

Aytac Xəyyam HAFİZOVA

Xəzər Universiteti

Magistr

E-mail: Aytac.hazfizova2023@khazar.org

HƏYAT TƏRZİ DƏYİŞİKLİKLƏRİNİN İDMANÇILARIN PSIXİ SAĞLAMLIĞINDA SİSTEMLİ ROLU

Xülasə

İdmanda yüksək nailiyyətlər fiziki hazırlıqla yanaşı psixoloji dayanıqlılıq tələb edir. Son dövrlərdə dünya miqyasında tanınmış idmançılar öz psixi sağlamlıqları barədə açıq danışmağa başlayıblar. Bu məqalənin məqsədi idmançıların psixi sağlamlığına təsir edən həyat tərzini amillərini sistemli şəkildə təhlil etməkdir. Tədqiqatlarda müəyyən edilib ki, idmançılar arasında depressiya, **həyəcan** (qayğı pozuntusu), yuxu və qida pozuntuları kimi psixi sağlamlıq problemlərinin yayılması əhəmiyyətli dərəcədədir. Məsələn, İsveçrədə aparılmış bir tədqiqatda hər altı idmançıdan biri depressiya əlamətləri göstərmişdir, yuxu pozuntuları isə idmançıların 18%-də müşahidə edilmişdir. İdmançılarda psixi gərginliyə təsir edən əsas risk faktorları da müəyyən edilmişdir: ağır məşq rejimi, zədələr və idman karyerasının bitməsi kimi amillər psixi sağlamlığa mənfi təsir göstərə bilər. Məşq həcminin həddən artıq artması (həftədə >14 saat) qadın idmançılarda psixoloji vəziyyəti pisləşdirə bilər. Bununla belə, həyat tərzinin yaxşılaşdırılması – yuxu rejiminin tənzimlənməsi, balanslı qidalanma, stressin idarə olunması və sosial dəstəyin gücləndirilməsi – idmançıların psixi sağlamlığını əhəmiyyətli dərəcədə qoruyur. Məqalədə bu faktorların hər birinin rolu araşdırılıb və müzakirə edilib.

Açar sözlər: idmançıların psixologiyası, həyat tərzini, stress və bərpa, idmanda psixi sağlamlıq, risk faktorları.

UOT: 159.9:796

DOI: <https://doi.org/10.54414/OQKR4950>

Giriş

İdmançıların fiziki bacarıqları daim ön planda olsa da, psixi sağlamlıq da uğur üçün az önəmli deyil. Son illərdə Olimpiyaçılarından tutmuş universitet idmançılarına qədər bir çox atlet öz ruhi sıxıntıları barədə cəmiyyətə açıq danışır. Bu da göstərir ki, idmanda yüksək nəticələr əldə etmək üçün zehni rifah fiziki hazırlıq qədər vacibdir. Bəs görəsən, idmançıların psixi sağlamlıq problemləri nə dərəcədə yayğındır və onlara hansı amillər təsir edir?

Mövcud tədqiqatlar göstərir ki, idmançılar arasında psixi sağlamlıq pozuntuları heç də nadir deyil. Məsələn, elmi araşdırmalarda idmançıların yarıya qədərini karyeraları boyu müəyyən dövrdə psixi problemlərlə üzləşdiyi qeyd olunur [1]. Ümumi yayılmış məsələlər arasında depressiya, anksiyete (xroniki təşviş), qida davranışı pozuntuları və yuxu problemləri ilk sıralardadır. Aşağıdakı cədvəldə peşəkar idmançılar arasında bəzi əsas psixi sağlamlıq problemlərinin yayılma göstəriciləri verilib.

Cədvəl 1. İdmançılar arasında ümumi psixi sağlamlıq problemi əlamətlərinin yayılması (İsveçrə nümunəsi, 2023)

Psixi pozuntu növü	Yayılma faizi (%)
Depressiya əlamətləri	17
Anksiyete (qayğı) pozuntusu əlamətləri	10
Qida pozuntusu əlamətləri (yemək davranışı)	22
Yuxu pozuntusu əlamətləri	18

Mənbə: İsveçrə elit idmançıları arasında aparılmış sorğunun nəticələri əsasında tərtib olunub [2].

Bu rəqəmlər göstərir ki, idmançılar arasında depressiya və digər psixoloji pozuntu əlamətləri geniş yayılmışdır və ümumən ölkə əhalisi ilə müqayisə edilə biləcək səviyyədədir. Məsələn, 17% depressiya göstəricisi ümumi populyasiyada müşahidə olunan oxşar göstəriciyə yaxındır. Yuxu və qidalanma pozuntularının yüksək faizi isə idman rejiminin gərginliyi fonunda bərpanın (recoverynin) çətinləşməsi ilə izah oluna bilər. Yəni, intensiv yarış və məşq qrafiki idmançıların yuxu rejimini

pozur, eləcə də düzgün qidalanmanı çətinləşdirir ki, bu da onların psixi sağlamlığına təsir göstərir.

Tədqiqatlar həmçinin idmançıların demografik qrupları arasında psixi sağlamlıq sahəsində fərqlər olduğunu ortaya qoyur. Xüsusilə, qadın idmançıların psixi gərginlik yaşama ehtimalı kişilərlə müqayisədə xeyli yüksəkdir [1; 2]. Aşağıdakı cədvəl idmançıların cins qruplarına görə psixoloji problemlərlə üzləşmə göstəricilərini əyani göstərir.

Cədvəl 2. Ən azı bir psixi sağlamlıq problemi əlaməti yaşayan idmançıların nisbəti (cinsə görə)

Cins	Ən azı bir psixi pozuntu əlaməti, %
Qadın	52%
Kişi	30%

Mənbə: 2023-cü ildə aparılmış İsveçrə tədqiqatının məlumatları [2].

Göründüyü kimi, qadın idmançıların yarısından çoxu hər hansı bir psixi sağlamlıq problemi əlaməti yaşayır. Bu, kişi idmançılarda müşahidə olunan göstəricidən xeyli yüksəkdir. Araşdırmalarda bu fərqi mümkün səbəbləri kimi hormonal və sosial amillər, həmçinin idmanda qadınların üzərinə düşən əlavə təzyiqlər (məsələn, bədən görüntüsü ilə bağlı narahatlıqlar, çəkiyə nəzarət tələbləri və s.) qeyd olunur. Bundan başqa, qadın idmançılar kömək istəməkdən çəkinməyərək problemlərini daha açıq dilə gətirə bilirlər ki, bu da statistikaya təsir edə bilər. Hər bir halda, cins fərqi göstərir ki, psixi sağlamlıq sahəsində fərdi yanaşma vacibdir – qadın idmançıların ehtiyacları nəzərə alınmalıdır.

İdmançıların psixi durumuna təsir edən bir sıra risk faktorları müəyyən edilib. Bunlardan biri zədə və travmalardır. Uzun müddətli və ağır zədələr alan idmançılar uzun müddətə yarışlardan kənarda qalır, peşəkar kimliklərini itirmək qorxusu yaşayırlar. Nəticədə belə idmançılarda depressiya və təşviş əlamətləri daha çox görülür. Məsələn, İsveçrədəki tədqiqatda ağır zədə üzündən müalicə olunan idmançıların 28%-də depressiya simptomları qeydə alınmışdır ki, bu, zədə almamış idmançılara nisbətən xeyli yüksək göstəricidir [2]. Digər bir risk faktoru

idman karyerasının başa çatması, yəni idmançının peşəkar fəaliyyətdən ayrılmasıdır. İdmançı karyerasını bitirdikdə, illərlə formalaşmış həyat tərzində kəskin dəyişir, “idmançı” sosial kimliyi itir və bu keçid dövründə çoxları özlərini boşluqda hiss edirlər. Son zamanlar aparılmış bir meta-analiz göstərmişdir ki, peşəkar idmandan təqaüdə çıxmış şəxslərdə anksiyete və depressiya göstəriciləri eyni yaşdakı ümumi əhali ilə müqayisədə iki dəfədən çoxdur [4]. Bu nəticə göstərir ki, idmançıların karyera sonrası dövrə psixoloji hazırlığı zəifdir və dəstək mexanizmlərinə ehtiyacları var.

