



Βρυξέλλες, 24 Απριλίου 2026
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Αποστολέας:	Προεδρία
Αποδέκτης:	Επιτροπή των Μόνιμων Αντιπροσώπων / Συμβούλιο
Θέμα:	Ψυχική υγεία στον αθλητισμό: από την ατομική ανθεκτικότητα στην ευθύνη του συστήματος – <i>Ανταλλαγή απόψεων</i>

Επισυνάπτεται για τις αντιπροσωπίες καθοδηγητικό σημείωμα της Προεδρίας για το ανωτέρω θέμα, ενόψει της ανταλλαγής απόψεων στο Συμβούλιο (Παιδεία, Νεολαία, Πολιτισμός και Αθλητισμός) της 12ης Μαΐου 2026.

Ψυχική υγεία στον αθλητισμό: από την ατομική ανθεκτικότητα στην ευθύνη του συστήματος

Ιστορικό

Η ψυχική υγεία στον αθλητισμό αποτελεί αναδυόμενη προτεραιότητα σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Στο πλαίσιο του προγράμματος εργασιών της ΕΕ για τον αθλητισμό για την περίοδο 2024-2027, η ψυχική υγεία αναγνωρίζεται ως σημαντική διάσταση της πολιτικής για τον αθλητισμό, η οποία συνδέεται με τη συμμετοχή, τις επιδόσεις και τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα του τομέα του αθλητισμού¹. Οι ανταλλαγές μεταξύ των κρατών μελών κατά τη συνάντηση των Γενικών Διευθυντών Αθλητισμού τον Φεβρουάριο του 2026 ανέδειξαν περαιτέρω την ανάγκη ενίσχυσης των συντονισμένων προσεγγίσεων για την ψυχική υγεία στον αθλητισμό σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Η ψυχική υγεία στον αθλητισμό δεν αφορά μόνο τη μη ύπαρξη ψυχικής ασθένειας², περιλαμβάνει συναισθηματικά, γνωστικά και λειτουργικά στοιχεία, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας των ατόμων να αντεπεξέρχονται στις δυσκολίες, να καλλιεργούν διαπροσωπικές σχέσεις και να λειτουργούν αποτελεσματικά σε καθημερινούς ρόλους. Μολονότι αναγνωρίζεται ευρέως ότι ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει θετικά στην ψυχική ευεξία σε όλη τη διάρκεια της ζωής, τα κράτη μέλη επισήμαναν στη συνάντηση αυτή ότι οι προκλήσεις στον τομέα της ψυχικής υγείας μπορούν να επηρεάσουν τη συμμετοχή, τις επιδόσεις και τη μακροπρόθεσμη ενασχόληση με τον αθλητισμό.

¹ Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. (2024). Ψήφισμα του Συμβουλίου και των αντιπροσώπων των κυβερνήσεων των κρατών μελών, συνελθόντων στο πλαίσιο του Συμβουλίου, σχετικά με το πρόγραμμα εργασιών της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τον αθλητισμό (1η Ιουλίου 2024–31 Δεκεμβρίου 2027) (C/2024/3527). [Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, C 2024/3527](#).

² Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Προώθηση της ψυχικής υγείας: Έννοιες, αναδυόμενα στοιχεία, πρακτική). [Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας](#)

Τα επιστημονικά στοιχεία και οι συζητήσεις πολιτικής καταδεικνύουν ότι η συμμετοχή σε ανταγωνιστικά περιβάλλοντα μπορεί να εκθέσει τους αθλητές, τους προπονητές και το ευρύτερο αθλητικό εργατικό δυναμικό σε σημαντικές ψυχολογικές πιέσεις³. Οι προκλήσεις αυτές παρατηρούνται συνήθως σε σχέση με βασικά σημεία μετάβασης, όπως οι διαδικασίες επιλογής και απόρριψης αθλητών, οι περίοδοι τραυματισμού και αποκατάστασης και η μετάβαση μετά τη λήξη της αθλητικής σταδιοδρομίας, καθώς και κατά τη διάρκεια περιόδων αυξημένων απαιτήσεων για επιδόσεις, με επιπτώσεις στην ψυχολογική ευεξία και την ψυχική υγεία. Επηρεάζονται επίσης οι προπονητές και οι λοιποί αθλητικοί συντελεστές (κριτές, διαιτητές, επόπτες), οι οποίοι εργάζονται υπό συνθήκες υψηλής πίεσης που χαρακτηρίζονται από μεγάλο φόρτο εργασίας, πολύπλοκους ρόλους και, σε ορισμένες περιπτώσεις, εργασιακή ανασφάλεια. Οι συνθήκες αυτές μπορούν να συμβάλουν στην επαγγελματική εξουθένωση, στη μείωση της ευεξίας και σε άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας, με επιπτώσεις στη διατήρηση και ενδεχομένως στην πρόσληψη και την ανάπτυξη του αθλητικού εργατικού δυναμικού.

Έχουν αναπτυχθεί διάφορες πρωτοβουλίες σε ολόκληρη την ΕΕ για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης, εκπαίδευσης και κατάρτισης για προπονητές, πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης, μέτρων προστασίας και υποστήριξης διπλής σταδιοδρομίας. Οι προσπάθειες αυτές έχουν συμβάλει στην αυξανόμενη αναγνώριση της ψυχικής υγείας ως σημαντικής διάστασης της πολιτικής για τον αθλητισμό, με τουλάχιστον ένα κράτος μέλος να θεσπίζει πολυετή κονδύλια χρηματοδότησης για την ενίσχυση των προσπαθειών αντιμετώπισης της κακής ψυχικής υγείας σε αθλητικά περιβάλλοντα.

Προς μια ευρύτερη πολιτική προοπτική

Κατά τη συνεδρίαση των Γενικών Διευθυντών Αθλητισμού τον Φεβρουάριο του 2026, τα κράτη μέλη αναγνώρισαν ότι η ψυχική υγεία στον αθλητισμό συνδέεται στενά όχι μόνο με ατομικούς παράγοντες, αλλά και με τα περιβάλλοντα όπου λαμβάνει χώρα ο αθλητισμός. Οι συνθήκες προπόνησης, οι οργανωσιακές νοοτροπίες, τα είδη αθλητικών διοργανώσεων, οι πρακτικές διακυβέρνησης και οι δυνατότητες σταδιοδρομίας διαμορφώνουν συνδυαστικά τις εμπειρίες των αθλητών, των προπονητών και αθλητικών συντελεστών.

³ Κυπριακή Προεδρία του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης. (5 Φεβρουαρίου 2026). Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan (Ψυχική υγεία των αθλητών και των προπονητών σε όλη τη διάρκεια της συμμετοχής και της ζωής) - Έγγραφο αναφοράς. Συνάντηση των Γενικών Διευθυντών Αθλητισμού της ΕΕ, Συνεδριακό Κέντρο «Φιλοξενία», Λευκωσία, Κύπρος.

Ενώ οι τρέχουσες προσεγγίσεις συχνά επικεντρώνονται στην ενίσχυση της ατομικής ανθεκτικότητας και των ικανοτήτων διαχείρισης προβλημάτων, αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ότι τα μέτρα αυτά από μόνα τους ενδέχεται να μην επαρκούν. Επιπλέον, ο στιγματισμός που συνδέεται με την ψυχική υγεία σε αθλητικά πλαίσια, συμπεριλαμβανομένων των αντιλήψεων περί αδυναμίας, μπορεί να αποθαρρύνει τα άτομα από το να αναζητήσουν βοήθεια και να περιορίζει την αποτελεσματικότητα των υφιστάμενων μέτρων. Η εμπειρία από άλλους τομείς πολιτικής καταδεικνύει ότι για μόνιμες βελτιώσεις έναντι σύνθετων κοινωνικών προκλήσεων, συμπεριλαμβανομένων της σωματικής άσκησης και της ευεξίας, συχνά απαιτείται έμφαση στις διαρθρωτικές συνθήκες παράλληλα με τις ατομικές συμπεριφορές. Η ψυχική υγεία επηρεάζεται από τις συνθήκες που δημιουργούνται εντός των αθλητικών συστημάτων, συμπεριλαμβανομένων της έντασης και της οργάνωσης των αθλητικών διοργανώσεων, των προσδοκιών σχετικά με τις επιδόσεις και του επιπέδου στήριξης που διατίθεται σε ολόκληρη την αθλητική διαδρομή. Όταν τα συστήματα αυτά απαιτούν συνεχώς υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας από τους εμπλεκόμενους, είναι αναγκαίο να εξετάζονται οι συνθήκες που δημιουργούν αυτή την ανάγκη.

Από την άποψη αυτή, προκύπτει μια βασική παράμετρος πολιτικής: πώς τα αθλητικά συστήματα μπορούν να σχεδιαστούν ή να προσαρμοστούν ώστε να αναγνωρίζουν τις ανθρώπινες ικανότητες και τα όρια σε σχέση με τον φόρτο, την αποκατάσταση και τις απαιτήσεις επιδόσεων και να διασφαλίζουν ότι λαμβάνονται υπόψη τόσο τα μεν όσο και τα δε. Αυτό περιλαμβάνει την προαγωγή συνθηκών υπό τις οποίες η ευημερία και οι επιδόσεις μπορούν να αλληλοενισχύονται, μειώνοντας έτσι την ανάγκη συνεχούς ψυχολογικής προσαρμογής από αθλητές, προπονητές και αθλητικούς συντελεστές.

