



## Penjelajahan Seorang Diri di Sekitar Inggris untuk Mendorong Pembicaraan tentang Kesehatan Mental

### Description

Freya Terry, seorang instruktur yachting berusia 21 tahun dari Pembrokeshire, siap untuk melakukan perjalanan solo keliling Britania Raya dan Irlandia, menempuh 2.300 mil laut. Jika dia berhasil menyelesaikan tantangan ini, ia akan mencatatkan rekor sebagai wanita termuda yang berlayar solo di sekitar Inggris dan Irlandia.

Sejak berusia 11 tahun, Freya telah belajar berlayar dan kini menjadi instruktur yachting yang berkualifikasi. Namun, perjalanan Freya dengan kesehatan mentalnya dimulai pada usia 11 tahun juga, sekitar waktu pertama kali dia mulai berlayar. Dia mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan sekolah menengah serta kesulitan dalam menjalin pertemanan.

Meskipun memiliki kepercayaan diri yang baru ditemukan, Freya masih merasakan ketakutan saat membicarakan kesehatan mentalnya secara terbuka. Dia mengakui bahwa hal ini merupakan sesuatu yang sulit namun dia tetap melakukannya.

Terlepas dari rasa takutnya, Freya akan berhenti secara teratur selama perjalanan untuk bertemu dengan orang-orang serta mengambil persediaan yang diperlukannya. Dia percaya bahwa berbagi cerita tentang pengalaman kesehatan mentalnya adalah hal yang penting, meskipun menantang.

Julie Campbell, ibu dari Freya, sangat kagum dengan keberanian putrinya. Sebagai seorang ibu, ia merasa terkejut dan takut ketika Freya mengambil tantangan ini, meskipun dia juga memiliki keyakinan pada kemampuan anaknya sebagai seorang pelaut. Bagi Julie, menghadapi tantangan ini merupakan perjuangan harian untuk mengatasi rasa takut dan ketidakpastian.

### Ringkasan

Freya Terry, seorang instruktur pelayaran berusia 21 tahun dari Pembrokeshire, akan melakukan perjalanan solo mengelilingi Great Britain dan Ireland sejauh 2.300 mil laut. Jika berhasil, dia akan

menjadi wanita termuda yang melintasi UK dan Ireland solo. Bagi Freya, perjalanan ini adalah hasil dari perjuangan dengan kesehatan mentalnya selama bertahun-tahun. Dukungan dari keluarga dan keberaniannya untuk berbagi kisahnya menginspirasi. Apakah Anda pernah mengatasi tantangan besar seperti Freya? Bagaimana perasaan Anda tentang membagikan pengalaman mental health Anda? Beri tahu kami pendapat Anda!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark