

Pengalaman yang “Meletihkan”.

Perjalanan seorang wanita mengharungi pandemik dan COVID yang panjang

Dua tahun selepas pandemik, kami ingin mendengar keadaan wanita di seluruh dunia. Kami menjemput lebih daripada sedozen wanita untuk berkongsi cerita mereka, termasuk Yusra Benhalim, yang mempunyai latar belakang dalam psikiatri dan merupakan pengarah kanan perubatan kebangsaan di Optum. Dia memberitahu kami bagaimana COVID-19 memberi kesan kepadanya secara peribadi dan perkara yang dia perhatikan dalam peranan profesionalnya pada masa yang dia sebut "mementatkan" dan "tidak henti-henti".

Apa pengalaman anda semasa pandemik COVID-19?

Sebagai seorang pakar psikiatri, saya dapat melihat kesan ketara COVID-19 terhadap komuniti kita di seluruh negara semasa wabak itu. Saya mempunyai, dan terus mempunyai, penghormatan untuk mencuba mencari cara untuk meningkatkan satu sama lain, membantu orang ramai meningkatkan kesejahteraan mereka dan menjalani kehidupan yang sihat dan penuh yang sepatutnya mereka perolehi. Semasa wabak itu berlaku, saya melihat bilangan orang yang bergelut dengan penggunaan bahan, kemurungan, kebimbangan, pemikiran tidak selamat dan kerugian terus meningkat. Saya melihat kesan yang besar terhadap kanak-kanak dan remaja serta keluarga mereka. Ia tidak seperti apa yang saya pernah lihat sebelum ini. Secara peribadi, dengan keluarga saya sendiri, tanggungjawab saya semakin meningkat. Saya mempunyai ibu saya bersama saya, dan dia lebih tua sedikit. Pandemik menyukarkan saya untuk menangani tugas harian membeli-belah runcit, membuat tugas, mendapatkan temu janji perubatan untuknya dan menguruskan segala-galanya semasa saya bekerja sepenuh masa. Segala-galanya berubah menjadi tanggungjawab yang kini perlu saya laksanakan, dan tempuhi dengan cara yang selamat daripada COVID. Semuanya sangat berbeza daripada kehidupan seperti yang kita tahu sebelum COVID.

Sebahagian besar daripada pengalaman pandemik saya adalah apabila saya sendiri sakit teruk akibat COVID. Ia berlaku pada penghujung Mac 2020 sebelum orang ramai percaya COVID wujud atau tahu bahawa ia ada di negeri saya. Saya sakit selama kira-kira enam minggu dengan simptom yang saya tidak pernah alami sebelum ini. Kemudian, tidak menjangkakan apa-apa selepas itu, saya akhirnya menghidapi COVID jangka panjang. Itu telah memberi kesan yang lebih tahan lama daripada jangkitan COVID awal. Kesihatan dan badan saya tidak pernah sama sejak itu.

10-20%

orang yang menghidap COVID-19 mengalami simptom yang berpanjangan.¹



Bagaimanakah COVID jangka panjang memberi kesan kepada kehidupan anda?

Saya sentiasa sangat atletik, dan senaman adalah seperti terapi seumur hidup saya. Ia membawa saya melalui sekolah perubatan, melalui semua latihan perubatan saya, dan ia adalah sesuatu yang saya benar-benar, benar-benar menikmati. Sejak saya menghidap COVID, saya benar-benar tidak dapat memiliki stamina dan ketahanan fizikal yang saya miliki sepanjang hidup saya. Pernafasan saya kini berbeza. Bunyinya seperti sesuatu yang kecil, tetapi pergerakan adalah sebahagian besar daripada kehidupan harian saya. Ia adalah kemahiran mengatasi utama saya. Ia adalah satu cara saya mengekalkan kesihatan badan saya. Dan ia adalah sesuatu yang penting untuk kesejahteraan mental dan emosi saya. ... Ada hari-hari di mana saya masih agak bergelut untuk bernafas atau mengalami keletihan yang berterusan ini. Saya fikir ramai orang hanya cuba untuk meneruskan pada masa-masa selepas mendapat COVID dan mengembangkan COVID jarak jauh. Kami memerlukan pendidikan dan penyelidikan yang berterusan untuk membantu kami memahami lebih lanjut tentang keadaan ini dan bagaimana ia memberi kesan kepada kesihatan dan kehidupan kita. Saya berbesar hati untuk menjadi peguam bela bagi mereka yang bergelut dengan COVID jarak jauh, dan saya berharap mereka tahu bahawa mereka tidak bersendirian dalam pengalaman mereka, dan bahawa mereka berhak mendapat sokongan sepanjang perjalanan mereka.

