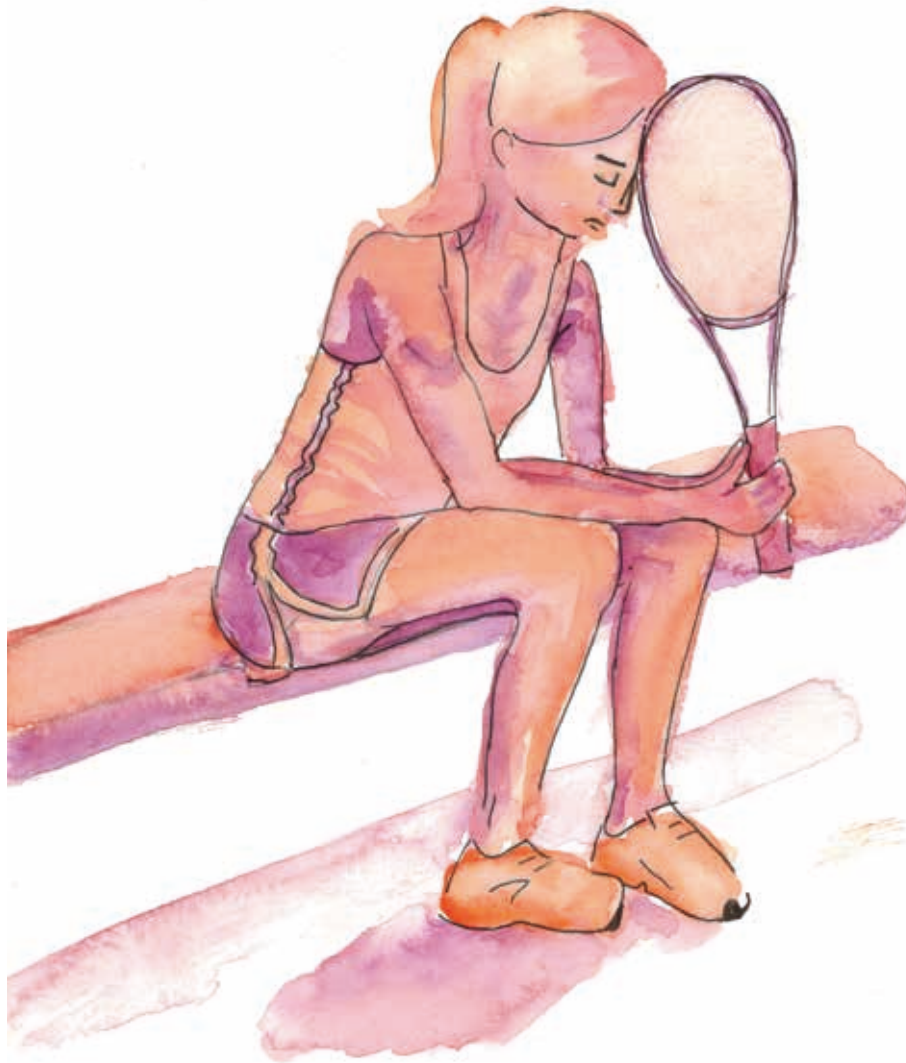


PSYKISK OHÄLSA



Huvudsyftet med detta kapitel är att normalisera och skapa acceptans för ämnet psykisk ohälsa. På så sätt blir det också möjligt att minska stigmat och sänka tröskeln för hjälpsökande, vilket därmed bidrar till att förebygga långvarig och svårare psykisk ohälsa. Det finns nämligen goda skäl att söka hjälp i ett tidigt skede istället för att vänta länge tills symtomen förvärras. Om vi jämför med en begynnande och lättare överbelastningskadeproblematik blir budskapet tydligt. En tidig bedömning och ett anpassat rehabiliteringsprogram innebär ofta en snabb återgång till god hälsa, full träning och tävling. Att strunta i hjälpen, bita ihop och träna på utan åtgärder kan exempelvis innebära en stressfraktur och en avsevärt mycket längre rehabiliteringsperiod. Det finns något självklart i att söka hjälp med bedömning och behandling när det gäller fysiska besvär som till exempel pollenallergi, ansträngningsutlöst astma, diabetes, en bristning i baksidan på låret eller en hjärnskakning. Samma självklarhet saknas i samband med tvångstankar, social ångest, depression, ätstörningar eller någon form av beroende. Studier visar nämligen att det i allmänhet finns en hög tröskel för hjälpsökande i samband med psykisk ohälsa, och att tröskeln dessvärre är ännu högre för elitidrottare. Flertalet studier har funnit att det i regel endast är mindre än en tredjedel av de som lider av psykiatrisk problematik bland en allmän population som söker och får adekvat vård. I detta kapitel beskriver vi riskfaktorer som är aktuella inom idrotten, vad psykisk ohälsa är, förekomsten av psykisk ohälsa i allmänhet och inom elitidrott, och avslutar med ett par reflektioner.