



«Изнурительный» опыт



Как одна женщина пережила
пандемию и длительный COVID

Спустя два года после начала пандемии мы захотели узнать, как обстоят дела у женщин разных стран мира, и попросили их поделиться своими историями. Одной из наших собеседниц стала Юсра Бенхалим (Yusra Benhalim). Она имеет опыт работы в области психиатрии и занимает пост старшего национального директора по медицинским вопросам в компании Optum. Юсра рассказала нам, каким образом COVID-19 повлиял на ее жизнь. События, которые происходили в ее профессиональной сфере, она назвала «изнурительными» и «безжалостными».

Что Вы пережили в пандемию COVID-19?

Как психиатр я наблюдала массивный удар, который пандемия COVID-19 нанесла населению нашей страны. Я имела и до сих пор имею честь участвовать в поиске средств, с помощью которых люди могли бы поддержать друг друга, повысить свое благополучие и жить достойной, полной и здоровой жизнью. С развитием пандемии я видела, как растет число людей, которые борются с употреблением психоактивных веществ, депрессией, тревогой, небезопасными мыслями и горечью утрат. Я стала свидетелем огромного урона, который пандемия нанесла детям и подросткам, а также их семьям. Такого я раньше никогда не видела. Что касается меня лично, количество моих обязанностей дома возросло. Моя мама уже в возрасте, и с приходом пандемии мне стало сложнее справляться с повседневными задачами — ходить за продуктами, заниматься домашними делами, записывать маму на прием к врачу и стараться все удержать в руках, работая на полную ставку. Все обязанности легли на меня, причем выполнять их нужно было так, чтобы не подхватить COVID. С его приходом жизнь очень сильно изменилась.

Особенно сильно на меня повлиял период, когда я сама серьезно заболела COVID. Это произошло в конце марта 2020 года, когда многие еще не верили в существование вируса и понятия не имели, что он уже добрался до моего штата. Я проболела около шести недель, причем с симптомами, которых раньше у меня никогда не было. А потом для меня стал сюрпризом постковидный синдром, который имел еще более долгосрочные последствия, чем сам COVID. С тех пор мое здоровье и мой организм так и не восстановились.

10–20%

людей, болеющих
COVID-19, страдают от
затянувшихся симптомов.¹

Как постковидный синдром повлиял на Вашу жизнь?

Я всегда была очень спортивной. Физическая нагрузка была частью моей жизни. Спорт помог мне закончить медицинский факультет, спасал в годы интернатуры, — словом, мне очень, очень нравилось заниматься спортом. С тех пор, как я заболела COVID, я потеряла выносливость, которая была со мной всю мою жизнь. Теперь я дышу по-другому. Вроде бы и мелочь, вот только движение было большей частью моей повседневной жизни. Именно оно помогало преодолевать стресс. Именно оно помогало сохранить не только физическое, но и психическое здоровье, а также душевное равновесие, что очень важно... Бывают дни, когда я просто не могу отдышаться или испытываю постоянную усталость. Думаю, многие из тех, кто перенес COVID или постковидный синдром, просто пытаются выжить. Чтобы больше узнать об этом заболевании и о том, как оно влияет на наше здоровье и нашу жизнь, необходимо постоянное просвещение и исследования. Мне выпала честь выступить от имени тех, кто борется с постковидным синдромом, и я надеюсь, что эти люди знают, что они не одиноки и заслуживают поддержки на своем пути.

В этот период Вы одновременно заботились о своем здоровье, работали и помогали матери. Можете ли Вы сказать, что COVID по-разному повлиял на мужчин и женщин в плане их ролей или обязанностей?

Да, я думаю, что в нашей стране среди тех, кто покинул свои рабочие места, чтобы заботиться о доме, детях или тех, кому нужна забота и помощь, было больше женщин. Хотя многие роли выполняют и мужчины, и женщины, новости или статистика количества женщин, отказавшихся от карьеры, явно указывают на то, что пандемия по-разному влияет на трудоустройство мужчин и женщин. Все люди по-разному реагируют на перемены и стресс, так что выявить какие-то строгие закономерности для каждого пола невозможно. Но если присмотреться, можно увидеть перемены в тенденциях. Вполне вероятно, что в связи со всеми изменениями, которые произошли во время пандемии, у женщин сейчас появляются симптомы депрессии и тревоги. Мы увидели изменения в потреблении алкоголя, чему способствовали виртуальные встречи за бокалом вина, которые рекламировали в Интернете и представляли в качестве нормального способа справиться со стрессом. Мне кажется, многие женщины боролись с тяжестью свалившейся на них ответственности, приносили в жертву свою карьеру и видели в спиртном возможность расслабиться.