Digər bir mühüm amil isə məşq rejimi və yüklənmə dərəcəsidir. Orta səviyyədə müntəzəm fiziki aktivlik adətən stressi azaldır və əhvalı yüksəldir. Lakin peşəkar səviyyədə həddən artıq intensiv məşqlər və yarış qrafiki əks təsir göstərə bilər. Maraqlıdır, həddindən artıq çalışmaq idmançının psixikasına necə təsir edir? Bu sual ətrafında aparılmış tədqiqatlardan biri göstərib ki, həftəlik məşq həcmi orta səviyyədə (7–10 saat) çox yüksəldərək 14 saatdan yuxarı qaldırmaq psixi sağlamlıqda əlavə müsbət effekt vermir [3]. Əksinə, həmin tədqiqatda 14 saatdan artıq məşq edən qadın idmançıların psixoloji durumunun bir qədər pisləşdiyi müşahidə edilmişdir [3]. Bu nəticə həddən artıq

yüklənmənin “burnout” (tükənmə) sindromuna səbəb ola biləcəyini göstərir. Yəni bədən həddindən artıq yükləndikdə, zehni gərginlik artır, həvəssizlik, əsəbilik, motivasiya itkisi kimi hallar meydana çıxır. Demək, məşq həcmnin balansı psixi rifah üçün sistemli əhəmiyyət kəsb edir.

Cədvəl 3-də idmançıların psixi sağlamlığına təsir edən bəzi əsas vəziyyət və dəyişikliklər ümumiləşdirilib. Burada karyeranın bitməsi, zədə və yüksək yüklənmə kimi amillərin rolu konkret faktlarla göstərilir:

Cədvəl 3. Müxtəlif vəziyyətlərdə həyat tərz amillərinin idmançıların psixi sağlamlığına təsiri

Vəziyyət (amillər)	Psixi sağlamlığa təsirin xarakteristikası
Karyeranın sona çatması (idmandan təqaüd)	Keçid dövründə depressiya və anksiyete göstəriciləri ümumi əhaliyə nisbətən >2 dəfə yüksək olur; peşəni buraxan bəzi idmançılarda özünütanıma böhranı yaranır [4].
Ağır idman zədəsi (uzunmüddətli bərpa)	Depressiya əlamətləri zədədən əziyyət çəkən idmançıların ~28%-də müşahidə edilir (zədəsiz idmançılardan xeyli yüksək); zədə dövründə təcrid və fiziki passivlik ruhi gərginliyi artırır [2].
Həddən artıq məşq yüklənməsi (overtraining)	Məşq həcmnin həftədə 14 saatdan çox olması əlavə fayda vermir; xüsusən qadın idmançılarda həddən artıq yüklənmə fonunda əhval-ruhiyyə aşağı düşür, stress göstəriciləri artır [3].

Mənbə: Müxtəlif tədqiqatların nəticələri əsasında tərtib edilmiş ümumiləşdirmə [2; 3; 4].

Cədvəl 3 göstərir ki, idmançıların psixi sağlamlığı təkcə onların fərdi xüsusiyyətlərindən asılı deyil, həm də həyat və karyera dövrlərindəki vəziyyətlərlə sıx bağlıdır. Buradan belə nəticə çıxır ki, psixi sağlamlığı qorumaq üçün sistemli yanaşma tələb olunur – idmançının həyat tərzində baş verən dəyişikliklər nəzərə alınmalıdır. Məsələn, peşəkar karyeranın sonu yaxınlaşan idmançılar üçün psixoloji dəstək proqramları hazırlanmalı, ağır zədə alan idmançılar reabilitasiya müddətində psixoloq nəzarətində olmalı və çox yüklənən idmançılar üçün bərpa müddəti (istirahət günləri, yuxu rejimi və s.) mütləq təmin edilməlidir.

İdmançıların psixi sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün həyat tərzinin optimallaşdırılması əsas şərtlərdəndir. İlk növbədə, yuxu rejimi düzgün qurulmalıdır. Gecə yuxusunun kifayət qədər olmaması insanın əhvalına və kognitiv funksiyalarına birbaşa təsir edir. Yeniyetmələr arasında aparılmış geniş tədqiqatda yuxu müddəti azalanlarda depressiya və təşviş əlamətlərinin əhəmiyyətli dərəcədə artdığı müəyyən edilib [6]. İdmançılar üçün keyfiyyətli yuxu, əzələlərin bərpası ilə yanaşı, beynin emosional balansını qoruması baxımından da həyati vacibdir. Buna görə

məşqçilər yarışqabağı dövrdə belə, idmançıların kifayət qədər yatmasına şərait yaratmalıdırlar – məsələn, uzaq səfərlərdən sonra əlavə istirahət günü vermək və ya gec saatlarda məşqləri məhdudlaşdırmaqla.

