

當運動員面對心理輔導～ 精神科醫師的第一手觀察

◎基隆長庚精神科主治醫師 陳建鴻



專長

美國布朗大學 Level II 正念減壓教師、睡眠專科醫師、睡眠認知行為治療師、運動心理學、一般精神醫學

1894 年國際奧會創立之初，以「更快、更高、更強（Faster, Higher, Stronger）」作為奧運格言。一百多年後的現在，生活步調加快，遇到全球 COVID-19 疫情肆虐，人們的壓力更是有增無減。2021 年體壇明星網球選手大坂直美（Osaka Naomi）和美國體操天后拜爾斯（Simone Biles）相繼退出法網與奧運賽事後，運動圈內「It's OK not to be OK」的口號掀起一股注重心理健康浪潮。筆者與國立體育大學陳龍弘教授合作執行「運動員心理支持計畫」幾年來，從對有心理困擾（例如焦慮、憂鬱、飲食疾患）的輔導，到訓練心理素質增進運動專項表現（例如「正念運動性能增進法」的介入），本土的運動員面對精神科醫師或心理師所提供的心理訓練與支持，會有什麼樣的反應？

● 我沒有病！

外在壓力（例如疫情的升溫）與內在壓力（賽事逼近的壓力或者是訓練的辛苦）可能導致選手產生身心症狀。前陣子有位年輕壯碩的運動員，打完疫苗後覺得胸口怪怪的，開始懷疑自己是不是電視上所說的疫苗副作用導致心肌炎，愈想愈害怕，跑遍各家醫院做了各種不同檢查，甚至心臟科醫師都掛保證不是疫苗副作用，建議他



▲筆者前往克拉術亞運培訓隊進行心理素質訓練，教導選手如何透過正念進行高效率休息，快速恢復身體疲勞與增加抗壓性

到精神科諮詢調節焦慮情緒的方法，但該運動員很不以為然的回道：「我是真的身體不舒服，又不是假裝的，我又沒有病！」現今的醫學研究已經證實，身體與心理是會相互影響的，大家仍習慣以戲謔地態度說：「有病就去看醫師」，對就診精神科貼上一個大大的負面標籤。疫情的壓力下，很多過去沒有精神科病史的年輕人，因為喘不過氣、胸悶、覺得好像快死掉了而就診，到心臟科跟胸腔科做過很多檢查都沒問題，最後才轉介到精神科門診，最後發現是壓力導致身心失調而產生恐慌症，適當治療之後症狀便可以改善。

運動場上不能有弱者

社會上對於有心理壓力（泛指生活中可能遇到大大小小的壓力，不單指心理疾病）進行心理輔導或諮商治療仍有不小的偏見，更不用說年齡族群相對年輕的運動員。小華正準備與隊友競爭代

表國家出賽的機會，平常的練習賽小華的勝率高於隊友一些，他蠻有自信能拿下這次國手資格。但在幾次的模擬賽對戰落敗之後，小華開始產生自我懷疑與害怕，而且賽後檢討總感覺自己不應該輸的，陷入自責與懊悔的情緒漩渦中；隨著選拔賽的逼近，小華在對戰上更綁手綁腳，每次都會想太多而錯失了致勝一擊，就這樣好幾個月過去，比賽的戰績越來越差，最後終於預約了心理輔導的時段來到我面前，他說：「其實剛開始覺得怪怪的時候就想找人聊聊了…但是又怕被別人知道我心理素質不夠強所以才需要過來，也擔心隊友會覺得我有問題…」。

好無聊…

進行「正念運動性能提升法」訓練之前，筆者都會在講座中一再與選手強調，心理素質的提升就如同重訓一樣，教練教你訓練心靈肌肉的方法，但真的要讓心理素質提升，需要的是持續不斷

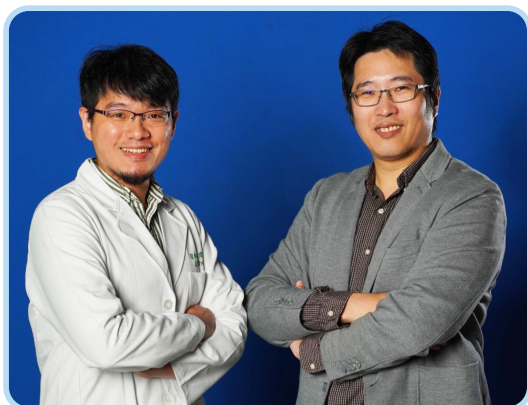


▲筆者受邀至高雄左營國訓中心為奧運選手演講如何增進心理素質的方法，並帶領6週的「正念運動性能增進法」工作坊

的自我訓練，才會慢慢看得到效果。實際帶領課程的經驗，有些運動員很用心投入也發現對訓練與生活都有所幫助，有些運動員則因為課程步調緩慢且無法立即看到成效，慢慢的心就飄走了，不自覺多次查看手機，甚至產生了煩躁感，人在心不在的情況下，訓練成效當然也大打折扣。所以該如何以有趣又貼近選手的方式協助選手的心慢下來，也是提供心理訓練的專業需要一再調整與探索的。

● 你不要亂動我的選手！

某一次推廣心理素質訓練的場合，向一位教練介紹如何協助選手覺察情緒，並在情緒高漲時將注意力放在覺察呼吸狀態，以及一些腹式呼吸的放鬆技巧，教練立刻露出驚恐的眼神，直喊：「我的選手都有自己調整呼吸的方式，你不要亂動我選手的呼吸！」選手與教練是緊密不可分的團隊，要對選手進行心理介入前，首要之重是讓教練能夠理



▲筆者與國立體育大學陳龍弘教授（右）合作執行「菁英運動員高峰經驗與心理支持計畫」，希望可以協助增進運動員的心理素質

解甚至有感，這樣一來推行起來才會事半功倍。記得之前有位教練與選手一起參加「正念運動性能增進法」工作坊，教練分享練習正念過程中，最先受益的反而是穩定自己的情緒，不管是在執教上或者是家庭關係上，更能心平氣和地面對不同的突發事件與壓力，也讓他開始思考將正念練習加入平常的訓練菜單中。

● 好奇、開放、接納，是接觸心理輔導的最佳態度

若是抱持著滿腔期待參與課程，覺得這會是解決臨場過於緊張而導致表現不佳的神丹妙藥，那可能很快就會因期待沒有被滿足而感到挫折；若是帶著偏見與檢視的態度來到課程當中，上課的過程也可能因為心中充滿著排斥的情緒而使效果大打折扣。所以最好的態度是：好奇這樣的訓練課程到底會帶來什麼樣的效果，開放地去嘗試並努力練習，過一段時間再來檢視成果如何，這樣的心態才會是接觸心理訓練的最佳態度。

現代社會已經越來越注重身心靈健康，但仍有許多固有的標籤與偏見待大家努力消弭，若運動訓練環境以及同儕的氛圍，對於壓力的調適抱持著開放與接納的態度、對於出現心理疾病與其治療方式，也能有足夠的包容與平等心來看待的話，那「It's OK not to be OK」就不再是口號，而能真正落實於每一個人當中。☺