Я не говорю, что подобное не происходит и с мужчинами. Многие люди, и мужчины, и женщины, потеряли работу. Но мы знаем, что мужчины и женщины справляются с трудностями по-разному и по-разному демонстрируют эту борьбу. В стране может быть большое количество мужчин, которым тяжело, но они молчат и не обращаются за помощью из-за негативных стереотипов. Возможно, им просто сложнее довериться и рассказать о том, что с ними происходит... Я надеюсь, что мы продолжим рушить негативные стереотипы в отношении всего и вся и придем к тому, что сможем открыть дверь каждому, кто нуждается в помощи и ищет ее. Я также надеюсь, что мы воспользуемся шансом и сможем помогать таким людям на любом этапе борьбы и на их собственных условиях.

2x

Депрессия вдвое чаще встречается у женщин, чем у мужчин.²

+25%

Пандемия спровоцировала рост числа случаев тревожности и депрессии во всем мире на 25%.³

Вы замечали, что во время пандемии люди стали чаще обращаться за помощью или острее осознавать свои потребности в психологической поддержке?

Один из положительных сдвигов, который произошел во время пандемии, — то, что больше людей стали обращаться за помощью к специалистам, которые занимаются расстройствами поведения. Это люди, которые прежде и не задумывались о том, что у них есть психические расстройства или расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, и они впервые обратились за помощью: к психотерапевту, врачу или психиатру или в больницу. Сейчас за помощью обращается гораздо больше людей. Я рада, что мы рушим негативные стереотипы вокруг расстройств поведения и люди наконец-то выходят из тени. Мы также видели тех, кто уже проходил лечение до пандемии и стал обращаться за помощью чаще. Например, люди стали посещать терапию чаще, чем раньше. В некотором смысле, с усилением стрессовых факторов пандемии люди смогли регулировать объем необходимой им поддержки.

Что Вы узнали о себе в этот период?

Я думала, что очень терпелива, и это действительно было так. Но последние несколько лет заставили меня заглянуть глубже. Еще я поняла, что принятие развито во мне не так сильно, как я думала. Мне пришлось учиться принимать то, что я не могу контролировать, на новом уровне сознания. Мне пришлось анализировать, кто я, кем я хочу быть и как я живу. Это был хороший познавательный опыт, который научил меня состраданию к себе. Я тоже человек. И несмотря на то, что я психиатр, совершенно нормально время от времени испытывать трудности.

Я немного интроверт, по иронии судьбы ставший врачом, да еще и психиатром. И будучи интровертом, за годы работы я освоила много навыков, позволяющих находить контакт с людьми, чаще всего для того, чтобы помочь им, быть полезной. Я думаю, что на протяжении последних двух лет меня очень сильно смиряла способность этих связей подарить мне воодушевление, чтобы общаться с другими людьми, временами ставить себя на первое место и чувствовать ценность хороших отношений. Нам нужно брать пример с деревенских жителей, на местном уровне и глобально. В идеальном мире мы бы заботились друг о друге и искренне переживали о благополучии ближнего. Независимо от жизненного пути, культуры и региона проживания в идеальном мире нас бы объединяло чувство общности.

Что Вы чувствуете, глядя в будущее?

Один из наиболее важных уроков, которые я усвоила, — это отказ от ожиданий и сроков. Здорово, когда есть планы на жизнь, и ты с оптимизмом смотришь вперед. Но я пришла к тому, что у меня нет никаких ожиданий или, возможно, я просто готова к неожиданностям. Готова к тому, что все так и будет меняться, и я буду принимать эти изменения благосклонно и участливо. Много лет назад один из моих пациентов сказал, что иногда думать о будущем слишком тяжело, и лучше жить сегодняшним днем. Я так благодарна ему за эту мысль, за этот подарок. Только сейчас я поняла, какая мудрость заключена в этих словах.

«Один из положительных сдвигов, который произошел во время пандемии, — то, что больше людей стали обращаться за помощью к специалистам, которые занимаются расстройствами поведения»».



Узнайте, как пандемия повлияла на жизни других женщин.

Посмотрите видео на веб-сайте optumeap.com.

Позаботьтесь о своем состоянии.

Если пандемия стала для вас стрессом или вы столкнулись с другими трудными ситуациями или проблемами с психическим здоровьем, обратитесь за помощью. Специалисты программы помощи сотрудникам (Employee Assistance Program) на связи круглосуточно и готовы выслушать вас и подсказать, куда обратиться дальше.

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.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® – это товарный знак компании Optum, Inc., зарегистрированный в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками, зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2022 Optum, Inc. Все права защищены. WF6519612.220535-062022