Pada masa ini, anda mengimbangi kesihatan anda sendiri, bekerja dan menyara ibu anda. Adakah anda melihat bahawa COVID telah memberi impak yang berbeza kepada lelaki dan wanita dari segi peranan atau tanggungjawab?

Ya, saya rasa sebagai sebuah negara kita telah melihat lebih ramai wanita meninggalkan tenaga kerja untuk menjadi penjaga utama di rumah, sama ada kepada anak-anak atau tanggungan lain. Walaupun lelaki dan wanita berkongsi banyak peranan, apabila kami mula mendengar lebih banyak berita dan statistik tentang wanita yang meninggalkan kerjaya mereka, menjadi lebih jelas bahawa wabak itu tidak mengambil kesan yang sama terhadap lelaki dan wanita dalam tenaga kerja. Sebagai individu, kita semua bertindak balas terhadap perubahan dan tekanan secara berbeza, jadi tidak ada pengalaman yang sesuai untuk semua berdasarkan jantina. Namun, apabila kita melihat lebih dekat, kita dapat melihat perubahan dalam arah aliran. Kemungkinan besar berkaitan dengan semua perubahan semasa wabak, wanita kini menghadapi gejala kemurungan dan kebimbangan. Kami melihat peralihan dalam corak minum, waktu gembira maya dan "kuarantin" diglamor dalam talian dan dinormalisasi sebagai cara untuk mengatasinya. Saya rasa ramai wanita sedang bergelut dengan memikul semua tanggungjawab yang dipikul mereka, pengorbanan yang mereka lakukan, meninggalkan kerjaya mereka dan berpotensi beralih kepada bahan seperti alkohol sebagai cara untuk mengatasinya.

Sekarang, itu bukan untuk mengatakan bahawa lelaki tidak juga menghadapi perjuangan itu. Ramai orang, lelaki dan perempuan, kehilangan pekerjaan. Tetapi kita tahu bahawa cara lelaki menghadapi dan cara lelaki menunjukkan perjuangan mereka mungkin berbeza daripada cara wanita. Mungkin ada ramai lelaki di negara ini yang sedang bergelut tetapi tidak semestinya bersuara dan menghulurkan bantuan kerana stigma. Mereka mungkin tidak merasakan mereka mempunyai ruang yang selamat untuk terdedah dan membiarkan orang ramai mengetahui apa yang mereka alami. ... Harapan saya adalah agar kita dapat terus mematahkan stigma untuk semua.

2x

Kemurungan dua kali lebih biasa bagi wanita berbanding lelaki.²

+25%

Pandemik tersebut mencetuskan peningkatan sebanyak 25% dalam kelaziman kebimbangan dan kemurungan di seluruh dunia.³

Bahawa kita boleh sampai ke hari di mana kita membuka pintu untuk sesiapa sahaja yang memerlukan untuk berkata, "Saya bergelut dan saya perlukan bantuan". Saya juga berharap agar kami menerima peluang untuk membantu mereka dengan cara yang dapat memenuhi mereka di mana mereka berada, mengikut syarat mereka sendiri.

Pernahkah anda melihat orang yang mendapatkan lebih banyak sokongan atau peningkatan kesedaran tentang kesihatan mental semasa wabak?

Salah satu perkara terbaik tentang wabak ini ialah kami melihat lebih ramai orang yang mendekati dan berhubung dengan penjagaan kesihatan tingkah laku. Mereka ini adalah individu yang tidak pernah dikenal pasti sebagai mengalami gangguan kesihatan mental atau penggunaan bahan sebelum ini, dan mereka mula-mula menghubungi untuk mendapatkan rawatan – sama ada berhubung dengan ahli terapi, dengan doktor atau pakar psikiatri, atau pergi ke hospital. Pada masa kini kita hanya mempunyai begitu ramai lagi orang yang menghulurkan bantuan. Saya gembira kerana kami memecahkan stigma terhadap kesihatan tingkah laku dan akhirnya orang ramai melangkah ke hadapan. Kami juga melihat orang yang telah disambungkan kepada rawatan sebelum wabak itu lebih kerap menghulurkan bantuan. Sebagai contoh, orang ramai mula pergi ke terapi dengan lebih kerap berbanding sebelum ini. Dalam satu cara, apabila tekanan wabak semakin meningkat, orang ramai dapat mendail sokongan dan penjagaan yang mereka perlukan.

