

Mentális egészség felértékelődése az Olimpiai mozgalom tükrében

Fülöp Ákos

Sport és teljesítménypsichológus MCC

06706128829

Az élsport világában a fizikai teljesítmény mellett egyre nagyobb figyelmet kap a mentális egészség. Az olimpikonok hatalmas nyomás alatt készülnek és versenyeznek, miközben elvárásként nehezedik rájuk a folyamatos csúcsteljesítmény, a médiafigyelem és a személyes áldozatok sora. Az elmúlt években számos sportoló osztotta meg nyíltan a mentális kihívásaival kapcsolatos tapasztalatait, ami rávilágított arra, hogy a mentális jóllét támogatása elengedhetetlen a hosszú távú siker és egészség érdekében.

Az élsportolók mentális egészségének megítélésében paradigmaváltásnak lehetünk szemtanúi, amelyben az elmúlt két olimpia történelmi jelentőségűnek mutatkozik.

Tokióban Simone Biles több milliárd néző figyelmével kísérve lépett vissza a versenyzéstől mentális egészségének védelme érdekében. Egy évvel később a teniszcsillag Naomi Osaka cselekedett hasonlóan, de a következő években megannyi sportoló vallott az élsport okozta mentális nehézségekről. Nyíltan vállalja Michael Phelps, Noah Lyles vagy René Holten Poulsen depresszióját, poszttraumás stressz szindrómáját vagy figyelemzavarát.

A párizsi Olimpián a paradigmaváltás kézzelfogható, látható és jól működő gyakorlatban testet öltött és megannyi szolgáltatással, képzéssel, edukációval próbálták támogatni a versenyzőket, edzőket, szakembereket a szervezők.

A mentális egészség fontosságának felismerésében két világszervezet élen jár. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC) és az Egyesült Államok Egyetemi Atlétikai Szövetsége (NCAA) is felismerte a problémát, és átfogó cselekvési terveket dolgoztak ki a sportolók mentális egészségének védelmére. Az IOC többek között mentálhigiénés forrásokat, szakértői támogatást és prevenciós programokat biztosít az olimpikonok számára, míg az NCAA a fiatal egyetemi sportolók mentális egészségének fejlesztésére koncentrál, megelőző stratégiák és hozzáférhető támogatási rendszerek kiépítésével.

A mentális tényezők szerepének növekvő elismerése az olimpiai teljesítményben, valamint az olimpikonok számára nyújtott pszichológiai támogatás előtérbe kerülése indokolja,

hogy a témát mélyebben megismerjük és hazai specialitásokra és a magyar kultúrára adaptálva alkalmazzuk. Kiváltképpen annak tükrében, hogy a versenytársaink nagy lépéseket tesznek az ügyben, felismerve az eredményességben megjelenő vitathatatlan potenciálját a mentális egészség fontosságának.

Definíciók

Egészség

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az egészséget „a teljes testi, lelki és szociális jólét állapotaként határozza meg, nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiányaként.” Ez a meghatározás hangsúlyozza az egészség holisztikus jellegét, amely nemcsak a betegség vagy rendellenesség hiányát jelenti, hanem a jólét érzését is az élet minden területén, beleértve a testi, lelki és szociális aspektusokat. Elismeri, hogy az egészséget különféle tényezők befolyásolják, például a genetika, az életmód, a környezet és a társadalmi meghatározók.

Mentális egészség

A jólét olyan állapota, amelyben az egyén felismeri saját képességeit, képes megbirkózni az élet normál stresszhelyzeteivel, hatékonyan dolgozik és hozzájárul közössége életéhez.² A mentális egészség személyes és szubjektív, és a következőket foglalja magában:

1. Belső jólét érzése
2. Összhangban lenni saját értékekkel
3. Békében lenni önmagunkkal és másokkal
4. Pozitív és optimista életszemlélet

Mentális egészséget veszélyeztető tünetek

A személy által élszelhető negatív gondolkodási, érzelmi és viselkedési mintázatok, amelyek szorongást és/vagy működési nehézségeket okozhatnak. Ideértve a sportteljesítmény romlás jelenségét is.

