



# 「精疲力竭」 的體驗



## 女性朋友面對疫情和長新冠 (Long COVID) 的親身經歷

疫情延燒兩年後，我們想聽聽世界各地女性的情況。我們邀請了十幾位女性分享她們的經驗，其中一位是擁有精神科背景的 Optum 全國高級醫療主任 Yusra Benhalim。她向我們講述了新冠病毒疾病 (COVID-19) 對她個人的影響，以及在她形容為「精疲力竭」和「馬不停蹄」的這段期間，她從自己的專業角度所觀察到的情況。

### 您在 COVID-19 疫情期間的經歷為何？

身為一名精神科醫生，我看到了疫情期間 COVID-19 對全美各地民眾所產生的重大影響。我一直有幸設法尋獲讓彼此振作起來的方法，幫助人們改善身心健康，享受充實健康的生活，不讓人遺憾。隨著疫情蔓延，我看到有越來越多人受到下列情況所苦：物質使用、憂鬱、焦慮、輕生念頭和喪親喪友之痛。我看到了這些情況對兒童和青少年以及他們的家人所造成的巨大傷害。這一切真的是前所未見。就個人而言，我對我自己家人的責任越來越大。我母親和我住在一起，她年紀有點大了。我自己有全職工作，同時還要兼顧日常事務，包括買菜、處理雜事、為母親預約看診等等。疫情使這一切變得難上加難。這全都變成了我現在必須得承擔的責任，同時還要避免感染 COVID。許多事都和疫情前的生活截然不同。

至於我自己的疫情經歷，最震撼的是我因為感染新冠病毒而重病。我是在 2020 年 3 月底時感染病毒的。在我所在的州，當時人們甚至還不相信 COVID 的存在，也對它沒有任何概念。我病了大約六週時間，經歷到我以前從未有過的症狀。之後，我毫無預警地患上了長新冠。長新冠比最初的感染所產生的影響更為持久。我的健康和身體從此變得不如以往。

# 10-20%

感染新冠病毒的病患會出現長期症狀。<sup>1</sup>

## 長新冠對您的生活有何影響？

我一直都熱衷運動，運動有點像是我生活中的靈丹妙藥。運動陪伴我完成了醫學院的學業，通過了所有醫學培訓。運動是我真正全心享受的事情。自從我感染新冠病毒以來，我的體力和耐力真的和以前大不相同。我的呼吸變得不再一樣。聽起來好像無足掛齒，但運動在我的日常生活中曾扮演著重要角色，是我應對各種挑戰的主要技能，是我保持身體健康的方法。運動對我的精神和情緒健康來說真的非常重要。現在有些時候我仍然會感到有點喘不過氣，或一直覺得很累。我發現很多人在感染新冠病毒或患上長新冠後只能默默忍受，艱難度日。我們需要持續教育和研究，幫助我們進一步瞭解這種病況，及其對我們健康和生活所造成的影響。我有幸能幫到患有長新冠的人們，我也希望他們瞭解自己並不孤單，並且他們在整個過程中都應得到支持。

## 在這段時期，您能夠很好地平衡自己的健康、工作和照顧母親的責任。在人們所扮演的角色或承擔的責任方面，您是否認為 COVID 對男性和女性所造成的影響有所不同？

是的。我認為在全美各地有更多女性離開職場，成為家中的主要護理者，擔負起照顧孩子或其他家庭成員的責任。儘管男性和女性扮演許多相同的角色，但當我們開始留意到新聞和數據顯示有更多女性離開職場時，就會發現疫情對職場中的男性和女性所造成的影響顯然是不一樣的。我們每個人各自應對改變和壓力的方式不盡相同。因此，單就性別而言，沒有一套適合所有人的經驗。但是，如果我們進一步觀察，就會留意到各種趨勢的變化。女性現在會出現憂鬱和焦慮的症狀，可能與疫情帶來的各種變化有關。我們看到飲酒的方式發生變化，線上歡樂時光和「居家隔離自製雞尾酒」大受歡迎，成為應對疫情的常見方式。我認為很多女性都在努力承擔肩上的所有責任，自己犧牲付出、離開職場，同時也有可能使用酒精等物質來應對問題。

但這並不是說男性就沒有面臨同樣的困境。和女性一樣，許多男性也在疫情期間丟了飯碗。但我們知道，男性應對和表達痛苦的方式可能和女性有所不同。美國可能有很多男性都生活在痛苦之中，但鑑於社會偏見，他們不一定會表達自己的感受並尋求幫助。他們可能覺得自己沒有安全的空間，無法顯露自己脆弱的一面，無法讓他人瞭解自己的感受。而我的願望是，希望大家可以持續破除所有偏見，並且終有一天，我們會對所有正在默默承受苦痛、需要幫助的人敞開大門。我也希望我們能把握機會，以對方需要的、符合對方期望的方式提供幫助。

# 2x

罹患憂鬱症的女性人數是男性人數的 2 倍。<sup>2</sup>

# +25%

疫情使全球焦慮和憂鬱症的患病率增加 25%。<sup>3</sup>

## 在疫情期間，您是否發現人們開始尋求更多支持，或是對精神健康的意識有所提高？

疫情帶來的好處之一是，我們看到有更多人開始尋求和聯繫行為健康護理。這些人以前從未被診斷出罹患精神健康或物質使用失調。這是他們第一次尋求護理，包括與治療師、醫生或精神科醫生取得聯繫，或者到醫院就診。如今，有很多人都開始尋求幫助。我很高興大家在逐步破除對行為健康的偏見，終於邁出第一步。我們也看到，在疫情前就已經在接受治療的人，現在更頻繁地尋求護理。例如，人們開始比以往更頻繁地接受治療。從某種意義上來說，疫情帶來的壓力越來越大，但與此同時，人們也開始越來越多地尋求自己所需的支持和護理。

## 您在這段時間裡對自己有了怎樣的認識？

我之前以為自己是一個非常有耐心的人，而且我之前確實在很多方面都很有耐心，但是這幾年卻讓我希望自己比以往任何時候都做得更好。我想我也認識到，我的接受能力沒有自己想像得那麼大。我真的需要學會更加心平氣和地接受自己無法掌控的事物。我需要反思自己是誰、想成為誰以及該如何生活。因此，這段時間對我來說是一個很好的學習過程，也是我學習對自己寬容以待的一種方式。我也是個普通人。雖然我是精神科醫生，但也會時不時遇到這樣那樣的問題。

我的性格算是內向，但我卻當了醫生，還是精神科醫生，說起來有點諷刺。對於性格內向的我，這些年來我學到了很多與人建立聯繫的技能，主要是如何與他人建立聯繫，從而為他們提供幫助、為他們服務。過去兩年來，我一直心懷感激這樣的聯繫具有讓我振作起來的強大力量，讓我能夠與他人建立聯繫、有時先為自己著想，並接受他人對自己的善意。我認為，我們所有人都需要一個彼此關愛的家園，無論是各自的社區還是地球村這個大家庭皆是如此。在理想情況下，我們大家互相關注，並由衷地關心彼此的福祉。無論我們各自的人生軌跡、文化和地域差異為何，在理想情況下，我們擁有共同的理念，大家都是一家人，也會因此將彼此互相連結。

## 展望未來，您有何感受？

我認為，我學到最重要的事情之一，就是不要有所期望，不要設時間表。你當然可以有願望清單並對未來保持樂觀態度。但我自己已經到了這樣一個階段，就是不帶任何期望，或者說也許我期待意外降臨。預料到事物會不斷發生變化，並能夠以從容和寬容的態度接受這些變化。我多年前的一位病患告訴我，不要每天隨遇而安，因為有時連這樣都可能很難。這位病患告訴我，應該「每半天」就隨遇而安。我非常感激他送給我的這份珍貴禮物，讓我能從這個角度來看待生活。我從來沒有像現在這樣更能理解這句話所傳達的智慧。

疫情帶來的好處之一，是我們看到有更多人開始尋求和聯繫行為健康護理。



來聽聽其他女性講述疫情對各自生活的影響。

請上網觀看影片：[optumeap.com](https://optumeap.com)。

## 花些時間審視自己的感受

如果疫情給您帶來巨大壓力，或者您正經歷其他困境或精神健康問題，請尋求協助。您的員工幫助計劃全天候為您服務，傾聽您的心聲，並為您聯絡各種資源。

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.

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2022 Optum, Inc. 保留所有權利。WF6519612 220539-062022