Apa yang telah anda pelajari tentang diri anda pada masa ini?

Saya fikir saya seorang yang sangat penyabar, dan saya dalam banyak cara, tetapi beberapa tahun kebelakangan ini benar-benar meminta saya untuk menggali lebih dalam daripada sebelumnya. Saya rasa saya juga telah belajar bahawa saya tidak menerima seperti yang saya sangkakan. Saya benar-benar terpaksa belajar untuk menerima perkara yang tidak dapat saya kawal dengan tahap kesedaran yang baru. Saya terpaksa merenung siapa saya, siapa yang saya mahu dan bagaimana saya menjalani hidup saya. Jadi itu adalah pengalaman pembelajaran yang sangat baik untuk saya, dan ini adalah cara saya belajar untuk mempraktikkan belas kasihan terhadap diri saya sendiri. Anda tahu, saya juga manusia, dan walaupun sebagai pakar psikiatri adalah OK untuk mempunyai tompok kasar yang datang sekali-sekala.

Saya seorang yang agak introvert, yang agak ironis memandangkan saya menjadi seorang doktor, dan lebih khusus lagi seorang pakar psikiatri. Sebagai seorang introvert, saya telah mempelajari banyak kemahiran selama bertahun-tahun tentang cara untuk berhubung dengan orang ramai, dan kebanyakannya dari sudut cara untuk berhubung dengan mereka untuk membantu mereka, untuk berkhidmat kepada mereka. Saya fikir satu perkara yang sangat merendah diri selama dua tahun terakhir saya ialah kuasa hubungan tersebut untuk menaikkan diri saya – untuk dapat berhubung dengan orang lain, mendahulukan diri saya pada masa-masa tertentu, dan berada di pihak yang menerima nilai perhubungan baik. Saya rasa kita semua memerlukan sebuah kampung, sama ada di peringkat tempatan dan global. Kami, dalam dunia yang ideal, akan benar-benar menjaga antara satu sama lain dan benar-benar mengambil berat tentang kesejahteraan satu sama lain. Tidak kira perbezaan dalam laluan hidup kita, budaya kita dan geografi kita, idealnya kita semua akan disatukan oleh rasa bermasyarakat antara satu sama lain.

“

Salah satu perkara terbaik tentang wabak ini ialah kami melihat lebih ramai orang yang mendekati dan berhubung dengan penjagaan kesihatan tingkah laku. ”

Bagaimana perasaan anda semasa anda melihat ke masa depan?

Saya fikir salah satu perkara paling penting yang saya pelajari ialah tidak menjangkakan, tiada garis masa. Ia bagus untuk mempunyai senarai baldi dan bersikap optimistik tentang masa depan. Tetapi saya benar-benar datang ke tempat di mana saya tidak mempunyai apa-apa jangkaan atau mungkin saya baru sahaja menjangkakan perkara yang tidak dijangka. Untuk menjangkakan bahawa perkara akan terus berubah, dan dapat menerimanya dengan rahmat dan belas kasihan. Salah seorang pesakit saya bertahun-tahun yang lalu memberitahu saya untuk tidak mengambil perkara satu hari pada satu masa kerana itu kadangkala terlalu sukar. Mereka memberitahu saya untuk mengambil mereka hanya "setengah hari pada satu masa." Saya sangat bersyukur dengan hadiah yang mereka berikan kepada saya dengan perspektif ini. Tidak pernah saya memahami hikmah kata-kata itu seperti yang saya fahami sekarang.



Dengar daripada wanita lain tentang bagaimana wabak itu mempengaruhi kehidupan mereka.

Saksikan video di optumeap.com.

Luangkan masa untuk menyemak tentang prestasi anda

Jika wabak itu memberi tekanan kepada anda - atau anda mengalami situasi sukar atau kebimbangan kesihatan mental yang lain - dapatkan sokongan. Program Bantuan Kakitangan anda tersedia 24/7 untuk mendengar dan menghubungkan anda dengan sumber.

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.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan bidang kuasa yang lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan tanda berdaftar atau hak milik pemiliknya masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.