

Брюксел, 24 април 2026 г.
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

БЕЛЕЖКА

От:	Председателството
До:	Комитета на постоянните представители/Съвета
Относно:	Психичното здраве в спорта: от индивидуална устойчивост към отговорност на системата

– *Обмен на мнения*

Приложено се изпраща на делегациите бележка с насоки на председателството по посочената по-горе тема с оглед на обмена на мнения на заседанието на Съвета (Образование, младеж, култура и спорт) на 12 май 2026 г.

Психичното здраве в спорта: от индивидуална устойчивост към отговорност на системата

Обща информация

Психичното здраве в спорта е нововъзникващ приоритет в Европейски съюз. В рамките на работния план на ЕС за спорта за периода 2024 – 2027 г. психичното здраве се признава за важно измерение на спортната политика, свързано с участието, постиженията и дългосрочната устойчивост на спортния сектор¹. През февруари 2026 г. обменът между държавите членки по време на срещата на генералните директори, отговарящи за спорта, допълнително подчерта необходимостта от укрепване на координираните подходи към психичното здраве в спорта в цяла Европа.

Психичното здраве в спорта означава нещо повече от липсата на психично заболяване²; то включва емоционални, когнитивни и функционални компоненти, включително способността на отделния индивид да се адаптира, да поддържа отношения и да функционира ефективно в ежедневието. Въпреки широко известния факт, че спортът може да допринесе положително за психичното благосъстояние през целия живот, на тази си среща държавите членки отбелязаха, че предизвикателствата, свързани с психичното здраве, могат да засегнат участието, постиженията и дългосрочното занимание със спорт.

¹ Съвет на Европейския съюз. 2024. Резолюция на Съвета и на представителите на правителствата на държавите членки, заседаващи в рамките на Съвета, относно работния план на Европейския съюз за спорта (1 юли 2024 г. – 31 декември 2027 г.) (C/2024/3527). [Официален вестник на Европейския съюз, C 2024/3527](#).

² Световна здравна организация, 2004. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. [Световна здравна организация](#)

Научните доказателства и политическите дискусии показват, че участието в конкурентна среда може да изложи спортистите, треньорите и по-широката спортна работна сила на значителен психологически натиск³. Тези предизвикателства често се съобщават във връзка с ключови преходни моменти като например процесите на селекция и деселекция на спортисти, периодите на травми и рехабилитация и прехода към край на спортната кариера, както и при фази на нарастващи изисквания във връзка с постиженията, с последици за психологическото благосъстояние и психичното здраве. Треньорите и спортните служители (съдии, рефери, арбитри) също са засегнати, тъй като работят в силно напрегната среда, характеризираща се с голямо работно натоварване, сложни задачи, а в някои случаи – несигурност на работното място. Тези състояния могат да допринесат за появата на бърнаут, за намалено благосъстояние и други проблеми, свързани с психичното здраве, с последици за задържането и потенциално за набирането и развитието на спортната работна сила.

В ЕС са разработени редица инициативи за справяне с тези предизвикателства, включително дейности за повишаване на осведомеността, образование и обучение на треньори, достъп до услуги за психологическа подкрепа, защитни мерки и подкрепа за двойната кариера. Тези усилия допринесоха за все по-широкото признаване на психичното здраве като важно измерение на спортната политика, като поне една държава членка предвиди многогодишни финансови средства за укрепване на усилията за справяне с влошеното психично здраве в спортна среда.

Към по-широка политическа перспектива

През февруари 2026 г. на срещата на генералните директори, отговарящи за спорта, държавите членки признаха, че психичното здраве в спорта е тясно свързано не само с отделни фактори, но и със средата, в която се извършва спортната дейност. Условиата на обучение, организационната култура, структурите на състезанията, управленските практики и пътищата за професионално развитие допринасят за душевното състояние на спортистите, треньорите и спортните служители.

³ Кипърско председателство на Съвета на Европейския съюз, 5 февруари 2026 г. Психично здраве на спортистите и треньорите по време на участие и през целия живот: информационен документ. Среща на генералните директори от ЕС, отговарящи за спорта, Конферентен център „Филоксения“, Никозия, Кипър.

