



一段“疲惫不堪”的经历

一名女性在漫长新冠疫情中的历程



疫情已经持续两年，我们想听听全世界的女性过得怎么样。我们邀请了十多名女性分享她们的故事，其中包括 Yusra Benhalim，她拥有精神病学方面的背景，现任 Optum 全美高级医学总监。她向我们讲述了新冠病毒 (Covid-19) 对她的个人生活有何影响，以及在一段她形容为“疲惫不堪”和“永不停歇”的时间中，她从职业角度出发看到了什么。

您在新冠疫情期间有什么经历？

作为一名精神科医生，我看到了新冠疫情肆虐对全美各地带来的重大影响。我很荣幸能够一直尝试找到让大家振作起来的办法，帮助人们改善自己的身心健康，享受他们值得拥有的充实、健康的生活方式。随着疫情发展，我发现遭受物质使用、抑郁、焦虑、不安全思想和失落情绪困扰的人数持续上升。我看到疫情对孩子、青少年以及他们家人造成的巨大伤害。这些情况是我过去从未见到过的。就我个人而言，我对家庭承担的责任更多了。我妈妈和我一起住，年纪有点大了。在我全职工作时还要处理买菜、跑腿、为我妈妈预约看病等日常任务，并照顾好一切，疫情让这一切变得难上加难。我不光要完成所有任务，还要避免感染新冠病毒。这与我们熟悉的疫情之前的生活截然不同。

我在疫情期间的一个重大经历是感染了新冠病毒。那是在 2020 年 3 月底，当时在我所在的州，人们甚至还不相信新冠病毒的存在，也对其一无所知。我病了大约六个星期，症状是我之前从未有过的。然后，出乎我意料的是，我出现了长期新冠症状。比一开始感染新冠病毒的影响更为持久。从那以后，我的健康和身体就和从前不一样了。

10-20%

感染新冠病毒的病患会出现长期症状。¹

长期新冠症状对您的生活有什么影响？

我一直都很喜欢运动，运动就像是我生活中的灵丹妙药。运动陪伴我上完了医学院，通过了所有医学培训，是我真正喜欢的事情。自从我感染了新冠病毒，我一贯的体力和耐力变得荡然无存。我的呼吸变得不同。虽然听起来是微不足道的事情，但运动是我日常生活的重要组成部分，是我应对挑战的主要方式，是我保持健康的方法。运动真的对我的精神和情绪健康十分重要。现在有的时候，我仍然感觉喘不过气，或者一直觉得很累。我认为很多人只能在感染了新冠病毒或出现长期新冠症状后默默忍受，艰难度日。我们需要持续的教育和研究，帮助我们进一步了解这种病况，以及它对我们健康和生活的影​​响。我很荣幸能够帮助那些有长期新冠症状的人，我希望他们知道自己并不孤单，并且他们在整个过程中都应得到支持。

在这段时期，您平衡了自己的健康、工作和照顾母亲的责任。您是否认为新冠在角色或责任方面对男性和女性有不同的影响？

是的。我认为在全美范围内，更多的女性离开了职场，成为家里的主要护理者，无论她们是要照顾孩子还是其他家庭成员。尽管男性和女性扮演许多相同的角色，但当我们开始留意到更多女性离开职场的新闻和数据时，就会发现疫情对职场中的男性和女性带来的影响是不一样的。作为个体，我们所有人面对改变和压力的反应不尽相同。因此，单就性别而言，没有一套适合所有人的经验。但是，当我们再仔细研究一下，就会留意到趋势的变化。女性会出现抑郁和焦虑的症状，这可能与疫情带来的变化有关。我们看到饮酒的方式出现变化，线上欢乐时光和“居家自制鸡尾酒”大受欢迎，成为应对疫情的常见方式。我认为很多女性都在努力承担肩上的所有责任，自己牺牲付出，离开职场，继而有可能使用酒精等物质去应对问题。

