

ประสบการณ์อัน “เหนียวแน่น”

สิ่งต่าง ๆ ที่ผู้หญิงคนหนึ่งเผชิญในช่วง
การระบาดใหญ่ของโควิดและภาวะลองโควิด

เมื่อเกิดการระบาดใหญ่ได้สองปี เราอยากทราบว่าผู้หญิงทั่วโลกรู้สึกอย่างไรกันบ้าง เราจึงเชิญผู้หญิงจำนวนสิบกว่าคนมาบอกเล่าเรื่องราวของพวกเธอให้ฟัง รวมถึง Yusra Benhalim ผู้มีความรู้ด้านจิตเวชศาสตร์และเป็นผู้อำนวยความสะดวกอาวุโสด้านการแพทย์ของ Optum เธอเล่าให้เราฟังถึงผลกระทบที่โควิด-19 มีต่อตัวเธอเอง และสิ่งที่เธอสังเกตเห็นในหน้าที่การงานของเธอในช่วงเวลาหนึ่งที่เธอบอกว่าทั้ง “เหนียวแน่น” และ “ไม่จบไม่สิ้น”

ประสบการณ์ของคุณในช่วงการระบาดใหญ่ของโควิด-19 เป็นอย่างไร

ในฐานะจิตแพทย์ ฉันได้เห็นผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญที่โควิด-19 มีต่อชุมชนของเราทั่วประเทศในช่วงการระบาดใหญ่นี้ ฉันภูมิใจที่มีโอกาสหาวิธีต่าง ๆ เพื่อให้กำลังใจแก่กันและกัน ช่วยคนในการปรับปรุงสุขภาพและใช้ชีวิตที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดียิ่งขึ้น เมื่อเกิดการระบาดใหญ่ขึ้น ฉันเห็นว่าผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด เป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล คิดทำร้ายตัวเอง และสูญเสียบุคคลใกล้ชิดมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ฉันเห็นผลกระทบอย่างใหญ่หลวงที่การระบาดใหญ่นี้มีต่อเด็กและวัยรุ่น รวมถึงครอบครัวของเด็กด้วย ฉันไม่เคยเห็นอะไรอย่างนี้มาก่อนเลยสำหรับตัวฉันเองแล้ว ความรับผิดชอบที่ฉันมีต่อครอบครัวของฉันเองนั้นก็เพิ่มมากขึ้นด้วย ฉันมีแม่ที่อาศัยอยู่กับฉัน และแม่ของฉันก็อายุมากแล้ว ในช่วงการระบาดใหญ่ เป็นการยากมากขึ้นสำหรับฉันที่จะจัดการกับภาระต่าง ๆ ในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นการซื้ออาหารและของใช้จำเป็นในบ้าน การทำธุระ การทำนัดแพทย์ให้แก่แม่ของฉัน และการดูแลทุกอย่าง ในขณะที่ฉันกำลังทำงานประจำอยู่ ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปมาก ฉันจึงต้องปรับตัวปรับใจ และปรับวิธีทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ปลอดภัยจากโควิด การใช้ชีวิตในช่วงโควิดช่างต่างไปจากช่วงก่อนหน้าโควิดโดยสิ้นเชิงจริง ๆ

สิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นกับฉันในช่วงวิกฤตโควิดก็คือ ฉันติดโควิดและป่วยหนัก เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อปลายเดือนมีนาคม 2563 ก่อนที่คนจะเชื่อว่าโควิดมีจริงหรือรู้ว่าเชื้อไวรัสนี้มาถึงรัฐของฉันแล้วเสียอีก ฉันป่วยอยู่ประมาณหกอาทิตย์ โดยมีอาการที่ฉันไม่เคยเป็นมาก่อน แล้วโดยที่ไม่คาดคิดเลยว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นหลังจากนั้น ฉันก็มีภาวะลองโควิด ซึ่งส่งผลกระทบที่ยาวนานกว่าการติดเชื้อโควิดในตอนแรกเสียอีก ตั้งแต่นั้นมา สุขภาพและร่างกายของฉันก็ไม่เคยกลับไปเป็นเหมือนเดิมอีกเลย

