



Я никогда не была до конца уверена в выборе своей профессии, поэтому после окончания школы 2 года я потратила на изучение себя и множества книг по психологии, потому что, на мой взгляд, именно эта наука позволяет как можно глубже проникать в свое сознание и открывать в себе новые ресурсы. Так как я являюсь профессиональным спортсменом, на своем опыте я знаю, насколько важна психологическая поддержка, не только со стороны тренера или родителей, но и со стороны настоящих специалистов. После работы со спортивным психологом меня очень заинтересовала данная профессия. Мне хотелось бы чтобы как можно больше людей, и, в частности, спортсменов могли получать рекомендации от профессиональных психологов, во избежание внутренних конфликтов. Многие перспективные спортсмены бросают спорт из-за психологических проблем. Крайне распространенная проблема — стресс из-за повышенной конкуренции за место в команде или составе. Профессиональные спортсмены такие люди, которые всю жизнь занимаются одним делом, вкладывая в него все силы и лишая себя многих вещей, свойственных обычным людям. Например, вкусной пищи, карьеры на «обычной» работе, отношений. Согласно научным исследованиям, примерно каждый третий атлет в течение жизни сталкивается с приступами депрессии. У спортсменов-профессионалов существуют свои факторы риска психических заболеваний, не такие, как для среднестатистических людей. Они сталкиваются с другими перегрузками. Постоянная необходимость добиваться успеха — лишь один из факторов. Вопрос о том, какие именно механизмы вызывают депрессию у спортсменов, остается открытым. У наиболее успешных спортсменов после тренировок и соревнований практически не остается времени, чтобы поддерживать связь с людьми за пределами своего круга, который к тому же во многом состоит из конкурентов. В спорте высоких достижений, где работает такой механизм, как «черно-белое», или бинарное мышление: либо все, либо ничего. Требовательность и перфекционизм постепенно становятся их способом мыслить. Они все время должны ставить себе нереальные задачи и работать на пределе возможностей. Исходя из этого у меня есть огромное желание изменить чью-то жизнь в лучшую сторону, помочь побороть личные страхи и добиться высот в карьере или личной жизни. Мне нравится, что есть возможность бесконечного самосовершенствования и, в итоге, достижение уровня высококвалифицированного специалиста. Несмотря на все трудности и минусы, я хочу усваивать из этого опыта только положительные моменты и саморазвиваться.