Qidalanma da idmançının həm fiziki, həm də psixoloji sağlamlığına təsir göstərir. Araşdırmalar göstərir ki, balanssız qidalanma və ya enerji çatışmazlığı beyində stress hormonlarının səviyyəsini yüksəldə və əhval pozuntularına yol açə bilər [5]. Məsələn, B qrupu vitaminlərin, omega-3 yağ turşularının, maqneziumun çatışmazlığı depressiv əlamətləri gücləndirə bilər. Bundan əlavə, ağır yarış rejimində bəzi idmançılarda yaranan iştahsızlıq, yaxud əksinə, stress səbəbilə həddən artıq qida qəbul etmə halları psixoloji gərginliyin göstəricisidir. Buna görə idmançıların fərdi qidalanma planları tərtib olunmalı, diyetoloq və psixoloq birgə işləyərək həm bədən, həm də beynin ehtiyaclarını nəzərə almalıdır.

İdman mühitində sosial dəstək və açıq ünsiyyət də psixi sağlamlığın mühüm tərkib hissəsidir. Tarixən bəzi idman sahələrində psixoloji problemlər barədə danışmaq “zəiflik əlaməti” sayılırdı və idmançılar problemlərini gizlətməyə çalışırdılar. Lakin müasir yanaşma

tam fərqlidir: komandada dəstəkçi mühit formalaşdırmaq, hər bir üzvün özünü rahat ifadə etməsinə şərait yaratmaq uğurun bir parçası kimi qəbul edilir. Məşqçilər və komanda yoldaşları açıq dialoqa təşviq etməli, idmançılara çətin dövrlərdə emosional dəstək verməlidirlər. Məsələn, professional komandaların bəzilərində artıq psixoloqlar ştatlı işçi kimi fəaliyyət göstərir, məşq cədvəlinə stressin idarə olunması üçün məşğələlər daxil edilir. Bu cür tədbirlər idmançılar arasında hələ yaranmadan psixi pozuntuların qarşısını almağa, yaranan halları isə erkən mərhələdə aşkar etməyə imkan verir.

Bundan əlavə, idmançılara stressin azaldılması texnikaları öyrədilməlidir. Məşqlərin tərkibinə meditasiya, nəfəs məşqləri, vizualizasiya və digər relaksasiya metodları daxil edildikdə, idmançıların həm performans, həm də psixoloji dayanıqlılığı artır. “Psixi sağlamlıq da əzələ kimidir – onu da məşq etdirmək lazımdır” prinsipi məşhur idman psixoloqlarının tez-tez vurğuladığı fikirdir. Yəni idmançı necə ki, hər gün fiziki çalışmalar edirsə, eləcə də zehni məşqlər etməli, stressə davamlılıq üzərində işləməlidir. Bu yanaşma, məsələn, komandaların mental məşq proqramlarında öz əksini tapır: idmançılar yarış öncəsi vizualizasiya edir, özünütələqin metodlarından istifadə edir, komanda olaraq motivasiya görüşləri keçirirlər. Nəticədə idmançının özünəinamı artır və həyəcanı azalır ki, bu da həm yarışda nəticələrə, həm də uzunmüddətli psixi sağlamlığa müsbət təsir edir.

İdmançıların psixi sağlamlığını qorumaq üçün stressin effektiv idarə olunması və idmanla şəxsi həyat arasında balansın təmin edilməsi də vacib amillərdəndir. Yüksək səviyyəli idmanda stress tamamilə qaçılmazdır – yarış öncəsi həyəcan, rəqabət təzyiqi, sponsor gözləntiləri, media təzyiqi və s. faktorlar atletin daimi müşayiətçisidir. Bu stress faktorlarını tam aradan qaldırmaq mümkün olmasa da, idmançının onlara qarşı dayanıqlı etmək mümkündür. Bunun üçün idmançılar məşq planlarına psixoloji hazırlıq elementlərini də daxil etməlidirlər.