Mentális zavarok

Olyan klinikailag értelmezhető jellegzetességek, amelyeket az egyén gondolkodásában, érzelemszabályozásában vagy viselkedésében bekövetkező a gondolkodás, érzelmi élet és

viselkedési működés alapját képező pszichológiai, biológiai vagy fejlődési folyamatok diszfunkcióját tükrözik. Jelentős szenvedésnyomással és a személyes, családi, társadalmi, oktatási, munkahelyi vagy más fontos életterületeken jelentkező károsodással járnak, és olyan klinikai kritériumok alapján diagnosztizálhatók, mint a DSM-5-TR.¹

Mentális egészség kontinuum

A mentális egészség kontinuumma egy olyan modell, amely leírja az egyének mentális egészségi állapotának spektrumát az optimális mentális jóléttől a súlyos mentális betegségig. Fontos megjegyezni, hogy mindenki másképp tapasztalja meg a mentális egészséget, és hogy egyéni helyzetük a kontinuumon idővel változhat. Ezenkívül a mentális egészség kontinuumma nem lineáris modell, egy személy életkortól, élethelyzettől, aktuális életeseménytől függően változtathatja pozícióját.⁴

Prevalencia és tudományos bizonyítékok

A mentális egészségügyi problémák gyakoriak a magas szintű sportban, és előfordulásuk aránya hasonló az általános népességéhez. Kutatások szerint az elit sportolók 34%-a és a korábbi sportolók 26%-a tapasztalt már szorongásos vagy depressziós tüneteket².

Az NCAA nagyívű vizsgálata szerint a hallgató-sportolók 22,3%-a volt depresszió, 12,5%-a szorongás és 8%-a alacsony önértékelés kockázatának kitéve. A depresszió és az önértékelés tekintetében nem találtak szignifikáns különbségeket a nem, az akadémiai státusz és a sportág szerint, azonban a szorongás állapot- és vonásdimenzióiban szignifikáns különbségek mutatkoztak a nemek között. A depresszió és a szorongás kockázata jelentős összefüggést mutatott a női sportolók körében, akik nagyobb kockázatnak voltak kitéve. A depresszió és a szorongás jelen van a hallgató-sportolók körében, függetlenül attól, hogy milyen sportágban vesznek részt. Noha a női sportolók nagyobb kockázattal szembesülnek, minden hallgató-sportoló számára előnyös lenne a validált, mentális egészségügyi szűrővizsgálatok és sportpszichológiai és pszichoterápiás foglalkozások bevezetése.⁵

A mentális egészségügyi problémák hatása a sportolókra enyhétől a súlyosig terjedhet, markánsan csökkentve az adott sportoló teljesítményét, fokozva a sérülésveszélyt, lassítva a

felépülést és a sok esetben az általános életminőség súlyos romlását okozza. Továbbá, súlyos mentális betegségek esetén a sportoló ellehetetlenül a teljesítéstől, vagy önmaga képtelensége miatt vagy a környezete szankcionálása következtében.⁷ A leggyakoribb élsportolókra jellemző mentális zavarok és betegségek listája¹:

- alvászavarok és alvással kapcsolatos problémák
- major depressziós zavar és depressziós tünetek
- öngyilkosság
- szorongás és kapcsolódó rendellenességek
- poszttraumás stressz zavar és más trauma alapú rendellenességek
- evészavarok
- figyelemhiányos/hiperaktivitás zavar (ADHD)
- bipoláris és pszichotikus rendellenességek
- sporttal összefüggő agyrázkódás
- szerhasználat és szerhasználati zavarok
- szerencsejáték-függőség és egyéb viselkedési addikciók

Mentális egészség az Elit Élsportban

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC) 2018. november 12–14. között Lausanne-ban, Svájcban szakértői találkozót szervezett, amelynek célja volt az élsportolók mentális egészségi tüneteivel és zavarainak kezelésével kapcsolatos tudományos szakvélemény alkotása. A résztvevők elemezték a rendelkezésre álló tudományos bizonyítékokat a releváns szakirodalmak feldolgozása révén és konszenzusos állásfoglalást fogalmaztak meg a klinikai gyakorlat, valamint az egyéni és rendszerszintű beavatkozások számára, amelyek célja az élsportolók mentális egészségének javítása. Továbbá:

- A szakirodalom áttekintése az élsportolók mentális egészségi tüneteinek és zavarainak előfordulásáról, diagnózisáról és azok sportteljesítményre gyakorolt hatásáról.
- A szakirodalom áttekintése és ajánlások megfogalmazása az élsportolók mentális egészségi tüneteinek és zavarainak nem gyógyszeres és gyógyszeres kezelésére.

- Ajánlások kidolgozása arra vonatkozóan, hogyan lehet minimalizálni a sportkörnyezet negatív hatásait az élsportolók mentális egészségére.

A dokumentum tanúsága szerint a mentális egészség az élsportolók jólétének és teljesítményének szerves része, amelyet nem lehet elválasztani a fizikai egészségtől. Az élsportolók mentális egészségi állapotának felmérését és kezelését ugyanolyan alapvetőnek és hozzáférhetőnek kell tekinteni, mint bármely más orvosi ellátásukat¹.

A vizsgálóbizottság ténymegállapítása nyomán a Nemzetközi Olimpiai Bizottság komoly elköteleződést tett és kiemelt projektjei közé emelte a mentális egészség fontosságát. A tokiói és a párizsi Olimpia közti időben elkészítették, majd Párizsban megvalósították a sportolók mentális egészségének védelmében alkotott intervenciós csomagot³.

IOC Mental Health Action Plan

A Mentális Egészség Akcióterv³ hangsúlyozza annak fontosságát, hogy az atléták mentális egészségügyi igényei ugyanolyan fontosak a teljesítményük és jólétük szempontjából, mint a fizikai egészségük megléte és annak biztosítása. A jó mentális egészség sokkal többet jelent, mint a mentális tünetek vagy rendellenességek hiánya.

Az akcióterv vállalása szerint öt markáns területen kell a következő években fejlődnie az Olimpiai mozgalomnak.

1. Kultúra és vezetés

Vezető szerepvállalás a mentális egészség és jólét fontosságát elismerő politikai környezet megteremtésében.

2. Mérőeszközök és kutatás

A mentális egészséggel kapcsolatos kutatások előmozdítása a professzionális sportolók és más alulkutatott csoportok körében, figyelembe véve a kulturális különbségeket.⁸

Elismerve, hogy a bizonyítékokon alapuló megközelítések alapvetőek a mentális egészség javítását célzó kezdeményezések sikeréhez.

3. Mentális problémák meglétének csökkentése és a jólét javítása

Az mentális egészséggel kapcsolatos ismeretek javítását, a stigma csökkentését, a sport-specifikus stresszforrások kezelését célzó szakértői vezetésű, személyre szabott eszközök és módszerek fejlesztése, továbbá rendszerszintű intervenciók működtetése.

4. Az ellátás javítása

A pszichológiailag biztonságos sportkörnyezetek létrehozása, amely csökkenti a segítségkéréshez vezető akadályokat.

A szükséges további támogatás korai felismerésének támogatása és a megfelelő ellátási utakon való hozzáférés biztosítása. A prevenció előnyben részesítése rendszerszintű intervenciók révén.⁹

5. Hozzáférés javítása a sporthoz

A mentális egészségi előnyök népszerűsítése és támogatása, amelyeket az emberek és közösségek, a sporthoz és az Olimpizmushoz való hozzáférés révén tapasztalnak.



Mentális Egészségügyi Cselekvési terv 2023

CSELEKVÉSI TERV

Az alábbi táblázat a 12 célkitűzést öt fő fókuszterülethez viszonyítva mutat be. Ezek a célkitűzések közzé az IOC (Nemzetközi Olimpiai Bizottság (International Olympic Committee)) négy felelősségi területén.

