



Stefan Gustafsson.

Idrottspsykologen: ”Viktigt att vi utsätter oss för det som är jobbigt”

25 procent av befolkningen upplever ångest.

Stefan Gustafsson, idrottspsykolog, arbetar med det i vardagen.

– Det är som att gå barfota första gångerna på sommaren. I början är det jobbigt och gör ont, men ju mer du går - desto mer vänjer sig kroppen vid det.

IDROTT Att uppleva prestationsångest är en stark och otäck känsla. Men det går att klä in det i vetenskapliga termer.

– Prestationsångest i sig är ingen diagnos, men om vi förenklar så går det in under ångestblocket. Det påminner mycket om det som heter social ångest och social fobi. Ångestdelen är egentligen en stark känsla av rädsla, oro och panik och en respons på något som skrämte dig tidigare eller situationer som påminner dig om det och vi har svårt att skilja på ett verkligt hot eller ett hot som bygger på tankar. Reaktionen är någonting som vi har med nedärvt från det som i evolutionen handlade om överlevnad och en aktivering av sympatiska nervsystemet, och är således en naturlig och funktionell reaktion, säger Stefan Gustafsson.

Idrotten har, liksom övriga samhället, mer och mer börjat ta tag i frågorna om ångesten och dess påverkan.

– Det händer ganska mycket inom idrottspsykologin. Riksidrottsförbundet, RF, gör ett bra arbete, de har bland annat tagit fram en informationsrik hemsida om idrottspsykologi, prestation och psykiskt mående. Där finns grundläggande information och tips på hur du kan arbeta med det och vart du kan söka hjälp.

Samtidigt är tillgången på idrottspsykologer en kostnadsfråga där breddidrotten ofta prioriterar bort idrottspsykologer.

– Sedan finns det självklart ofta idrottspsykologer kopplade till de olika landslagen, men det skiljer också i hur de olika specialförbunden utbildar i de här frågorna. Men jag upplever att det finns en trend i samhället i stort där vi mer vågar prata om psykisk ohälsa. Frågorna lyfts betydligt mer nu än för några år sedan, vilket jag tänker är positivt. Fler och fler elitidrottare pratar öppet kring sitt mående och sin prestationsångest och det är bra. Sedan finns det såklart fortfarande ett stigma runt psykisk ohälsa och hur man pratar om det.

Finns det idrotter som är bättre eller sämre på att fånga upp de här frågorna?

– Jag kan inte säga att jag har upplevt att det är på det viset. Det där är en komplicerad fråga med olika miljöer och hierarkier inom vissa lagidrotter.

– Vad är okej att säga? Kan jag visa mig svag i den här miljön? Är jag orolig för att det ska bli repressalier, att jag inte ska bli uttagen om jag säger det här? Det är kanske enklare att lyfta fram de här frågorna i individuella idrotter där kanske inte miljön och kringfaktorerna är så starka på det sättet. De jag möter i mitt jobb så är både individuella- och lagidrottare.

Enligt Stefan Gustafsson visar forskningen att 25 procent av befolkningen någon gång i livet drabbas av en ångeststörning. För idrottare är det ungefär samma siffra.

– Där verkar det inte skilja särskilt mycket. Det pågår ganska mycket forskning om det här inom idrottsvärlden.

För en idrottare som upplever ångest finns det hjälp att få. Det finns hjälp hos bland annat något som heter elitidrottsmottagningen som tar hand om psykisk ohälsa för elitidrottare. Även idrottspsykologiska rådgivare finns tillgängliga.

Hur bör någon som har problem med ångest hantera det?

– En stor del är att exponera sig för det som är jobbigt. Att normalisera reaktion och att kroppen förbereder tävling och det som är viktigt. Att få ett ångestpåslag innebär att det händer saker i kroppen som kan vara obehagliga och oftast vill vi helst undvika det. Men det är viktigt att vi utsätter oss för det som är jobbigt, säger Stefan Gustafsson och utvecklar:

– Det var som en kollega sa, han hade liknelsen: "Det är som att gå barfota första gångerna på sommaren. I början är det jobbigt och gör ont, men ju mer du går desto mer vänjer sig kroppen vid det". Det är samma med ångesten. Vi ska inte ta till oss en massa undvikande beteenden utan vi behöver utsätta oss för det som är jobbigt, i lagom doser.

– Ångest är rädsla för symtomen i sig och förstår idrottaren att det inte är farligt och vågar utsätta sig för det går ångesten ner och man får mer energi i systemet och kan då dra nytta av det i sin prestation. Att arbeta med acceptans av tankar och känslor, medveten närvaro och att fokusera på utförandet/beteendet/aktionen är centralt i att lära sig hantera prestationsångest.

Vad bör anhöriga och ledare göra när man känner att allting inte står rätt till?

– Titta på förändringar i beteenden och om någon börjar använda sig av olika säkerhetsbeteenden och undvika saker, då är det en viktig signal. Jag tror att vi behöver utbilda ledare, unga idrottare och föräldrar kring prestationsångest också. Att ångest är en naturlig reaktion och att vi ska våga prata om det. Även att våga ställa frågor kring hur idrottaren upplever det och att fånga upp individen. Det är också bra att ta del av den kunskap och information som finns till exempel genom RF:s hemsida, där det även finns kontaktuppgifter till idrottspsykologiska rådgivare runt om i landet.

2022-12-20 14:09

Idrottspsykologen: ”Viktigt att vi utsätter oss för det som är jobbigt”

Victor Laag

victor.laag@barometern.se