

**PODCAST WSPÓLNIE  
W PRZYSZŁOŚĆ:**

## Długoterminowe skutki emocjonalne i behawioralne COVID-19



**DR. DYLAN ROSS**

W trzecim odcinku podcastu Optum Wspólnie w przyszłość dr. Dylan Ross rozmawiał z dr. Benem Millerem. Dr Miller jest psychologiem klinicznym i dyrektorem ds. strategii w Well Being Trust, organizacji zajmującej się poprawą zdrowia psychicznego, społecznego i duchowego w Stanach Zjednoczonych. Omówili ostatni raport Well Being Trust dotyczący „śmierci z rozpacz” w wyniku COVID-19.



**DR. BEN MILLER**

„Śmierć z rozpacz” odnosi się do zgonów w wyniku nadużywania narkotyków i alkoholu oraz samobójstw. Między 2017 a 2018 rokiem zmarło w ten sposób około 150 000 osób. COVID-19 może znacznie podnieść te statystyki, biorąc pod uwagę spowolnienie gospodarki, wzrost bezrobocia i utratę więzi społecznych. Ale, jak mówią dr. Ross i dr. Miller, ta sytuacja stwarza również okazję, aby troszczyć się o siebie nawzajem na nowe sposoby:

### **Wyciągnij rękę**

- Uważaj na oznaki, że bliska osoba zmienia swoje przyzwyczajenia. Oczywiście wszyscy musieliśmy zmienić swoje nawyki w związku z COVID-19. Ale czy przestała robić rzeczy, które normalnie przynoszą jej zadowolenie lub relaks, takie jak czytanie lub spacer? Jeśli tak, zacznij rozmowę.
- Zapytaj, jak się czuje i bądź gotowy do wysłuchania. Jeśli ktoś nie radzi sobie dobrze, odpowiedź może być trudna do usłyszenia. Ale pamiętaj, że wysłuchanie jej jest najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić. Reaguj z empatią, nie osądzaj ani nie próbuj wywołać wstydu. Daj jej do zrozumienia, że jesteś przy niej. Jeśli potrzebuje więcej pomocy, niż jesteś w stanie udzielić, istnieją zasoby, takie jak infolinie kryzysowe i specjaliści od zdrowia psychicznego, do skorzystania z których możesz ją zachęcić.\*

## Weź pod uwagę, że nie wszyscy są w takiej samej sytuacji

- Jeśli doświadczasz uczucia izolacji i braku więzi, wiedz, że dla innych - na przykład osób cierpiących na choroby przewlekłe lub z pewnymi problemami ze zdrowiem psychicznym - może to być normą. Pomyśl o tym, jak możesz nieść empatię dla innych, którzy mogą czuć się samotni nawet w normalnych czasach.
- Wiemy, że rasizm strukturalny ma wpływ na zdrowie psychiczne. Potrzebne są rozwiązania strukturalne: nie tylko zwiększenie dostępu do opieki, ale także rozwiązanie problemu nierówności w zatrudnieniu, edukacji, mieszkalnictwie i nie tylko. Nie można zająć się zdrowiem psychicznym nie biorąc pod uwagę źródeł bólu u wielu osób.

## Wsparcie rozwiązań na każdym poziomie

- Na szczeblu politycznym dr Miller wzywa do radykalnych zmian i szerszych inwestycji w system opieki psychiatrycznej. Pracodawcy mogą również odegrać pewną rolę, wybierając kompleksowe ubezpieczenie, które zapewnia pracownikom dostęp do opieki psychiatrycznej, gdy jej potrzebują.
- Są też rozwiązania na mniejszą skalę. Jako rodziny możemy częściej prowadzić niezręczne rozmowy. Na przykład, możemy zapytać przy stole, jak każdy naprawdę się czuje. Jako jednostki pamiętajmy, aby dbać o naszą psychikę tak samo jak o nasze ciała. Możemy mieć dla siebie empatię w tej bezprecedensowej sytuacji.

\* Jeśli masz myśli samobójcze, pamiętaj, że nie jesteś sam. Aby uzyskać pomoc i wsparcie, zadzwoń do Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego pod numer 800 70 22 22 lub wejdź na stronę [liniawsparcia.pl](http://liniawsparcia.pl), aby skontaktować się na czacie z infolinią kryzysową.

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 203790-072020