10-20%

ของผู้ป่วยโรคโควิด-19
มีอาการหลงเหลืออยู่
เป็นเวลายาวนาน¹



ลองโควิดมีผลกระทบต่อชีวิตคุณอย่างไรบ้าง

ปกติแล้วฉันชอบเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ฉันใช้การออกกำลังกายเป็นการบำบัดมาตลอดชีวิตของฉัน การออกกำลังกายช่วยให้ฉันเรียนจบแพทย์และจบการฝึกอบรมทางการแพทย์ทั้งหมด ฉันชอบการออกกำลังกายมากจริง ๆ นับตั้งแต่ที่ฉันติดเชื้อโควิด พลังกำลังและความยืดหยุ่นของร่างกายของฉันไม่เคยกลับไปเท่าเดิมอีกเลย ตอนนี้การหายใจของฉันไม่เหมือนเดิม ฟังดูแล้วอาจจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญมากในชีวิตประจำวันของฉัน เป็นทักษะหลักของฉันในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ เป็นวิธีที่ฉันใช้ในการรักษาร่างกายให้แข็งแรง และเป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์ของฉัน ... มีบางวันที่ฉันหายใจลำบากหรือรู้สึกเหนื่อยล้าตลอดเวลา ฉันคิดว่าคนที่ติดเชื้อโควิดและเป็นลองโควิดพยายามจะฝ่าฟันความยากลำบากเหล่านี้ไปได้ เราจำเป็นต้องศึกษาและวิจัยอย่างต่อเนื่องเพื่อช่วยให้เราเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับภาวะนี้ และผลกระทบที่มีต่อสุขภาพและชีวิตของเรา ฉันรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้เป็นปากเป็นเสียงให้แก่ผู้ที่ประสบกับภาวะลองโควิด และฉันหวังว่าคนเหล่านั้นจะรู้ว่าพวกเขาไม่ได้อยู่ตามลำพัง และสมควรที่จะได้รับความช่วยเหลือจนกว่าจะหายเป็นปกติดี

ในช่วงเวลานี้ คุณดูแลสุขภาพของตัวเอง การทำงาน และการดูแลแม่ของคุณ คุณคิดว่าโควิดส่งผลกระทบต่อผู้ชายและผู้หญิงแตกต่างกันหรือไม่ในแง่ของหน้าที่หรือความรับผิดชอบต่าง ๆ

ต่างกันคะ ฉันคิดว่าทั้งประเทศแล้ว เราเห็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชายที่ต้องลาออกจากงานมาดูแลคนในบ้าน ไม่ว่าจะดูแลลูก ๆ หรือคนอื่น ๆ ในครอบครัว แม้ผู้ชายและผู้หญิงจะแบ่งหน้าที่กันก็ตาม แต่เมื่อเราเริ่มได้ยินข่าวและสถิติมากขึ้นเกี่ยวกับผู้หญิงที่ต้องลาออกจากงาน ทำให้เห็นชัดยิ่งขึ้นว่าวิกฤตโควิดส่งผลกระทบต่อแรงงานชายและหญิงไม่เท่าเทียมกัน เราแต่ละคนมีปฏิริยาที่แตกต่างกันต่อการเปลี่ยนแปลงและความเครียด ดังนั้น แม้จะเป็นคนเพศเดียวกัน ปฏิริยาของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน แต่ถ้าเราพิจารณาให้ลึกซึ้งขึ้น เราจะเห็นแนวโน้มที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งคงจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดที่เกิดขึ้นในช่วงการระบาดใหญ่ ตอนนี้ผู้หญิงกำลังเผชิญกับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล เราเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในลักษณะการดื่มแอลกอฮอล์ การพบปะสังสรรค์เพื่อดื่มด้วยกันทางออนไลน์ และ “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มขณะกักตัว” ที่กำลังถูกทำให้ดูเป็นสิ่งโก้เก๋ทางออนไลน์และเป็นเรื่องปกติในฐานะวิธีรับมือกับวิกฤตโควิดนี้ ฉันคิดว่าผู้หญิงจำนวนมากกำลังมีปัญหาในการรับการรับผิดชอบอันหนักอึ้งที่ตกอยู่กับตัวเอง การเสียสละ การต้องออกจากงาน และอาจหันไปใช้สารเสพติด เช่น แอลกอฮอล์ เพื่อรับมือกับปัญหา

