

## “מתישה” חוויה

הדרך שעשתה אישה אחת במהלך מגפת הקורונה וההשפעות ארוכות הטווח של הקורונה

שנתיים מתחילת המגפה, רצינו לשמוע מה מצבן של נשים מסביב לעולם. הזמנו יותר מתריסר נשים לשתף את הסיפורים שלהן. בין השאר דיברנו עם יוסרה בנהלים, שיש לה רקע בפסיכיאטריה ואשר משמשת בתפקיד יועצת רפואית לאומית בכירה ב-Optum. היא סיפרה לנו על האופן שבו מגפת הקורונה (COVID-19) השפיעה עליה, באופן אישי, ועל מה שהיא ראתה במסגרת תפקידה המקצועי, במהלך תקופה שהיא כינתה “מתישה” ו”לא מרפה לרגע”.

### מה חווית במהלך מגפת הקורונה?

כפסיכיאטרית, ראיתי את ההשפעה העזה של קורונה על הקהילות שלנו, ברחבי המדינה, במהלך המגפה. היה ועדיין יש לי הכבוד לנסות למצוא דרכים בהן אנחנו יכולים לרומם את זה, לעזור לאנשים לשפר את רווחתם האישית, ולחיות את החיים המלאים והבריאים שמגיעים להם. עם התפתחות המגפה ראיתי כיצד עולה מספר האנשים שמתמודדים עם הצורך להשתמש בסמים וחומרים משני תודעה והסובלים מדיכאון, חרדה, מחשבות לא-בטוחות ואובדן. ראיתי את המחיר העצום שהקורונה גבתה מילדים ומבני נוער וגם ממשפחותיהם. זה היה שונה מכל דבר שראיתי לפני כן. באופן אישי, במשפחתי, האחריות שנשאתי גדלה. אימא שלי חיה איתי, והיא בת דור מבוגר במקצת. המגפה הקשתה עלי מאוד להתמודד עם המשימות היומיומיות של קניית מזון, השלמת סידורים, קביעת תורים רפואיים עבודה וטיפול בכל השאר, תוך כדי עבודה במשרה מלאה. הכל הפך להיות משימה שעלי לבצע, ולבצע באופן שיהיה בטוח מפני קורונה. הכל היה שונה מאוד מהחיים של לפני הקורונה.

חווית המגפה שלי היתה, במידה גדולה, כאשר אני עצמי חליתי קשות בקורונה. זה קרה בסוף מרץ 2020, לפני שאנשים במדינת האמינו שהקורונה בכלל קיימת. הייתי חולה במשך שישה שבועות והיו לי סימפטומים שמעולם לא חוויתי לפני-כן. ואחר-כך, כשכבר חשבתי שזה סופו של העניין, פיתחתי השפעות ארוכות טווח של הקורונה. לזה היתה השפעה ארוכה יותר אפילו מההדבקה הראשונית שלי בקורונה. למעשה, הבריאות שלי והגוף שלי לא חזרו עד היום למצבם הקודם.

**10-20%**

מהאנשים שחלקו בקורונה מפתחים השפעות ארוכות טווח.<sup>1</sup>



## כיצד השפיעו ההשפעות ארוכות הטווח של הקורונה על חיירך?

תמידי נהייתי מפעילויות ספורט והתעמלות היתה סוג של תרפיה בשבילי. נעזרתי בה כדי לעבור את בית הספר לרפואה ובמהלך כל ההכשרה הרפואית שלי, וממש, ממש, ממש נהייתי לעשות ספורט. מאז שחליתי בקורונה, לא היתה לי הסיבולת הפיזית שהייתה לי לפני כן, לאורך כל חיי. כיום אני נושמת אחרת. זה נשמע כמו דבר כל כך קטן, אבל תנועה היתה חלק חשוב מחיי היומיום שלי. זו היתה המיומנות העיקרית באמצעותה התמודדתי עם דברים. זו היתה הדרך שבה שמרתי על בריאותי הגופנית. וזה היה חשוב מאוד עבור רווחתי הנפשית והרגשית. ... עדיין יש ימים בהם אני נאבקת לנשום עד הסוף או מרגישה את העייפות המתמידה הזו. אני חושבת שאנשים רבים פשוט מנסים בכל הכוח לעבור הלאה, לפעמים גם אחרי שהם עברו קורונה ופיתחו את ההשפעות ארוכות הטווח של הקורונה. אנחנו זקוקים להכשרה ומחקר מתמשכים, שיעזרו לנו להבין עוד על מצב רפואי זה ועל האופן שבו הוא משפיע על הבריאות והחיים שלנו. יש לי את הפריבילגיה לייצג אנשים שסובלים מההשפעות ארוכות הטווח של הקורונה, ואני מקווה שהם יודעים שהם לא לבד בחוויה הזו וכי מגיעה להם תמיכה לכל אורך המסע שלהם.

