

Forskningen om elitens mentala hälsa gör stora framsteg

Carolina Lundqvist

The self-archived postprint version of this journal article is available at Linköping University Institutional Repository (DiVA):

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-183802>

N.B.: When citing this work, cite the original publication.

Lundqvist, C., (2022), Forskningen om elitens mentala hälsa gör stora framsteg, *Idrottsmedicin*, (1), 5-8.

Original publication available at:

Copyright: Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin

[Publisher URL Missing](#)



PSYKISK HÄLSA och elitidrott



Simone Biles, stort guldhopp i gymnastik vid OS i Tokyo i somras, avbröt tävlandet och gav världen en inblick i elitidrottarens tuffa villkor och mentala hälsa.

(Foto Bildbyrå)

Forskningen om elitens mentala hälsa gör stora framsteg

AV CAROLINA LUNDQVIST

Elitidrottarens psykiska hälsa och välbefinnande har fått en explosionsartad uppmärksamhet inom idrottsforskningen under senare år ^(1,2). Frågorna fick också stort medialt utrymme under de Olympiska spelen (OS) i Tokyo 2020. Den amerikanska gymnastikstjärnan Simone Biles kom till Tokyo 2020 med ett stort antal världsmästerskaps och olympiska medaljer i ryggsäcken och förväntades erövra nya OS-medaljer. Under massiv uppmärksamhet från media avbröt hon kvinnornas lagfinal och ställde in individuella finaler. Genom sitt agerande skickade hon ett viktigt budskap till idrottsvärlden: Elitidrottare är inte bara idrottare utan också människor vars fysiska och mentala hälsa behöver prioriteras även om det pågår ett OS.

Idrott som stärkande eller stjäl- pande för den psykiska hälsan?

Idrottsdeltagande kan vara fördelaktigt för den psykiska hälsan, i form av, exempelvis, stärkt självkänsla, motivation, social gemenskap och resiliens ⁽³⁻⁵⁾. Idrottarens psykiska hälsa kan också påverkas negativt av långvarig press och förväntningar, organisatoriska stressorer, olämpliga ledarbeteenden, maktmissbruk, trakasserier och andra ogynnsam-

ma faktorer ⁽⁶⁻⁹⁾. Samband mellan påfrestande livs- eller idrottshändelser, exempelvis idrottsskador, karriärövergångar, och problematiska relationer, och en ökad grad av självrapporterade symptom av psykisk ohälsa så som ökade ångest och depressionssymptom har noterats i studier ⁽¹⁰⁻¹³⁾. Sammantaget så kan idrottarens psykiska mående påverkas av en mängd individuella, sociala och strukturella faktorer där utmaningar för den psykiska hälsan kan förändras under olika faser av elitidrottskarriären ^(14,15).

Psykisk hälsa ett komplext begrepp att studera inom elitidrotten

Psykisk hälsa är ett komplext begrepp att studera inom idrott och begreppet



Carolina Lundqvist
docent, leg. psykoterapeut, Linköpings universitet



Foto Bildbyrån, Hässleholm

kan dessutom ha många innebörder (2,16–18). Övergripande kan psykisk hälsa ses som ett paraplybegrepp som sträcker sig från dagliga och normala variationer i sinnesstämning/mående till förekomsten av allvarlig psykiatrisk problematik (19).

Synen på vad som karakteriserar psykisk hälsa förändras också över tid och influeras av kulturella faktorer och samhällsförändringar (20,21). Olika ämnesdiscipliner (t.ex. idrottspsykologi och idrottsmedicin) har använt en mängd olika teoretiska perspektiv för att studera psykisk hälsa som sträcker sig från hälsopromotion till ett psykiatriskt angreppssätt (2,22).

Mångfalden av teoretiska perspektiv som använts inom idrottsforskningen indikerar utmaningar med att definiera och skapa en sammanhållen förståelse för psykisk hälsa i den komplexa och multidimensionella elitidrottskontexten där fysiska och psykologiska gränser kontinuerligt utmanas i en strävan efter idrottsutveckling och prestation (2,14,17).

Vad är exempelvis symptom på psykisk ohälsa och vad kan anses vara normala och övergående reaktioner på tillfälliga belastningar och extrema elitidrottsituationer?

Viktigt att minska stigma kring psykisk ohälsa inom elitidrotten

Prevalensstudier visar att förekomsten av självrapporterade symptom på psykisk ohälsa bland elitidrottare överlag verkar vara jämförbar med den generella befolkningen (25–27). Ätstörningsrelaterad problematik kan vara vanligare både bland manliga och kvinnliga idrottare allt i idrotter där vikt och kroppsform är av betydelse för idrottsprestationen eller ingår som en del av bedömningen (27). Viktigt att ta hänsyn till när forskningsresultaten tolkas är att majoriteten av studierna kring psykisk ohälsa inom elitidrotten än så länge genomförts på mycket blandade urval och med en stor variation av självskattningsformulär utan kompletterande diagnostik (2,28).

Det är därför svårt att säga om de skattade symptomen speglar klinisk problematik. Studierna har dock satt ljuset på att elitidrottare, trots framgångar och extraordinära prestationer på tävlingsarenan, inte är immuna mot psykisk ohälsa i likhet med människor i övrigt.