Stressin idarə olunmasında ən effektiv üsullardan biri zəhinlilik təlimləri (mindfulness) və relaksasiya texnikalarıdır. Məşğələlər zamanı tətbiq olunan nəfəs məşqləri, vizualizasiya,

proqressiv əzələ relaksasiyası kimi metodlar idmançıya gərgin anlarda bədəninin və düşüncələrinin üzərində nəzarəti ələ almağı öyrədir. Məsələn, yarışdan əvvəl və ya gərgin məşq sonrası 10-15 dəqiqə meditasiya etmək, sinir sisteminin həddindən artıq oyanıq vəziyyətdən çıxmasına, ürək döyüntülərinin və düşüncələrin sakitləşməsinə yardım edir. Bu, bir növ “beyni yenidən yükləmək” kimidir – idmançı daha aydın zəhinlə və müsbət ruh halı ilə davam edir.

Bundan başqa, vaxtın səmərəli idarə edilməsi də stressi azaldan önəmli bir bacarıqdır. Peşəkar idmançılar çox vaxt məşqlə yanaşı təhsillərini, şəxsi həyatlarını da davam etdirməyə çalışırlar. Gündəlik cədvəlin düzgün planlaşdırılması (məşq, istirahət, təhsil, sosial fəaliyyətlərin optimal bölgüsü) idmançıya hər birinə yetərincə zaman ayırmaq imkanı verir. Əks halda, vaxt çatışmazlığı hissi və bir sahədə geri qalma qorxusu (məsələn, dərstdən geri qalma və ya dostları görə bilməmək) xroniki stress mənbəyinə çevrilə bilər.

İdmançı şəxsiyyətinin harmonik inkişafı üçün idmandan kənar maraq və məşğuliyyətlərin olması çox faydalıdır. Tədqiqatlar göstərir ki, bütün həyatını yalnız idman performans, üzərində quran atletlər, karyeralarında hər hansı eniş (məsələn, ağır zədə və ya ardıcıl uğursuzluqlar) yaşadıda psixoloji baxımdan daha ağır böhran keçirirlər. Halbuki paralel olaraq ali təhsilinə davam edən, hobbiləri (musiqi, rəsm, oxu və s.) olan, yaxud könüllü sosial fəaliyyətlərə qatılan idmançılar, idman sferasındakı müvəqqəti uğursuzluqları daha asanlıqla arxada qoyurlar. Bunun səbəbi, ikinci qrup idmançıların özünütəməinə və dəyər hissinin təkcə idman nailiyyətləri ilə məhdudlaşmamasıdır. Belə atlet bir sahədə müvəqqəti uğursuzluq yaşasa da, digər bir sahədə (məsələn, universitetdə və ya şəxsi yaradıcılığında) uğur qazanmaqla özünəinamını qoruyur. Məşhur idman psixoloqlarının da qeyd etdiyi kimi, idmançı kimliyi ilə yanaşı, “insan” kimliyinin inkişafı mental sağlamlığın təməlidir – yəni idmançı özünü yalnız bir medal qazanma vasitəsi kimi deyil, çoxşaxəli, dəyərli bir fərd kimi görməyi bacarmalıdır.

Bu balansı təmin etmək üçün idman qurumları da idmançılara dəstək verməlidirlər. Bir çox ölkədə Olimpiya komitələri və federasiyalar karyera sonrası planlama, təhsil imkanları, psixoloji məsləhət kimi proqramları atletlər üçün əlçatan edir. Məsələn, peşəkar komandaların nəzdində idmançıların ali təhsil almaları üçün universitetlərlə əməkdaşlıq proqramları qurulur, ya da gənc idmançılara vaxtın idarə edilməsi, maliyyə savadlılığı, ikinci karyera planlaması kimi kurslar keçirilir. Bütün bunlar idmançının həyat tərzini daha dayanıqlı və çoxölçülü etməyi hədəfləyir ki, psixoloji dayanıqlıq artsın.