### במהלך תקופה זו איזנת את הבריאות והעבודה שלך עם התמיכה באמך. האם ראית שהייתה לקורונה השפעה שונה על גברים ונשים, במונחי תפקידים או תחומי אחריות?

כן. לדעתי ראינו ברחבי המדינה שיותר נשים עזבו את עבודתן כדי להיות המטפלות העיקריות בבית, בין אם טיפלו בילדיהן ובין אם טיפלו באנשים אחרים שנזקקו לכך. אף כי גברים ונשים שותפים לתפקידים רבים, כשהתחלנו לשמוע חדשות ונתונים סטטיסטיים על נשים שעוזבות את הקריירות שלהן, נהיה ברור יותר שהמגפה לא גובה מחיר שווה מעובדות ומעובדים. כל אחד מאיתנו מגיב בצורה שונה לשינויים וללחץ, כך שאין חוויה יחידה שמבוססת כולה אך ורק על מגדר. ואולם, כשאנחנו בוחנים את העניין קצת יותר מקרוב, אנחנו יכולים להבחין בשינויי מגמה. סביר להניח שבנוגע לכל השינויים במהלך המגפה, נשים מתמודדות עכשיו עם תסמינים של דיכאון וחרדה. ראינו שינויים בדפוסי שתיית המשקאות האלכוהוליים, טקסי "הפי האוור" מקוונים ושתיית "מרטיני בהסגר", אשר זכו להאדרה באינטרנט ועברו נורמליזציה כדרך התמודדות. אני חושבת שנשים רבות נאלצו להתמודד עם המשא של כל המחויבויות שנפלו עליהן, על הדברים שהן הקריבו, עזיבת הקריירות ואולי פנייה לחומרים כמו אלכוהול כדרך התמודדות.

ואני לא באה להגיד שגברים לא נאלצים להתמודד עם דברים אלה. אנשים רבים, גברים ונשים כאחד, איבדו את עבודתם. אבל אנחנו יודעים כי גברים עשויים להתמודד אחרת ולהראות את הקשיים שלהם בצורה אחרת מאשר נשים. ייתכן שיש במדינה גברים רבים שמתמודדים עם קושי, אבל הם לא דווקא מדברים או מבקשים עזרה, עקב הסטיגמה שנלווית לכך. ייתכן שהם לא חשים שיש להם מקום בטוח להיות חשופים בו ולאפשר לאנשים אחרים לדעת מה עובר עליהם. ... תקוותי היא שנמשיך לפרק את הסטיגמות, למען כולם. שנגיע ליום בו נוכל לפתוח את הדלת לכל אדם שזקוק לכך כדי שיוכל לומר "קשה לי, אני זקוק לעזרה." אני מקווה גם שנאמץ ללבנו את ההזדמנות לספק להם את העזרה באופן שיפגוש אותם במקום שבו הם עומדים, בתנאים שלהם.

# 2x

דיכאון מופיע בתכיפות גבוהה פי שתיים אצל נשים מאשר אצל גברים.<sup>2</sup>

# +25%

המגפה גררה עלייה של 25% בשכיחות החרדה והדיכאון ברחבי העולם.<sup>3</sup>

## האם ראית במהלך המגפה שאנשים מחפשים תמיכה נוספת או עלייה במודעות לגבי בריאות הנפש?

”אחד הדברים הטובים ביותר שקרו במגפה היה יותר אנשים מושיטים יד ויוצרים קשר עם מטפל, רופא או פסיכיאטר, או אם פנו לבית חולים. כיום יש פשוט כל כך הרבה יותר אנשים שמושיטים יד לקבלת עזרה. אני שמחה שאנחנו מפרקים את הסטיגמה שהייתה לטיפול התנהגותי ושאנשים סוף-סוף מבקשים עזרה. ראינו גם אנשים שכבר היו בקשר עם גורמי טיפול לפני המגפה, שביקשו טיפול תכוף יותר. לדוגמה, אנשים התחילו להגביר את תכיפות הטיפול לעומת התקופה שלפני המגפה. במידה מסוימת, עם העלייה ברמות הלחץ עקב המגפה, אנשים הצליחו להגביר את כמויות התמיכה והטיפול הנחוצים להם.“

אחד הדברים הטובים ביותר שקרו במגפה היה שראינו כל כך הרבה יותר אנשים מושיטים יד ויוצרים קשר עם גורמי טיפול בתחום הבריאות ההתנהגותית. אלה אנשים אשר מעולם לא זיהו את עצמם בעבר כסובלים מהפרעות בתחום בריאות הנפש או השימוש בחומרים משני תודעה, אשר הושיטו יד בפעם הראשונה לקבל טיפול - בין אם הם יצרו קשר עם מטפל, רופא או פסיכיאטר, או אם פנו לבית חולים. כיום יש פשוט כל כך הרבה יותר אנשים שמושיטים יד לקבלת עזרה. אני שמחה שאנחנו מפרקים את הסטיגמה שהייתה לטיפול התנהגותי ושאנשים סוף-סוף מבקשים עזרה. ראינו גם אנשים שכבר היו בקשר עם גורמי טיפול לפני המגפה, שביקשו טיפול תכוף יותר. לדוגמה, אנשים התחילו להגביר את תכיפות הטיפול לעומת התקופה שלפני המגפה. במידה מסוימת, עם העלייה ברמות הלחץ עקב המגפה, אנשים הצליחו להגביר את כמויות התמיכה והטיפול הנחוצים להם.