I forskningen har det lyfts fram att det i elitidrottskulturen och vissa organisationer kan finnas antaganden att psykisk ohälsa är likställt med ”svag-

het” oförenlig med ”den mentala tuffhet” eller hjältestatus som framgångsrika elitidrottare ofta traditionellt tillskrivits (23,24). Under senare år har stora ansträngningar därför gjorts världen över för att minska stigma kring psykisk ohälsa inom elitidrotten och öka hjälpsökande. Flertalet större idrottsförbund har genom kampanjer, utbildningar och framställan av informationsmaterial och konsensusuttalanden/policys belyst frågan (22,29,30).

Vella och kollegor (22) sammanställde i en systematisk översikt totalt 13 stycken konsensusuttalanden eller policys om psykisk hälsa som formellt godkänts av större idrottsorganisationer. Översikten visade att det i nuläget finns oklarheter i vilken eller vilka ämnesdiscipliner som bär det huvudsakliga ansvaret för att rekommendera åtgärder kring psykisk hälsa inom idrott och vilken kompetensprofil som kan anses nödvändig. I vissa fall innehöll olika konsensusuttalanden och policys motsägelserfulla rekommendationer trots att de riktade sig till samma elitidrottspopulation.

Trots den stora mängd studier som under de senaste åren i snabb takt publicerats så finns det därmed fortsatta behov av kontinuerligt förbättrade riktlinjer och klargörande kring hur

elitidrottarens psykiska hälsa på ett framgångsrikt sätt kan stödjas från individ- till organisatorisk nivå (2,22).

Fokus på förebyggande åtgärder och tidiga insatser

I allt högre grad riktas idag fokus inom idrottslitteraturen mot förebyggande åtgärder och tidiga insatser för att öka idrottarens välbefinnande (14,15).

Många av de riskfaktorer som forskningen identifierat för elitidrottarens psykiska ohälsa, exempelvis osunda tränarbeteenden, organisatoriska stressorer, maladaptiva hälsobeteenden och bristande psykosociala resurser eller copingstrategier att hantera elitidrottslivet, går att påverka (14). Trots det har forskningen fram till idag lagt betydligt större fokus på riskfaktorer och problematiska utfall för elitidrottarens psykiska hälsa i jämförelse med skyddande faktorer för välbefinnandet och den elitidrottsrelaterade livskvaliteten (1,31).

Kunskapen om risksituationer bidrar med möjligheter att förutse situationer under elitidrottskarriärer där preventiva psykologiska insatser är väl motiverade. Exempelvis gäller det ökad depressionsrisk vid stressfyllda livshändelser så som skada och karriäravslut där tidiga insatser med evidensbaserade psykologiska metoder kan göra stor skillnad för utfallet kring idrottarens psykiska mående (12). Idag finns det också ett stort antal evidensbaserade psykologiska behandlingar (32,33) som vid klinisk problematik är tillämpbara även på elitidrottare (12). Att arbeta förebyggande och i ett tidigt skede stärka elitidrottarens psykosociala resurser och motståndskraft mot naturliga stressorer i elitidrottslivet är däremot mer fördelaktigt för elitidrottarens hälsa och prestation på kort- och lång sikt än behandling av redan utvecklade kliniska problematik.

Avslutande kommentarer

Forskningen kring psykisk hälsa inom elitidrott har hittills gjort stora framsteg i att belysa att psykisk ohälsa förekommer även inom elitidrotten så att stigmat minskat och frågan hamnat på den politiska agendan hos ledande idrottsorganisationer. I den kliniska litteraturen (34) är det däremot känt att förhållandet mellan stress och utfallet för den psykiska hälsan är komplext med en inverkan av en mångfald biopsykosociala faktorer (t.ex. individuell inlär-

Förebyggande insatser för att stärka elitidrottarens psykosociala resurser och motståndskraft är mer fördelaktigt än behandling av redan utvecklade kliniska problematik.

ningshistorik, kognitiva faktorer, copingfärdigheter, genetisk sårbarhet, sömn, kost, resiliens, socialt stöd).

En ökad och mer sammanhållen empirisk kunskapsbank om både risk- och skyddsfaktorer för elitidrottarens psykiska hälsa ökar möjligheterna att med högre precision utveckla förbättrade olika stödåtgärder för målgruppen. Studier har hittills också främst utgått ifrån ett västerländskt synsätt på psy-

kisk hälsa (1). Forskning kring hur idrottare med olika kulturella identiteter kommunicerar och uttrycker behov relaterat till psykisk ohälsa är däremot ännu relativt sparsam.

Utifrån dagens forskningsläge går det därmed att konstatera att det gjorts stora framsteg inom forskningen kring elitidrottarens psykiska hälsa och att det också återstår många frågor att empiriskt söka svar på.



