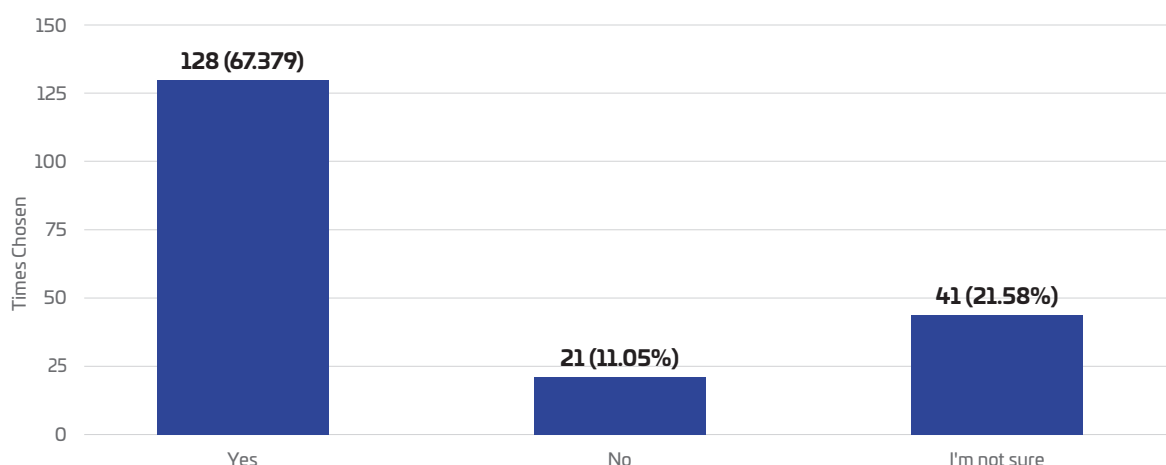
19. Интересувате ли се от темата за подобряване на менталното здраве на младите спортисти и бихте ли искали да получите повече информация/практики?

Изследването проведено за целите на проект „Strong Mind for Success“, съдържа също така и въпрос, свързан с интереса на респондентите към темата за подобряване на менталното здраве на младите спортисти и за желанието им да получат повече информация и практики. (Фиг. 20) Анализът на данните предоставя ценна информация относно нагласите на участниците:

- Силен интерес към менталното здраве (67.37%): Мнозинството от анкетираните, 128 души, изразяват силен интерес към темата за подобряване на менталното здраве на младите спортисти. Този висок процент подсказва, че менталното здраве е тема, която предизвиква сериозна загриженост и е важна за спортната общност;
- Незаинтересованост (11.05%): Само малка част от анкетираните, а именно 21 души, посочват, че не се интересуват от темата. Това означава, че въпросът за менталното здраве при младите спортисти се признава и оценява от по-голямата част от анкетираните лица;
- Несигурност (21.58%): Приблизително 41 респонденти попадат в категорията на неуверените в интереса си към темата. Това показва, че има част от населението, която се нуждае от повече информация или разяснения, за да изгради категорично мнение;
- Положителна нагласа: Значителният брой от участниците, които се интересуват от подобряване на менталното здраве, подчертава значението на този въпрос в сферата на младите спортисти. Те са готови да получат допълнителна информация и практики за подобряване на менталното благосъстояние в контекста на спорта;
- Възможност за обучение: Респондентите, могат да се възползват от образователни инициативи или кампании за повишаване на осведомеността, които могат да им дадат повече информация за значението на менталното здраве в спорта и как то може да повлияе на спортните постижения;
- Различни нужди: Имайки предвид разнообразните отговори е ясно, че е необходим индивидуален подход към обучението и подкрепата на менталното здраве в спорта. Някои лица се нуждаят от по-убедителни или персонализирани насоки, за да разберат значението на менталното здраве в техните спортни начинания;
- Възможност за интервенция: Данните предполагат възможност за специалистите по ментално здраве и спортните организации да се ангажират и да предоставят ресурси и практики, които да допринесат за подобряване на менталното благосъстояние на спортистите;
- Повишаване на осведомеността: Усилията за повишаване на осведомеността относно ползите от подкрепата за менталното здраве в спорта могат да бъдат от решаващо значение за насърчаване на по-информирана и ангажирана спортна общност.

Are you interested in the topic of improving mental health in young athletes and would you like to receive more information/practices?

Number of responses: 190



Фигура 20

В заключение, данните показват обещаващо ниво на интерес към подобряването на менталното здраве на младите спортисти, като малка част от участниците в изследването изразяват незаинтересованост. Това подчертава потенциала на инициативите по темата и значението на усилията за обучение и повишаване на осведомеността.

20. Ако Ви бъдат предоставени практическа информация и дейности за преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, бихте ли ги изпробвали?

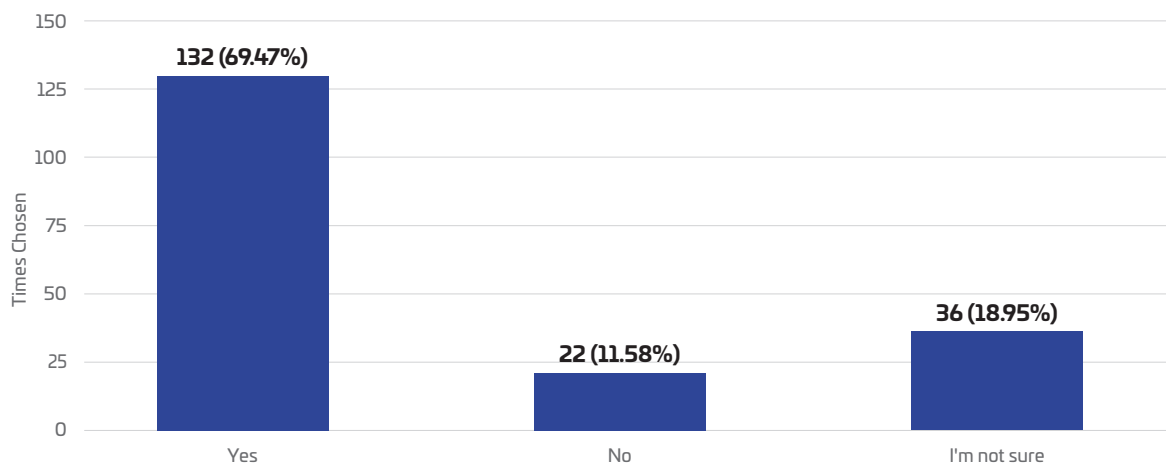
Респондентите бяха попитани, дали имат желанието да получат практическа информация и дейности за преодоляване предизвикателствата пред менталното здраве. (Фиг. 21) Анализът на данните разкрива интригуващи прозрения за техните нагласи и отвореност към подобни практики:

- **Силен интерес (69.47%):** Значително мнозинство от анкетираните, 132 лица, изразяват силно желание да получат практическа информация, насочена към преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве. Това е показател за положително и проактивно отношение към разрешаването на проблемите на менталното благосъстояние в контекста на спорта;
- **Незаинтересованост (11.58%):** Сравнително малък процент от респондентите, а именно 22 лица, посочват, че не са заинтересовани от подобни практики. Въпреки че този брой е сравнително малък, от съществено значение е техният избор да се вземе предвид и да се обмислят индивидуални подходи за подкрепа на менталното здраве;
- **Несигурност (18.95%):** Приблизително 36 респонденти попадат в категорията на неуверените в това дали биха искали да опитат подобни практики. Това е показател за част от населението, която се нуждае от повече информация или насоки, за да вземе информирано решение;
- **Положителна нагласа:** Засиленият интерес на мнозинството от респондентите е обещаващ знак. Това предполага, че е налице признаване на значението на менталното здраве в контекста на спорта и готовност за предприемане на действия за неговото подобряване;

- Различни нужди: Данните разкриват спектър от нагласи – от силен интерес до съпротива и несигурност. Това подчертава необходимостта от гъвкав и индивидуален подход към подкрепата на менталното здраве в спорта;
- Възможност за обучение: Лицата, които не са сигурни, могат да се възползват от образователни програми или ресурси, които да им предоставят повече информация за това как практиките за подобряване на менталното здраве могат да повлияят положително на спортните постижения и цялостното благосъстояние;
- Индивидуална подкрепа: От съществено значение е инициативите за ментално здраве да бъдат съобразени с различните нужди и предпочитания на спортистите. Това не е универсален сценарий и признаването на това разнообразие е от решаващо значение;
- Подкрепяща среда: Изграждането на подкрепяща и свободна от стигма среда, в която спортистите се чувстват комфортно да прилагат практиките за подобряване на менталното си здраве, е от решаващо значение. Това може да насърчи и лицата, които се чувстват несигурни;
- Достъп до ресурси: От съществено значение е да се гарантира, че спортистите имат лесен достъп до практическа информация и дейности за подобряване на менталното си здраве. Това може да насърчи превръщането на желанието в действие;
- Възможност за положителна промяна: Данните показват, че съществува възможност за положителна промяна в подхода и възприятието на спортната общност към менталното здраве. Това е възможност за спортните организации, треньорите и специалистите по ментално здраве да окажат положително въздействие.

If you have practical information and activities for overcoming mental health challenges, you might want to try these practices:

Number of responses: 190



Фигура 21

В заключение, данните показват, че респондентите имат желание да получат практическа информация и да опитат дейности за преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, въпреки че се наблюдават различия в нагласите. Тази готовност предоставя възможност за разработване на адаптирани програми за подкрепа на менталното здраве, които да отговарят на разнообразните нужди на спортистите и да насърчават благосъстоянието в контекста на спорта.

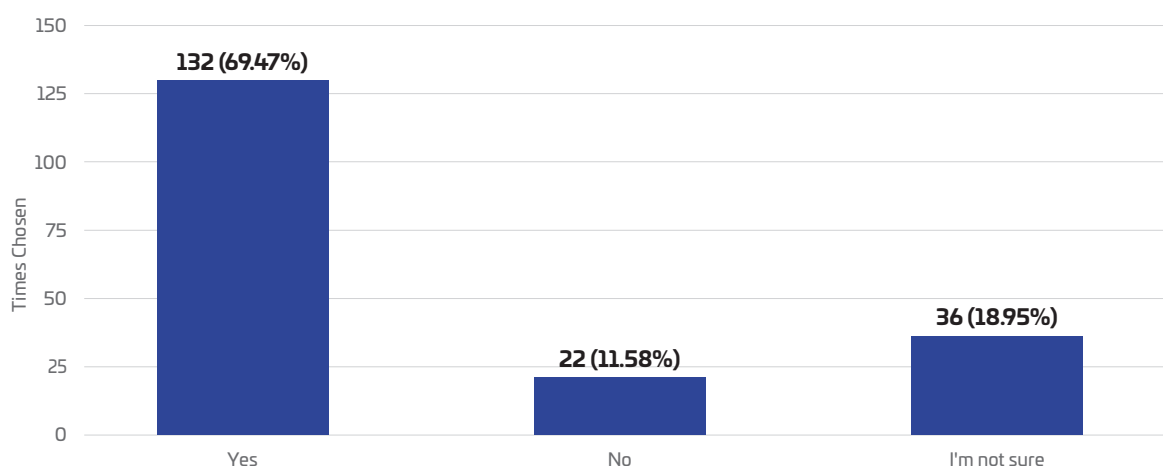
21. Какъв би бил най-удобният формат за получаване на нова информация по темата за преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве?

Данните от изследването, свързани с предпочитания формат за получаване на нова информация по темата за преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, предоставят ценна информация за желанията на респондентите:

- Видео уроци (50%): Най-предпочитаният формат от анкетираните са видео уроците, като почти половината от тях, 95 души, изразяват предпочитание към тях. Видео уроците предлагат динамичен и нагледен начин за предаване на информация и техники за подобряване на менталното здраве, което ги прави привлекателен избор;
- Присъствен обучителен курс (36.84%): Значителен процент от анкетираните, 70 лица, посочват, че присъствените обучителни курсове биха им били удобни. Това е признак за желание за лично, практическо обучение, което може да улесни взаимодействието и изграждането на умения;
- Подкаст (32.11%): Подкастът е избран от значителна част от респондентите – 61 лица предпочитат този формат. Подкастът е достъпен начин за получаване на информация и може лесно да се интегрира в ежедневието, например по време на пътуване или тренировка;
- Онлайн обучителен курс (25.79%): Този формат е предпочетен от 49 респонденти, което отразява популярността на платформите за електронно обучение. Форматът осигурява гъвкавост и възможност за напредък със собствено темпо, което е особено удобно за спортистите с натоварен график;
- Брошура (19.47%): Брошурите, макар и по-малко популярни от гореспоменатите формати, все пак се предпочитат от значителна част от анкетираните, като 37 души избират този традиционен печатен носител. Брошурите могат да послужат за бърза справка и напомняне за практиките в областта на менталното здраве;
- Хибриден обучителен курс (10.53%): По-малка, но значителна група от анкетираните, 20 души, изразяват интерес към хибридните обучителни курсове. Този формат съчетава както онлайн, така и присъствени компоненти, като предлага балансиран подход към обучението;
- Наръчник (14.21%): Наръчниците, избрани от 27 респонденти, представляват изчерпателен източник на информация относно менталното здраве. Те могат да се използват като справочници по всяко време;
- Други (2.11%): Много малък процент от анкетираните (4 лица) посочват „други“ формати, които не са посочени в опциите. Те биха могли да включват алтернативни методи като уебинари или интерактивни приложения. (Фиг. 22)

If you have practical information and activities for overcoming mental health challenges, you might want to try these practices:

Number of responses: 190



Фигура 22

Основни изводи

- Предпочитанието към видео уроците подчертава ефективността на визуалното и интерактивното съдържание при предаването на информация, свързана с менталното здраве;
- Интересът към присъствените обучителни курсове показва желание за лично участие и практически опит в обучението;
- Подкастът предлага удобен и преносим достъп до съдържание на тема ментално здраве, което съответства на начина на живот на спортистите, които постоянно са в движение;
- Онлайн обучителните курсове осигуряват гъвкавост и възможност за самостоятелно обучение, което пасва на натоварените графици на спортистите;
- Брошурите и наръчниците, макар и по-малко популярни, остават актуални за спортистите, които ценят физическите и леснодостъпните материали;
- Хибридните обучителни курсове предлагат смесен подход, който съчетава предимствата на онлайн и присъственото обучение.

За да обобщим, различните предпочитания относно формата подчертават значението на разнообразието от ресурси и образователни инструменти в подкрепа на спортистите по пътя им към подобряване на менталното здраве. Адаптирането на съдържанието към тези различни формати може да подобри достъпността и ангажираността.

22. Бихте ли желали да получавате повече информация, свързана с инициативата #SMS?

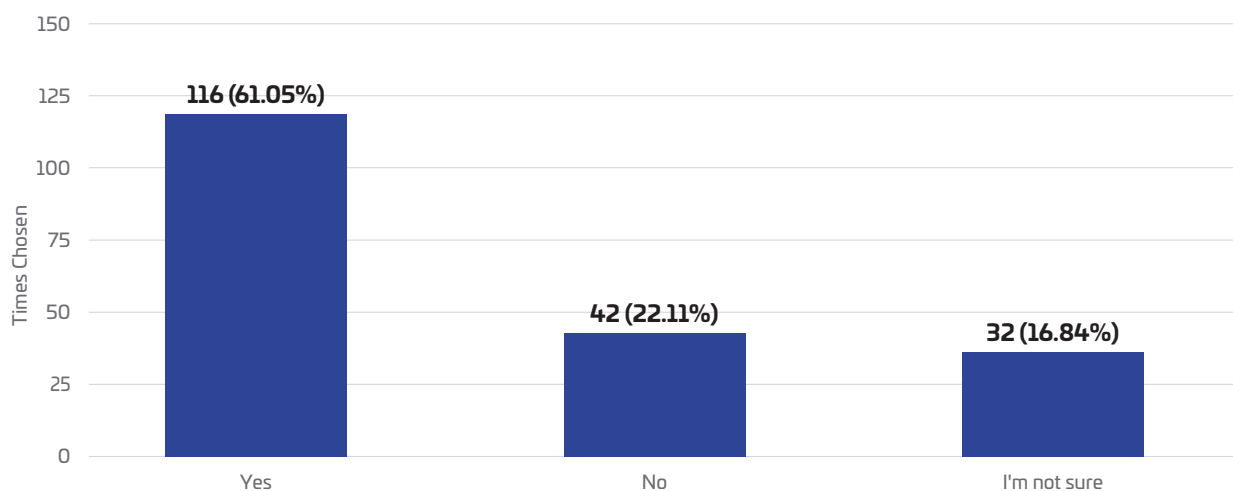
Отговорите на респондентите относно интереса към допълнителна информация за инициативата #SMS (Силен ум за успех), са показател за интереса на респондентите:

- Да (61.05%): Мнозинството от анкетираните, 116 души, са силно заинтересовани да получат повече информация за инициативата #SMS. Този голям процент е показател за силно желание за допълнителна ангажираност с инициативата;
- Не (22.11%): Значителен процент от анкетираните, 42 лица, не се интересуват от допълнителна информация за инициативата. Това може да се дължи на различни причини, включително липса на време, предварителни познания или различна насоченост;
- Не съм сигурен/а (16.84%): Приблизително 32 респонденти не са сигурни в желанието си да получат повече информация. Тази група може да се възползва от допълнителни разяснения или усилия за повишаване на осведомеността, за да разбере по-добре потенциалните ползи от инициативата. (Фиг. 23)



Would you like to receive more information about the development of the #SMS initiative:

Number of responses: 190



Фигура 23

Основни изводи:

- По-голямата част от респондентите искат да получат повече информация за инициативата #SMS. Това е признак за висока степен на ангажираност и ентузиазъм към целите на инициативата;
- Групата, която изразява незаинтересованост или несигурност, може да се нуждае от адаптирани комуникационни и информационни усилия, за да се отговори на всички резерви или пропуски в разбирането;
- Предоставянето на ясна и убедителна информация за въздействието, целите и ползите от инициативата може да помогне за спечелването на повече подкрепа и интерес сред спортистите.

В заключение, въпреки че значителна част от респондентите вече са ангажирани и желаят да получат допълнителна информация, трябва да се положат усилия, за да се достигне до лицата, които не са сигурни или не са заинтересовани, за да се гарантира, че те имат цялостна представа за инициативата #SMS и нейните потенциални предимства за тяхното ментално здраве и цялостно благосъстояние.



Обобщение от фокус групите на проект #SMS

България

На 4 септември 2023 г., АРБС предприе важна стъпка, като проведе фокус група в рамките на проект „Strong Mind for Success“. Инициативата събра шест участници (3 мъже и 3 жени), като целта бе да се проучат и разгледат критичните елементи на личните и професионалните постижения. Във фокус групата се включиха лица от различни среди, които споделиха своя уникален поглед върху предизвикателствата и възможностите, които формират нашите общности. Кратка информация за отговорите на участниците можете да намерите по-долу.

Възрастта на шестимата участници във фокус групата варира от 17 до 18 години. Те имат различен опит във футбола, като по-голямата част от тях играят между 10 - 13 години. Всички участници са били част от официални футболни първенства, като най-високото ниво на което са участвали е различно, включително национални и регионални първенства, както и квалификации за Европейско първенство по футбол.

И шестимата участници са запознати с понятието „ментално здраве“. На въпроса, свързан с разбирането им за понятието „ментално здраве“, повечето участници посочват „всички изброени“, а само един – „ментално благосъстояние“. Що се отнася до основните видове ментално здраве, мнозинството отново избра „всички изброени“, а двама души – „психични разстройства“ (като шизофрения) и „тревожни разстройства“.

И шестимата участници са изпитвали чувства на стрес и тревожност при изпълнение на определени задачи. Респондент 1 се е сблъсквал с паническо разстройство, Респондент 4 е изпитвал стрес и тъга в допълнение към тревожността, свързана с представянето, а Респондент 3 посочва, че изпитва този тип тревожност ежесечно. Респонденти 4, 5 и 6 посочват, че изпитват тези емоции всяка седмица преди спортни мачове, докато Респонденти 1 и 2 ги изпитват от време на време.

Представяме резюме на методите на участниците за справяне с предизвикателствата пред менталното здраве, които прилагат преди футболни мачове:

- Респондент 1 се вглъбява в себе си и се дистанцира от предстоящия футболен мач, чрез четене на книги и списания;
- Респондент 2 се фокусира върху дейности, които го правят щастлив – срещи с приятели, видеоигри и общуване със близки лица преди мача, за да се справи с предизвикателствата пред менталното си здраве;
- Респондент 3 прилага целенасочен подход, като не се разсейва с други дейности и оставя мислите си да се съсредоточат върху предстоящия мач, намирайки спокойствие в тази концентрация;
- Респондент 4 използва музика, особено енергични и ритмични мелодии, като начин за психическа подготовка преди футболен мач;
- Респондент 5 също използва музика за психическа подготовка преди футболен мач;
- Респондент 6, от друга страна, предпочита да отклони вниманието си от мисълта за предстоящия футболен мач, като се занимава с различни дейности.

За да обобщим – всички участници признават пряката връзка между проблемите с менталното здраве и участието във футбола или спортното представяне. Те имат различни мнения относно различните методи за справяне с предизвикателствата, свързани с менталното здраве:



www.sportsuccess.org

- Свързване с други хора: Участниците смятат, че добрите взаимоотношения са важни, като оценките им варират от 60 до 90;
- Физическа активност: Повечето участници оценяват високо физическата активност, като средство за подобряване на металното благосъстояние, като оценките варират от 80 до 100;
- Усвояване на нови умения: Всички участници признават значението на придобиването на нови умения за менталното здраве, като оценките са 100 или близо до 100;
- Оказване на помощ на другите: Оценките на значението на оказването на помощ на другите варират от 40 до 60;
- Осъзнатост: Участниците имат разнопосочни мнения за осъзнатостта, като оценките им са между 10 и 50;
- Търсене на подкрепа от приятели и семейство: Значението на подкрепата от страна на приятелите и семейството се признава, като оценките варират от 5 до 90;
- Споделяне на предизвикателствата с треньора: Повечето участници смятат, че е полезно да обсъждат предизвикателствата с треньора си, като оценките са между 55 и 100;
- Помощ от специалисти по ментално здраве: Мненията относно консултирането със специалисти по ментално здраве, варират, като оценките са между 20 и 100;

Представяме обобщение на отговорите на участниците, свързани с предизвикателствата, с които се сблъскват, когато споделят чувствата си и лицата, към които се обръщат за подкрепа:

- Респондент 1 не се е сблъсквал с трудности при споделянето на чувствата си и е получавал подкрепа от своите родители, от треньора си и от членовете на семейството си;
- Респондент 2 е срещал предизвикателства при споделянето на чувствата си и е търсил подкрепа от своите родители, от треньора си, от членовете на семейството и връстниците си;
- Респондент 3 се е сблъсквал с предизвикателства при споделянето на чувствата си и получавал подкрепа от родителите и треньора си;
- Респондент 4 не е срещал трудности при споделянето на чувствата си и е получавал подкрепа от своите родители, от треньора си, от семейството и приятели на неговата възраст;
- Респондент 5 е срещал предизвикателства при споделянето на чувствата си и е потърсил подкрепа от родителите, треньора, от семейството и връстниците си;
- Респондент 6 не е срещал предизвикателства при споделянето на чувствата си и е получил подкрепа от родителите си, треньора си, от семейството и връстниците си.

