

**PODCAST BERSAMA MENUJU
KE HADAPAN:**

Kesan Emosi dan Tingkah Laku Jangka Panjang akibat COVID-19



DR. DYLAN ROSS

Dalam episod podcast Optum yang ketiga Bersama Menuju Ke Hadapan, Dr. Dylan Ross bercakap dengan Dr. Ben Miller. Dr. Miller adalah ahli psikologi klinikal dan ketua pegawai strategi Well Being Trust, sebuah organisasi yang didedikasikan untuk memajukan kesihatan mental, sosial dan rohani AS. Mereka membincangkan laporan Well Being Trust baru-baru ini mengenai kematian akibat putus asa kesan daripada COVID-19.



DR. BEN MILLER

Kematian akibat putus asa merujuk kepada kematian akibat penggunaan dadah, penggunaan alkohol dan bunuh diri. Terdapat sekitar 150,000 kematian akibat putus asa antara tahun 2017 dan 2018. COVID-19 meningkatkan perkara ini dengan ketara, memandangkan kemerosotan ekonomi, peningkatan pengangguran dan kesan pemutusan hubungan sosial. Tetapi, seperti yang dibincangkan oleh Dr. Ross dan Dr. Miller, saat ini juga memberi peluang untuk kita saling menjaga dengan cara baru:

Menjangkau

- Cari tanda bahawa orang yang dikasihi mengubah cara hidup mereka. Sudah tentu kita semua harus mengubah tabiat kita akibat penyakit COVID-19. Tetapi adakah mereka berhenti melakukan perkara-perkara yang biasanya menggemirakan mereka atau memberi ketenangan seperti membaca atau berjalan-jalan? Sekiranya ada, periksalah dengan lebih lanjut.
- Tanya bagaimana keadaan seseorang, dan bersedia untuk mendengar. Sekiranya seseorang dalam kesukaran, jawapannya mungkin sukar untuk didengari. Ketahui bahawa kuncinya ialah mendengar luahan mereka. Respons dengan empati, bukan dengan menghukum atau memalukan. Beritahu mereka bahawa anda ada untuk mereka. Sekiranya seseorang memerlukan lebih pertolongan daripada apa yang anda boleh berikan, terdapat sumber seperti pusat panggilan krisis dan profesional kesihatan mental yang boleh anda galakkan untuk mereka hubungi.*

Kenali Perbezaan

- Sekiranya anda mengalami perasaan baru seperti terasing dan keseorangan, ketahuilah bagi orang lain — seperti mereka yang hidup dengan penyakit kronik atau masalah kesihatan mental tertentu — ini mungkin sudah biasa mereka rasai. Fikirkan bagaimana anda boleh menunjukkan rasa empati kepada mereka yang merasa bersendirian walaupun pada masa-masa yang lebih biasa.
- Kita tahu bahawa perkauman struktural adalah penentu kesihatan mental. Penyelesaian struktural diperlukan: bukan hanya meningkatkan akses ke perawatan tetapi menangani perbezaan pekerjaan, pendidikan, tempat tinggal dan banyak lagi. Kesihatan mental tidak dapat ditangani tanpa mengetahui sumber kesakitan.

Menyokong Penyelesaian di Setiap Tahap

- Pada peringkat dasar, Dr. Miller meminta perubahan radikal dan pelaburan yang lebih luas dalam sistem penjagaan kesihatan mental. Majikan juga boleh memainkan peranan dengan memilih liputan komprehensif yang memastikan pekerja mereka mendapat akses ke perawatan kesihatan mental ketika mereka memerlukannya.
- Terdapat juga penyelesaian pada skala yang lebih kecil. Sebagai keluarga, kita boleh berbual untuk perkara-perkara yang canggung. Sebagai contoh, kita boleh bertanya semasa waktu makan tentang bagaimana perasaan ahli keluarga. Dan sebagai individu, kita boleh ingat untuk menjaga minda kita sama seperti kita menjaga tubuh badan kita. Kita dapat saling mengasihani ketika kita melalui masa sukar ini bersama.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2020 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF998385 203790-072020