

تجربة مرهقة

رحلة طويلة لسيدة عبر الوباء وكوفيد

بعد مرور عامين على انتشار الوباء، أردنا أن نسمع كيف تتصرف السيدات في جميع أنحاء العالم. دعونا أكثر من اثنتي عشرة امرأة لمشاركة قصصهن، بما في ذلك يسرى بن حليم، صاحبة الخلفية في الطب النفسي ومديرة طبية وطنية كبيرة في Optum. أخبرتنا كيف أثر كوفيد-19 عليها شخصيًا وما لاحظته في دورها المهني خلال وقت وصفته بأنه "مرهق" و"لا هوادة فيه".

ماذا كانت تجربتك خلال وباء كوفيد-19؟

بصفتي طبيبة نفسية، تعرفت على التأثير الكبير الذي كان لكوفيد-19 على مجتمعاتنا في جميع أنحاء البلاد خلال الوباء. كان لدي وما زال شرف محاولة إيجاد طرق يمكننا من خلالها مساندة بعضنا البعض، ومساعدة الناس على تحسين رفاهيتهم، وعيش حياة كاملة وصحية يستحقونها. مع انتشار الوباء، رأيت أن عدد الأشخاص الذين يعانون من تعاطي المخدرات والاكتئاب والقلق والأفكار غير الآمنة والخسارة مستمر في الارتفاع. رأيت الخسائر الفادحة التي لحقت بالأطفال والمراهقين وعائلاتهم. لم يكن يشبه أي شيء رأيت من قبل. شخصيًا، مع عائلتي، كثرت مسؤولياتي. لدي أمي معي، وهي كبيرة في السن قليلًا. جعل الوباء الأمر أصعب بالنسبة لي للتعامل مع المهام اليومية المتمثلة في التسوق من البقالة، والقيام بالمهام، والحصول على المواعيد الطبية لها، والاعتناء بكل شيء بينما كنت أعمل بدوام كامل. تحول كل شيء إلى مسؤولية كان علي الآن الوفاء بها، بطريقة تحمي من الكوفيد. كان كل شيء مختلفًا تمامًا عن الحياة كما عرفناها قبل كوفيد.

كان جزء كبير من تجربتي مع الوباء عندما مرضت بشدة أنا نفسي من كوفيد. حدث هذا في نهاية مارس، 2020 وذلك قبل أن يؤمن الأفراد بوجود الكوفيد أو تتكون لديهم أي فكرة عن وجوده في ولايتي. مرضت لمدة ستة أسابيع تقريبًا مع أعراض لم أشعر بها من قبل. بعد ذلك، لم أتوقع أي شيء بعد ذلك، انتهى بي الأمر إلى الإصابة بكوفيد الطويل الأمد. كان لذلك تأثير طويل الأمد عن العدوى الأولية لكوفيد. لم تكن صحتي وجسدي كما هي منذ ذلك الحين.

10-20%

من الأشخاص المصابين بكوفيد-19
تتطور لديهم أعراض طويلة الأجل¹

كيف أثر كوفيد طويل الأمد على صحتك؟

لطالما كنت رياضية للغاية، وكانت التمارين نوعًا ما شبيهة بالعلاج مدى الحياة. تمكنت من اجتياز مدرسة الطب، وطوال التدريب الطبي بالكامل، وكان بمثابة شيء استمتعت به حقًا. منذ أن أصبت بكوفيد، لم أعد قادرة فعلاً على امتلاك القوة الجسدية والتحمل اللذان كانا موجدان طوال حياتي. اختلفت تنفسي الآن. يبدو أنه شيء بسيط، لكن الحركة كانت جزءًا كبيرًا من حياتي اليومية. كانت مهارة التأقلم الرئيسة لدي. كانت طريقة للحفاظ على صحتي. وكان حقًا شيئًا مهمًا لصحتي النفسية والعاطفية. ... هناك أيام لا زلت فيها أعاني نوعًا ما من التقاط النفس أو أعاني من هذا التعب المستمر. أعتقد أن الكثير من الناس يحاولون فقط المضي قدمًا في بعض الأحيان بعد الإصابة بكوفيد وتطور كوفيد طويل الأمد لديهم. نحتاج إلى تعليم وبحث مستمر لمساعدتنا على فهم المزيد عن هذه الحالة وكيف تؤثر على صحتنا وحياتنا. يشرفني أن أكون مدافعة عن أولئك الذين يعانون من كوفيد طويل الأمد، وأمل أن يعلموا أنهم ليسوا وحدهم في تجربتهم، وأنهم يستحقون الحصول على الدعم طوال رحلتهم.