Тези отговори отразяват опита на участниците в споделянето на своите чувства и лицата, които са им оказали подкрепа в трудни моменти.

Отговорите на респондентите отразяват значението на фокуса върху усилията, здравето и благосъстоянието в младежкия спорт, както и желанието на участниците да научат повече и да получат практически опит за справяне с предизвикателствата, свързани с менталното здраве. Представяме обобщение на отговорите на участниците:

- Всички участници са съгласни с твърдението, че фокусът трябва да бъде насочен към усилията, а не върху резултатите, оценявайки го 90 и 100;
- Повечето участници са съгласни с твърдението, че в младежкия спорт се набляга на здравето и благосъстоянието и дават оценки от 70 до 100;
- Мнението на участниците относно различните определения за успех в спорта е разнопосочно, тъй като оценките им варират от 70 до 100;

- Всички участници имат желание да получат практическа информация и опит за преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве;
- Участниците имат различни предпочитания относно формата, в който искат да получават информация по темата – хибридни обучителни курсове, подкаст, наръчници и присъствени курсове;
- Повечето участници изразяват желание да получат повече информация за инициативата #SMS – Strong Mind for Success, като само един участник посочва, че не се интересува.

Италия

Във фокус групата участват футболистите, които са били част от международното обучение в София по проект #SMS. На въпросите отговарят Мартина, Алиса, Федерика, Ерика, Соня.

Всички те разказват, че първоначално са започнали да се занимават със спорт за забавление или като начин да прекарват време с приятели, а след това той се е превърнал в истинска страст. Постепенно момичетата са започнали да участват в регионални първенства и са станали част от футболен отбор. Ето обобщение на отговорите на участниците, свързани с техния футболен опит и как и кога са започнали да спортуват:

- Респондент 1: Започнах да играя футбол, когато бях на 6 години, за да се забавлявам. Брат ми и баща ми ми предадоха това, което по-късно се превърна в моя страст. Играя за „Airoldi“, отбор близо до селото, в което живея и играем в първенството на FIGC (федерация);
- Респондент 2: Като дете винаги съм играла футбол с моите приятели. В шести клас започнах да играя в малък отбор, а след това в осми клас станах част от „Origgio“. Играя в регионална лига;
- Респондент 3: Играя футбол от две години. Това е третата ми година. Започнах, защото исках да опитам различен спорт и се запалих от самото начало. Играя в отбор „Airoldi“;
- Респондент 4: Започнах през 2018 г. и в момента играя в първенството на „Airoldi Origgio“, в което участват младежи до 17 години. Започнах, защото това винаги е било моя мечта и все още ми харесва толкова, колкото и тогава;
- Респондент 5: Играя футбол от пет години. Започнах да играя с баща ми, когато бях малка и веднага щом намерих женски отбор, който ми хареса, се включих. Играя в отбора „Origgio“ за жени до 17 години.

И петимата участници са запознати с термина „ментално здраве“, въпреки че на въпроса „Какво знаете за менталното здраве?“ повечето от тях отговарят, че са наясно с темата, но искат да я проучат по-подробно. Всъщност, когато бяха попитани за опита си с менталното здраве, всеки от тях разказа конкретни случки, които засягат множество теми, свързани с тревожност, тъга и депресия.

Ето обобщение на отговорите на участниците на въпроса „Какво знаете за менталното здраве?“:

- Респондент 1: Имам доста познания за менталното здраве. Имайки предвид миналия ми опит, мисля, че най-важното е да се опитаме да помогнем на тези, които са по-слаби от нас;
- Респондент 2: Не знам много, но това е тема, за която бих искала да науча повече;
- Респондент 3: Ментално здраве е, когато умът ни е спокоен и здрав;
- Респондент 4: Достатъчно;
- Респондент 5: Това е тема, от която се интересувам, след като преминах през труден период и мисля, че знам достатъчно.



www.sportsuccess.org

В разказите на участниците се забелязват общи елементи при всички отговори: тревога, свързана с постиженията в училище или футбола и страх от провал в тези области. По-долу е представено обобщение на отговорите на участниците на въпросите „Изпитвали ли сте затруднения с менталното здраве?“ „Изпитвали ли сте някога тревожност, тъга, депресия?“ „Бихте ли споделили опита си?“:

- Респондент 1: От 14-годишна възраст започнах да имам все по-чести епизоди на тревожност и тъга, докато преди две години през лятото достигнах най-ниската си точка. Постоянно се чувствах тъжна и уморена, въпреки че единственото нещо, което правех, беше да спя. Беше ми трудно да се грижа за себе си, а излизането навън стана невъзможно;
- Респондент 2: Въпреки че не показвам емоциите си пред другите, аз съм много емоционален човек, не само по отношение на тъгата, но и на щастието. Изпитвам много силни емоции, но ги пазя за себе си, особено ако не съм в добри отношения с човека до мен;
- Респондент 3: Страдам от силна тревожност, особено преди важни задачи или мачове;
- Респондент 4: Никога не съм страдала от хронични или здравословни проблеми, но съм имала периоди на силен стрес, нервност, депресия и тревожност, особено що се отнася до училище и отношенията с приятелите ми;
- Респондент 5: Връзката с менталното ми здраве се доста драматична. През последните години изпитвам много тъга и винаги се притеснявам преди мачове или когато ми задават въпроси. По време на мачовете се притеснявам, че ще направя грешка.

На въпросите „Как преодолявате трудните моменти?“, „С кого говорите?“, „Кого молите за помощ?“, „Какво правите, за да се чувствате добре и да се отпуснете?“ момичетата отговарят по следния начин:

- Респондент 1: Винаги съм се опитвала да преодолявам трудностите сама, никога не съм обичала да моля за помощ, но когато осъзнах, че не мога да се справя, започнах да се отварям към най-близките си. Човекът, който ми помогна най-много и все още ми помага, е приятелят ми. Заедно сме от три години и той винаги е първият, който се опитва да ме направи щастлива;
- Респондент 2: Не говоря много с хората за проблемите си, затварям се в себе си и се изолирам от всички, за да не си създавам още повече проблеми;
- Респондент 3: Много често преживявам трудните моменти сама. Те никога не са сериозни и се справям с тях, като се разсейвам;
- Респондент 4: Говоря с родителите си, с брат си, с приятелите си, понякога не говоря и мисля много. Музиката много ми помага да се отпусна и имам много приятели, които съм се научила да подбирям и с които се чувствам много добре;
- Респондент 5: Обикновено говоря с различни хора за по-маловажни проблеми, но не мога да говоря с никого за по-сериозните (с изключение на моя психолог). За да се отпусна, обикновено слушам музика.

Очевидно е, че участниците във фокус групата не говорят за проблемите си с никого, освен с няколко много близки хора, на които имат доверие. Много от тях използват музиката като метод за релаксация.

