

# PSYCHOLOG SPORTU CZY TERAPEUTA?

## DO KOGO ZWRÓCIĆ SIĘ W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI?



### KIM JEST I CZYM ZAJMUJE SIĘ PSYCHOLOG SPORTU?

Zajmuje się pracą mającą na celu poprawę wykonania sportowego oraz osobistego rozwoju zawodników (np. budowanie satysfakcji życiowej, kontakt z mediami, zarządzanie sobą w czasie).

Może pracować również z trenerami, aby wspierać ich w lepszym funkcjonowaniu w ich pracy (np. radzeniu sobie ze stresem, zarządzaniu emocjami, komunikacji). A także z rodzicami sportowców, aby lepiej rozumieli specyfikę sportu i wspierali swoje dzieci. Zazwyczaj posiada dyplom magisterski z psychologii i studia podyplomowe z psychologii sportu.

Jesteś związany(-a)  
ze sportem i czujesz,  
że chcesz skorzystać  
ze wsparcia specjalisty?

**Mierzysz się z trudnościami?  
A może chcesz rozwijać się  
mentalnie?**

Podpowiemy Ci gdzie szukać pomocy  
w pierwszej kolejności.

### KIM JEST I CZYM ZAJMUJE SIĘ PSYCHOTERAPEUTA?



Zajmuje się diagnozą oraz specjalizuje się w terapii konkretnych trudności (np. funkcjonowanie w grupie rówieśników, utrata kogoś bliskiego, przez dłuższy czas obniżenie nastroju) czy zaburzeń (np. zaburzenia odżywiania, odczuwanie silnego lęku).

Jest to osoba z wykształceniem wyższym (niekoniecznie mająca tytuł magistra psychologii, ale bardzo często), po ukończonej szkole terapeutycznej (najczęściej 4-letniej).



#### PSYCHIATRA

Jest to lekarz, osoba po studiach medycznych, która diagnozuje i leczy. W razie potrzeby może przepisać leki bądź wystawić zwolnieni lekarskie albo skierować na terapię (jeśli sam nie jest terapeutą).

Są też inne osoby, które pomagają sportowcom

#### TRENER MENTALNY

Osoba, która zajmuje się nauką różnych umiejętności mentalnych przydatnych w sporcie (np. koncentracji uwagi, motywacji). Formalnie nie musi posiadać wykształcenia psychologicznego ani specjalnych uprawnień.



# PSYCHOLOG SPORTU CZY TERAPEUTA?

## DO KOGO ZWRÓCIĆ SIĘ W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI?

Konkretne przykłady

"Moje treningi nie przekładają się na turnieje.  
Czuję frustrację i tracę radość z bycia w sporcie."

"Źle mi i smutno, trudno znaleźć sobie miejsce podczas przymusowej **przerwy od sportu spowodowanej przez kontuzję**"

W pierwszej kolejności  
pomyśl o:

**Psychologu sportu**

W pierwszej kolejności  
pomyśl o:

**Psychoterapeucie**

"Jestem sportowcem, **od dłuższego czasu czuję smutek, nic mnie nie cieszy**, zmuszam się do zrobienia czegokolwiek, nie jestem sobą."

"Nie wyjdę z domu, gdy nie ułożę w określonej kolejności butów. **Moje dziwne nawyki coraz bardziej przeszkadzają mi w funkcjonowaniu.**"



"Trenuję sport odkąd pamiętam. **Mam problemy rodzinne, przez to też nie dogaduję się z partnerem/partnerką.** Ostatnio jest tego wszystkiego za dużo i przestaję sobie z tym radzić."

W pierwszej kolejności  
pomyśl o:

**Psychoterapeucie**

W pierwszej  
kolejności pomyśl o:

**Psychologu sportu**



"Na zawodach **bardzo się stresuję, odczuwam kalejdoskop bardzo silnych emocji**, nie radzę sobie z tym."

"Moje dziecko **nie wierzy w siebie, wychodzi na mecz/zawody i już po sylwetce oraz zachowaniu widać, że przegra.** Ma trudności, żeby sobie poradzić z przegraną."

"Moje dziecko **ma problemy z nauką, nie umie się skupić.** Trudno dogadać mu się z rówieśnikami. Od małego trenuje."

W pierwszej kolejności  
pomyśl o:

**Psychoterapeucie lub  
psychologu, który pracuje  
z dziećmi i młodzieżą**

# PSYCHOLOG SPORTU CZY TERAPEUTA?

## PIERWSZE KROKI W KONTAKCIE ZE SPECJALISTĄ



1

Przed kontaktem ze specjalistą, zastanów się **czego w tym momencie potrzebujesz**, który specjalista, Twoim zdaniem, będzie na tę chwilę najbardziej odpowiedni. W wyborze, pomogą Ci informacje ze strony 1 i 2.

2

**Weryfikuj do kogo trafiasz, by się nie rozczarować.** Nie bój się pytać o wykształcenie i doświadczenie osoby, z którą chcesz nad sobą pracować. Na Twoją prośbę możesz otrzymać wgląd np. w dyplom ukończenia studiów.

3

Najczęściej psychologowie mają określone specjalizacje i zawodowe doświadczenie. **Warto dopytać czy wybrana przez Ciebie osoba specjalizuje się w pracy:** z osobami w Twoim wieku (w wieku Twojego dziecka), z Twoją dyscypliną sportu, z trudnościami, które zgłaszasz.

4

**Jeśli masz zaufanie do psychologa sportu, czy innej osoby którą znasz, to powiedz jej o swoich trudnościach.** Zrób to bez względu na jej specjalizację. PYTAJ SIĘ, ROZMAWIAJ. W razie potrzeby zaufany specjalista pokieruje Cię i pokaże inne drogi wsparcia.

5

Jeśli zdecydujesz się na wizytę, pamiętaj, że **zbudowanie zaufania i dobrej relacji ze specjalistą wymaga czasu.** Bądź szczery, nie zastanawiaj się czy coś wypada powiedzieć. To pozwoli na otrzymanie właściwej pomocy.

Nie zrażaj się, jeśli pierwsza osoba, do której trafisz nie będzie tą odpowiednią. Niekiedy należenie odpowiedniego wsparcia wymaga czasu.

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, nie wiesz do kogo się zgłosić albo czekasz na wizytę do specjalisty, zadzwoń:

Połączenie z telefonem  
zaufania jest darmowe



**116 111** - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

**116 123** - Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym