

جنبه ذهنی بهبودی ناشی از یک آسیب

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۲/۲)

من به عنوان یک فیزیوتراپیست طب ورزشی، روزانه بسیاری از ورزشکاران آماتور و قهرمانان حرفه ای را درمان می کنم. برای کمک به شما ورزشکار عزیز احساس می کنم که جنبه های روانشناختی آسیب دیدگی اغلب اوقات توسط بیشتر ورزشکاران به شدت دست کم و نادیده گرفته می شوند.

برای اینکه به یک ورزشکار کمک کنم تا بتواند به سطح عملکرد قبل از آسیب دیدگی خود برگردد، استفاده از یک مدل کامل مراقبتی زیست شناختی/ روانی/ اجتماعی بصورت یک رژیم توان بخشی ضروری می دانم. در واقع، فرد باید جدول زمانی و اهداف عملکردی خود را در طول دوره بازتوانی خوب درک کند، اهمیت تأثیرات روانی آسیب و التیام آن را بفهمد، و در نهایت، پیامدها و تبعات اجتماعی بازگشت به تیم را نیز متوجه شود.

این مقاله به تأثیرات روانی ناشی از آسیب دیدگی و موانع ایجاد شده می پردازد که باید برای بازگشت به بازی از آنها عبور کرد. گاهی اوقات می بینیم که پس از بازگشت مجدد برخی ورزشکاران به میادین، بعنوان مثال، آسیب دیدگی زانو در فصل قبلی، هیچ عارضه روحی روانی در آنها نشان داده نمی شود.



حال بیایید با مسائل بهداشت روان شروع کنیم. **اضطراب، افسردگی، عصبانیت و بدخلقی** از جمله عوارضی است که معمولاً بعد از آسیب می تواند دیده شود. درد و کاهش سطح عملکرد به طور طبیعی به ایجاد اضطراب شتاب می دهد. دلهره مبتنی بر عدم اطمینان از آنچه در پیش است نیز اتفاق می افتد. مراحل مختلف افسردگی بر اساس انتظارات ما از زمان در ارتباط با سطح بهبودی در دوره درمان نیز طبیعی است، که منجر به **اختلال در هویت** و تغییر خودپندارگی نیز می شود. اگر مشارکت ورزشی از برنامه روزانه حذف شود، فرد ممکن است هویت خود را از دست دهد ("تحت درمان" بودن بدون بازی با هم تیمی ها). این امر می تواند به **از دست دادن اعتماد به نفس** منجر شود و سطح اضطراب را بیشتر کند.

ترس از آسیب دیدگی مجدد طبیعی است اما گاهی اوقات ممکن است هیچگونه نگرانی در مورد آن وجود نداشته باشد مگر اینکه در روند بهبودی عقب نشینی های مداوم صورت گیرد. اگر روند بهبودی روی برنامه باشد، هر بازیکن حرفه ای این نگرانی را از ذهن خود دور می کند.

قهرمانان بزرگ باید این کار را از ذهن خود دور کنند در غیر این صورت افت چشمگیری در عملکردشان به وجود خواهد آمد. این امر در افراد "عادی" یا آماتور به وضوح قابل تشخیص است زیرا معیشت آنها هیچ ارتباطی به آن بستگی ندارد. بنابراین کمتر احتمال دارد که آنها این توانایی ذهنی را داشته باشند که این مسئله را از ذهن خود دور کنند.

بسیار معمول است که پس از آسیب دیدگی، فرد ممکن است به دلیل اینکه آیا او می تواند حداقل به سطح عملکرد قبل از آسیب دیدگی خود برگردد، احتیاط کند و این می تواند اعتماد به نفس او را تحت تأثیر قرار دهد. **روند روان** درمان در این زمینه تأثیر حیاتی دارد، و در عین حال وضعیت روحی و روانی ورزشکار را نیز تحت الشعاع قرار می دهد.

از آنجایی که فشار زیاد وارده بر ورزشکار در هنگام بهبودی از یک آسیب دیدگی ناتوان کننده است، آن باید با رعایت یک **مهلت بازگشت خاص** همراه شود. **ترس از نادیده گرفتن شدن توسط هم تیمی ها و مربیان** می تواند ارزیابی های شناختی و عاطفی منفی را به وجود آورد. می توان ادعا کرد که این جنبه حتی از جنبه جسمانی بهبودی از آسیب نیز مهم تر است. این عنصر مستقل خارجی می تواند دلیل اصلی چندین مسئله ای باشد که در اینجا در مورد منشا داخلی ورزشکار آسیب دیده برجسته شده است.



