



Depressive symptomer blandt danske eliteatleter

Resultat-uddrag af videnskabelig artikel, som er accepteret i tidsskriftet Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology, 4(1), p. 1-9.

<https://tidsskrift.dk/sjsep/article/view/128360/176276>

Depressive Symptoms in Danish Elite Athletes Using the Major Depressive Inventory (MDI) and the Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)

af Andreas Küttel, Anna Melin, Carsten Hvid Larsen, & Mia Beck Lichtenstein (2022).

Formål

Formålet med studiet var at undersøge forekomsten af depressive symptomer blandt danske eliteatleter og sammenligne dem ift. sportsgrene og køn. Der blev brugt to validerede spørgeskemaer (MDI og CES-D), som blev udfyldt af 996 danske atleter.

Konklusion

Studiet fandt, at 10-11% havde depressive symptomer. Der var flere kvinder i gruppen med symptomer på depression, men der var ingen forskel på alder, antallet af skader, eller typen af sport (fx udholdenheds, boldspil, styrke eller teknik). Spørgeskemaerne er anvendelige til at måle depressive symptomer blandt atleter, men det kan diskuteres, hvor man sætter grænsen for at skelne mellem atleter som oplever minimale, moderate, eller svære symptomer.

Forskerne udtaler

Det er vigtigt at sætte fokus på den mentale sundhed hos elitesportsfolk, da de ofte er under stort forventningspres samtidig med, at de presser deres krop og psyke til det yderste. Tegn på depression skal tages alvorligt og en tidlig indsats kan forebygge, at tilstanden forværrer.

Team Danmark udtaler

Undersøgelsen underbygger yderligere Team Danmarks tiltagende indsats overfor dansk eliteatleters mentale trivsel og sundhed. Forekomsten af depressive symptomer skal gerne være så lav som overhovedet muligt velvidende, at vi formentlig aldrig vil lykkes med at opnå et totalt fravær. Elitesporten afspejler i et



vist omfang det omgivende samfund, hvorfor forekomster af depressive symptomer også må forventes at forekomme i dansk eliteidræt.

Imidlertid styrker disse fund Team Danmarks nysgerrighed på, hvordan vi kan lykkes med at presse krop og psyke ud på de kanter, som elitesporten kræver, samtidigt med, at vi har øje for den mentale sundhed hos både den enkelte atlet og i elitemiljøet samlet set.

Viden om forekomsten er således vigtig i vores kontinuerlige arbejde med præstationer – og mental trivsel – i verdensklasse.