FÓKUSZ-TERÜLET	KULTÚRA & VEZETÉS	MÉRÉS & KUTATÁS	PREVALENCIA CSÖKKENTÉSE & JÓLÉT JAVÍTÁSA	AZ ÁPOLÁSI KÖRNYEZET JAVÍTÁSA	A SPORT ELŐNYEIHÉZ VALÓ HOZZÁFÉRÉS JAVÍTÁSA
HATÁSKÖR	Az Olimpiai Játékok tulajdonosaként és az Olimpiai Mozgalom vezetőjeként a NOB-nak mind a négy területen erős vezetésként és elkötelezettséget kell tanúsítania, világos cselekvési területeket kell kialakítani, pénzügyileg megalapozott és bizonyítékokon alapuló intézkedéseket kell megfogalmaznia, és a mentális egészséget és a sportolókkal szembeni védelmi kötelezettséget be kell építenie küldetésébe, jövőképebe, értékeibe és politikáiba annak érdekében, hogy hiteles legyen. Az is fontos, hogy a tevékenységeinkből szerzett tapasztalatokat és tanulságokat felhasználjuk a partnereinknek nyújtható támogatás javítására.	Az információ, a bizonyítékok és a kutatás a megfelelő mentálhigiénés politika, tervezés és értékelés kritikus összetevői. Az új ismeretek kutatással történő előállítása lehetővé teszi, hogy a politikák és intézkedések bizonyítékokon és a legjobb gyakorlaton alapuljanak, az időszaki és releváns információk vagy felügyeleti keretek elérhetősége pedig lehetővé teszi a végrehajtott intézkedések nyomon követését és a szolgáltatásnyújtás javulásának felderítését.	Az Olimpiai Játékok tulajdonosaként és az Olimpiai Mozgalom vezetőjeként a NOB-nak mind a négy területen erős vezetésként és elkötelezettséget kell tanúsítania, világos cselekvési területeket kell kialakítani, pénzügyileg megalapozott és bizonyítékokon alapuló intézkedéseket kell megfogalmaznia, és a mentális egészséget és a sportolókkal szembeni védelmi kötelezettséget be kell építenie küldetésébe, jövőképebe, értékeibe és politikáiba annak érdekében, hogy hiteles legyen. Az is fontos, hogy a tevékenységeinkből szerzett tapasztalatokat és tanulságokat felhasználjuk a partnereinknek nyújtható támogatás javítására.	A NOB ösztönözi fogja a sportolók számára biztonságos környezet kialakítását, és arra fogja ösztönözni tagjait, hogy ismerjék fel és jelentseék a mentális egészséggel és jóléttel kapcsolatos problémákat. Ez magában foglalja az olyan gyakorlatok előmozdítását, mint a rendszeres ellenőrzés a sportolók érzelmeinek megfigyelésére, a mentális egészségügyi ismeretek oktatása és a mentális egészségügyi ellátás iránti segítségkérésrel kapcsolatos megbélyegzés megszüntetése.	A NOB stratégiai ütemtervének célja annak biztosítása, hogy az emberek, különösen a fiatalok és a korlátozott erőforrásokkal rendelkező környezetben élők élvezhessék a sport fizikai és mentális egészségére gyakorolt előnyeit. Ez a fókuszterület összehangolja ezeket a stratégiai szándékokat, és egyesíti a Cselekvési Terv célkitűzéseit az Olimpizmus365 keretében, amely az Olimpiai Agenda 2020+5 10. ajánlása mögött álló motor. A NOB befolyási területein olyan projekteket és programokat fog össze, amelyek a sportot az emberek életének a segítés és a befogadás területén történő befolyásolására használják.
CÉLKITŰZÉS	1. A mentális egészséggel az olimpiai mozgalomban érdekelt felek alapszabályaiba való beillesztésének ösztönzése. 2. Ösztönözni a mentális egészség és jóléti programokat támogató emberi és pénzügyi erőforrások elosztását és optimalizálását, többek között stratégiai partnerség révén.	3. A Stratégiák kidolgozása a sportolók és a bátorított tagok mentális jólétének nyomon követésére. 4. A kutatási kapacitás fejlesztése a NOB mentális egészségről szóló konszenzusos nyilatkozatában (2019) meghatározott prioritások. 5. Támogassa a sportolókkal való érdemi konzultációt a mentális egészséggel és jóléttel kapcsolatos aktuális kérdésekről.	6. A megbélyegzés csökkentése a tudatosság fejlesztése és a mentális egészségügyi műveltséget javító és elősegítő atitűdök kialakítása révén. 7. A mentális egészséget és jólétet befolyásoló stresszorok csökkentésére irányuló megelőző beavatkozások előterbe helyezése. 8. Az öngondoskodási stratégiák és a hatékony felismerési és önmenedzselési készségek fejlesztésének előmozdítása.	9. A jobb ellátási utak optimalizálása. 10. A mentális egészségügyi tünetek és zavarok korai jeleinek megfelelő nyomon követése. 11. A korai beavatkozást elősegítő segítségkérésű magatartás ösztönzése.	12. Az emberek és közösségek által a sport és az Olimpizmus társadalmi hozzáférése révén megkapasztalt mentális egészségügyi előnyök előmozdítása és támogatása, különösen a korlátozott erőforrásokkal rendelkező környezetben, hozzájárulva az Olimpizmus365 3. fókuszterületéhez. https://olympics.com/ioc/olympism365