Nəhayət, professional yardım almaq imkanının olması da vacibdir. İdmançı nə qədər güclü iradəyə sahib olsa da, bəzi hallarda peşəkar psixoloq və ya psixiatr dəstəyi lazım gəlir. Son illərdə idman dünyasında məşhur atletlərin (məsələn, Olimpiya çempionları, Dünya səviyyəli idmançıların) öz mental sağlamlıq problemlərindən açıq danışması ilə bu mövzudakı stiqma müəyyən qədər azalmağa başlayıb. Artıq idmançılar etiraf edirlər ki, psixoterapiya seanslarına getmək, lazım gəldikdə dərman müalicəsi almaq zəiflik yox, əksinə, güclü olmağın bir parçasıdır. İdman təşkilatları da komandalarında psixoloji xidmətləri normallaşdırır, hər bir idmançı üçün mental sağlamlıq planı tərtib etməyə çalışırlar.

Nəticə

Həyat tərzində dəyişikliklərinin idmançıların psixi sağlamlığındakı rolu sistemli və çoxşəxəlidir. Apardığımız təhlillər göstərir ki, idman mühitində psixi sağlamlığı qorumaq üçün bədən tərbiyəsi ilə bərabər həyat tərzində faktorlarına kompleks yanaşma tələb olunur. Məqalədə əldə edilən elmi nəticələrə əsasən yenilik ondan ibarətdir ki, idmançılarda psixoloji problemlərin həlli təkcə fərdi terapiya ilə yox, onların gündəlik həyat tərzinin – yuxu, qidalanma, məşq rejimi və sosial mühit – yaxşılaşdırılması ilə mümkün ola bilər. Bu yanaşma həm də praktiki əhəmiyyət daşıyır: idman federasiyaları və klubları üçün psixi sağlamlığın qorunması strategiyalarının tərtibində yol göstərir. Məsələn, komandalarda psixoloji dəstək sistemlərinin qurulması, məşq proqramlarının idmançının bərpa ehtiyaclarına

uyğun tənzimlənməsi, eləcə də karyera keçid dövrlərində məsləhət xidmətlərinin verilməsi kimi addımlar atıla bilər. Belə sistemli tədbirlər idmançılarda psixi gərginliyin azalmasına, daha davamlı və balanslı idman karyerası qurulmasına şərait yaradacaq. Nəticə etibarilə, psixi cəhətdən sağlam və dayanıqlı idmançı həm daha uğurlu performans göstərə, həm də idmandan sonrakı həyatına daha rahat uyğunlaşa biləcəkdir. Nəticə olaraq, sağlam həyat tərzini yüksək idman nailiyyətləri bir-birinə zidd deyil, əksinə bir-birini şərtləndirən anlayışlardır. Psixoloji cəhətdən sağlam, balanslı rejimə malik idmançı daha uzun müddət sabit performans göstərə bilər, zədələrdən tez bərpa olur və karyerasından məmnunluq duyur. Həyat tərzində dəyişikliklərinin idmançıların psixi sağlamlığında sistemli rolunu barəsində artan elmi sübutlar, idman mütəxəssislərinə komanda və atlet hazırlığına daha holistik (bütöv) yanaşmanın zəruriliyini göstərir. Bu yanaşma tətbiq edildikcə, həm idmançıların rifahı artacaq, həm də idman dünyasında uğur anlayışı yeni, daha dayanıqlı meyarlarla ölçülməyə başlayacaqdır.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Lundqvist C., Asratian A., Dahlström Ö. General lifestyle factors explain young athletes' mental health more than perceived coach autonomy support: a cross-sectional study on basketball players and gymnasts aged 10–22. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2023; 9(3): e001648. doi:10.1136/bmjsem-2023-001648.
2. Röthlin P., Horvath S., Ackeret N., Peter C., Birrer D. The mental health of Swiss elite athletes. *Swiss Psychology Open*. 2023; 3(1): 2. doi:10.5334/spo.49.
3. Grasdalsmoen M., Clarsen B., Sivertsen B. Mental health in elite student athletes: exploring the link between training volume and mental health problems in Norwegian college and university students. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022; 4: 817757. doi:10.3389/fspor.2022.817757.
4. Runacres A., Marshall Z.A. Prevalence of anxiety and depression in former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*

Sport & Exercise Medicine. 2024; 10(4):
e001867. doi:10.1136/bmjsem-2023-001867.