Като последен въпрос, участниците бяха попитани за връзката между менталното им здраве и футбола. Оказа се, че при много от тях той подобрява менталното благосъстояние, докато при други е причина за голям стрес. На въпроса „Каква е връзката между менталното ви здраве и футбола?“, младежите отговарят по следния начин:

- Респондент 1: Често се случва мислите ми да повлияят на представянето ми. Почти винаги тревожността и нервността влияят отрицателно по време на игра;

- Респондент 2: За мен футболът е начин да разпусна, въпреки че много пъти той предизвиква у мен гняв, тъга и други емоции;
- Респондент 3: Менталното ми здраве зависи от футбола, защото ако не се чувствам добре и имам тренировка или мач, всички проблеми изчезват и мога да бъда щастлива;
- Респондент 4: Футболът ми помага да изпускам парата физически. Когато играя съм с моите приятели и се забавляваме и това пречиства съзнанието ми, защото когато играя, мисля само за това и съм щастлива;
- Респондент 5: Футболът ме кара да се чувствам добре. Когато играя, спирам да мисля за проблемите. Чувствам се много добре и това, че съм с други хора, ме разсейва.

За да обобщим – всички участници признават пряката връзка между проблемите с менталното здраве и спортното представяне.

Словения

На 20 октомври 2023 г., спортен клуб „Ендорфин“ предприе важна стъпка, като проведе интервюта с фокус група в рамките на проект #SMS – Strong Mind for Success. Инициативата събра шестима участници (3 мъже и 3 жени), като целта бе да се проучат и разгледат критичните елементи на личните и професионалните постижения. Във фокус групата се включиха лица от различни среди, които споделиха своя уникален поглед върху предизвикателствата и възможностите, които формират нашите общности. Кратка информация за отговорите на участниците можете да намерите по-долу.

Възрастта на шестимата участници във фокус групата варира от 14 до 16 години. Те имат различен дългогодишен опит във футбола, като по-голямата част от тях играят от 7 до 9 години. Всички участници са били част от официални футболни първенства, като най-високото ниво на което са участвали, е различно, включително национални и регионални първенства.

Участниците са запознати с понятието „ментално здраве“. На въпроса, свързан с разбирането им за понятието „ментално здраве“, повечето участници посочват „всички изброени“, а само един – „психологическо“ и „ментално благосъстояние“. Що се отнася до основните видове ментално здраве, мнозинството отново избра „всички изброени“, а един респондент – „разстройства на настроението“ (като депресия или биполарно разстройство).

И шестимата участници са били подложени на стрес. Респондент 1 е изпитвал тревожност, свързана с представянето и проблеми със справянето с победата/загубата. Респонденти 3 и 4, освен стрес, също са изпитвали проблеми със справянето с победата/загубата, а Респондент 6 добавя и тъга. Респонденти 1,2,3,5 и 6 изпитват тези чувства от време на време, докато Респондент 4 ги изпитва ежесечно.

Представяме резюме на методите на участниците за справяне с предизвикателствата пред менталното здраве, които прилагат преди футболни мачове:

- Респондент 1 се справя, като говори с родителите си;
- Респондент 2 се фокусира върху успокояващи методи, като слушане на музика;
- Респондент 3 прилага целенасочен подход, като се опитва да мисли за други неща, които го правят щастлив (празници, приятели);
- Респондент 4 се справя, като говори с треньора си;
- Респондент 5 се насочва към срещи с приятели, игри и слушане на музика;
- Респондент 6 предпочита да бъде сам и да мисли за бъдещите мачове и как може да се представи по-добре.



www.sportsuccess.org

За да обобщим – четирима участници признават пряката връзка между проблемите с менталното здраве и спортното представяне. Другите двама участници не са сигурни.

Участниците имат различни мнения по отношение на различните методи за справяне с предизвикателствата, свързани с менталното здраве:

- Свързване с други хора: Участниците смятат, че добрите взаимоотношения са важни, като оценките им варират от 70 до 90;
- Физическа активност: Повечето участници оценяват високо физическата активност, като средство за подобряване на менталното благосъстояние, като оценките варират от 80 до 100;
- Усвояване на нови умения: Участниците признават значението на придобиването на нови умения за подобряване на менталното здраве, като го оценяват от 70 до 90;
- Оказване на помощ на другите: Оценките на значението на оказването на помощ на другите варират, като се движат около 50;
- Осъзнатост: Оценките на участниците относно съзнателността са между 50 и 80;
- Търсене на подкрепа от приятели и семейство: Значението на подкрепата от страна на приятелите и семейството е високо, като оценките варират от 80 до 100;
- Споделяне на предизвикателствата с треньора: Повечето участници смятат, че е важно да обсъждат предизвикателствата с треньора си, като оценките са между 70 и 100;
- Помощ от специалисти по ментално здраве: Мненията относно консултацията със специалисти по ментално здраве са положителни, като оценките са между 80 и 100.

Представяме обобщение на отговорите на участниците, свързани с предизвикателствата, с които се сблъскват, когато споделят чувствата си, и лицата, към които се обръщат за подкрепа:

- Респондент 1 не се е сблъсквал с предизвикателства при споделянето на чувствата си и е получавал подкрепа от родителите, треньора си и членовете на семейството си. Респондент 1 заявява също, че не се чувства комфортно да споделя с връстниците си;
- Респондент 2 не пожела да отговори;
- Респондент 3 е срещал предизвикателства при споделянето на чувствата си и получавал подкрепа от родителите, връстниците и треньора си;
- Респондент 4 не е сигурен дали е срещал трудности при споделянето на чувствата си, но е получавал подкрепа от родителите, треньора и връстниците си;
- Респондент 5 не е срещал трудности при споделянето на чувствата си и е търсил подкрепа от семейството, треньора и връстниците си;
- Респондент 6 е срещал трудности при споделянето на чувствата си и е получавал подкрепа от родителите, треньора и връстниците си.
- Отговорите на респондентите отразяват значението на фокуса върху усилията, здравето и благосъстоянието в младежкия спорт, както и желанието им да научат повече и да получат практически опит за справяне с предизвикателствата, свързани с менталното здраве. Представяме обобщение на отговорите на участниците:
- Всички участници са съгласни с твърдението, че фокусът трябва да бъде насочен към усилията, а не върху резултатите, оценявайки го между 80 и 100;
- Повечето участници са съгласни с твърдението, че в младежкия спорт се набляга на здравето и благосъстоянието и дават оценки от 60 до 90;

- Мнението на участниците относно различните определения за успех в спорта е разнопосочно, тъй като оценките им варират от 60 до 90;
- 4 от 6 участници имат желание да получат практическа информация и опит за преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве;
- Участниците имат различни предпочитания относно формата, в който искат да получават информация по темата – видео уроци, онлайн обучителни курсове, хибридни обучителни курсове, подкаст и присъствени обучителни курсове;
- Повечето участници изразяват желание да получат повече информация за инициативата #SMS – Strong Mind for Success, като само един участник посочва, че не е сигурен.
-





ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Въз основа на анализиранияте данни от изследването „Strong Mind for Success (Силен ум за успех) Значението на Разума: Изследване на Менталното Здраве на Младите Футболисти“, могат да се направят няколко заключения:

- Познаване на менталното здраве: Значителна част от участниците в изследването SMS (84.21%) твърдят, че са запознати с термина „ментално здраве“. Всички участници във фокус групата заявяват, че са запознати с термина „ментално здраве“. Това предполага, че младите спортисти, участващи в изследването, имат базисна информация относно менталното здраве;
- Разбиране за ментално здраве: По-голямата част от анкетиранияте (40.53%) свързват менталното здраве с „ментално благосъстояние“, докато значителна част (22.63%) го свързват с „емоционално благосъстояние“. Преобладаващата част от участниците във фокус групата (82%) заявяват, че за тях понятието „ментално здраве“ е свързано с „всички изброени“ (емоционално, психично и социално благосъстояние). Това е признак за известни разлики в начина, по който младите спортисти разбират менталното здраве, но много от тях признават връзката му с емоционалното и психичното благосъстояние;
- Видове проблеми, свързани с менталното здраве: Респондентите демонстрират информираност за различни проблеми, свързани с менталното здраве, като най-разпознаваеми са разстройствата на настроението (31.58%) и тревожността (19.47%). Това предполага, че тези проблеми са част от живота на младите спортисти, което подчертава нуждата за справяне с тях;
- Опит с проблеми, свързани с менталното здраве: Значителен брой от участниците в изследването съобщават, че са се сблъскали с предизвикателства, свързани с менталното здраве, като стрес (63.16%), тъга (70.53%) и тревожност, свързана с представянето (64.21%). Тези констатации подчертават разпространението на подобни проблеми сред младите спортисти;
- Честота на проявление на предизвикателствата, свързани с менталното здраве: Повечето участници в изследването (64.74%) посочват, че понякога се сблъскват с предизвикателства, свързани с менталното здраве, което подчертава, че тези проблеми не са изолирани случаи, а по-скоро повтарящи се проблеми;
- Преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве: Обнадеждаващо е, че по-голямата част от участниците в изследването (89.07%) съобщават, че са успели да преодолеят предизвикателствата, свързани с менталното здраве. Това е признак, че младите спортисти разполагат с устойчивост и умения за преодоляването им;
- Системи за подкрепа: Родителите и членовете на семейството се оказват основните източници на подкрепа (73.68%) за младите спортисти, които са изправени пред предизвикателства, свързани с менталното здраве, следвани от връстниците (53.68%). Това подчертава ключовата роля на семейната подкрепа и подкрепата на връстниците;
- Интерес към програми за подобряване на менталното здраве: Данните от изследването разкриват силен интерес (67.37%) сред младите спортисти за подобряване на менталното здраве и получаване на практическа информация и опит;
- Предпочитани формати на обучение: Най-предпочитаните формати за получаване на информация за подобряване на менталното здраве, са видео уроците (50%) и присъствените курсове на обучение (36.84%). Това предполага, че мултимедийните и практическите подходи се възприемат добре;
- Трудности при споделяне на емоции: Приблизително половината от участниците в изследването (50%) съобщават, че се затрудняват да споделят чувствата си с другите. Това подчертава значението на изграждането на безопасни пространства за младите спортисти, в които да изразяват емоциите си и да намират подкрепа;
- Потенциални интервенции: Участниците в изследването посочват различни стратегии за преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, включително търсене на професионална помощ,

разговори с приятели и треньори, физическа активност и техники за самоосъзнатост. Тези стратегии могат да послужат като основа за интервенции в областта на менталното здраве, съобразени с младите спортисти.

Събраните данни показват, че младите спортисти са наясно с проблемите на менталното здраве, сблъскват се с тях в различна степен и се интересуват от програми, насочени към неговото подобряване. Констатациите подчертават колко важно е насърчаването на информираността относно менталното здраве, осигуряването на достъпни системи за подкрепа и предоставянето на програми в интересни за тази демографска група формати.





ПРЕПОРЪКИ

Въз основа на анализиранияте данни от изследването „Strong Mind for Success (Силен ум за успех) Значението на Разума: Изследване на Менталното Здраве на Младите Футболисти“, могат да бъдат направени няколко препоръки:

- Обучение по темата за менталното здраве: Прилагане на програми за обучение по темата за менталното здраве в спортните организации, с цел повишаване на осведомеността сред младите спортисти. Тези програми трябва да обхващат различни аспекти на менталното здраве, включително емоционално благосъстояние, стратегии за справяне и търсене на помощ при нужда;
- Дестигматизиране на менталното здраве: Насърчаване на култура, която дестигматизира предизвикателствата, свързани с менталното здраве в спорта. Трябва да бъдат изградена среда, в която спортистите се чувстват комфортно да обсъждат проблемите си, свързани с менталното здраве, без да се страхуват от осъждане или репресии;
- Мрежи за партньорска подкрепа: Насърчаване на изграждането на мрежи за взаимопомощ в рамките на спортните отбори. Младите спортисти често намират за по-лесно да се доверят на съотборници, които вероятно преживяват подобни проблеми. Тези мрежи могат да осигурят чувство за общност и разбиране;
- Включване на семейството: Признание на ключовата роля на родителите и членовете на семейството в подкрепата на менталното здраве на младите спортисти. Предоставянето на ресурси и провеждането на уъркшопи за родителите, ще им помогне да разберат и да се справят с потребностите на децата си;
- Професионална подкрепа: Предоставяне на достъп до специалисти по ментално здраве, като психолози или консултанти, в рамките на спортните организации. Тези специалисти могат да предоставят насоки, консултации и интервенции, когато спортистите са изправени пред предизвикателства, свързани с менталното здраве;
- Кризисна интервенция: Разработване на ясен протокол за справяне с кризисни ситуации, свързани с менталното здраве на младите спортисти. Треньорите, персоналът и играчите трябва да бъдат обучени да разпознават признаците на страдание и да знаят как да реагират;
- Разнообразни формати на обучение: Предоставяне на обучение по темата за менталното здраве и ресурси в различни формати, съобразени с различните предпочитания. Това може да включва видео уроци, уъркшопи, брошури и онлайн обучителни курсове;
- Култивиране на устойчивост: Провеждане на упражнения и практики за изграждане на устойчивост в програмите за спортно обучение. Младите спортисти трябва да бъдат запознати със стратегии за справяне със стреса, неуспехите и тревожността, свързана с представянето;
- Оценка на менталното здраве: Провеждане на редовен скрининг на менталното здраве, за да се идентифицират спортистите в риск или тези, нуждаещи се от подкрепа. Това може да подпомогне ранната интервенция;
- Насърчаване на грижата за себе си: Младите спортисти трябва да бъдат обучени относно значението на грижата за себе си и самоосъзнаването. Трябва да се наблегне на насърчаването на практики като осъзнатост, медитация и поддържане на здравословен баланс между професионалния и личния живот;
- Безопасни пространства: Изграждане на безопасни и поверителни пространства, където спортистите да споделят чувствата си и да търсят подкрепа. Това може да включва определени стаи за подкрепа на менталното здраве или канали за анонимна комуникация;
- Непрекъснато наблюдение: Постоянен мониторинг на менталното здраве и благосъстоянието на младите спортисти през целия им спортен път. Редовна оценка на състоянието на менталното здраве на младите спортисти;

- Сътрудничество със специалисти по ментално здраве: Сътрудничество със специалисти по ментално здраве и организациите с опит в областта на менталното здраве на младите хора, с цел разработване на адаптирани програми и интервенции;
- Мултидисциплинарен подход: Насърчаване на мултидисциплинарния подход към грижата за менталното здраве, включвайки треньори, психолози, родители и връстници в мрежата за подкрепа;
- Механизми за обратна връзка: Създаване на механизми, чрез които спортистите да предоставят обратна връзка за ефективността на програмите и интервенциите, насочени към менталното здраве. Непрекъснатата употреба на тези механизми ще подобри системите за подкрепа;
- Насърчаване на позитивното треньорство: Треньорите трябва да бъдат обучени на позитивни техники, които приоритизират менталното и емоционалното благосъстояние на спортистите, наред с физическите резултати;
- Кампании за повишаване на осведомеността: Стартиране на кампании за повишаване на осведомеността, за да се намали стигмата, свързана с търсенето на помощ за менталното здраве. Спортистите трябва да бъдат насърчавани да се грижат за менталното си здраве, тъй като то е съществен аспект от цялостното им благосъстояние;
- Продължителни изследвания: Провеждане на обширни изследвания, с цел проследяване на пътя на младите спортисти към менталното здраве. По този начин с течение на времето ще се идентифицират предизвикателствата и устойчивостта на менталното здраве;
- Достъпни ресурси: Трябва да се гарантира, че ресурсите по темата за менталното здраве са достъпни за спортистите, независимо от техния социално-икономически статус или географско местоположение;
- Сътрудничество: Сътрудничество със спортни организации, училища и институции за ментално здраве, с цел споделяне на най-добри практики и колективна работа за подобряване на менталното здраве на младите спортисти.