Minden sportolónak „emberi joga van a lehető legmagasabb szintű testi és lelki egészséghez, beleértve a biztonságos verseny- és edzőkörnyezetet is.”² Az egészségügyi szakemberek kötelessége, hogy hatékony és korai beavatkozásokat helyezzenek előtérbe, melyek kezelik a mentális egészségügyi problémákat, elősegítik az általános jóllétet, támogatják a fenntartható teljesítményt és csökkentik a mentális egészségügyi krízis kockázatát.

A sportszervezeteknek törekedniük kell az interdiszciplináris mentális egészségügyi támogatórendszerek kiépítésére. Ez magában foglalja a mentálhigiénés szakemberekhez való hozzáférést, tanácsadási szolgáltatásokat és a sportolók, valamint a szakmai stáb számára biztosított oktatást a stigma csökkentése érdekében.

Megvalósítás: 2024. Párizs

A 2024-es párizsi olimpián a Nemzetközi Olimpiai Bizottság minden eddigénél átfogóbb mentálhigiénés és biztonsági kezdeményezéseket, szolgáltatásokat és infrastruktúrát biztosított a modern kori Olimpiák történetében. Négy innovatív gyakorlat bevezetésével igyekeztek segíteni a megnövekedett mentális terheléssel szembenező atléták és kísérőik életét az Olimpia ideje alatt.

Az online megjelenő abuzív tartalmak elleni első védelmi vonala egy mesterséges intelligencia alapú kiberbántalmazás ellen védő program alkotta, amely minden, a párizsi olimpiai és paralimpiai játékokon versenyző sportolóra kiterjedt. A rendszer több mint 2.4 millió bejegyzést monitorozott élőben, amelyek kikerültek az X, Instagram, Facebook vagy a Tiktok felületeire. Összesen 152.000. ártalmas posztot jelölt és abból 102.000. ténylegesen sértő, bántó kommentet semlegesített a rendszer. Mindezek 8900 különböző felhasználótól érkeztek a sportolók, edzők vagy szakemberek felé. Összesen 353 az Olimpián résztvevő személy kapott direkt fenyegetést, amelyet a helyszínen kezeltek⁶.

Az olimpiai faluban a résztvevők mentális nyugalmáról, regenerációjáról és a sportolók biztonságos helyéről a Mind Zone x Powerade központ gondoskodott. A Mind Zone összesen 148 országból, több mint 1000 sportolót és kísérő személyt fogadott az olimpiai faluban a játékok ideje alatt. Mindezt 92%-os elégedettségi rátával, 2300 virtuális valóság segített meditációs vagy relaxációs gyakorlatot végezve a nap 14 órájában kiképzett személyzet segítségével.⁶

Harmadik intézkedésképpen létrehozták a Mentally Fit Helpline nevű segélyvonalat, amely egy dedikált, független és bizalmas mentálhigiénés tanácsadói szolgáltatás. Ez minden, a 2024-es párizsi olimpiai és paralimpiai játékokra akkreditált sportoló számára elérhető, a nap 24 órájában, a hét minden napján, 70 nyelven, 2024. július 14. és 2028. július 14 között⁶.

A negyedik biztonsági célkitűzés szerint a játékokon résztvevő Nemzeti Olimpiai Bizottságok és a Nemzetközi Sportszövetségek részéről biztosított és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság részéről kiképzett és akkreditált biztonsági tisztviselő hálózat biztosítja, hogy a szolgáltatások minden sportoló számára elérhetők legyenek, figyelembe véve a kulturális sajátosságokat. Összesen 148 akkreditált jóléti tisztviselő 76 országból támogatta a delegációkat. A munkájukat két NOB biztonsági tisztviselő segítette a helyszínen.

Az intézkedések célja, hogy átfogó támogatást nyújtsanak a sportolóknak a mentális egészségük és jólétük megőrzése érdekében.



Összefoglalás

Az élsport világában egyre nagyobb figyelmet kap a mentális egészség, mivel a sportolók hatalmas fizikai és pszichológiai nyomás alatt versenyeznek. Az elmúlt években számos neves sportoló – például Simone Biles és Naomi Osaka – nyíltan beszélt mentális kihívásairól, ami rávilágított arra, hogy a pszichológiai támogatás elengedhetetlen a hosszú távú siker és jólét érdekében.

