

พ็อดคาสท์เรื่องการเดินทางไปด้วยกัน

## ผลระยะยาวของโควิด-19 ต่ออารมณ์และพฤติกรรม



ดร.ดิลัน รอสส์

ในตอนที่สามของพ็อดคาสท์ Optum เรื่องการเดินทางไปด้วยกัน ดร.ดิลัน รอสส์ พูดคุยกับ ดร.เบ็น มิลเลอร์ ดร.มิลเลอร์เป็นนักจิตวิทยาคลินิกและประธานเจ้าหน้าที่ฝ่ายกลยุทธ์ของ Well Being Trust องค์กรที่ทำงานด้านการพัฒนาสุขภาพจิต สังคม และจิตวิญญาณในสหรัฐอเมริกา ทั้งคู่ได้พูดคุยกันถึงรายงานเมื่อไม่นานมานี้ของ Well Being Trust เรื่อง "การเสียชีวิตจากการล้นหวัด" ซึ่งเป็นผลมาจากโควิด-19



ดร.เบ็น มิลเลอร์

"การเสียชีวิตจากการล้นหวัด" หมายถึงการเสียชีวิตจากการใช้ยาเสพติด แอลกอฮอล์ และฆ่าตัวตาย ระหว่างปี 2560-2561 มีผู้เสียชีวิตแบบนี้ประมาณ 150,000 คน โควิด-19 อาจทำให้ตัวเลขการเสียชีวิตในลักษณะนี้สูงขึ้นเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจที่ชะลอตัวลง อัตราการว่างงานที่สูงขึ้น และผลจากการโดดเดี่ยวทางสังคม แต่จากการพูดคุยของดร.รอสส์ และดร.มิลเลอร์ วิกฤตนี้ยังเป็นโอกาสให้เราหันมาดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันในรูปแบบใหม่ ๆ ด้วย เช่น

### ยื่นมือเข้าช่วยเหลือ

- คอยสังเกตว่าคนในครอบครัวมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปหรือไม่ แน่ใจว่าโควิด-19 ทำให้เราทุกคนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างของเรา ถ้าคุณเห็นว่าคนใดในครอบครัวหยุดทำสิ่งที่เคยชอบทำ เช่น การอ่านหนังสือหรือออกกำลังกาย ขอให้พูดคุยกับคนคนนั้น
- สอบถามว่าเขาเป็นอย่างไรบ้าง และพร้อมที่จะตั้งใจรับฟัง ถ้ามีใครกำลังรู้สึกแย่ว่าสิ่งที่เขาพูดออกมาอาจไม่น่าฟังนัก แต่ขอให้รู้ว่าเพียงการรับฟังก็ช่วยได้มากแล้ว จงแสดงความเห็นอกเห็นใจ และอย่าตัดสินหรือทำให้คนคนนั้นรู้สึกละอายใจ บอกให้เขารู้ว่าคุณอยู่เคียงข้างเขาเสมอ ถ้าเขาต้องการความช่วยเหลือเกินกว่าที่คุณจะให้ได้ คุณสามารถขอให้เขาติดต่อบริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ได้\*

## รับรู้ถึงความไม่เสมอภาค

- ถ้าคุณกำลังรู้สึกท้อแท้และโดดเดี่ยวอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ขอให้รู้ว่าสำหรับคนที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังหรือมีปัญหาบางอย่างด้านสุขภาพจิต ความรู้สึกเหล่านี้อาจเป็นสิ่งปกติสำหรับคนเหล่านั้นอยู่แล้ว ขอให้คิดว่า คุณจะแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างไรแก่ผู้ที่อาจรู้สึกโดดเดี่ยว แม้ในยามปกติก็ตาม
- เราทราบว่า การเหยียดเชื้อชาติเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต การแก้ไขปัญหาเหล่านี้ต้องทำในระดับโครงสร้างหรือทั้งระบบ ไม่เพียงแต่การให้คนทุกเชื้อชาติเข้าถึงการรักษาพยาบาลได้อย่างเท่าเทียมกันเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการจัดการกับความไม่เสมอภาคในการว่าจ้างงาน การศึกษา ที่อยู่อาศัย และด้านอื่น ๆ ด้วย เราจะจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตไม่ได้ ถ้าไม่รู้ต้นตอของความเจ็บปวดของคนเหล่านั้น

## ส่งเสริมทางแก้ไขในทุกระดับ

- ในระดับนโยบาย ดร.มิลเลอร์เรียกร้องให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างถอนรากถอนโคน และให้มีการลงทุนมากขึ้นในระบบการรักษาพยาบาลสุขภาพจิต บริษัทต่าง ๆ ก็มีส่วนร่วมได้โดยให้การคุ้มครองด้านสุขภาพแบบครบวงจรแก่พนักงาน เพื่อให้พนักงานจะได้เข้ารับการรักษาทางสุขภาพจิตได้เมื่อจำเป็น
- มีทางแก้ไขในระดับที่เล็กลงด้วย ในระดับครอบครัว เราสามารถพูดคุยกันถึงสิ่งที่ไม่เคยคุยกันมาก่อน เช่น ในระหว่างรับประทานอาหารเย็นด้วยกัน สอบถามความรู้สึกของกันและกัน ในระดับบุคคล เราควรดูแลจิตใจของเราให้มากเท่ากับการดูแลร่างกายของเรา เราควรมีความเมตตากรุณาต่อกันและกัน ขณะที่เราร่วมกันเผชิญหน้ากับวิกฤตที่ไม่เคยมีมาก่อนนี้

\* ถ้าคุณกำลังคิดฆ่าตัวตาย จงรู้ว่าคุณไม่ได้อยู่ตามลำพัง มีความช่วยเหลือให้แก่คุณ ขอให้โทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือไปพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ที่โรงพยาบาล

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคภาวະใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้อย่างตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้ออกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 203790-072020