Тези препоръки имат за цел да създадат цялостен подход за подкрепа на менталното здраве на младите спортисти, да насърчат устойчивостта и цялостното благосъстояние в спортната общност.





Съвети и добри практики за преодоляване на предизвикателствата, свързани с менталното здраве

Разрешаването на проблемите, свързани с менталното здраве на младите футболисти е от решаващо значение по няколко причини. Първо, интензивният и състезателен характер на професионалните спортове, какъвто е футбола, може да подложи младите спортисти на огромен натиск и стрес, които могат да доведат до проблеми с менталното здраве, ако не се управляват правилно. Освен това, стигмата, свързана с менталното здраве в спорта, често обезкуражава спортистите да търсят помощ или да говорят открито за проблемите си.

Предоставяйки практически упражнения и инструменти, специално насочени към младите футболисти, ние им даваме възможност да разпознават, да се справят и да преодоляват предизвикателствата, свързани с менталното здраве. Този проактивен подход, не само подобрява цялостното им благосъстояние, но и представянето им на терена. Насърчаването на осведомеността относно менталното здраве и устойчивостта в рамките на футболната общност спомага за изграждането на подкрепяща и приобщаваща среда, разбивайки стигмата и мотивирайки младите спортисти да отдават приоритет на менталното си благосъстояние.

Разрешаването на проблемите, свързани с менталното здраве на младите футболисти, е от съществено значение за тяхното личностно израстване, спортно развитие и дългосрочен успех, както в спорта, така и в живота. В следващата част на този документ са разкрити практически упражнения, предназначени за младите спортисти, особено на тези в света на футбола, които да им помогнат да се справят с предизвикателствата, свързани с менталното здраве. Предоставяйки съвети и трикове, съобразени с техните уникални нужди и преживявания, целим да снабдим тези начинаещи спортни звезди с уменията и стратегиите, необходими за насърчване на менталното благосъстояние, устойчивостта и върховите постижения на терена и извън него. Тези упражнения не само подпомагат самоосъзнаването и емоционалната регулация, но и насърчават открития диалог, като в крайна сметка спомагат за изграждането на подкрепяща и приобщаваща спортна среда, в която менталното здраве е приоритет.



Практически упражнения за младите спортисти

1. **Техники за релаксация:** Научете младите спортисти на техники като дълбоко дишане, прогресивна мускулна релаксация и визуализация, за да им помогнете да се справят със стреса и тревожността;
2. **Осъзнатост:** Насърчавайте младите спортисти да практикуват техники на осъзнатост, за да им помогнете да усетят настоящия момент и да не се вкопчват в негативни мисли и емоции;
3. **Положително говорене за себе си:** Научете младите спортисти как да говорят позитивно за самите себе си, за да изградят своята увереност и самочувствие;
4. **Поставяне на цели:** Помогнете на младите спортисти да си поставят реалистични и постижими цели, както в спорта, така и в живота;
5. **Управление на времето:** Научете младите спортисти как да управляват времето си ефективно, за да балансират между спорта, училището и другите си отговорности;
6. **Водене на дневник:** Това може да им помогне да идентифицират моделите и факторите, които предизвикват ментални проблеми, и да се научат как да се справят с тях. Можете да използвате и Дневникът за ментално здраве #SMS, достъпен на адрес: www.sportsuccess.org.
7. **Система за подкрепа:** Осигурете на младите спортисти система за подкрепа от семейство, треньори и приятели, които могат да им помогнат да се справят с менталните и емоционалните изисквания на спорта;
8. **Потърсете професионална помощ:** Насърчавайте младите спортисти да потърсят консултация с терапевт, ако се борят с проблеми с менталното си здраве и се уверете, че имат достъп до подходящи услуги;
9. **Устойчивост:** Изградете устойчивост у младите спортисти, като ги научите как да се справят с неуспехите, как да преодоляват несполуките и как да се възстановяват след разочарование;
10. **Обучение:** Обучение на младите спортисти относно менталното здраве, предупредителните знаци за проблеми с него и как да потърсят помощ, ако се нуждаят от нея.





Основни изводи

5 основни извода от изследването на проект #SMS за менталното здраве на младите спортисти:

- **Осъзнаване и разбиране:** Значително мнозинство от участниците в изследването (84.21%) са запознати с термина „ментално здраве“, което показва фундаментално ниво на информираност сред младите спортисти;
- **Възприятия и разнообразие:** Налице е разнообразна гама от възприятия по отношение на менталното здраве, като асоциации се правят предимно с „ментално благосъстояние“ (40.53%) и „емоционално благосъстояние“ (22.63%). Това разнообразие подчертава различните концептуализации на менталното здраве сред младите спортисти;
- **Проблеми, свързани с менталното здраве:** Младите спортисти са запознати с различните проблеми, свързани с менталното здраве, по-специално с разстройствата на настроението (31.58%) и тревожността (19.47%), което подчертава значението на преодоляването на тези широко разпространени проблеми;
- **Разпространение и повторямост:** Изследването подчертава разпространението и повтарящия се характер на проблемите с менталното здраве сред младите спортисти, като мнозинството от тях съобщават за преживявания, свързани със стрес, тъга и тревожност, свързана с представянето;
- **Устойчивост и подкрепа:** Обнадеждаващо е, че огромно мнозинство (89.07%) успява да преодолее предизвикателствата, свързани с менталното здраве, което е признак за устойчивост сред младите спортисти. Семейството (73.68%) и връстниците (53.68%) се очертават като основни системи за подкрепа.

Тези констатации подчертават значението на признаването на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, различните системи за подкрепа и адаптирането на програми за подобряване на менталното здраве в интересни формати, за да се подпомогнат младите спортисти.

Насърчаване на родителите и треньорите да оказват подкрепа

В сложния свят на младежкия спорт, родителите и треньорите играят ключова роля, която се простира далеч отвъд тъч-линиите и тренировките. Тяхното влияние може да определи не само спортния път на детето, но и цялостното му развитие като личност. Акцентът върху значението на техните роли не е просто поощрение, а основна необходимост, която ще възпита уверени, устойчиви и емоционално интелигентни млади спортисти.

Изграждане на партньорство с родителите и треньорите

Връзката с родителите и треньорите стои в основата на спортния опит на детето. Откритата комуникация е много важна, както и здравословната атмосфера, в която тревогите, очакванията и постиженията се споделят открито. Родителите са основният източник на емоционална подкрепа за младите спортисти. Признаването на усилията на детето, независимо от резултата, повишава самочувствието и укрепва положителното отношение към спорта. Треньорите, от друга страна, действат като наставници – те напътстват младите спортисти през предизвикателствата и победите. Когато треньорите разпознават и оценяват силните страни на всяко дете се култивира чувство за принадлежност към отбора.

Възпитаване на емоционална устойчивост и спортменство

Освен физическите аспекти на спорта, емоционалната устойчивост и спортменството са безценни уроци, които родителите и треньорите могат да предадат. Когато децата се учат да се справят както с успеха, така и с неуспеха, те стават по-устойчиви и подготвени за предизвикателствата на живота. Родителите могат да помогнат, като представят неуспехите като възможности за развитие, като в същото време подчертават значението на усилията и решителността. Треньорите, чрез своите напътствия, предават ценностите на екипната работа, уважението и честната игра, оформяйки младите спортисти, не само като опитни играчи, но и като достойни личности.