5.Bremner J.D., Moazzami K., Wittbrodt
M.T. və b. Diet, stress and mental health.
Nutrients. 2020; 12(8): 2428.
doi:10.3390/nu12082428.

6.Qiu J., Morales-Muñoz I. Associations
between sleep and mental health in adolescents:
results from the UK Millennium Cohort Study.
Int. J. Environ. Res. Public Health. 2022; 19(3):
1868. doi:10.3390/ijerph19031868.

Aytac Khayyam HAFIZOVA

Khazar University, Master's Student

E-mail: Aytac.hafizova2023@khazar.org

THE SYSTEMIC ROLE OF LIFESTYLE CHANGES IN ATHLETES' MENTAL HEALTH

Summary

This article aims to systematically examine how lifestyle changes impact the mental health of athletes. A review and synthesis of recent research (2018–2024) was conducted, focusing on prevalence studies and intervention findings related to athletes' mental well-being. Key lifestyle factors such as sleep, nutrition, training load, and psychosocial support were analyzed in the context of athletic performance and mental resilience. The analysis confirms that mental health issues like depression, anxiety, eating and sleep disorders are relatively common among athletes, with prevalence rates comparable to the general population for some disorders. For instance, approximately 17% of elite athletes show symptoms of depression, and sleep disturbances affect about 18% of athletes. Female athletes tend to report mental health symptoms more frequently than males (in one study 52% vs 30% had at least one issue). Situational factors – including severe sports injuries, overtraining, and career termination – systematically exacerbate mental health risks in athletes. Notably, retired elite athletes exhibit anxiety/depression rates over twice as high as their peers in the general population, and female athletes training >14 hours per week have worse mental health outcomes compared to those training moderately. On the positive side, lifestyle modifications play a protective role: sufficient sleep, balanced diet, moderated training intensity, and strong social support significantly improve athletes' mental well-being. These findings highlight that a holistic lifestyle-focused approach is essential in promoting mental health and resilience in sports.

Keywords: athletes' mental health; lifestyle factors; training load; stress and recovery; sports psychology; resilience.

Айтадж Хайям ГАФИЗОВА

Магистрант Хазарского университета

E-mail: Aytac.hafizova2023@khazar.org

СИСТЕМНАЯ РОЛЬ ИЗМЕНЕНИЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ

Резюме

Цель исследования системно исследовать влияние изменений образа жизни на психическое здоровье спортсменов. Проведён обзор современных научных данных (2018–2024 гг.), включающий эпидемиологические исследования распространённости психологических проблем у спортсменов и анализ влияния факторов образа жизни. Рассмотрены ключевые аспекты: режим сна, характер питания, объём тренировочной нагрузки, стресс и социальная поддержка, – в контексте их роли для психического благополучия спортсменов. Установлено,

что распространённость таких психических проблем, как депрессия, тревожные расстройства, пищевые и sleep нарушения, среди спортсменов достаточно высока и по некоторым показателям сопоставима с общей популяцией. Например, симптомы депрессии наблюдаются примерно у 17% элитных спортсменов, нарушения сна – у 18% спортсменов. Женщины-спортсмены чаще сталкиваются с психологическими трудностями, чем мужчины (в одном исследовании 52% против 30% хотя бы с одним симптомом). Выявлены системные факторы риска: тяжёлые спортивные травмы, чрезмерные тренировки и завершение карьеры значительно повышают риск ухудшения психического состояния. В частности, у завершивших карьеру атлетов уровни тревожности и депрессии более чем в 2 раза превышают показатели среди населения; у спортсменок с объёмом тренировок >14 часов в неделю психическое состояние хуже, чем при умеренной нагрузке. В то же время, позитивные изменения в образе жизни играют защитную роль: полноценный сон, сбалансированное питание, оптимизация тренировочного режима и наличие социальной поддержки заметно улучшают психологическое состояние спортсменов. Данные результаты подчёркивают необходимость комплексного подхода, учитывающего образ жизни, для сохранения психического здоровья и устойчивости в спорте.

Ключевые слова: психическое здоровье спортсменов; образ жизни; тренировочная нагрузка; стресс и восстановление; спортивная психология; резилентность.

Daxil olub: 21.12.2025