

SMHRT-1

国际奥委会运动心理健康识别工具1
由国际奥委会心理健康工作组研发



悲伤、愤怒、压力、易怒和焦虑都是人类正常的情绪体验。但是，如果这些情绪长期存在，或给运动员的职业生涯或日常生活造成较大影响，这或许表明这名运动员正在被心理健康问题困扰。心理健康问题在精英运动员中相当常见，因此，应尽早发现这些问题，让运动员能够及时进行情绪管理或接受治疗，以应对潜在的心理问题。

国际奥委会运动心理健康识别工具1（简称“SMHRT-1”）可帮助运动员、教练员、家人及其他陪同人员识别运动员的心理健康问题，但不能用于诊断。SMHRT-1列出了运动员的一系列体验（如思绪、感受、行为和身体变化），这些体验可能表明他们存在心理健康问题。如果运动员报告并/或表现出这类体验，且并表示这些体验影响巨大而持久，那么此时你的任务非常重要，请务必鼓励运动员尽早寻求帮助。

当前版本的SMHRT-1可供任何个人、集体、团队和组织免费下载。任何修订须经国际奥委会心理健康工作组特别批准，任何译本须上报国际奥委会心理健康工作组。不允许对SMHRT-1进行重命名、出售或商用。

1

心理健康问题的常见表现

思绪：

过度自我批判、自卑、消极心态、绝望感，以及注意力、专注度和记忆力方面出现问题。

感受：

易怒、愤怒、情绪波动、悲伤、无法摆脱的强烈失望感、抑郁、孤独感、空虚感、激情与目的感缺失，以及缺乏动力。

行为：

攻击性强、远离他人或闭门不出、过分安静，以及突如其来的状态下滑（在竞技、学业和工作等方面）。

身体变化：

精力不足、睡眠质量差、胃口变化、体重和样貌变化，出现自残或遭到他人身体伤害的迹象（如伤口和淤青），以及酒精或药物滥用的迹象（如颤抖、双眼充血、瞳孔大小变化、身上散发大麻或酒精的特殊气味、行动缓慢或肢体不协调、滥用后受伤或遭到逮捕等）。

危险讯号

如果你或运动员有以下经历或观察到以下迹象，请立即寻求帮助。

自残或伤害他人的言论。

提到自己感到绝望，或负担过重以至于无法正常行事。

体重急剧变化。

其他高度反常的行为、情绪和表现。

突然感到极大的恐惧，并伴有明显的身体症状，例如出汗或呼吸急促，这些症状以前从未经历过或与之之前的发作**症状**不同（可能是惊恐发作或其他医学问题）。

2

出现心理健康问题时应该如何应对？

如果你发现一名运动员有心理健康问题，请根据自己的身份，考虑采取以下做法：

- 聆听他们的倾诉。
- 不要批判，要试着去理解（比如用这样的话来回应：“我很抱歉你有这样的感受”和“我很高兴你跟我说了这些”）。
- 了解哪些资源能够为运动员提供帮助，并鼓励他们寻求帮助。
- 帮助运动员应对心理健康问题的同时，不要忘了照顾好自己。
- 想想你的执教方式需要做出哪些调整，从而在帮助运动员处理心理健康问题的同时，保持或创造一个积极的环境（例如认识到积极反馈、鼓励，以及挑战与支持间平衡的重要性）。
- 咨询医疗团队，并与技术人员协商，探讨在运动员的训练方面可以进行哪些调整。

如果你自己正面临心理健康问题：

要记住，寻求帮助是强大的表现。关注自己的体验。把心理健康和生活平衡放在首位。向信任的人倾诉，例如教练、父母、朋友或队友。不要抗拒建议和支持。考虑向专业人士寻求帮助。

国际奥委会发布的关于精英运动员心理健康问题的更多信息与材料详见[此处](#)。