Подкрепящите родители и треньори създават безопасна среда, в която младите спортисти могат да изразят своите страхове, съмнения и желания, без да бъдат осъждани. Тази емоционална подкрепа повишава увереността на младежите, като им позволява да изследват свободно своя потенциал. Насърчаването на родителите и треньорите да бъдат съпричастни слушатели, разбиращи натиска и очакванията, пред които са изправени младите спортисти, укрепва доверието и взаимоотношенията.

По същество насърчаването на родителите и треньорите да бъдат по-подкрепящи излиза извън сферата на спорта. Тук става дума за възпитаване на характер, устойчивост и вяра в себе си. Осъзнавайки въздействието на своите думи и действия, родителите и треньорите се превръщат в архитекти не само на спортния успех, но и на увереността и емоционалната интелигентност на младите спортисти, за които са отговорни. Тяхната непоколебима подкрепа проправя пътя за поколение от хора, които подхождат към предизвикателствата с грация, решителност и дълбоко разбиране на собствената си стойност.

Дългосрочни ползи от преодоляването на предизвикателствата, свързани с менталното здраве

Насърчаване на младите умове и сърца

Преодоляването на предизвикателствата пред менталното здраве не е битка, която се води в мълчание. Това е трансформираща одисея, която оформя самия характер на младия човек. Младите футболисти, по-специално, са изправени пред двойния натиск на спортните постижения и обществените очаквания. Подчертаването на ползите от преодоляването на менталните предизвикателства не е просто жест на подкрепа; то е лъч надежда, който води тези млади души към устойчивост, себепознание и несравнима сила.



Пътят към вътрешната устойчивост

В сферата на спорта, менталната устойчивост е също толкова важна, колкото и физическата. Насърчаването на младите футболисти да се изправят лице в лице с предизвикателствата, свързани с менталното им здраве, възпитава устойчивост, която се простира далеч отвъд терена. Това ги учи на изкуството на самоанализа, което им позволява да разбират своите емоции, тревоги и страхове. Приемайки тези предизвикателства, те започват трансформиращо пътуване към себе си, като същевременно усъвършенстват емоционалната си интелигентност и си проправят път към бъдеще, в което препятствията се разглеждат като възможности за развитие.

Разчупване на стигмата

Признаването на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, премахва стигмата около менталното благосъстояние. Младите футболисти са не само спортисти, но и застъпници за промяна. Споделяйки своите истории и триумфи, те вдъхновяват другите да потърсят помощ, като насърчават култура на разбиране и съпричастност. Подчертаването на факта, че предизвикателствата, свързани с менталното здраве, не определят човека, а го усъвършенстват, дава възможност на тези млади хора да възприемат борбата като стъпало, а не като препъни камък.

Дългосрочното наследство на менталното здраве

Повишена емоционална интелигентност

Преодоляването на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, дава на младите футболисти дълбоко разбиране за човешките емоции. Те развиват съпричастност, състрадание и остро осъзнаване на собственото си ментално благосъстояние. Тези умения излизат извън рамките на терена, обогатяват личните взаимоотношения и превръщат младежите в състрадателни лидери както на терена, така и извън него.

Устойчивост отвъд спорта

Устойчивостта, изкована в битката с предизвикателствата на менталното здраве, се превръща в здрава броня пред житейските неслоди. Младите футболисти се превръщат не само в страхотни спортисти, но и в устойчиви личности, подготвени да се справят със сложните житейски ситуации. Те се научават да се възстановяват след неуспехите, да подхождат решително към предизвикателствата и да вдъхновяват другите с непоколебимия си дух.

Насърчаване на дългосрочното ментално здраве

Пътят към преодоляването на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, никога не свършва – той се превръща в ангажимент към менталното здраве. Подчертаването на значението на постоянната грижа за самия себе си и търсенето на подкрепа, когато е необходимо, изгражда навик за приоритизиране на менталното здраве през целия живот. Младите хора, въоръжени с мъдростта на своя опит, се превръщат в защитници на менталното здраве, формиращи общности, в които търсенето на помощ е признак на сила, а не на слабост.

Подчертаването на дългосрочните ползи от преодоляването на предизвикателствата, свързани с менталното здраве, от младите хора, особено от младите футболисти, е доказателство за тяхната устойчивост и решимост. Това е доказателство, че техният път не се определя от препятствията, а от смелостта да се изправят срещу тях и да ги преодолеят. Признавайки и празнувайки техните триумфи, ние им предоставяме възможност да продължат напред, превръщайки предизвикателствата в крайъгълни камъни към бъдеще с неограничени възможности.

Инструменти на проект #SMS – Strong Mind for Success

Подкаст #SMS ум в играта: грижа за менталното здраве във футбола

Готови ли сте да преобразите играта си и да започнете да гледате на менталното здраве, като на ключов аспект от вашето футболно приключение? Включете се в „ум в играта: грижа за менталното здраве във футбола“ и се потопете в свят на знания и вдъхновение. Заедно ще изградим силна, устойчива нагласа, която ще издигне футболните ви преживявания до нови висоти. Така че, вземете слушалките, натиснете бутона за старт и нека играта на ментална устойчивост започне!



Дневник за ментално здраве #SMS

Дневникът за ментално здраве #SMS – заветният спътник по пътя към емоционалното благосъстояние, служи като лично убежище за младите хора, където могат да изразяват своите мисли и емоции. Този дневник е мощен инструмент, който позволява на младежите да се ориентират в сложния пейзаж на менталното здраве. Дневникът предоставя възможност за проследяване на напредъкът, за определяне на отключващите фактори и за култивиране на здравословни стратегии, като по този начин се превръща в безценен инструмент за себепознание и изцеление. Записвайки старателно най-съкровениите си мисли и емоции, младите хора достигат до дълбоки прозрения, които спомагат за по-дълбокото разбиране на тяхното ментално благосъстояние. Чрез дневника на проект #SMS – Strong Mind for Success (Силен ум за успех), който лесно може да бъде изтеглен, младите сърца се насърчават да се впуснат в това трансформиращо пътуване на самоанализ и растеж, като в същото време имат възможността да го отпечатаат в черно-бял или цветен вариант, което засилва терапевтичния опит.





Добавена реалност #SMS

Открийте трансформиращата сила на менталната устойчивост с нашето авангардно приложение за добавена реалност, предназначено специално за млади футболисти. Потопете се в успокояващи анимации и интерактивни изживявания, които подобряват менталното ви благосъстояние. Тази новаторска дигитална платформа използва добавена реалност, за да създаде завладяващо пътешествие, което укрепва ума ви и ви предава важни житейски умения. За да се впуснете в това трансформиращо изживяване, просто инсталирайте приложението на устройството си, като използвате предоставения QR код, следвайте инструкциите в приложението и оставете вдъхновяващото пътуване към силният ум и успех да започне.



Отказ от отговорност и автори

Изследването „#SMS – Strong Mind for Success“ (Силен ум за успех) е един от резултатите на проект #SMS – Strong Mind for Success“, който е съ-финансиран по програма Еразъм+ на Европейския съюз.

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на 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 АРБС: info@bulsport.bg

В този документ са използвани материали от всички събития по проекта и 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, др. Стефка Джобова, др. Ивелина Кирилова, др.
L'ORMA SSD a.r.l., Италия	Сара Бривио Паоло Менескарди Марика Барбиери
Спортна Асоциация ENDORFIN, Словения	Примош Сулич Урош Пинтар Тинкара Коделя Леа Ренер

ISBN: 978-619-7677-19-5 (2024)



Co-funded by the
European Union



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association



www.sportsuccess.org