

النشرة الصوتية لبرنامج  
المضي قدمًا معًا:

## التأثيرات العاطفية والسلوكية طويلة الأمد لجائحة فيروس كورونا المُستجد (كوفيد-19)



في الحلقة الثالثة من النشرة الصوتية لبرنامج المضي قدمًا معًا التابع لـ Optum، تحدث د. Dylan Ross إلى د. Ben Miller. Miller هو باحث نفسي سريري وكبير مسؤولي الإستراتيجيات لدى Well Being Trust، وهي منظمة متخصصة في تطوير الصحة العقلية والاجتماعية والروحية في الولايات المتحدة. وقد ناقشا آخر تقرير أعدته Well Being Trust حول موضوع "حالات الموت يأسًا" الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المُستجد (كوفيد-19).



د. DYLAN ROSS

يشير مُصطلح "الموت يأسًا" إلى حالات الموت بسبب تعاطي المخدرات وتناول المشروبات الكحولية والانتحار. حدثت حوالي 150,000 حالة موت يأسًا بين عامي 2017 و2018. وساهمت جائحة فيروس كورونا المُستجد (كوفيد-19) في زيادة هذا المعدل بصورة ملحوظة، نظرًا إلى التدهور الاقتصادي، وارتفاع معدلات البطالة، وتأثير الانعزال الاجتماعي. ومع ذلك، كما ناقش د. Ross و د. Miller، يمنحنا الوضع الحالي فرصةً لنعنتي ببعضنا البعض بطرق جديدة:



د. BEN MILLER

### التواصل

- ابحث عن علامات تغيّر نمط حياة أحيائك. بالطبع، كان لزامًا علينا جميعًا تغيير عاداتنا بسبب فيروس كورونا المُستجد (كوفيد-19). ولكن هل توقف أحيائك عن فعل الأمور التي عادةً ما تمنحهم السعادة أو الاسترخاء، مثل القراءة أو التنزه سيرًا؟ إذا كان الأمر كذلك، فحاول الاعتناء بهم.
- اسأل عن أحوالهم وكن مستعدًا للاستماع لهم. إذا كان أحدهم يشعر بأنه ليس بخير، فربما يصعب سماع تلك الإجابة. فلتعلم أن مجرد الإصغاء لهم أمر مهم. ولتتسم استجابتك بالتعاطف، وليس بإصدار الأحكام ولا بالتعبير. أخبر من تحب بأنك موجود لدعمه. إذا كان شخص ما بحاجة إلى مساعدة أكبر مما يمكنك تقديمه، فتمهّد موارد مفيدة، مثل الخط الساخن لإدارة الأزمات الإستراتيجيات، ومتخصصي الصحة العقلية، والذين يمكنك نصحه بالتواصل معهم.\*

## تمييز أوجه الإجحاف

- إذا كانت تنتابك مشاعر جديدة بالعزلة والانقطاع، فاعلم أنه بالنسبة إلى آخرين — كأولئك الذين يعيشون بأمراض مزمنة أو بعض مشاكل الصحة العقلية — قد يكون هذا الوضع طبيعيًا. فكّر في مدى امتلاكك لشعور التعاطف مع الآخرين الذين قد يشعرون بالوحدة حتى في الأوقات الطبيعية.
- نعلم أن العنصرية الهيكلية هي أحد العوامل المحددة للصحة العقلية. يلزم توفير حلول هيكلية: لا ينطوي الأمر على زيادة إمكانية الوصول إلى الرعاية فحسب، بل أيضًا بتناول أمر التفاوتات في التوظيف والتعليم والإسكان وغيرها. لا يمكن معالجة الأمور التي تخص الصحة العقلية من دون الإقرار بمصادر الألم بالنسبة إلى الكثيرين.

## حلول الدعم على جميع المستويات

- على مستوى السياسات، يدعو د. Miller إلى تغيير جذري واستثمار أوسع نطاقًا في نظام الرعاية الصحية العقلية. يمكن أيضًا لأصحاب الأعمال المساهمة بدور في هذا باختيار نظام تغطية شامل يضمن لموظفيهم إمكانية الوصول إلى الرعاية الصحية العقلية عندما يحتاجون إليها.
- تتوفر أيضًا بعض الحلول على نطاق أصغر. في نطاق العائلات، يمكننا إجراء محادثات غير مُعتادة. على سبيل المثال، يمكننا سؤال بعضنا البعض عما نشعر به في أثناء جلوسنا حول طاولة العشاء. وعلى مستوى الأفراد، علينا أن نتذكر الاهتمام بعقولنا بقدر اهتمامنا بأجسادنا. يمكننا الشعور بالرحمة تجاه بعضنا البعض ونحن نمر معًا بهذه الظروف غير المسبوقة.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. يجوز تطبيق استثناءات وحدود التغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.