

Briselē, 2026. gada 24. aprīlī
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

PIEZĪME

Sūtītājs:	prezidentvalsts
Saņēmējs:	Pastāvīgo pārstāvju komiteja / Padome
Temats:	Psihoemocionālā veselība sportā: no individuālās noturības līdz sistēmas atbildībai – <i>viedokļu apmaiņa</i>

Gatavojoties viedokļu apmaiņai Izglītības, jaunatnes, kultūras un sporta padomē 2026. gada 12. maijā, pielikumā ir pievienota prezidentvalsts orientējoša piezīme par minēto tematu.

Psihoemocionālā veselība sportā: no individuālās noturības līdz sistēmas atbildībai

Vispārīga informācija

Psihoemocionālā veselība sportā ir jauna prioritāte visā Eiropas Savienībā. ES sporta darba plānā 2024.–2027. gadam psihoemocionālā veselība ir atzīta par svarīgu sporta politikas dimensiju, kas saistīta ar līdzdalību, sniegumu un sporta nozares ilgtspēju ilgtermiņā ¹. Viedokļu apmaiņa, kas starp dalībvalstīm tika īstenota sporta ģenerāldirektoru 2026. gada februāra sanāksmē, vēl vairāk uzsvēra nepieciešamību stiprināt koordinētas pieejas psihoemocionālajai veselībai sportā visā Eiropā.

Psihoemocionālā veselība sportā nozīmē vairāk nekā tikai garīgo slimību neesamību ²; tā ietver emocionālus, kognitīvus un funkcionālus komponentus, tostarp indivīdu spēju tikt galā ar grūtībām, uzturēt attiecības un efektīvi funkcionēt ikdienas pienākumu veikšanā. Lai gan ir plaši atzīts, ka sports var pozitīvi ietekmēt garīgo labbūtību visa mūža garumā, dalībvalstis minētajā sanāksmē norādīja, ka psihoemocionālās veselības problēmas var ietekmēt līdzdalību, sniegumu un ilgtermiņa iesaistīšanos sportā.

¹ Eiropas Savienības Padome. (2024). Padomes un Padomē sanākušo dalībvalstu valdību pārstāvju rezolūcija par Eiropas Savienības sporta darba plānu (2024. gada 1. jūlijs – 2027. gada 31. decembris) (C/2024/3527). [Eiropas Savienības Oficiālais Vēstnesis, C 2024/3527](#).

² Pasaules Veselības organizācija. (2004). Psihoemocionālās veselības veicināšana: koncepcijas, jauni pierādījumi, prakse (*Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*). [Pasaules Veselības organizācija](#)

Zinātniskie pierādījumi un politikas diskusijas liecina, ka līdzdalība vidē, kurā valda konkurences apstākļi, var sportistus, trenerus un plašāku sporta jomas personālu pakļaut ievērojamam psiholoģiskam spiedienam ³. Par šīm problēmām bieži tiek ziņots saistībā ar galvenajiem pārejas punktiem, piemēram, sportistu atlases un atsijāšanas procesiem, traumu un rehabilitācijas periodiem un sporta karjeras izbeigšanu, kā arī periodos, kad ar sniegumu saistītās prasības ir augstākas, tādējādi ietekmējot psiholoģisko labbūtību un psihoemocionālo veselību. Tas skar arī trenerus un sporta amatpersonas (arbitrus un tiesnešus), kas darbojas lielas spriedzes apstākļos, kam raksturīga liela darba slodze, sarežģīti pienākumi un – dažos gadījumos – nedrošība par darbavietu. Šie apstākļi var veicināt izdegšanu, labbūtības mazināšanos un citas psihoemocionālās veselības problēmas, kas tādējādi ietekmē sporta jomas personāla noturēšanu darbā un potenciāli arī šāda personāla pieņemšanu darbā un pilnveidošanu.

Lai risinātu šīs problēmas, visā ES ir izstrādāta virkne iniciatīvu, tostarp izpratnes veicināšanas pasākumi, treneru izglītošana un apmācība, piekļuve psiholoģiskā atbalsta pakalpojumiem, aizsargpasākumi un duālās karjeras atbalsts. Šie centieni ir veicinājuši to, ka psihoemocionālā veselība arvien vairāk tiek atzīta par svarīgu sporta politikas dimensiju, un vismaz viena dalībvalsts ir ieviesusi daudzgadu finansējuma piešķirumus, lai stiprinātu centienus novērst psihoemocionālās veselības problēmas sporta vidē.

Ceļā uz plašāku politikas perspektīvu

Sporta ģenerāldirektoru 2026. gada februāra sanāsmē dalībvalstis atzina, ka psihoemocionālā veselība sportā ir cieši saistīta ne tikai ar individuāliem faktoriem, bet arī ar vidi, kurā norisinās sporta aktivitātes. Sportistu, treneru un sporta amatpersonu pieredzi veido viss turpmāk minētais – treniņu apstākļi, organizatoriskā kultūra, sacensību struktūras, pārvaldības prakse un karjeras iespējas.

³ Eiropas Savienības Padomes prezidentvalsts Kipra. (2026. gada 5. februāris). Sportistu un treneru psihoemocionālā veselība visā līdzdalības un dzīves laikā: informatīvs dokuments (*Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper*). ES sporta ģenerāldirektoru sanāksme, *Filoxenia* konferenču centrs, Lefkosija, Kipra.

