

Un'esperienza “estenuante”

Il viaggio di una donna attraverso la
pandemia e il COVID prolungato

A due anni dall'inizio della pandemia, volevamo sentire come se la cavassero le donne di tutto il mondo. Abbiamo invitato più di una dozzina di donne a condividere le loro storie, inclusa Yusra Benhalim, che ha dietro di sé studi di psichiatria ed è direttrice medica nazionale senior presso Optum. Ci ha raccontato di come il COVID-19 l'avesse colpita personalmente e cosa avesse osservato nel suo ruolo professionale durante un periodo che ha definito "estenuante" e "implacabile".

Qual è stata la tua esperienza durante la pandemia di COVID-19?

Come psichiatra, ho potuto osservare il sintomatico impatto che COVID-19 sta esercitando sulle nostre comunità in tutto il Paese durante la pandemia. Ho avuto, e continuo ad avere, l'onore di cercare di trovare modi in cui possiamo sollevarci a vicenda, aiutare le persone a migliorare il proprio benessere e vivere la vita sana e piena che meritano. Con l'evolversi della pandemia, ho visto che il numero di persone alle prese con l'uso di sostanze, depressione, ansia, pensieri pericolosi e perdita continuava ad aumentare. Ho osservato l'enorme tripercussione che ha avuto su bambini e adolescenti, nonché sulle loro famiglie. Era diverso da qualsiasi cosa avessi mai visto prima. Personalmente, con la mia famiglia, le mie responsabilità sono cresciute. Ho mia madre con me, che naturalmente è un po' invecchiata. La pandemia ha reso molto più difficile per me affrontare i compiti quotidiani di fare la spesa, fare commissioni, ricevere visite mediche per lei e prendermi cura di tutto mentre lavoravo a tempo pieno. Tutto si è trasformato in una responsabilità che ora dovevo affrontare e soddisfare in un modo che fosse al sicuro dal COVID. Era tutto molto diverso dalla vita come la conoscevamo prima del COVID.

Gran parte della mia esperienza legata alla pandemia è stata quando mi sono ammalata gravemente a causa del COVID. È successo alla fine di marzo 2020 prima ancora che le persone credessero esistesse il COVID o avessero idea che fosse nel mio stato. Sono stata malata per circa sei settimane con sintomi che non avevo mai avuto prima. Poi, non prevedendo nulla dopo questo, ho finito per sviluppare il cosiddetto

10 - 20%

delle persone che hanno
contratto la COVID-19
sviluppano sintomi
prolungati.¹



"long COVID". Ciò ha avuto un impatto ancora più duraturo in ciò che attiene all'infezione iniziale da COVID. La mia salute e il mio corpo non sono mai stati più gli stessi da allora.

In che modo il COVID a lunga durata ha influenzato la tua vita?

Sono sempre stata molto atletica e l'esercizio fisico è stato un po' come la mia terapia per tutta la vita. Mi ha fatto frequentare la scuola di medicina, tutta la mia formazione medica, ed è qualcosa che mi è davvero piaciuto. Da quando ho avuto il COVID, non sono riuscita più a mantenere gli stessi livelli di resistenza fisica e fondo che avevo in precedenza. Il mio respiro ora è diverso. Sembra qualcosa da poco, ma il movimento era una parte importante della mia vita quotidiana. Era la mia principale abilità di gestione della vita quotidiana. Era un modo per mantenere il mio corpo sano. Ed era davvero qualcosa di importante per il mio benessere mentale ed emotivo. ... Ci sono giorni in cui faccio ancora fatica a riprendere fiato o sperimento questa stanchezza persistente. Penso che molte persone stiano solo cercando di andare avanti a volte dopo aver avuto il COVID e aver sviluppato il COVID a lunga durata. Abbiamo bisogno di formazione e ricerca continue per aiutarci a capire di più su questa condizione e su come influisce sulla nostra salute e sulle nostre vite. Ho il privilegio di essere un sostenitore di coloro che lottano con il COVID a lunga durata e spero che sappiano che non sono soli nella loro esperienza e che meritano di avere supporto durante il loro viaggio.

Durante questo periodo, hai bilanciato la tua salute, il lavoro e l'assistenza di tua madre. Vedi che il COVID ha avuto un impatto diverso su uomini e donne in termini di ruoli o responsabilità?

Sì, penso che come Paese abbiamo visto più donne lasciare la forza lavoro per essere una badante primaria a casa, sia per i loro figli che per altre persone a carico. Sebbene uomini e donne condividano molti ruoli, quando abbiamo iniziato a ricevere più notizie e statistiche sulle donne che abbandonano la loro carriera, è diventato assai evidente che la pandemia non stava avendo un impatto uguale su uomini e donne nella forza lavoro. Come persone, tutti reagiamo al cambiamento e allo stress in modo diverso, quindi non esiste un'esperienza valida per tutti basata semplicemente sul genere. Quando guardiamo un po' più da vicino, però, possiamo vedere un cambiamento nelle tendenze. È probabile che in relazione a tutti i cambiamenti durante la pandemia, le donne stiano ora affrontando sintomi di depressione e ansia. Abbiamo osservato cambiamenti nei modelli di consumo di alcol, aperitivi virtuali e "quarantene" rese affascinanti in rete e normalizzate come un modo per far fronte alla pandemia. Penso che molte donne stessero lottando per sopportare il peso di tutte le responsabilità che ricadevano su di loro, i sacrifici che hanno fatto, l'abbandono della carriera e il potenziale ricorso a sostanze come l'alcol come un modo per farne fronte.

Ora, questo non vuol dire che anche gli uomini non abbiano affrontato quelle lotte. Molte persone, uomini e donne, hanno perso il lavoro. Ma sappiamo che il modo in cui gli uomini affrontano e come gli uomini mostrano le loro lotte potrebbero essere diversi da come fanno le donne. Potrebbero esserci molti uomini nel nostro Paese che stanno lottando ma non necessariamente parlano e chiedono aiuto a causa dello stigma che subiscono. Potrebbero non sentire di avere uno spazio sicuro per essere vulnerabili e far sapere alle persone cosa

2x

La depressione è due volte più comune nelle donne che negli uomini.²

Il +25%

La pandemia ha innescato un aumento del 25% della prevalenza di ansia e depressione in tutto il mondo.³

stanno attraversando. ... La mia speranza è che possiamo continuare ad abbattere gli stigmi per tutti. Che possiamo arrivare a un giorno in cui apriremo la porta a chiunque abbia bisogno di dire: "Sto lottando e ho bisogno di aiuto". Spero anche che cogliamo l'opportunità di aiutarli in modi che li incontrino dove si trovano, alle loro condizioni.

Hai visto persone che cercano maggiore assistenza o una maggiore consapevolezza sulla salute mentale durante la pandemia?

Una delle cose migliori della pandemia è che abbiamo visto così tante persone in più raggiungere e connettersi con l'assistenza sanitaria comportamentale. Si tratta di persone che non si erano mai identificate come affetti da un disturbo di salute mentale o da uso di sostanze prima, e che stavano contattando per la prima volta le cure, sia che si trattasse di entrare in contatto con un terapeuta, con un medico o uno psichiatra o di andare in ospedale. Al giorno d'oggi abbiamo così tante più persone che chiedono aiuto. Sono felice che stiamo abbattendo lo stigma contro la salute comportamentale e che le persone stiano finalmente facendo un passo avanti. Abbiamo anche osservato persone che erano già collegate al trattamento prima della pandemia che chiedevano assistenza più frequentemente. Ad esempio, le persone hanno iniziato ad andare in terapia più spesso di prima. In un certo senso, man mano che i fattori di logorio della pandemia aumentavano, le persone sono state in grado di ottenere il supporto e le cure di cui avevano bisogno.

Cosa hai imparato su di te in questo periodo?

Pensavo di essere una persona molto paziente, e lo ero in molti modi, ma gli ultimi anni mi hanno davvero invitato a scavare più a fondo che mai. Penso di aver anche imparato che non mi sto accettando per come pensavo di essere. Ho davvero dovuto imparare ad accettare le cose che non posso controllare con un nuovo livello di consapevolezza. Ho dovuto riflettere su chi sono, chi voglio essere e come vivo la mia vita. Quindi è stata un'ottima esperienza di apprendimento per me, ed è un modo in cui ho imparato a praticare la compassione verso me stesso. Sai, anch'io sono un essere umano, e anche come psichiatra va bene che ogni tanto arrivino dei brutti momenti.

Sono un po' introversa, il che è un po' paradossale dato che sono diventato una dottoressa, e più precisamente una psichiatra. Da persona introversa, ho imparato molte abilità nel corso degli anni su come entrare in contatto con le persone, e soprattutto dal punto di vista di come entrare in contatto con loro per aiutarle, per essere al loro servizio. Penso che una cosa che è stata molto formativa durante i miei ultimi due anni è il potere di queste connessioni di elevarmi – di rendermi in grado di mettermi in contatto con altre persone, di mettermi al primo posto a volte e di essere sul punto di ricevere il valore di buone relazioni. Penso che tutti noi abbiamo bisogno di un "villaggio", sia a livello locale che globale. Noi, in un mondo ideale, ci prendiamo davvero cura l'uno dell'altro e ci preoccuperemo sinceramente del benessere reciproco. Indipendentemente dalle differenze nei nostri percorsi di vita, nelle nostre culture e nella nostra geografia, idealmente saremmo tutti uniti da un senso di comunità gli uni con gli altri.

“ Una delle cose migliori della pandemia è che abbiamo visto così tante più persone raggiungere e connettersi con l'assistenza sanitaria comportamentale. ”

Come ti senti mentre guardi al futuro?

Penso che una delle cose più importanti che ho appreso sia non avere aspettative, nessuna linea temporale. È fantastico avere una lista di cose da fare ed essere ottimisti riguardo al futuro. Tuttavia sono davvero arrivata a un punto in cui non avevo aspettative o forse mi aspettavo l'inaspettato. Aspettarsi che le cose continueranno a cambiare ed essere in grado di accettarlo con grazia e compassione. Uno dei miei pazienti molti anni fa mi ha detto di non prendere le cose un giorno alla volta perché a volte può essere troppo difficile. Mi hanno detto di prenderli invece solo "mezza giornata alla volta". Sono così grato per il regalo che mi hanno fatto con questa prospettiva. Non ho mai capito la saggezza di quelle parole tanto quanto adesso.



Ascolta altre donne su come la pandemia ha influenzato le loro vite.

Guarda il video su optumeap.com

Prenditi del tempo per verificare come stai

Se la pandemia è stata logorante per te, o stai vivendo altre situazioni difficili o problemi di salute mentale, chiedi supporto. Il tuo programma di assistenza ai dipendenti è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7 per ascoltarti e metterti in contatto con le risorse.

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.

Questo programma non deve essere utilizzato in casi di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze giuridiche per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al destinatario (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli USA e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.