

**„Jsem ten nejnešťastnější sportovec na těchto hrách!“  
– Účastník významné sportovní události**

**KLÍČOVÉ  
PRINCIPY PRO  
SPORTOVCE**

Ve finále, kde 20 metrů před cílem vedl, si natáhl podkolenní šlachy. Byly na něm znát klasické známky zármutku a ztráty ve sportu. Byl jedním z 97 % účastníků olympijských her, kteří se vrátí domů bez medaile.

Zármutek je emoční utrpení, které cítíte, když ztratíte něco nebo někoho, koho milujete. Ve sportu jde o soupeření, a sportovci se proto musí pravidelně vyrovnávat se ztrátou a zármutkem. Jak dobře jste připraveni na ztráty ve sportu a životě jako takovém?

Zármutek, ztráta a přechod se ve sportu objevují ve vítězství a prohře, zraněních, dlouhé době na lavičce náhradníků, nezvolení do týmu, nedosažení osobního rekordu, změně klubu apod. V běžném životě zármutek prožíváme při rozpadu vztahů, nemoci, finančních změnách, zneužití, potratu, změně v rodinném stavu a v mnoha dalších situacích.

**Emoce:  
Zármutek  
a ztráta**

**REAKCE NA ZÁRMUTEK**

FYZICKÁ	Únava, pocit vyčerpání, bušení srdce, nevolnost, závratě, malátnost, bolesti, nespavost, změna chuti k jídlu, změna v sexuální touze.
EMOČNÍ	Změny nálad, smutek, hněv, podrážděnost, panika, úzkost, bezmoc, sebeobviňování, strach, vina.
V CHOVÁNÍ	Zapomětlivost, obtíže se soustředěním, prázdnota, stále opakování příběhů obklopujících událost, která vyvolala zármutek.
SPOLEČENSKÁ	Přecitlivělost, závislost, stažení se, hyperaktivita/snížená aktivita, problémy ve vztazích.
DUCHOVNÍ	Pochybnosti o svém systému přesvědčení, zpochybňování duchovních hodnot, ztráta víry, pocit zrady ze strany Boha.

**5 FÁZÍ ZÁRMUTKU**

Olympionik, o kterém byla řeč na začátku, prožil tři emoce během pouhých dvou minut: popření (to není možné), hněv (proč se to stalo mě?) a depresi (jsem tak smutný, že nevím, co mám dělat). Během zápasu musíte být schopní zpracovat všech pět stadií, někdy během minut od chvíle, kdy jste zažili zklamání, abyste byli připraveni na další příležitost, nebo během dne, abyste byli připravení na další utkání nebo soutěž.

„To se nemůže stát mě.“	POPŘENÍ
„Proč se to děje? Kdo za to může?“	HNĚV
„Ať se to nestane, a já na oplátku...“	SMLOUVÁNÍ
„Jsem příliš smutný na to, abych něco dělal.“	DEPRESE
„Smířil jsem se s tím, co se stalo.“	PŘIJETÍ

**Několik otázek, které vám pomohou vypořádat se se zármutkem:**

- Přijal jsem realitu této ztráty?
- Jak budu „snášet bolest“ nebo ji prožívat nebo o ní mluvit?
- Jak se přizpůsobím fyzicky, emočně, mentálně, duchovně, prakticky?
- Jak budu reagovat, jak se znovu zapojím a dokážu znovu investovat do mého sportu a života?

**DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ):**

[www.helpguide.org/articles/grief-loss/coping-with-grief-and-loss.htm](http://www.helpguide.org/articles/grief-loss/coping-with-grief-and-loss.htm)  
[www.lifejourney.co.nz/grief-counselling-auckland?gclid=CMS th9mjnsECFcMJvAodcKMAgg](http://www.lifejourney.co.nz/grief-counselling-auckland?gclid=CMS%20th9mjnsECFcMJvAodcKMAgg)