## מה למדת על עצמך בתקופה זו?

חשבתי שאני אדם עם הרבה סבלנות; ובדרכים רבות, אכן כך הייתי. אבל השנים שעברנו עכשיו ממש גרמו לי לחפש בתוך עצמי, לעומק, את המשאבים הפנימיים שלי. אני חושבת שלמדתי גם שאני פחות טובה בלקבל דברים מאשר חשבתי שאני. נאלצתי ללמוד, על אמת, לקבל את הדברים שאני לא יכולה לשלוט בהם, ולעשות זאת עם רמה חדשה של מודעות קשובה. היה עלי לחשוב על מי אני, על מי אני רוצה להיות, ועל האופן שבו אני חיה את חיי. כך שזו היתה חוויית למידה טוב מאוד עבורי, וזו דרך שבה למדתי להפנות חמלה כלפי עצמי. אתם יודעים, גם אני אנושית; גם אם אני פסיכיאטרית, זה בסדר אם עוברות עלי תקופות קשות, מפעם לפעם.

אני די מופנמת, אינטרוברטית, מה שאירוני למדי מכיוון שאני רופאה ועוד יותר מזה, פסיכיאטרית. כאדם מופנם, למדתי במהלך השנים מיומנויות רבות ליצירת קשר עם אנשים, במיוחד מתוך הכוונה ללמוד ליצור איתם קשר כדי לסייע להם, לתת להם שירות. אני חושבת שאחד הדברים שהכניס אותי לפרופורציות במהלך השנתיים האחרונות היה העוצמה שהייתה לקשרים אלה, בעזרתה יכולתי לאסוף את עצמי - היכולת ליצור קשר עם אנשים אחרים, מדי פעם לשים את עצמי בראש סדרי העדיפויות, ולהיות בצד המקבל של משוואת ערכן של מערכות יחסים טובות. אני חושבת שכל אחד מאיתנו זקוק ל"כפר" שיכיל ויגדל אותנו, גם ברמה המקומית וגם ברמה הגלובלית. בעולם אידאלי היינו שומרים אחד על השני וחשים אכפתיות ממשית לגבי טובתם של אנשים אחרים. בלי קשר להבדלים שבין דרכי חיינו, התרבויות שלנו, והמיקומים הגאוגרפיים שלנו, היה זה אידאלי אילו היינו מאוחדים זה עם זה בתחושה של השתייכות לקהילה.

## כיצד את חשה כשאת חושבת על העתיד?

לדעתי, אחד הדברים החשובים ביותר שלמדתי הוא שלא יהיו לי ציפיות, שלא יהיה לי לוח זמנים. נהדר לשמור רשימת דברים שרוצים לעשות בחיים ולהיות אופטימיים על העתיד. אבל למעשה, הגעתי למקום שבו אין לי ציפיות מכל סוג - או אולי פשוט התחלתי לצפות לבלתי-צפוי. לצפות שדברים ימשיכו להשתנות ולהיות מסוגלת לקבל את השינוי הזה בחסד ובחמלה. אחד המטופלים שלי אמר לי לפני שנים רבות לא לקחת את הדברים יום-אחר-יום, כי לפעמים זה פשוט קשה מדי. הוא אמר לי לקחת את הדברים חצי-יום אחרי חצי-יום. אני כל כך מודה לו על המתנה שהוא נתן לי, כששיתף איתי את נקודת המבט הזו. אף פעם לא הבנתי את החוכמה של המלים האלה באותה מידה כמו שאני מבינה אותה כיום.

## הקשיבו לנשים אחרות המספרות כיצד השפיעה המגפה על חייהן.

צפו בווידאו בכתובת [optumeap.com](https://optumeap.com).



### הקדישו רגע כדי לבדוק עם עצמכם מה שלומכם

אם המגפה היתה תקופה של לחץ עבורכם, או אם אתם עוברים מצבים קשים אחרים או אם יש לכם שאלות בנושא בריאות הנפש, צרו קשר לקבלת תמיכה. תכנית הסיוע לעבוד (ה-EAP) זמינה לכם 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע, ומוכנה להקשיב ולקשר אתכם עם משאבים.

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.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, יש להתקשר ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או לגשת אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.