

# Η σημασία της ψυχικής υγείας στον αθλητισμό



**Κ**ατάθλιψη, άγχος κι' εξάντληση, μετά τον αγώνα... Δεν είναι λίγοι, οι αθλητές, οι οποίοι έχουν αναφερθεί στην ψυχική υγεία, σε πολλούς και διάφορους αγωνιστικούς χώρους κατά την διάρκεια της χρονιάς που φεύγει σε λίγες ημέρες.

«Είμαστε άνθρωποι, δεν είμαστε απλά αξιοθέατα», δήλωσε προκαλώντας αίσθηση, η 24χρονη Αμερικανίδα και κορυφαία γυμνάστρια της σύγχρονης εποχής, Σιμόν Μπάϊλς, η οποία έθεσε το θέμα της ψυχικής υγείας, επί τάπητος, κατά την διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων, που φιλοξενήθηκαν το περασμένο καλοκαίρι στο Τόκιο. Η διάσημη πρωταθλήτρια, η οποία έγινε γνωστή ανά την υφήλιο μετά τα πέντε Ολυμπιακά μετάλλια στο Ρίο Ντε Τζανέιρο, το 2016, επέλεξε να μην συμμετάσχει στα περισσότερα αγωνίσματα της ενόργανης γυμναστικής στην ιαπωνική πρωτεύουσα, αλλά... πρόλαβε να κατακτήσει ένα χάλκινο μετάλλιο. Και όπως δήλωσε δύο μήνες αργότερα, «θα έπρεπε να είχα παραιτηθεί πολύ πριν το Τόκιο και να κοινοποιήσω όλο το άγχος που είχε συσσωρευτεί τα τελευταία χρόνια».

Η Μπάϊλς είναι άθελα της, «πρωταγωνίστρια» και στο σκάνδαλο σεξουαλικής κακοποίησης, καθώς υπήρξε ένα από τα θύματα του πρώην γιατρού της αμερικανικής ομάδας, Λάρι Νασάρ, ο οποίος καταδικάστηκε για σεξουαλική επίθεση σε περισσότερες από 250 αθλήτριες. Παρ' όλα αυτά, η βραχύσωμη Αμερικανίδα από το Τέξας, βρήκε το σθένος να ηγη-

**Η Μπάϊλς είναι άθελα της, «πρωταγωνίστρια» και στο σκάνδαλο σεξουαλικής κακοποίησης, καθώς υπήρξε ένα από τα θύματα του πρώην γιατρού της αμερικανικής ομάδας, Λάρι Νασάρ, ο οποίος καταδικάστηκε για σεξουαλική επίθεση σε περισσότερες από 250 αθλήτριες.**

θεί εκστρατείας, προκειμένου να «σπάσει» το στερεότυπο για την ψυχική υγεία. Λίγες εβδομάδες νωρίτερα, η κορυφαία τενίστρια της Ιαπωνίας, Ναόμι Οσάκα, μίλησε δημοσίως για τα προβλήματα άγχους της, που «σημαδεύθηκαν» από αρκετά καταθλιπτικά επεισόδια, εν μέσω του τουρνουά Roland-Garros, στο Παρίσι. Το άγχος, η ψυχική κόπωση, η κατάθλιψη, οι αγχώδεις διαταραχές, η διπολική διαταραχή και γενικότερα η ψυχική υγεία, μπορούν να επηρεασθούν με πολλούς τρόπους και σε πολλά επίπεδα.

Στο ντοκιμαντέρ «Game, Set, and Anxiety Attack», ο Αμερικανός τενίστας, Μάρντι Φις, περιγράφει την αγχώδη διαταραχή που κάποτε τον εμπόδιζε να φθάσει ακόμη και στο γήπεδο, αλλά και την βοήθεια που έψαχνε να βρει, προκειμένου να καταπολεμήσει το άγχος του. Πλέον, ο έμπειρος τενίστας, είναι αρχηγός της αμερικανικής ομάδας Davis Cup. Πρόσφατα, η Γαλλίδα ξιφομάχος, Ισάορα Τίμπους, μίλησε σχετικά μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες, κατά την επιστροφή της από το Τόκιο: «Η ψυχική υγεία δεν πρέπει πλέον να είναι ταμπού, ούτε για τον αθλητή ούτε για την κοινωνία. Τέτοιες παθήσεις, συχνά μένουν κρυφές και σε οικογενειακούς ή επαγγελματικούς τομείς. Και αυτό πρέπει να σταματήσει».

Πριν από περίπου έναν χρόνο, η Επιτροπή Ηθικής και Αθλητισμού, μια γαλλική ένωση αφιερωμένη στην καταπολέμηση των ηθικών αποκλίσεων στον αθλητισμό και κυρίως στην προσφορά

βοήθειας σε θύματα βίας και κακοποίησης στον αθλητισμό, άρχισε μια έρευνα για την ψυχική υγεία στον αθλητισμό. Ελαβαν μέρος χίλιοι αθλητές και αθλήτριες, κυρίως υψηλού επιπέδου, ενώ τα αποτελέσματα της έρευνας είναι «ανησυχητικά» για τους νέους (15-17 ετών και 18-25 ετών), όπως αποκάλυψε η πρόεδρος της Ένωσης, Βερονίκ Λεμπάρ, η οποία υποστηρίζει «δράσεις υποστήριξης και σχετική εκπαίδευση».

Ο τομέας της παρακολούθησης ή της ψυχολογικής βοήθειας, είναι κάτι διαφορετικό από την αμιγώς ψυχολογική προετοιμασία, που αποσκοπεί στη βελτίωση της απόδοσης, όπως επισημαίνουν οι ειδικοί. Και σχεδόν 2,5 χρόνια πριν από τους Ολυμπιακούς Αγώνες των Παρισίων, το 2024, σχεδόν όλοι οι παράγοντες του αθλητισμού, κάνουν τον απολογισμό των Ολυμπιακών Αγώνων του Τόκιο, μετρούν μετάλλια και προσλαμβάνουν τους καλύτερους προπονητές από το εξωτερικό. Αλλά, ελάχιστοι ασχολούνται ουσιαστικά με την ψυχολογική υποστήριξη των πρωταθλητών και ειδικότερα των Γάλλων, οι οποίοι που θα έχουν πολύ ισχυρή πίεση για να κατακτήσουν μετάλλια στην χώρα τους.

Το Εθνικό Ινστιτούτο Αθλητισμού για Εξειδίκευση και Απόδοση (Insep), είναι ο «ναός» του γαλλικού αθλητισμού υψηλού επιπέδου και διαθέτει μια ομάδα ψυχολόγων, αλλά ορισμένοι αθλητές, όπως η Τίμπους, θεωρούν, ότι η Γαλλία καθυστερεί στον συγκεκριμένο τομέα, σε σύγκριση με άλλες χώρες.