Foto Bildbyrå, Hässleholm

REFERENSER

1. Kuettel A, Larsen CH. Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2020 Jan 1;13(1):231–65.
2. Lundqvist C, Andersson G. Let's talk about mental health and mental disorders in elite sports: A narrative review of theoretical perspectives. *Front Psychol*. 2021 Jun 29;12:700829.
3. Cronin LD, Allen J. Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2018 Dec;13(6):815–27.
4. Swann C, Telenta J, Draper G, Liddle S, Fogarty A, Hurley D, et al. Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018 Mar 1;35:55–64.
5. Lundqvist C, Sandin F. Well-being in elite sport: Dimensions of hedonic and eudaimonic well-being among elite orienteers. *The Sport Psychologist*. 2014 Sep;28(3):245–54.
6. Arnold R, Fletcher D. A Research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012;34(3):397–429.
7. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Med*. 2016 Sep;46(9):1333–53.
8. Wachsmuth S, Jowett S, Harwood CG. Conflict among athletes and their coaches: what is the theory and research so far? *null*. 2017 Jan 1;10(1):84–107.
9. Mountjoy M, Brackenridge C, Arrington M, Blauwet C, Carska-Sheppard A, Fasting K, et al. International Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *Br J Sports Med*. 2016 Sep;50(17):1019–29.
10. Appaneal RN, Levine BR, Perna FM, Roh JL. Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2009;31(1):60–76.
11. Blakelock DJ, Chen MA, Prescott T. Psychological distress in elite adolescent soccer players following deselection. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2016 Mar;10(1):59–77.
12. Lundqvist C. Ending an elite sports career: Case report of behavioral activation applied as an evidence-based intervention with a former Olympic athlete developing depression. *The Sport Psychologist*. 2020 Dec 1;34(4):329–36.
13. Roiger T, Weidauer L, Kern B. A longitudinal pilot study of depressive symptoms in concussed and injured/nonconcussed National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal of Athletic Training*. 2015 Mar;50(3):256–61.
14. Purcell R, Gwyther K, Rice SM. Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Med - Open*. 2019 Dec;5(1):46.
15. Lundqvist, C. (2021). Well-being and quality of life. In R. Arnold & D. Fletcher (Eds.), *Stress, well-being and performance in sport* (pp. 131-147). New York: Routledge.
16. Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Bezhold J, Sartorius N. Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*. 2015 Jun;14(2):231–3.
17. Henriksen K, Schinke R, Moesch K, McCann S, Parham WD, Larsen CH, et al. Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020 Sep 2;18(5):553–60.
18. Manwell LA, Barbic SP, Roberts K, Durisko Z, Lee C, Ware E, et al. What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ Open*. 2015 Jun 2;5(6):e007079–e007079.
19. Folkhälsomyndigheten. Vad är psykisk hälsa? 2022. Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>
20. Bolton D, Bhugra D. Changes in society and young people's mental health. *International Review of Psychiatry*. 2021 Feb 17;33(1–2):154–61.
21. Kinderman P, Allsopp K, Cooke A. Responses to the publication of the American Psychiatric Association's DSM-5. *Journal of Humanistic Psychology*. 2017 Nov;57(6):625–49.
22. Vella SA, Schweickle MJ, Sutcliffe JT, Swann C. A systematic review and meta-synthesis of mental health position statements in sport: Scope, quality and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021 Jul;55:101946.
23. Bauman NJ. The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? *Br J Sports Med*. 2016 Feb 1;50(3):135.
24. Castaldelli-Maia JM, Gallinaro JG de M e, Falcão RS, Goutteborge V, Hitchcock ME, Hainline B, et al. Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. *Br J Sports Med*. 2019 Jun;53(11):707–21.
25. Gorczynski PF, Coyle M, Gibson K. Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2017 Sep 1;51(18):1348.
26. Goutteborge V, Castaldelli-Maia JM, Gorczynski P, Hainline B, Hitchcock ME, Kerkhoffs GM, et al. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2019 Jun 1;53(11):700.
27. Mancine RP, Gusfa DW, Moshrefi A, Kennedy SF. Prevalence of disordered eating in athletes categorized by emphasis on leanness and activity type – a systematic review. *J Eat Disord*. 2020 Dec;8(1):47.
28. Reardon CL, Hainline B, Aron CM, Baron D, Baum AL, Bindra A, et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *Br J Sports Med*. 2019 Jun;53(11):667–99.
29. <https://olympics.com/ioc/news/ioc-launches-safe-sport-action-plan-and-mental-health-toolkit-for-elite-athletes>.
30. FIFA. FIFA Pledge to boost mental health awareness [Internet]. 2021 [cited 2022 Jan 4]. Available from: <https://www.fifa.com/news/fifa-pledge-to-boost-mental-health-awareness>
31. Lundqvist C, Träff M, Brady A. “Not everyone gets the opportunity to experience this”: Swedish elite athletes' perceptions of quality of life. *International Journal of Sport Psychology*. 2021;52(5):412–31.
32. American Psychological Association D 12. Psychological treatments [Internet]. 2022 [cited 2022 Jan 4]. Available from: <https://div12.org/treatments/>
33. Barlow DH. *Clinical handbook of psychological disorders : a step-by-step treatment manual*. Sixth edition. Guilford Press; 2021.
34. Hammen CL. Stress and depression: old questions, new approaches. *Current Opinion in Psychology*. 2015;4:80–5.