Υπό αυτό το πρίσμα, η έμφαση στην ευημερία των αθλητών, των προπονητών και των αθλητικών συντελεστών ενισχύει και δεν αποδυναμώνει την αθλητική εξέλιξη και τις επιδόσεις.

Όπως επισημάνθηκε κατά τη συνάντηση των Γενικών Διευθυντών Αθλητισμού τον Φεβρουάριο, είναι σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ αφενός των συμπεριφορών που προάγουν τις επιδόσεις και αφετέρου της ψυχικής υγείας, τονίζοντας ότι η ενασχόληση με την ψυχική υγεία δεν υπονομεύει τις επιδόσεις.

Η προτεινόμενη προσέγγιση πολιτικής συμπληρώνει τις υφιστάμενες προσπάθειες δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στην πρόληψη, την οργανωσιακή ευθύνη και την ποιότητα του αθλητικού περιβάλλοντος. Ζητεί επίσης να εξεταστεί η ισορροπία μεταξύ της ενίσχυσης της ατομικής ανθεκτικότητας και της αντιμετώπισης των διαρθρωτικών συνθηκών που διαμορφώνουν την ψυχική υγεία, όπως η συμμετοχή, οι επιδόσεις, η ευεξία και η παραμονή στο άθλημα.

Επιπλέον, τονίζει τη σημασία να εκλαμβάνεται η ψυχική υγεία στον αθλητισμό ως κοινή ευθύνη μεταξύ των διαφόρων φορέων και τομέων πολιτικής, συμπεριλαμβανομένων των αθλητικών φορέων, των εκπαιδευτικών συστημάτων και των δομών δημόσιας υγείας, αναγνωρίζοντας παράλληλα τον ρόλο των αθλητικών συστημάτων στη διαμόρφωση αυτών των συνθηκών.

Η ενίσχυση του συντονισμού μεταξύ αυτών των τομέων μπορεί να στηρίζει πιο βιώσιμες και προληπτικές προσεγγίσεις για την ψυχική υγεία στον αθλητισμό.

Ο ρόλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των κρατών μελών

Στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων της, η Ευρωπαϊκή Ένωση μπορεί να στηρίξει τα κράτη μέλη διευκολύνοντας τη συνεργασία, την ανταλλαγή γνώσεων και την ανάπτυξη κοινών προσεγγίσεων. Μεταξύ αυτών μπορεί να περιλαμβάνονται:

- προώθηση της ανταλλαγής τεκμηριωμένων προσεγγίσεων και πρακτικών που έχουν αποτελέσει αντικείμενο παρακολούθησης και αξιολόγησης·
- ενίσχυση των δεσμών μεταξύ της πολιτικής για τον αθλητισμό και των ευρύτερων πρωτοβουλιών της ΕΕ στους τομείς της υγείας, της εκπαίδευσης και της κοινωνικής ένταξης·
- στήριξη της ανάπτυξης ικανοτήτων για προπονητές, αθλητικούς συντελεστές και αθλητικούς φορείς·
- ενθάρρυνση συντονισμένης προσέγγισης όσον αφορά την προστασία, τις συνθήκες εργασίας και την ευημερία των αθλητών, των προπονητών και των αθλητικών συντελεστών.

Οι δράσεις αυτές μπορούν να συμβάλουν σε μια πιο συνεκτική και ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής υγείας στον αθλητισμό σε ολόκληρη την ΕΕ.

Ανταλλαγή απόψεων

Οι υπουργοί καλούνται να διατυπώσουν τις απόψεις τους σχετικά με τα ακόλουθα ερωτήματα (οι συμβολές δεν θα πρέπει να υπερβαίνουν τα τρία λεπτά):

1. Πώς μπορούν τα κράτη μέλη να αναπτύξουν περαιτέρω ή να ενισχύσουν τις πολιτικές και τις πρακτικές στον τομέα του αθλητισμού, ώστε να διασφαλιστεί ότι τα αθλητικά περιβάλλοντα είναι σχεδιασμένα να εξασφαλίζουν τη μείωση της ψυχολογικής πίεσης, στηρίζοντας παράλληλα την ψυχική ευεξία των αθλητών, των προπονητών, των αθλητικών συντελεστών και του ευρύτερου αθλητικού εργατικού δυναμικού; Διαθέτετε ορθές πρακτικές ή παραδείγματα που θα μπορούσαν να ενδιαφέρουν τα υπόλοιπα κράτη μέλη στον τομέα αυτό;
2. Ποιες δράσεις ή μορφές συνεργασίας της ΕΕ θα μπορούσαν να στηρίξουν καλύτερα τα κράτη μέλη στην αντιμετώπιση των προκλήσεων ψυχικής υγείας και στην προώθηση της ευεξίας στον αθλητισμό;