



ההסכת "ממשיכים קדימה ביחד":

ההשפעות הרגשיות וההתנהגותיות של COVID-19 בטווח הארוך

בפרק השלישי של ההסכת של Optum "ממשיכים קדימה ביחד" דיבר ד"ר דילן רוס עם ד"ר בן מילר. ד"ר מילר הוא פסיכולוג קליני ומנהל האסטרטגיה הראשי של Well Being Trust, ארגון המוקדש לקידום בריאות הנפש, החברה והרוח של ארה"ב. הם דיברו על הדוח שפורסם לאחרונה על ידי Well Being Trust בנושא "מוות מייאוש" כתוצאה מ-COVID-19.



ד"ר דילן רוס

"מוות מייאוש" מתייחס למקרי מוות כתוצאה משימוש בסמים, משימוש באלכוהול ומהתאבדות. כ-150,000 מקרים של מוות מייאוש נרשמו בארה"ב בשנים 2017 ו-2018. מגפת COVID-19 עלולה להגדיל מאוד את מספר המקרים האלה, בהינתן ההאטה הכלכלית, עליית האבטלה והשפעת הניתוק החברתי. ואולם, כפי שאומרים ד"ר רוס וד"ר מילר, בתקופה זו טמונה גם הזדמנות לאפשר לאנשים לטפל זה בזה בדרכים חדשות:



ד"ר בן מילר

הושיטו יד

- חפשו סימנים שמראים כי האנשים הקרובים אליכם משנים את תבניות ההתנהלות שלהם. כמובן שכולנו נאלצנו לשנות את הרגלינו כתוצאה מ-COVID-19. אך האם הם הפסיקו לעשות את הדברים שבדרך כלל מסבים להם אושר או רוגע, כמו קריאה או טיולים רגליים? אם כן, הושיטו להם יד.
- שאלו מישהו או מישהי כיצד הם מרגישים והיו מוכנים להקשיב. אם מישהו אינו במצב טוב, ייתכן שיהיה קשה להקשיב לתשובה. דעו שהדבר החשוב הוא עצם ההקשבה. הגיבו באמפתיה, בלי שיפוטיות או ביוש. הבהירו לאדם עמו או עמה אתם מדברים שאתם נמצאים שם עבורו או עבורה. אם מישהו זקוק ליותר עזרה מכפי שאתם יכולים לספק, קיימים משאבים כמו קווים חמים לתקופת משבר ואנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש עמם תוכלו לעודד אותם ליצור קשר*.

הכירו במפורש באי-הצדק

- אם אתם חווים תחושות חדשות של בידוד וניתוק, דעו שעבור אנשים אחרים — למשל, אלה שחיים עם מחלות כרוניות או מחלות נפש שונות — ייתכן שתחושת אלה הן כבר בגדר הנורמה. חשבו כיצד תוכלו להביא אמפתיה לאנשים שכבר חשים בדידות אפילו בזמנים רגילים יותר.
- אנחנו יודעים כי גזענות מבנית היא גורם יסודי של בריאות הנפש. נחוצים פתרונות מבניים: לא רק הרחבת הגישה לטיפול אלא גם התמודדות עם הבדלים ברמות התעסוקה, ההשכלה, הדיור ועוד. אי אפשר להתמודד עם בריאות הנפש מבלי להכיר במקורות הכאב של אנשים רבים.

תימכו בפתרונות בכל רמה

- ברמת המדיניות, ד"ר מילר רוצה לראות שינוי יסודי והשקעה רחבה במערכת בריאות הנפש. גם מעסיקים יכולים לשחק תפקיד בכך באמצעות בחירת כיסוי ביטוחי המבטיח לעובדיהם גישה לטיפול בריאות הנפש כאשר הם זקוקים לכך.
- יש גם פתרונות בקנה מידה קטן יותר. כבני משפחה, אנחנו יכולים לנהל יותר שיחות לא-נוחות. למשל, אנחנו יכולים לשאול בארוחה משותפת כיצד אנשים מרגישים באמת. וכולנו יכולים לזכור לטפח את נפשנו באותה מידה כמו את גופנו. אנחנו יכולים לחוש חמלה זה כלפי זה בעת שאנו עוברים ביחד את התקופה חסרת-התקדים הזו.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גשו אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.