

了解运动员过度疲劳和心理健康

精神健康

表现和症状

- 注意力、记忆力和清晰思维能力障碍
- 饮食改变（暴饮暴食或食欲不振）
- 无力完成任务
- 感觉悲伤、空虚、绝望或卑微
- 对声音、光线、气味和触觉敏感
- 烦躁和焦虑
- 对以往喜欢的活动失去兴趣
- 远离或与他人断绝联系
- 感觉大脑在捉弄自己（听到敲打声、刮擦声、有人叫自己的名字）
- 精力和睡眠方式改变（黑白颠倒）

多个症状出现持续1周以上，则提示可能出现心理健康问题

需立即引起重视的表现和症状：

- 产生杀害或伤害自己或他人的企图或计划
- 听到别人听不到的声音或看到别人看不到的东西
- 在思维语言和写作上出现不可解释的改变
- 多疑或过度恐慌
- 学习或工作表现急剧下降
- 个性突然怪异改变或失去个性

运动员过度疲劳

运动员过度疲劳是指因持续训练和运动压力引起低落、过度训练的症状，最后导致过度疲劳。许多患过度疲劳的运动员表示他们被运动环境所困扰

过度疲劳的表现和症状包括：

- 训练水平停滞不前或运动表现下降或身体能力退步，包括力量、耐力下降和慢性疲劳。
- 生理性症状，如静息心率和血压升高
- 认知问题，如注意力不集中、缺课或健忘。
- 免疫系统抑制所致疾病
- 情感障碍，如冷漠、情绪化和烦躁
- 不能达到运动要求导致的自尊心受挫、焦虑和沮丧加重

运动员过度疲劳的最佳防治方法：
休息和暂停运动



寻求帮助

有很多可用资源给需要者：

- 初级保健医师
- 当地心理健康中心
- 员工帮助计划
- 美国心理健康会分支机构
- 教堂和视拜中心

如果你认识的人需要紧急干预，请拨打1-800-273-TALK (8255)，或前往当地急诊室，或拨打911。

