

Naomi Osaka e outros atletas abrem conversa sobre saúde mental x bet ru esportes de elite

Naomi Osaka, campeã de Grand Slam, expressou recentemente **x bet ru x bet ru** conta do Instagram que não se sente **x bet ru** seu corpo, um ano após o nascimento de **x bet ru** filha. Ela está lutando para recuperar **x bet ru** forma, escrevendo: "Eu tento me dizer a mim mesma 'está tudo bem, você está fazendo um ótimo trabalho'... Internamente, eu me ouço gritando 'o que está acontecendo?!?!'".

Isso é terrível, mas é ótimo que ela esteja se abrindo sobre como se sente. Tradicionalmente, a vulnerabilidade não é bem-vinda no esporte de elite, um ambiente de "estigma **x bet ru** relação a questões de saúde mental, um alto limiar para comportamento de busca de ajuda e um baixo senso de segurança psicológica", como um estudo descreveu **x bet ru** 2024. No entanto, muito do sucesso dos atletas de elite está **x bet ru** suas cabeças; eles, naturalmente, vacilam, habitualmente expostos a pressão que esmagaria a pessoas comuns (não é surpreendente que a pesquisa sugira que eles podem estar **x bet ru** risco maior de sintomas de saúde mental adversos).

Osaka ajudou a mudar isso. Sua retirada de destaque do Aberto da França **x bet ru** 2024, citando ansiedade agravada por obrigações de imprensa que se sentia incapaz de cumprir, amplificou uma conversa vital que outros continuaram: Adam Peaty; o mergulhador Noah Williams, que discutiu recentemente **x bet ru** depressão; e dois atletas a quem costumamos chamar de super humanos, Michael Phelps e Simone Biles.

Porque eles são humanos, assim como super humanos. Sua vulnerabilidade os torna ainda mais, não menos, impressionantes. Pesquisas recentes confirmaram meu sentimento de que o público é solidário com os atletas que estão passando por desafios de saúde mental.

O que chama a atenção é que Osaka está descrevendo um sentimento que a maioria das pessoas que deram à luz – não apenas atletas de elite – reconheceriam. "Não no meu corpo" atinge o clavo no que diz respeito à alienação do seu eu anterior que você pode sentir nos meses e até anos pós-parto. O corpo **x bet ru** que agora moro foi remodelado por "gravidezes fáceis" e "partos bons" **x bet ru** minhas supostamente resilientes e bounce-back 20s: por uma hérnia não diagnosticada que tive por três anos; por abdominais que nenhuma quantidade de pilates consertou completamente; por o perinéu enrijecido (desculpe, mas temos que falar sobre essas coisas).

E eu tive sorte. Pesquisas este ano encontraram que o parto é uma experiência traumática para uma **x bet ru** cada três mulheres. (Eu frequentemente me encontro pensando **x bet ru** PMSL, a divertida, raivosa e triste memória de Luce Brett, que explora como "uma hora de empurrar" deixou-a com uma herança de incontinência, incidentalmente desvendando um mundo silencioso de lesões no parto ao seu redor.) Você não está mais **x bet ru** seu corpo quando cresce e depois expulsa outro corpo dele – e isso deve ser muito mais estranho para navegar quando esse corpo é **x bet ru** ferramenta de trabalho e **x bet ru** fonte de renda.

Uma nova narrativa otimista **x bet ru** torno de atletas de elite retornando da gravidez e do parto começou a se solidificar nos últimos anos. Ele começou a se cristalizar quando Jessica Ennis-Hill venceu o campeonato mundial 13 meses após dar à luz e uma prata olímpica pouco depois.

Elite atletas podem se apresentar bem após a gravidez – mas até que ponto devem testar seus limites?

Laura Kenny, que ganhou duas medalhas olímpicas após ter seu primeiro filho, escreveu sobre como essa mudança de atitude beneficiou o esporte britânico. Havia nove mães na equipe GB neste Olimpíadas; elas ganharam sete medalhas.

Isso é – elas são – incríveis. Normalizar o sucesso das mães é uma correção poderosa para o preconceito entronizado de que a maternidade enfraquece as mulheres. "Foi uma ou a outra – você era uma atleta olímpica atual ou uma mãe", Kenny escreveu no Guardian sobre o estado de espírito que ela havia internalizado. Isso também deve significar que as mulheres recebem mais e melhor ajuda quando retornam ao esporte de elite pós-parto (Denise Lewis descreveu tentar retornar ao heptatlo sem apoio após o nascimento de **x bet ru** filha **x bet ru** 2002 como uma "experiência muito solitária").

Não é sombrio ou alarmista dizer que você pode não ser o mesmo. Isso não necessariamente significa pior: você pode ser mais forte, melhor, mais resiliente. Fisiologicamente e psicologicamente, as coisas são diferentes. Como Brett colocou: "O que restou de MIM **x bet ru** este corpo de 'nova mãe'?" Isso é mais uma luta para alguns do que para outros, sejam eles atletas de elite ou nunca tenham tentado um parkrun. Ajuda ouvir mulheres dizer que é difícil e adicionar alguma nuance à narrativa "você consegue isso, mamãe".

Osaka diz que está se dando "graça"; ela está dando graça a todos que passaram por essa luta também. Isso é o que torna **x bet ru** postagem – e ela – tão brilhante.

Emma Beddington é colunista do Guardian

Merkel, cuja imagem na Alemanha e no exterior foi manchada pela invasão da Ucrânia por parte russa fará 70 anos **x bet ru** julho. Ela observa que **x bet ru** vida pode ser cuidadosamente reduzida a experiências "em dois estados alemães - 35 Anos Na República Democrática Alemã 35 ANOS NA REUNIFICADA RÉMANA", de acordo com o editor inglês do livro Pan Macmillan O livro de 700 páginas foi escrito com o conselheiro político da Merkel, Beate Baumann. Ele cobre a infância dela na Alemanha Oriental; ascensão política improvável após um colapso do regime comunista e 16 anos como chanceler

Merkel disse **x bet ru** um comunicado de seus editores que o livro faria e responderia à pergunta: "O Que a Liberdade Significa para Mim?", O qual ela diz ter me ocupado toda minha vida.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: x bet ru

Palavras-chave: **x bet ru - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-11