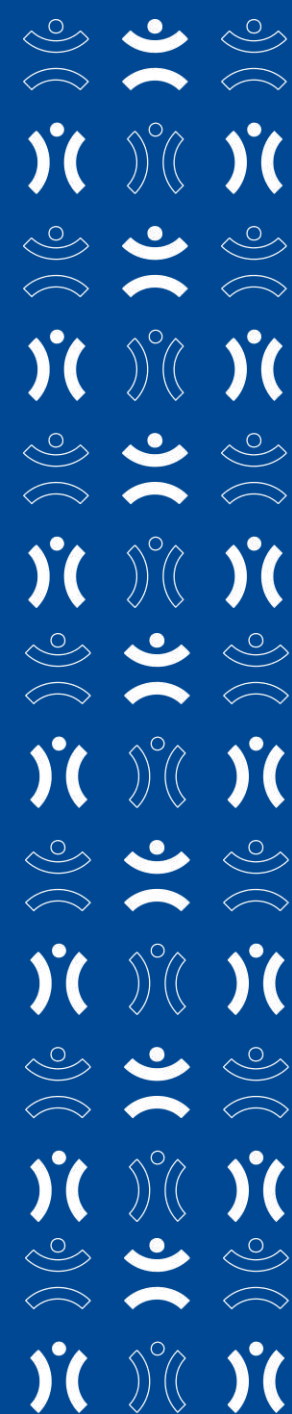




**НАДА**  
Б Е Л А Р У С Ь

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА ДЛЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ, СОЦИАЛЬНЫЕ И  
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**



Наша цель — помочь вам понять **последствия** допинга, чтобы вы могли принимать **обоснованные решения**, которые защищают вас, ваше **здоровье** и ваше право на участие **в чистом спорте** свободном от допинга.



# РАССМОТРИМ ПЕРИОДЫ УЯЗВИМОСТИ



## НАЧНЕМ С НЕКОТОРЫХ ФАКТОВ

- Большинство спортсменов не принимают допинг
- Вы можете достичь пика в своем виде спорта без допинга
- Многие, кто принимал допинг непреднамеренно, оказывались в отчаянии и чувствовали себя уязвимыми
- Некоторые спортсмены принимали допинг случайно – они не были обучены или не следовали правильным советам
- На многих спортсменов оказывали давление их товарищи по команде, тренер или другой персонал спортсмена, чтобы они принимали допинг
- Многие спортсмены, которые употребляли запрещенные субстанции, чувствовали себя настолько плохо из-за побочных эффектов, что их результаты даже ухудшались
- Психологический стресс от допинга может негативно сказаться на результатах, а также на отношениях спортсменов с близкими, особенно если они скрывают свое употребление допинга
- И, наконец, волшебной таблетки не существует – допинг сам по себе не равнозначен блестящему спортивному результату

**НО... СПОРТСМЕНЫ МОГУТ СТОЛКНУТЬСЯ  
С «МОМЕНТАМИ, КОГДА ОНИ УЯЗВИМЫ»**



## **В КАРЬЕРЕ СПОРТСМЕНА БЫВАЮТ МОМЕНТЫ, КОГДА:**



- Они чувствуют разочарование, тревогу или депрессию
- Они так близки к тому, чтобы «сделать это», но все еще не могут перейти на следующий уровень
- Сложные жизненные моменты, и это влияет на их концентрацию на тренировках
- Их результаты на соревнованиях не такие, как они бы хотели
- Кажется, ничего не работает



***КАЖДЫЙ СПОРТСМЕН В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ СВОЕЙ  
КАРЬЕРЫ УЯЗВИМ. ЧТО ДЕЛАЕТ СПОРТСМЕНА ВЕЛИКИМ,  
ТАК ЭТО СПОСОБНОСТЬ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ И, ЧТО  
ВАЖНО, ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ  
СО СЛОЖНЫМИ МОМЕНТАМИ... ПРАВИЛЬНЫМ, ЭТИЧНЫМ  
СПОСОБОМ.***



# МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ЧЕСТНО ПОРАЗМЫШЛЯТЬ И ОПРЕДЕЛИТЬ ТРУДНЫЙ ДЛЯ ВАС ПЕРИОД?



Отметьте любой из приведенных пунктов, которые относятся к вам

- Травма
- Не соревнуетесь, не прилагаете усилия и не видите прогресса в тренировках
- Переход - может быть, из юниоров во взрослую команду, или из второй команды в первую, или впервые попадает в национальную команду
- Видя других, товарищей по команде, сверстников, ускоряетесь
- Отбор – страх не попасть в команду или квалификационное время/дистанция/счет
- Необходимость работать, а также быть спортсменом - не получать никакой финансовой поддержки, чтобы тренироваться полный рабочий день

# МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ЧЕСТНО ПОРАЗМЫШЛЯТЬ И ОПРЕДЕЛИТЬ ТРУДНЫЙ ДЛЯ ВАС ПЕРИОД?



Отметьте любой из приведенных пунктов, которые относятся к вам

- Не достаточное время для восстановления после тренировки или травмы
- Не в силах справиться с поражением в соревновании
- Осознание, что приближается конец вашей карьеры, и у вас нет планов на будущее – потеря дохода, потеря личности
- Личное горе – важное жизненное событие
- Слухи о том, что другие спортсмены употребляют допинг, и мысли, что это единственный способ добиться успеха в спорте
- Давление со стороны других – семьи, партнера, друзей, тренера, товарищей по команде

# ДОПИНГ — ПОДУМАЕШЬ, ПРОБЛЕМА!



# ПОМИМО ДИСКВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНЫ МОГУТ СТОЛКНУТЬСЯ С ТАКИМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ, КАК...

1  
Психологические  
последствия такие, как  
депрессия, ломка,  
стыд/вина, потеря личности

2  
Социальные последствия  
такие, как изоляция от спорта и  
команды, потеря статуса  
«героя», публичный позор и  
социальное отвержение

Другие  
Последствия  
ДОПИНГА

3  
Финансовые санкции, потеря  
грантов, финансирования,  
контрактов, спонсорства и  
возврат медалей

4  
Семья и друзья-разрушение  
отношений, разочарование,  
крах

## А ТАКЖЕ...



- Проблемы со здоровьем
- Клеймо – общественное внимание, ярлык «допингист»
- Потеря личности из-за невозможности заниматься спортом
- Конец карьеры
- Потеря результатов соревнований, медалей, званий, рекордов, призовых денег
- Вина, стыд, позор
- Потеря друзей





- Зависимость от субстанции
- Привыкание
- Более широкое употребление допинга и зависимость
- Хроническое заболевание
- Побочные эффекты
- Психологический вред
- Изменения поведения
- Физиологические изменения, которые в худшем случае могут быть необратимыми

Даже в малых дозах или кратковременном употреблении запрещенные вещества могут нанести необратимый вред вашему здоровью.

Всегда обращайтесь к врачу, прежде чем принимать какие-либо лекарства!

**Тестостерон и синтетические производные**

- Поведенческие расстройства
- Депрессия и тревога
- Опухоли печени, снижение функции почек

**Гормон роста**

- Гипертония
- Сердечная недостаточность
- Диабет

**Бета-2 агонисты**

- Сердцебиение и потливость
- Головные боли и тошнота
- Тремор/дрожь и мышечный спазм

**Диуретики**

- Головокружение или даже обморок
- Обезвоживание
- Мышечные спазмы
- Потеря координации и равновесия
- Путаница, психические изменения или капризность
- Сердечные расстройства



**ДЛЯ ЧИСТОГО  
РЕЗУЛЬТАТА!**