Въпреки че съществуващите подходи често са насочени към укрепване на индивидуалната устойчивост и капацитета за адаптиране, във все по-голяма степен се признава, че тези мерки сами по себе си може да не са достатъчни. Освен това стигматизирането, свързано с психичното здраве в контекста на спорта, включително възприемането му като слабост, може да обезкуражи търсенето на помощ и да ограничи ефективността на съществуващите мерки. Опитът от други области на политиката показва, че трайните подобрения в сложните обществени предизвикателства, включително физическата активност и благосъстоянието, често изискват внимание към структурните условия наред с индивидуалното поведение. Психичното здраве се влияе от условията, създадени в рамките на спортните системи, включително интензивността и организацията на състезанията, очакванията за постижения и равнището на подкрепа, налична по цялата верига на спортната дейност. Когато тези системи непрекъснато изискват високи равнища на устойчивост от страна на хората в тях, е необходимо да се разгледат условията, които създават тази необходимост.

Това поражда следното ключово политическо съображение: как спортните системи могат да бъдат проектирани или адаптирани така, че да се отчитат човешките възможности и техните граници по отношение на работното натоварване, възстановяването и изискванията за ефективност и да се гарантира тяхното спазване. Това включва подкрепа за условия, при които благосъстоянието и постиженията могат взаимно да се подсилват, като по този начин се намали необходимостта от постоянна психологическа адаптация от страна на спортистите, треньорите и спортните служители.

Погледнато по този начин, вниманието към благосъстоянието на спортистите, треньорите и спортните служители по-скоро подобрява, отколкото отслабва развитието на постиженията и резултатите. Както беше отбелязано на февруарската среща на генералните директори, отговарящи за спорта, важно е да се прави разграничение между поведението, ориентирано към постижения, и психичното здраве, като се подчертава, че вниманието към психичното здраве не подкопава постиженията.

Предложеният подход на политиката допълва съществуващите усилия, като поставя по-голям акцент върху превенцията, организационната отговорност и качеството на спортната среда. Той също така приканва към размисъл за баланса между укрепването на индивидуалната устойчивост и справянето със структурните условия, които се отразяват на психичното здраве, като например участието, постиженията, благосъстоянието и поддържането. Освен това в него се подчертава, че е важно психичното здраве в спорта да се разглежда като споделена отговорност между различните участници и области на политиката, включително спортните организации, образователните системи и структурите за обществено здраве, като същевременно се признава ролята на спортните системи за оформянето на тези условия. Засилването на координацията между тези области може да подкрепи по-устойчиви и превантивни подходи към психичното здраве в спорта.

Роля на Европейския съюз и държавите членки

В рамките на своята компетентност Европейският съюз може да подкрепя държавите членки, като улеснява сътрудничеството, обмена на знания и разработването на споделени подходи.

Това може да включва:

- насърчаване на обмена на основани на доказателства подходи и практики, които са били наблюдавани и оценявани;
- укрепване на връзките между спортната политика и по-широките инициативи на ЕС в областта на здравеопазването, образованието и социалното приобщаване;
- подкрепа за изграждането на капацитет за треньори, спортни служители и спортни организации;
- насърчаване на координиран подход към защитата, условията на труд и благосъстоянието на спортистите, треньорите и спортните служители.

Подобни действия могат да допринесат за по-съгласуван и интегриран подход към психичното здраве в спорта в целия ЕС.

Обмен на мнения

Министрите се приканват да представят вижданията си по следните въпроси (изказванията не следва да надвишават три минути):

1. Как държавите членки могат да доразвият или укрепят политиките и практиките в областта на спорта, за да гарантират, че спортната среда е проектирана така, че да намалява психологическия натиск, като същевременно подкрепя психичното благосъстояние на спортистите, треньорите, спортните служители и по-широката спортна работна сила? Имате ли добри практики или примери в тази област, които биха могли да бъдат споделени с останалите държави членки?
2. Какви действия или форми на сътрудничество в рамките на ЕС биха могли най-добре да подкрепят държавите членки в справянето с предизвикателствата, свързани с психичното здраве, и насърчаването на благосъстоянието в спорта?