Lai gan pašreizējās pieejas bieži vien ir vērstas uz individuālās noturības un spējas tikt galā ar grūtībām stiprināšanu, arvien vairāk tiek atzīts, ka ar šādiem pasākumiem vien var nepietikt. Turklāt stigma, kas saistīta ar psihoemocionālo veselību sporta kontekstā, tostarp priekšstatī par vājumu, var atturēt no palīdzības meklēšanas un ierobežot esošo pasākumu efektivitāti. Pieredze citās politikas jomās liecina, ka pastāvīgi uzlabojumi, kuri saistīti ar kompleksām sabiedrības problēmām, tostarp fiziskajām aktivitātēm un labbūtību, bieži vien prasa pievērst uzmanību ne tikai individuālai uzvedībai, bet arī strukturāliem apstākļiem. Psihoemocionālo veselību ietekmē sporta sistēmās radītie apstākļi, tostarp sacensību intensitāte un organizācija, gaidas attiecībā uz sniegumu un visā sporta karjerā pieejamā atbalsta līmenis. Ja šo sistēmu ietvaros pastāvīgi ir vajadzīgs augsts tajās iesaistīto personu noturības līmenis, ir jāpārbauda apstākļi, kas rada šādu vajadzību.

Raugoties no šādas perspektīvas, rodas būtisks politikas apsvērums: kā sporta sistēmas var izstrādāt vai pielāgot tā, lai atzītu cilvēka spējas un robežas attiecībā uz darba slodzi, atjaunošanos un snieguma prasībām un nodrošinātu, ka tās tiek ievērotas. Tas ietver tādas atbalsta apstākļus, kuros labbūtība un sniegums var būt savstarpēji pastiprinoši, tādējādi samazinot vajadzību pēc sportistu, treneru un sporta amatpersonu pastāvīgas psiholoģiskās pielāgošanās.

Raugoties no šāda skatupunkta, tas, ka sportistu, treneru un sporta amatpersonu labklājībai tiek pievērsta uzmanība, snieguma attīstību un rezultātus uzlabo, nevis vājina. Kā tika norādīts sporta ģenerāldirektoru sanāksmē februārī, ir svarīgi nošķirt ar sniegumu saistīto uzvedību un psihoemocionālo veselību, uzsverot, ka uzmanības pievēršana psihoemocionālajai veselībai neapdraud sniegumu.

Ierosinātā politikas pieeja papildina pašreizējos centienus, lielāku uzsvāru liekot uz profilaksi, organizatorisko atbildību un sporta vides kvalitāti. Tā arī aicina apsvērt līdzsvaru starp individuālās noturības stiprināšanu un pievēršanos tādiem strukturālajiem apstākļiem, kuri veido psihoemocionālo veselību (piemēram, līdzdalība, sniegums, labbūtība un noturēšana). Turklāt tajā uzsvērts, cik svarīgi ir tas, lai psihoemocionālā veselība sportā tiktu uzskatīta par dažādu rīcībspēku un politikas jomu, tostarp sporta organizāciju, izglītības sistēmu un sabiedrības veselības struktūru, kopīgu atbildību, vienlaikus atzīstot sporta sistēmu nozīmi šo apstākļu veidošanā. Koordinācijas stiprināšana šajās jomās var atbalstīt ilgtspējīgākas un preventīvākas pieejas psihoemocionālajai veselībai sportā.

Eiropas Savienības un dalībvalstu loma

Eiropas Savienība savas kompetences ietvaros var atbalstīt dalībvalstis, veicinot sadarbību, zināšanu apmaiņu un kopīgu pieeju izstrādi. Tas var ietvert šādas darbības:

- veicināt tādu uz pierādījumiem balstītu pieeju un prakses apmaiņu, kas ir monitorētas un izvērtētas;
- stiprināt saiknes starp sporta politiku un plašākām ES iniciatīvām veselības, izglītības un sociālās iekļaušanas jomā;
- atbalstīt treneru, sporta amatpersonu un sporta organizāciju spēju veidošanu;
- veicināt koordinētu pieeju sportistu, treneru un sporta amatpersonu aizsardzībai, darba apstākļiem un labklājībai.

Šādas darbības var visā ES veicināt saskaņotāku un integrētāku pieeju psihoemocionālajai veselībai sportā.

Viedokļu apmaiņa

Ministri tiek aicināti paust savu viedokli par šādiem jautājumiem (komentāriem nevajadzētu pārsniegt trīs minūtes):

1. Kā dalībvalstis var turpmāk attīstīt vai stiprināt sporta politiku un praksi, lai nodrošinātu, ka sporta vide tiek veidota tā, lai samazinātu psiholoģisko spiedienu, vienlaikus atbalstot sportistu, treneru, sporta amatpersonu un plašāka sporta personāla garīgo labbūtību? Vai jums ir kādi labas prakses vai citi piemēri, ar kuriem šajā jomā varētu dalīties ar citām dalībvalstīm?
2. Kādas ES darbības vai sadarbības veidi varētu vislabāk atbalstīt dalībvalstis psihoemocionālās veselības problēmu risināšanā un labbūtības veicināšanā sportā?