

# Ψυχική υγεία και αθλητισμός, έναν χρόνο μετά...

**Ε**ναν χρόνο μετά την... συγκλονιστική αποτυχία της Σιμόν Μπάιλς στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο, η κατάσταση με το ζήτημα της ψυχικής υγείας στον αθλητισμό, φαίνεται να είναι ουσιαστικά βελτιωμένη. Η Αμερικανίδα κορυφαία γυμνάστρια της σύγχρονης εποχής, «υποχρεώθηκε» να αποχωρήσει από τα περισσότερα αγωνίσματα στην κορυφαία διοργάνωση, προκειμένου να διαφυλάξει την ψυχική και κατά συνέπεια τη σωματική υγεία της, καθώς αντιμετώπισε πολλά προβλήματα με την ψυχολογική της κατάσταση.

Η εξομολόγηση της Μπάιλς, βοήθησε καταλυτικά αρκετούς ανθρώπους του αθλητισμού, να μιλήσουν για την ψυχική υγεία. Όπως συνέβη με τον Τιερί Ανρί, ο οποίος μιλώντας στην γαλλική εφημερίδα "L'Equipe", συγκλόνισε τους αναγνώστες: «Το κλάμα ήταν αδύνατο. Δεν μπορούσες να δείξεις τις αδυναμίες σου. Μου έλεγαν «Τιερί, μην κλαις, μην κλαις». Έχω κλάψει, μόνος μου, αλλά πάλευα να μην ραγίσω. Τώρα κλαίω».

Όπως υποστηρίζει ο Γκρεγκ Ντεκαμπος, ερευνητής αθλητικής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μπορντό, η αδυναμία έκφρασης, εξηγείται από το γεγονός ότι «το αθλητικό περιβάλλον παραμένει ένα περιβάλλον στο οποίο λατρεύουμε την αριστεία, τη δύναμη, τον ανδρισμό και κάθε σημάδι αδυναμίας, είναι εντελώς απαγορευμένο».

Όποιος μιλήσει «θα θεωρείται, και τις περισσότερες φορές λανθασμένα, ως αυτός που δεν θα είναι αρκετά αξιόπιστος και ικανός, για να παίξει στο γαλλικό πρωτάθλημα, στους Ολυμπιακούς Αγώνες κ.λ.π. Για να μην αναφέρουμε, ότι σε κλάδους όπως το ποδόσφαιρο με τεράστια οικονομικά διακυβεύματα, εκτός από σωματικούς τραυματισμούς, που δεν μπορούν να συγκαλυφθούν, τα υπόλοιπα είναι θέμα... μυστικής άμυνας», προσθέτει ο διακεκριμένος επιστήμονας.



**Η εξομολόγηση της Μπάιλς, βοήθησε καταλυτικά αρκετούς ανθρώπους του αθλητισμού, να μιλήσουν για την ψυχική υγεία.**

Σχεδόν ένας χρόνος, έχει περάσει και από την «κατάρρευση» της Ναόμι Οσάκα στο Ρολάν Γκαρός, με την πρωταθλήτρια από την Ιαπωνία, να αναφέρεται στις «μακρές περιόδους κατάθλιψης» και «στο κοινωνικό άγχος», γεγονός που προκάλεσε την εφαρμογή ενός έργου από την γαλλική ομοσπονδία αντισφαίρισης (FFT), με τίτλο «ψυχική και ψυχολογική διάσταση».

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, το πρωτάθλημα ποδοσφαίρου γυναικών (NWSL), συμπεριέλαβε τον περασμένο Φεβρουάριο, στη συλλογική του σύμβαση, «εξάμηνη άδεια ψυχικής υγείας».

«Τα κορίτσια που υφίστανται ρήξη πρόσθιου χιαστού, αμείβονται πάντα, ακόμη κι αν λείπουν από την ομάδα για μήνες. Γιατί να αντιμετωπίζουμε διαφορετικά τον ψυχικό πόνο;», αναρωτήθηκε η Κάρι Ροκάρο, η οποία υπέστη σοβαρό τραυματισμό και εργάστηκε υπέρ μιας τέτοιας άδειας.

Ο προπονητής των Γάλλων Ολυμπιονικών στο χάντμπολ γυναικών, Ολιβιέ Κρούμπολτζ, σημειώνει ότι «η ταλαιπωρία εκφράζεται περισσότερο από πριν» και προσθέτει: «ακόμη πιο έντονα, όταν υπάρχουν τα αποτελέσματα. Παρά την εντυπωσιακή νίκη στην Ιαπωνία, υπήρχαν και τότε, βάσανα. Είμαι πεπεισμένος, ότι ένας επιτυχημένος αθλητής, είναι ένας χαρούμενος αθλητής».

Ασφαλώς και πίσω από τις κορυφαίες δι-

ακρίσεις, κρύβονται πολλές θυσίες. «Οι αθλητές υψηλού επιπέδου είναι πολύ πιο εκτεθειμένοι από άλλους σε πολύ ακραίες πηγές άγχους», εξηγεί ο Ντεκαμπος και διευκρινίζει: «Βιώνουν άγχος απόδοσης, που μπορεί να γίνει κάπως ανώμαλο όταν διαρκεί και προκαλεί πόνο. Κακοποιούνται περισσότερο ψυχικά από τον μέσο πληθυσμό. Αν και το περιβάλλον υψηλού επιπέδου, μπορεί να τους πλήξει, τους διδάσκει να αναπτύξουν την ικανότητα προσαρμογής σε αγχωτικά περιβάλλοντα». Πριν από 20 χρόνια, ήταν το ίδιο για τη διανοητική προετοιμασία. Κανείς δεν έλεγε «βλέπω έναν ειδικό». Τώρα, αρχίζουμε να βλέπουμε το ίδιο πράγμα σε σχέση με τις διαβουλεύσεις στην κλινική αθλητική ψυχολογία, γιατί δεν μπορούμε να φέρουμε αθλητές να παίξουν, εάν υπάρχουν ψυχολογικές δυσκολίες που δεν έχουν επιλυθεί».

Ιδιαίτερη μνεία, τέλος, πρέπει να γίνει και στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, όπως επισήμανε η Καρίν Μόες, αθλητική ψυχολόγος στην σουηδική αθλητική ομοσπονδία, κατά την διάρκεια ενός συμποσίου: «Είναι ένα αγχωτικό στοιχείο», την ώρα που ο πρωταθλητής της Φόρμουλα Ένα, Λάντο Νόρις, αναφέρθηκε πρόσφατα σε αυτό το ζήτημα, καθώς υπήρξε «δέκτης» μηνυμάτων μίσους προς αυτόν και την οικογένειά του, όπως συμβαίνει και με δεκάδες αθλητές ανά την υφήλιο...

**Ο Μηχανικός Αυτοκινήτων**

**BILL BINIOS**

**Έρχεται όπου τον θέλετε**

**για να επισκευάσει το αυτοκίνητο σας**

**Μόνο ένα τηλεφώνημα**

**κι έρχεται αμέσως όπου θέλετε!**

**MOBILE MECHANIC BILL BINIOS**  
**0404033255**

**Urban Automotive Services**