2x

تصاب السيدات بالاكتئاب ضعف
الرجال.²

خلال هذه الفترة، وازنتي بين صحتك، والعمل ودعم أمك. هل تعتقد أن كوفيد أثر على الرجال والسيدات على نحو مختلف فيما يتعلق بالأدوار أو المسؤوليات؟

نعم، أعتقد أننا كبلد رأينا الكثير من النساء يغادرن القوى العاملة ليصبحن مقدمات رعاية أساسيات في المنزل، إما لأطفالهن أو غيرهن ممن يعيلونهن. على الرغم من أن الرجال والنساء يتشاركون في العديد من الأدوار، عندما بدأنا في سماع المزيد من الأخبار والإحصاءات حول ترك السيدات وظائفهن، أصبح من الواضح أن الوباء لم يكن له تأثير متساوٍ على الرجال والنساء في القوى العاملة. تتفاعل كلنا كأفراد من التغيير والتوتر بشكل مختلف، لذلك لا توجد تجربة واحدة تناسب الجميع تستند ببساطة إلى الجنس. مع ذلك، عندما ننظر عن كثب، يمكننا أن نرى تغييرًا في الاتجاهات. من المحتمل أن يكون ذلك مرتبطًا بجميع التغييرات التي حدثت أثناء الوباء، والآن تواجه السيدات أعراض الاكتئاب والقلق. رأينا التحولات في أنماط الشرب، وساعات المرح الافتراضية و"مشروب الحجر" يتم تسليط الضوء عليها عبر الإنترنت وتطبيقاتها كطريقة للتأقلم. أعتقد أن الكثير من السيدات كن يكافحن لتحمل عبء جميع المسؤوليات التي تقع على عاتقهن، والتضحيات التي قدموها، وترك حياتهن المهنية، وربما يتحولون إلى تعاطي مواد مثل الكحول كوسيلة للتكيف.

+25%

تسبب الوباء في زيادة انتشار القلق
والاكتئاب في جميع أنحاء العالم
بنسبة 25%.³

لا يمكن القول الآن أن الرجال لا يواجهون تلك الصعوبات أيضًا. فقد الكثير من الرجال والسيدات وظائفهم. لكننا نعلم أن الطريقة التي يتعامل بها الرجال وكيف يُظهرون صراعاتهم قد تكون مختلفة عن طريقة تعامل السيدات. قد يكون هناك العديد من الرجال في البلاد يعانون ولكنهم لا يتحدثون بالضرورة ويطلبون المساعدة بسبب وصمة العار. قد لا يشعرون أن لديهم مساحة آمنة ليكونوا عرضة للخطر ويجعلوا الناس يعرفون ما يمرون به. ... يتمثل أمني في أن نتمكن من الاستمرار في كسر الوصمة للجميع. حتى نتمكن من الوصول إلى يوم نفتح فيه الباب أمام أي شخص في حاجة ليقول، "أعاني وأحتاج إلى المساعدة." أمل أيضًا أن نغتتم الفرصة لمساعدتهم بطرق ملبية لهم أينما كانوا وبشر وطهم الخاصة.

هل رأيت أشخاصًا يسعون لمزيد من الدعم أو زيادة الوعي بشأن الصحة النفسية خلال الوباء؟

تعد أحد أفضل الأشياء بشأن الوباء أننا رأينا الكثير من الأشخاص يتواصلون ويتعاملون مع الرعاية الصحية السلوكية. هؤلاء هم الأفراد الذين لم يسبق لهم التعرف على إصابتهم باضطراب في الصحة النفسية أو تعاطي المخدرات من قبل، وكانوا يتواصلون لأول مرة للحصول على الرعاية – سواء كان ذلك بالتواصل مع معالج أو طبيب أو طبيب نفسي أو بالذهاب إلى المستشفى. لدينا في هذه الأيام العديد من الأفراد يتواصلون للحصول على المساعدة. سعيد لأننا نكسر الوصمة ضد الصحة السلوكية وأن الأفراد يتقدمون أخيرًا إلى الأمام. رأينا أيضًا أفرادًا كانوا مرتبطين بالفعل بالعلاج قبل الوباء يتواصلون للحصول على الرعاية بشكل متكرر. على سبيل المثال، بدأ الأفراد في الذهاب للعلاج أكثر من قبل. بطريقة ما، ومع ازدياد ضغوط الوباء، كان الناس قادرين على طلب الدعم والرعاية التي يحتاجون إليها.