مسائل مربوط به **پایبندی به هدف و انگیزه** می تواند گاهی اوقات سروکله اش پیدا می شود و این جایی است که انرژی مثبت و تشویق تیم پزشکی برای ورزشکار بسیار مهم است. این فاکتور مایه حیات یک روند بازتوانی سالم می باشد.

سرانجام، آسیب دیدگی حتی می تواند دید تازه ای در مورد ورزش به فرد بدهد - بیایید به اپیدمی ضربه مغزی در راگی و فوتبال حرفه ای اشاره کنیم. منصفانه است که بگوییم گاهی اوقات خطر سلامتی ناشی از ضربه مکرر به سر باعث می شود که یک ورزشکار آن ورزش را کنار بگذارد و سراغ ورزش دیگری برود.

منصفانه باید بپذیریم که مسائل روانی احتمالاً هم قبل از آسیب و هم پس از آسیب می تواند ظاهر شود، اما در صورت آسیب دیدن ممکن است در هر دو جهت تشدید شود. اگر فردی به گونه ای ورزش کند که همیشه به فکر آسیب دیدگی باشد، عوارض ذکر شده بالا پس از آسیب دیدگی افزایش می یابند.

البته اگر فردی با نگرانی اندک یا عدم انتظار آسیب دیدگی در یک ورزش شرکت کند، ممکن است عکس این قضیه صادق باشد. شاید بتوانید با این رویه به دستاوردهای بیشتری دست پیدا کنید. استثنائی که امروز به وضوح می توانیم ببینیم، مجتبی عابدینی است. توانایی ذهنی او در

شیوه بازی مسلماً فراتر از هر بازیکن دیگری در تاریخ ورزش شمشیربازی کشور ما می باشد. با این حال، او بهترین مثال برای نمایش آن سطح از قدرت ذهنی و عرضه کردن تقریباً تمام مسائل ذهنی و سایر موارد لیست زیر می باشد. او دیگر باید چه کارهایی انجام دهد تا آن قدرت ذهنی نفوذ ناپذیر را بدست آورد؟



به بار نشستن همه این تأثیرات روانشناختی آسیب در افراد مختلف و در زمان های مختلف توجیه پذیر است، اما اتخاذ یک ذهنیت مثبت و پرتحرک بستر بازگشت سالم و فیزیکی مطلوب به ورزش و در نهایت اجرای عملکرد بهینه را فراهم می کند. داشتن یک **خانواده حامی** و یک **کادر پزشکی چند منظوره** پیرامون ورزشکار از اهمیت فوق العاده ای برای کمک به ادامه و تأکید بر پیشرفت ها در طول دوره بازتوانی برخوردار است. هر یک از این تأثیرات مانعی است که باید برا آن غلبه کرد.

در اینجا به چند نکته برای مقابله با این موضوعات ذکر شده می پردازیم:

۱. روند و مسیر بهبودی را با **اهداف واقع بینانه** درک کنید.
۲. **کادر پشتیبانی پزشکی** و محیط خود را با دقت انتخاب کنید.
۳. روی **اهداف عملکردی کوتاه مدت** تمرکز کنید. اینها به اهداف بلند مدت کمک می کنند.
۴. با **ذهن آگاهی و مدیتیشن**، تمرکز و از خود مراقبت کنید.
۵. خود را **هیدراته** کنید (آب زیاد بخورید) و غذاهای غنی از مواد مغذی بخورید و از مکمل ها خردمندانه استفاده کنید.
۶. **ورزش** دارو است. به ترشح اندورفین مغز مانند افیون نگاه کنید.
۷. بعد از هر جلسه توانبخشی با **خواب و آرامش کافی** به بهبودی خود کمک کنید.
۸. بطور عاقلانه **دربرابر درد مقاومت** کنید.
۹. در مورد اهداف مبتنی بر زمان پایبند نباشید بلکه آنها به عنوان نشانه های عملکردی در نظر بگیرید (وقتی توری در زانوی شما وجود ندارد استفاده از **عصا** موقع بیرون رفتن ایمن تر است، حتی می توانید از **زانوبند** استفاده کنید. اینها نمونه هایی برای مراقبت از زانو بعد از عمل است).
۱۰. احساسات خود را کل مراحل درمان و بهبودی با **برقرار تماس با دیگران** به اشتراک بگذارید.