但这并不是说男性没有面临同样的困境。许多人（包括男性和女性）都失去了工作。但是我们知道，男性应对和表达痛苦的方式可能与女性有所不同。美国可能有很多男性都生活在痛苦之中，但鉴于社会偏见，他们不一定会说出自己的感受并寻求帮助。他们可能觉得自己没有一个安全的空间来展示自己脆弱的一面，让其他人知道他们的感受。希望大家可以持续破除所有偏见，希望有一天，我们会对所有正在默默承受、需要帮助的人敞开大门。我也希望我们能够把握机会，与他们双向而行，以他们期望的方式提供帮助。

2x

女性抑郁症患者数量是男性患者的 2 倍。²

+25%

疫情使全球焦虑和抑郁症的患病率增加 25%。³

在疫情期间，您是否看到人们在寻求更多支持，或是对精神健康的认识有所提高？

疫情带来的好处之一，是我们看到有更多人开始寻求和联系行为健康护理。这些人以前从未确诊为患有精神健康或物质使用失调，他们是第一次寻求护理——包括与治疗师、医生或精神科医生取得联系，或者前往医院。如今，有很多人都开始寻求帮助。我很高兴大家正逐渐破除针对行为健康的偏见，开始迈出第一步。我们还看到在疫情前已经在接受治疗的人，现在更为频繁地寻求协助。例如，人们开始比以前更频繁地接受治疗。从某种意义上说，随着疫情带来的压力越来越大，人们开始越来越多地寻求自己所需的支持和护理。

您在这段时间里，对自己有了怎样的认识？

我以为我是一个非常有耐心的人，而且我以前确实在很多方面都很有耐心，但是最近几年的确让我比以往任何时候都想做得更好。我想我也认识到我没有像我想象的那么有接受能力。我真的必须学会更加心平气和地接受自己无法控制的东西。我必须反思自己是谁、我想成为谁以及该如何生活。因此，这对我来说是一个很好的学习经历，也是我学会练习对自己宽容以待的一种方式。你知道，我也是个普通人，即使我是一名精神科医生，也会时不时遇到这样那样的问题。

我有点内向，但我是个医生，更准确地说是个精神科医生，这说来有些讽刺。作为一个性格内向的人，多年来我学到了很多如何与人建立联系的技能，主要是如何与人建立联系，从而帮助他们、为他们服务。我认为过去两年来，我一直感叹这些联系有让我振作起来的强大力量，让我能够与他人建立联系、有时先为自己着想，以及接受他人对自己的善意。我认为我们都需要一个互相关爱的家园，无论是各自的小村庄还是地球村这个大家庭。在理想情况下，我们大家互相关注，并由衷关心彼此的福祉。无论我们的人生轨迹、文化和地域差异如何，在理想情况下，大家都是一家人的理念会将我们彼此联结起来。

展望未来，您有什么想法？

我认为我学到的最重要的事情之一，就是不要有期望，不要设时间表。拥有一个愿望清单并对未来保持乐观，是一件好事。但是我已经到了这样一个阶段，就是我没有任何期望，或者说也许我期待意外发生。预料到事情会不断变化，并能够以从容和同理心接受这种变化。我多年前的一位病患告诉我，不要每天及时行乐，因为有时这太难了。病患告诉我，应该每半天就及时行乐。我非常感谢他们从这个角度解读，这对我来说是一个珍贵的礼物。我从来没有像现在这样理解这句话的智慧。

“疫情带来的好处之一，是我们看到有更多人开始寻求和联系行为健康护理。”



聆听其他女性讲述疫情如何影响她们的生活。

如需观看视频，请访问 optumeap.com。

花一点时间审视您的感受

如果疫情给您带来巨大压力，或者您正经历其它困境或精神健康问题，请寻求协助。您的员工帮助计划全天候提供服务，聆听您的声音，并为您联络资源。

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.

此计划不应应用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和 / 或教育程度可能因合同要求或国家 / 地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为各财产所有者的商标或注册商标。Optum 是平等机会的雇主。

© 2022 Optum, Inc. 保留所有权利。WF6519612 220536-062022