

ПОДКАСТ «ДВИЖЕНИЕ
ВПЕРЕД ВМЕСТЕ»:

Долгосрочные эмоциональные и душевные последствия COVID-19



ДОКТОР ДИЛАН РОСС

В третьем эпизоде подкаста Optum «Движение вперед вместе» доктор Дилан Росс (Dylan Ross) поговорил с доктором Беном Миллером (Ben Miller). Доктор Миллер — психолог и директор по стратегии в организации «Well Being Trust», миссией которой является продвижение душевного, общественного и духовного благополучия в США. Они обсудили недавний отчет «Well Being Trust» о «смертях отчаяния» в результате пандемии COVID-19.



ДОКТОР БЕН МИЛЛЕР

«Смерти отчаяния» означают смерти в результате потребления наркотиков, алкоголя и самоубийства. В 2017–2018 гг. случилось около 150 тыс. смертей отчаяния. Вспышка COVID-19 способна значительно повысить этот показатель за счет экономического спада, роста безработицы и потери связей с окружающими. Но, как говорят доктор Росс и доктор Миллер, этот момент также представляет возможность по-новому проявить заботу друг о друге:

Сделайте первый шаг навстречу

- Обратите внимание, если поведение близких людей изменилось. Разумеется, у всех нас поменялись привычки в результате COVID-19. Но прекратили ли они занятия, которые обычно приносят им радость и позволяют расслабиться, например чтение или прогулки? Если да, поговорите с ними.
- Спросите человека, как у него дела, и будьте готовы его выслушать. Если что-то идет не так, ответ может быть сложно выслушать. Помните, что сам факт, что вы его слушаете, уже важен. Проявите сочувствие — не судите и не стыдите человека. Дайте ему знать, что готовы его поддержать. Если кому-то нужно больше помощи, чем вы готовы оказать, существуют такие ресурсы, как кризисные горячие линии и специалисты-психологи, к которым вы можете посоветовать человеку обратиться.*

Учитывайте неравенство

- Если вы недавно начали испытывать чувства изоляции и оторванности от жизни, помните о том, что для других, например людей с хроническими заболеваниями или психологическими проблемами, такая ситуация давно является нормой. Подумайте о том, как проявить сочувствие к другим людям, которые чувствуют себя одинокими даже при нормальных обстоятельствах.
- Мы знаем о том, что систематическая дискриминация влияет на душевное здоровье. В ее отношении требуются структурные решения: не просто обеспечить доступ к медицинскому обслуживанию, но и бороться с неравенством в сфере трудоустройства, образования, жилья и т. д. Психологическую помощь невозможно оказать, не учитывая источник страданий многих людей.

Поддерживайте решения на всех уровнях

- Доктор Миллер поддерживает радикальные изменения на уровне политики и рост вложений в систему здравоохранения. Работодатели могут внести свой вклад, включив в свою программу ДМС услуги психолога.
- Существуют и более локальные решения. Мы можем вести с родными разговоры на неудобные темы. Например, можно спросить окружающих за ужином, как они себя чувствуют. Каждый из нас может заботиться о своем душевном здоровье так же, как о физическом. Мы можем проявлять сочувствие друг в другу в это сложное время.

* Если вы думаете о самоубийстве, знайте, что вы не одни. Чтобы получить поддержку и ресурсы, позвоните на кризисную линию доверия по телефону 1-800-273-8255 или отправьте сообщение на номер кризисной линии 741741 (в США и Канаде).

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. В отношении страхового покрытия могут применяться исключения и ограничения.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2020 Optum, Inc. Все права защищены. WF998385 203790-072020