A mentális egészség elismerése jelentős változásokhoz vezetett az Olimpiai Mozgalomban. A 2024-es párizsi olimpián a Nemzetközi Olimpiai Bizottság olyan programokat és szolgáltatásokat vezetett be, amelyek célja a sportolók mentális támogatása, beleértve a szakértői segítségnyújtást, oktatási kezdeményezéseket és prevenciós stratégiákat.

A mentális egészség fontosságát az IOC mellett más szervezetek, például az Egyesült Államok Egyetemi Atlétikai Szövetsége (NCAA) is kiemelten kezelik. Kutatások szerint az elit sportolók mentális egészségi problémáinak előfordulása hasonló arányban jelentkezik, mint az általános népességben. A szorongás, depresszió, alvászavarok és egyéb mentális problémák jelentősen befolyásolják a sportolók teljesítményét, növelve a sérülésveszélyt és csökkentve a regeneráció hatékonyságát.

A mentális egészség támogatásának prioritássá válása nemcsak az élsportolók jóllétét biztosítja, hanem versenyképességüket is növeli. A magyar sport számára kiemelten fontos, hogy a nemzetközi trendekhez igazodva hazai sajátosságokra szabott stratégiákat dolgozzon ki annak érdekében, hogy a mentális egészség támogatása beépüljön a sportolók felkészítésébe és versenyeztetésébe. Kiváltképpen annak fényében, hogy láthatjuk versenytársaink a mentális felkészítés területén előttünk járnak. Továbbá mint kiemelkedő sporteseményeket rendező országnak szükségszerű a legújabb trendekkel és jövőbeni irányelvekkel behatóan foglalkozni a jövőbeni sikerek érdekében.

Fülöp Ákos

Sport és Teljesítménypsichológia Műhelyvezető

Mathias Corvinus Collegium Alapítvány



Web: <https://mcc.hu/sport-es-teljesitmeny-muhely>

Tel: +36706128829

Székhely: 1113 Budapest, Tas vezér u. 3-7.



Irodalomjegyzék

1. Reardon C.L., Hainline B., Aron C.M., Baron D., Baum A.L., Bindra A., Budgett R., Campriani N., Castaldelli-Maia J.M., Currie A., Derevensky J.L., Glick I.D., Gorczynski P., Goutteborge V., Grandéra M.A., Han D.H., McDuff D., Mountjoy M., Polat A., Purcell R., Putukian M., Rice S., Sills A., Stull T., Swartz L., Zhu L.J., Engebretsen L. (2019) Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *Br J Sports Med.* 2019 Jun;53(11):667-699. doi: 10.1136/bjsports-2019-100715. PMID: 31097450.
2. IOC. Athlete 365, Mentally Fit, Mental Health Guidelines for Major Sporting Events
3. IOC Mental Health Action Plan 2023
4. Wylleman, P. (2024). Psychological Support for Olympic Athletes. In. Handbook of Mental Performance (pp. 339-346)
5. Weber, S. R., Winkelmann, Z. K., Monsma, E. V., Arent, S. M., & Torres-McGehee, T. M. (2023). An Examination of Depression, Anxiety, and Self-Esteem in Collegiate Student-Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 20(2), 1211. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021211>
6. Championing mental health: IOC's blueprint for major sports events. olympics.com
7. Fülöp Á., Sárkány D., Kovács-Kacsur K. (2025) Teljesítménypsichológia I. – Az emberi funkcionális és diszfunkcionális teljesítmény pszichológiája. Kiadás alatt, várható megjelenés 2025.04. hó. MCC Press

8. Gouttebarga, V., Bindra, A., Blauwet, C., Campriani, N., Currie, A., Engebretsen, L., Hainline, B., Kroshus, E., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Reardon, C. L., Rice, S. M., & Budgett, R. (2021). International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health. *British journal of sports medicine*, 55(1), 30–37. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102411>
9. Currie, A., McDuff, D., Johnston, A., Hopley, P., Hitchcock, M. E., Reardon, C. L., & Hainline, B. (2019). Management of mental health emergencies in elite athletes: a narrative review. *British journal of sports medicine*, 53(12), 772–778. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100691>