

**PODCAST "ANDARE  
AVANTI INSIEME":**

## Gli effetti emotivi e comportamentali a lungo termine del COVID-19



**DOTT. DYLAN ROSS**



**DOTT. BEN MILLER**

Nel terzo episodio del podcast di Optum "Andare avanti insieme", il Dott. Dylan Ross ha parlato con il Dott. Ben Miller. Il Dott. Miller è uno psicologo clinico che ricopre il ruolo di Chief Strategy Officer presso Well Being Trust, un'organizzazione dedicata al miglioramento della salute mentale, sociale e spirituale della popolazione degli Stati Uniti. I due hanno discusso del recente rapporto della Well Being Trust sulle "morti per angoscia" risultanti dal COVID-19.

Per "morti per angoscia" si intendono i decessi dovuti all'uso di droghe, all'abuso di alcool e al suicidio. Tra il 2017 e il 2018 si sono verificati circa 150.000 decessi per angoscia. Il COVID-19 potrebbe far incrementare in modo significativo questo numero, considerando la recessione economica, l'aumento della disoccupazione e l'impatto dell'isolamento sociale. Tuttavia, come discusso dal Dott. Ross e dal Dott. Miller, questo momento rappresenta anche l'opportunità per prendersi cura l'uno dell'altro in modi nuovi:

### **Avvicinatevi**

- State attenti ai segnali che indicano che le persone care stanno cambiando i loro schemi comportamentali. Ovviamente, tutti abbiamo dovuto cambiare le nostre abitudini come conseguenza al COVID-19. Ma avete notato che i vostri cari hanno smesso di svolgere attività che davano loro felicità o relax, come ad esempio leggere o fare passeggiate? In questo caso, parlate con loro.
- Chiedete agli altri come stanno e siate pronti ad ascoltare. Se qualcuno non sta bene, la risposta potrebbe essere difficile da ascoltare. Tenete presente che già il solo ascoltarli è di fondamentale importanza. Rispondete con empatia, senza giudicarli o biasimarli. Fate sapere alla persona in questione che gli siete vicini. Se una persona ha bisogno di un aiuto maggiore rispetto a quello che potete dargli, potete incoraggiarla a mettersi in contatto con risorse quali le linee dedicate alle crisi e i professionisti della salute mentale.\*

## Riconoscete le ingiustizie

- Se provate per la prima volta sentimenti di isolamento e alienazione, sappiate che per altri, ad esempio chi convive con una malattia cronica o con disturbi di salute mentale, potrebbero essere già la normalità. Pensate a come potete mostrare empatia nei confronti di persone che si sentono sole anche in tempi più normali.
- Sappiamo che il razzismo strutturale è un fattore determinante per la salute mentale. Le soluzioni strutturate sono necessarie non solo per aumentare l'accesso alle cure, ma anche per risolvere le disparità sul lavoro, a scuola, a casa e molto altro. Non è possibile affrontare la questione della salute mentale senza riconoscere le fonti di dolore per molti.

## Soluzioni di assistenza a ogni livello

- Al livello politico, il Dott. Miller esige cambiamenti radicali e maggiori investimenti nel sistema della cura delle malattie mentali. Anche i datori di lavoro possono svolgere un ruolo importante scegliendo una copertura completa che assicuri ai loro dipendenti l'accesso alle cure per la salute mentale, quando ne hanno bisogno.
- Esistono soluzioni anche su scala più piccola. All'interno delle famiglie, possiamo avere conversazioni più scomode. Ad esempio, quando siamo riuniti intorno alla tavola, possiamo chiedere agli altri come si sentono davvero. Da singole persone, possiamo ricordarci di prenderci cura della nostra mente, così come facciamo del nostro corpo. Possiamo provare compassione gli uni verso gli altri mentre affrontiamo insieme questo periodo senza precedenti.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2020 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF998385 203790-072020