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ชายไม่ได้ประสบกับความลำบากเหล่านั้นด้วย มีคนตกงานเป็นจำนวนมาก ทั้งชายและหญิง แต่เรารู้ว่าผู้ชายรับมืออย่างไร การแสดงออกของผู้ชายอาจต่างไปจากผู้หญิง อาจมีผู้ชายจำนวนมากในประเทศที่กำลังมีปัญหา แต่คนเหล่านั้นไม่พูดออกมาและไม่ขอความช่วยเหลือ เพราะจะถูกตีตราว่าอ่อนแอ ผู้ชายเหล่านั้นอาจรู้สึกว่าไม่สามารถแสดงความอ่อนแอให้ใครเห็นได้ และไม่ยอมให้ใครรู้ว่าตัวเองกำลังเผชิญปัญหาอะไรอยู่บ้าง ... ฉันหวังว่าต่อไปเราจะกำจัดการตีตราออกไปจากทุกคนได้ และหวังว่าสักวันหนึ่งเราจะเปิดกว้างให้ทุกคนที่กำลังมีปัญหาสามารถพูดออกมาได้ว่า “ฉันกำลังมีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือ” ฉันยังหวังด้วยว่าเราจะมีโอกาสที่จะช่วยเหลือคนเหล่านั้นในที่ที่เขาอยู่และตามเงื่อนไขของเขาเอง

2x

โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเป็นสองเท่า²

+25%

การระบาดใหญ่ของโควิดทำให้จำนวนผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลเพิ่มขึ้นทั่วโลก 25%³

คุณพบว่ามีคนต้องการความช่วยเหลือมากขึ้น หรือมีการตระหนักเพิ่มขึ้นเกี่ยวกับสุขภาพจิตในระหว่างภาวะระบาดใหญ่หรือไม่

สิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการระบาดใหญ่นี้คือ การที่เราได้เห็นคนจำนวนมากขึ้นติดต่อขอรับการดูแลสุขภาพเชิงพฤติกรรม คนเหล่านี้เป็นคนที่ไม่เคยมีความผิดปกติด้านสุขภาพจิตหรือการใช้สารเสพติดมาก่อน และได้ติดต่อขอรับการรักษาก่อนเป็นครั้งแรก ไม่ว่าจะจากนักบำบัด แพทย์หรือจิตแพทย์ หรือไปโรงพยาบาลก็ตาม ปัจจุบัน มีคนจำนวนมากขึ้นที่ติดต่อเราเพื่อขอความช่วยเหลือ ฉันดีใจที่เรากำลังลดการตีตราผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเชิงพฤติกรรม และทำให้คนเหล่านั้นกล้าที่จะติดต่อขอความช่วยเหลือ เรายังเห็นคนที่รับการรักษาอยู่แล้วก่อนวิกฤตโควิดติดต่อขอรับการรักษามือครั้งขึ้นด้วย เช่น คนเริ่มรับการบำบัดบ่อยกว่าเดิม ว่าไปแล้วเมื่อความกดดันจากวิกฤตโควิดเพิ่มมากขึ้น คนก็สามารถขอความช่วยเหลือและการรักษาที่ตนต้องการได้

คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับตัวเองในช่วงวิกฤตโควิดนี้

ฉันเคยคิดว่าตัวเองเป็นคนมีความอดทนสูง และในหลายด้าน ฉันก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ แต่ช่วงสองสามปีที่ผ่านมานี้ทำให้ฉันต้องใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งมากกว่าที่เคย ฉันได้เรียนรู้ด้วยว่าฉันยอมรับอะไรไม่ได้ง่าย ๆ อย่างที่เคยคิดว่าตัวเองทำได้ ฉันต้องเรียนรู้ที่จะตั้งสติเพื่อยอมรับสิ่งที่ฉันควบคุมไม่ได้ ฉันต้องพิจารณาไตร่ตรองว่าฉันเป็นใคร ฉันอยากเป็นอย่างไร และจะใช้ชีวิตอย่างไร นี่เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีมากสำหรับฉัน และเป็นวิธีที่ฉันได้เรียนรู้ที่จะฝึกการมีเมตตาต่อตัวเอง เพราะยังใจฉันก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งเหมือนกัน แม้แต่จิตแพทย์เอง บางครั้งบางคราวอาจประสบปัญหาทางสุขภาพจิตก็เป็นได้

ฉันเป็นคนไม่ค่อยพูด ซึ่งค่อนข้างจะขัดแย้งเล็กน้อยกับอาชีพที่ฉันทำ เพราะฉันเป็นแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นจิตแพทย์ การเป็นคนไม่ค่อยพูดทำให้ฉันเรียนรู้ทักษะมากมายเกี่ยวกับวิธีการสานสัมพันธ์กับคน โดยเฉพาะวิธีการสานสัมพันธ์กับคนเพื่อช่วยเหลือเขา ฉันคิดว่าสิ่งหนึ่งที่ดีมากที่เกิดขึ้นในช่วงสองปีที่ผ่านมามีพลังของการสานสัมพันธ์เหล่านั้นที่เป็นกำลังใจให้ตัวฉันเอง คือการสามารถสานสัมพันธ์กับคนอื่น การให้ความสำคัญกับตัวฉันเองเป็นอันดับแรกในบางครั้ง และการได้รับคุณค่าจากความสัมพันธ์ดี ๆ ฉันคิดว่าเราทุกคนต้องการความรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนทั้งในประเทศและทั่วโลก ในโลกอุดมคติ เราจะดูแลกันและกันและห่วงใยสุขภาพของกันและกันอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเรามีเส้นทางชีวิตอย่างไร มีวัฒนธรรมอะไร หรืออยู่แห่งไหนตามใดก็ตาม ที่สุดแล้วเราทุกคนก็เป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน

คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อมองไปยังอนาคต

ฉันคิดว่าสิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้คือ การไม่ตั้งความคาดหวัง ไม่มีกำหนดเวลาอะไร การมีเป้าหมายที่ต้องการทำก่อนตายและการมั่นใจในอนาคตเป็นสิ่งที่ดีมาก แต่ตอนนี้ฉันมาถึงจุดที่ไม่คาดหวังอะไรทั้งสิ้นแล้ว หรือฉันพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดหวังแล้วกระมัง ฉันคิดว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ และสามารถยอมรับสิ่งนั้นได้อย่างดีและด้วยความเมตตา หลายปีก่อน คนไข้คนหนึ่งของฉันบอกฉันว่า จงอย่ารับมือกับปัญหาของแต่ละวัน เพราะบางครั้งอาจยากเกินไป เขาบอกให้ฉันรับมือกับปัญหาแค่ “ทีละครั้งวัน” ฉันรู้สึกขอบคุณคนไข้คนนั้นมากที่ให้อภัยฉัน ฉันเพิ่งจะเข้าใจคำพูดเหล่านั้นดีก็ตอนนี้เอง

“สิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากวิกฤตโควิดคือ การที่เราได้เห็นคนจำนวนมากขึ้นติดต่อขอรับการดูแลสุขภาพเชิงพฤติกรรม”



ฟังจากผู้หญิงคนอื่น ๆ ว่าการระบาดใหญ่ของโควิดส่งผลต่อชีวิตของพวกเธออย่างไรบ้าง

ดูวิดีโอนี้ที่ optumeap.com

ใช้เวลาสักครู่เพื่อสังเกตความรู้สึกของคุณ

ถ้าวิกฤตโควิดทำให้คุณเครียด หรือคุณกำลังเผชิญกับสถานการณ์อื่นที่ยากลำบากหรือปัญหาสุขภาพจิต โปรดติดต่อขอความช่วยเหลือ โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของคุณพร้อมให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อรับฟังและให้ความช่วยเหลือแก่คุณ

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.

ไม่ควรรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรดพที่ถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา ให้โทรดพที่ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคภาวะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของบริษัท Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาหรือในเขตอำนาจศาลอื่น ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้อาสาอย่างเท่าเทียมกัน