ماذا تعلمت عن نفسك خلال هذا الوقت؟

اعتقدت أنني كنت شخصية صبورة للغاية، وكنت كذلك من نواح كثيرة، لكن السنوات القليلة الماضية استدعت مني البحث أعمق من أي وقت مضى فعليًا. اعتقدت أنني تعلمت أيضًا أنني لست متقبلة كما كنت اعتقد ذلك. كان علي تعلم قبول الأشياء التي لا يمكنني التحكم بها مع مستوى جديد من الوعي. كان على التفكير في هويتي، ومن أريد أن أكون عليه، وكيف أعيش حياتي. كانت هذه تجربة تعليمية جيدة جدًا بالنسبة لي، وهي طريقة تعلمت بها ممارسة التعاطف تجاه نفسي. كما تعرف، أنا إنسانة أيضًا، وحتى كطبيبة نفسية، لا بأس من وجود بعض المشكلات الصعبة تأتي بين الحين والآخر.

أنا منطوية إلى حد ما، وهو نوع من السخرية نظرًا لأنني أصبحت طبيبة، وبشكل أكثر تحديدًا طبيبة نفسية. بصفتي انطوائية، تعلمت الكثير من المهارات على مر السنين حول كيفية التواصل مع الأفراد، وفي الغالب من منظور كيفية التواصل معهم لمساعدتهم، وأكون في خدمتهم. أعتقد أن شيئًا واحدًا كان يدعوا للتواضع للغاية خلال العامين الماضيين هو قوة تلك التواصلات في مساندة نفسي – لأتمكن من التواصل مع أشخاص آخرين، وأضع نفسي في المقدمة في بعض الأحيان، وأن أكون في الجهة المتلقية للقيمة من العلاقات الجيدة. اعتقدت أننا جميعًا نحتاج إلى قربة، محليًا وعالميًا. في عالم مثالي، نبحث فعليًا عن بعضنا ونهتم بصدق برفاهية بعضنا بعضًا. بغض النظر عن الاختلافات في مسارات حياتنا وثقافتنا وجغرافيتنا، من الأفضل أن نتحد جميعًا بحس المجتمع مع بعضنا بعضًا.

كيف تشعرين وأنتِ تتظرين نحو المستقبل؟

أعتقد أن أحد أهم الأشياء التي تعلمتها هو عدم وجود توقعات أو جدول زمني. إنه لأمر رائع أن يكون لديك قائمة أمنيات وأن تكون متفانلاً بشأن المستقبل. لكنني وصلت فعليًا إلى مكان ليس لدي فيه أي توقعات أو ربما وصلت لتوقع ما هو غير متوقع. أن أتوقع أن الأشياء ستستمر في التغيير، وأن أكون قادرة على قبول ذلك مع التعاطف والصبر. أخبرني أحد مرضاي منذ سنوات عديدة إلى عدم تناول الأمور كلها في وقت واحد والقلق بشأن المستقبل لأن ذلك قد يكون صعبًا جدًا في بعض الأحيان. أخبرني بدلًا من ذلك أن أتناول الأمور "على فترات وليس دفعة واحدة". ممتن للهدية التي قدمها لي من هذا المنظور. لم أفهم أبدًا الحكمة من تلك الكلمات كما أنا الآن.

”
تعد أحد أفضل الأشياء
بشأن الوباء أننا رأينا الكثير
من الأشخاص يتواصلون
ويتعاملون مع الرعاية
الصحية السلوكية.“

استمع لسيدات أخريات حول كيف أثر الوباء على حياتهن.

شاهد الفيديو عبر optumeap.com.



خذ وقتًا للتحقق من شعورك

إذا كان الوباء يسبب لك التوتر – أو كنت تعاني من مواقف صعبة أخرى أو مخاوف تتعلق بالصحة النفسية – فتواصل للحصول على الدعم. يتوفر برنامج مساعدة الموظفين على مدار الساعة للاستماع إليك وإيصالك بالموارد.

1. World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19): Post-COVID-19 condition. [who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition). December 16, 2021. Accessed April 4, 2022.
2. WHO. Department of Mental Health and Substance Dependence: Gender Disparities in Mental Health. [who.int/mental_health/media/en/242.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/242.pdf). Accessed April 4, 2022.
3. WHO. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. [who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide](https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide). March 2, 2022. Accessed April 4, 2022.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.