

Què li ha passat a Simone Biles i la lliçó que n'hem d'aprendre

[inicentrareport]Simone Biles va abandonar ahir la final per equips de gimnàstica després de fallar en l'exercici de salt. Al principi, molts es pensaven que s'havia lesionat, però després, en una roda de premsa l'esportista ho va desmentir i va explicar que no podia continuar competint per la pressió acumulada aquests dies. **Biles va assegurar que necessitava descansar i que havia de posar la seva salut mental en primer lloc.**

Aquestes declaracions, tan lògiques i tan sàvies, han posat al punt de mira un tema que, malauradament, continua sent tabú: els problemes relacionats amb la salut mental.

Vivim en un món competitiu, en què guanyar ha de ser l'objectiu i perdre és un fracàs. Vivim en un món en el qual **ens comparem constantment amb els altres i vinculem la nostra felicitat a l'opinió que puguin tenir persones que ni tan sols són del nostre entorn.** Vivim en un món que no atura el ritme i que, pràcticament, no ens permet desconnectar.

One of the most remarkable mixed zone press conferences I've known. In which Simone Biles described pulling out of tonight's team event because she had to put her mental health first. Says she was inspired by Naomi Osaka among others #Olympics #ArtisticGymnastics
pic.twitter.com/p3Rli5S7J0

? Ian Herbert (@ianherbs) July 27, 2021

Tenint en compte tot això, no és d'estranyar que els problemes de salut mental hagin anat a més en els últims anys. **De fet, la pandèmia i la sensació d'incertesa i aïllament que ha generat, encara els han aguditzat més.** Durant aquest primer trimestre del 2021, l'Hospital Sant Joan de Déu ha atès un 47% més d'urgències de salut mental, sobretot entre gent jove. I això no és tot, segons l'OMS, una de cada quatre persones patirà un problema de salut mental al llarg de la seva vida. El 75% d'aquests comencen **abans dels 18 anys i entre un 10 i un 20% dels adolescents experimenten trastorns mentals. Els més freqüents són l'ansietat, la depressió i els trastorns alimentaris.**

Per això és clau que aprenguem a cuidar-nos, a fomentar el nostre amor propi i a gestionar les nostres emocions. **Tenir cura de nosaltres mateixos no és cap capritx, és una necessitat.** A continuació us deixem amb alguns consells.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
[ficentrareport]
```