Защо Наоми си тръгна и защо това е окей?

Новини | на 14.06.2021 06:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Много възрастни смятат, че чувствата са "глезотия" и по-важното е успехът. Това обаче може да бъде много опасно!

Прочутият турнир по тенис "Ролан Гарос" току-що завърши. Много от най-добрите играчи на света си мечтаят да участват в него. Но... известната тенисистка Наоми Осака изненада всички. Тя каза, че не иска да играе, защото има нещо по-важно от победите. Самата тя - и начинът, по който се чувства.

Наоми каза, че си тръгва, за да се погрижи за себе си. Тя има депресия от повече от две години. Това не е обикновена тъга или липса на настроение. Дългата депресия е важен знак от мозъка, че има нужда от почивка, промяна и грижа. По света все повече се говори за това. Темата е важна, защото депресията не е "лиготия", "лудост" или "слаб характер". Тя има сложни причини и последици: свързани с духа, тялото и отношенията с другите.

Всеки е тъжен за кратко. Може да се скараш с приятел, да изгубиш игра или да се събудиш без настроение. Депресия е, когато се чувстваш зле дълго време. Понякога знаеш защо, понякога причините са много и е трудно да се каже. Не се присмивай, че някой е депресиран: не знаеш през какво минава. Също така не се срамувай, ако ти се чувстваш така!

Психичното здраве е важно колкото и физическото. Думата "психика" идва от гръцката дума за "душа" и няма нищо общо с "лудост", както много хора си мислят. Психологията е наука за вътрешния ни свят: как мислим, чувстваме, учим, общуваме и как да се справяме с някои сериозни проблеми. Наоми не бяга от проблема. Психолозите наричат това, което прави, "поставяне на граница". Границите са важни за хората, защото показват на другите кои сме и с какво няма да се съгласим. Наоми нарушава договора си, но го прави, защото избира здравето си пред печеленето на пари.

Какво означава да "нарушиш договор"?

Тенисистите са на работа по време на състезание. Те трябва да играят тенис, но и да помагат тенисът да изкарва пари. Турнирите печелят от реклами, спонсори (хора и компании, които дават пари за спорта и спортистите) и абонаменти за спортни медии. Затова след игра репортерите говорят със спортистите.

Наоми Осака знае това: тя има много опит. Но тя знае и че животът и здравето струват повече от парите и работата. По света много хора и спортисти я поздравиха за смелостта. С решението си тя помага на други спортисти да говорят за тези важни теми и да поставят своите граници.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/1428-zashto-naomi-si-tragna-i-zashto-tova-e-ok

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени