**LA SALUD MENTAL EN LAS OLIMPIADAS**

 **VOZ PRO SALUD MENTAL CDMX**

* *Por primera vez en los Juegos Olímpicos Tokio 2020, algunos atletas hacen referencia a su salud mental.*
* *En estos tiempos de pandemia ha subido en un 35% la demanda de los Servicios de Salud relacionados con la Salud Mental y el apoyo psicológico. (Según la Asociación Americana de Psiquiatría)*
* *Depresión, Ansiedad y Trastornos en el sueño son los padecimientos más comunes de las personas sometidas a demasiada presión y a exigencia de alto rendimiento.*

**Ciudad de México a 1 de agosto del 2021.-** La pandemia ha puesto al mundo en una situación inédita, en el mundo del deporte ha puesto al descubierto y en el centro del debate problemáticas sobre la salud mental de los atletas quienes han reconocido su estado de salud mental.

Aunque se pensó en cancelar las olimpiadas 2020, se aplazó un año, sometiendo a los atletas a condiciones adversas, alteraron sus entrenamientos, postergando su estrés un año más ante la meta fijada, el asilamiento social y familiar para evitar el contagio y someterse a los nuevos records deportivos que exigen mucho más.

En años recientes se han hecho denuncias del mismo acoso que sufren los atletas, en ciertos casos de sus propios entrenadores y familiares, dejando claro que muchos deportistas por la exigencia de fortaleza, ni eran conscientes de el acoso que estaban experimentando.

Naomi Osaka la sensacional tenista y activista contra el racismo fue la encargada de encender el pebetero, se retiró del torneo Roland Garro 2021 y se negó a dar entrevistas a la prensa, generando una gran controversia entre su salud mental y lo que exigía el contrato. Ella ha aceptado públicamente sufrir largos episodios de depresión, desde que ganó el Gran Slam en 2019. Admite que siente enormes oleadas de ansiedad social antes de presentarse en los medios de comunicación. Y ha sido la primera en hablar sobre el tabú de la salud mental en el deporte de alto rendimiento.

Por otro lado Simone Byles la gimnasta estadounidense se retira de la final de la competencia de equipos por sufrir ansiedad y enfrentar una gran presión, en un comunicado de prensa anunció su retiro debido a: “razones médicas” “Ahora tengo que concentrarme en mi salud mental” “Siento el peso del mundo sobre mis hombros”.

Estas atletas han enfrentado mucha presión en condiciones poco normales, demasiada exigencia de su rendimiento, la angustia por viajar a un país donde el riesgo de contagio puede estar latente, la falta de apoyo psicológico de las delegaciones de los países que representan, así como el abuso emocional por encontrarse en el foco del mundo, y la falta de la compañía de sus seres queridos como apoyo.

En estos tiempos de pandemia ha subido un 35% la demanda de los Servicios de Salud relacionados con la Salud Mental y el Apoyo Psicológico debido a trastornos de sueño, depresión y ansiedad según la Asociación Americana de Psiquiatría.

En el deporte se ha dado una apertura en las preferencias sexuales, pero es hasta ahora que se esta dando en la salud mental.

Hay muchos factores de riesgo asociados a la pandemia, el desempleo, el aislamiento y el temor al contagio han detonado que ¾ de las personas que se han acercado a los servicios de salud por presentar un desorden de ansiedad, de alteración en el sueño o de depresión han aceptado comenzar un tratamiento que les permita sentirse mejor. El tabú y el estigma sobre este tema se han abierto por fin, la aceptación es el primer paso hacia una recuperación.

**VPSM** recomienda, si se reconoce algún sentimiento de ansiedad, estrés, exasperación, falta de dominio, problemas en el sueño, irritabilidad incontrolable, se debe buscara ayuda profesional que la puede encontrar en serviciosclinicos@imp.edu.mx, en la página del instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, tel. 5541605372.

Debemos estar conscientes en los cambios de nuestra conducta, en la percepción de sentimientos negativos recurrentes, de pedir ayuda en caso de que los sentimientos de tristeza y desanimo persistan o bien de sentir angustia. Es muy importante contactar con nuestra familia y los amigos, proteger el ambiente familiar manteniendo rutinas, promoviendo el deporte, manteniendo una alimentación sana y las actividades recreativas en la familia y sobre todo con los mas pequeños.

**Voz Pro Salud Mental CDMX** ofrece grupos de apoyo y cursos de psico-educación a familiares y pacientes.Para mayores informes, puedes contactarnos al teléfono (55) 1997 5040

Correo: cdmx@vozprosaludmental.org.mx,

Página web: <https://www.vozprosaludmental.org.mx/>

Twitter: @vozprosalud, y facebook: vozprosalud cdmx

**Contacto de prensa:**

Lorena Ruiz 55 39 39 41 77/ loreruiz@vozprosaludmental.org.mx

**Acerca de Voz Pro Salud Mental Ciudad de México**

*Voz Pro Salud Mental Ciudad de México es una asociación no gubernamental conformada por familiares, usuarios y profesionistas abocados a mejorar la calidad de vida de las personas que tienen una enfermedad mental, y la de sus familiares. Promovemos la educación y comprensión social hacia ellos y buscamos que se respeten sus derechos humanos y ciudadanos, de tal manera que reciban una atención digna, humanitaria, equitativa y eficaz; expresada en la plena inclusión social.*