

## BİRLİKTE DAHA İYİYE PODCAST'İ

# COVID-19'un Uzun Vadeli Duygusal ve Davranışsal Etkileri



DR. DYLAN ROSS



DR. BEN MILLER

Optum Birlikte daha iyiye Podcast'inin üçüncü bölümünde, Dr. Dylan Ross ile Dr. Ben Miller konuştu. Dr. Miller, ABD'nin sosyal ve ruhsal sağlığını ileri taşıyan bir kuruluş olan Well Being Trust'da bir klinik psikolog ve baş strateji sorumlusu. Wellbeing Trust'ın COVID-19 sonucu olarak "çaresizlik ölümleri" hakkındaki raporunu tartıştılar.

"Çaresizlik ölümü" uyuşturucu ve alkol kullanımı ve intihar sebepli ölümlerin genel adıdır. 2017 ve 2018 yılları arasında 150,000 civarında çaresizlik ölümü gerçekleşti. Ekonomik çöküş, işsizlik artışı ve sosyal kopukluğun etkisi ile COVID-19 bunları önemli ölçüde artırdı. Fakat Dr. Ross ve Dr. Miller'ın tartışmasında, yaşadığımız anlar birbirimiz ile ilgilenmek için yeni fırsatlar da sunuyor:

### El Uzatın

- Size yakın insanların davranışlarını değiştirdiğine dair işaretlere dikkat edin. Tabii ki de hepimiz COVID-19 sonucu olarak alışkanlıklarımızı değiştirmek zorunda kaldık. Fakat onlar okumak veya yürüyüş yapmak gibi kendilerine mutluluk veya rahatlama getiren şeyleri yapmayı bıraktı mı? Eğer cevabınız evet ise, bunu kendileri ile tartışın.
- Birinin nasıl olduğunu sorun ve dinlemeye hazır olun. Eğer birisinin durumu iyi gitmiyorsa dinlemesi zor bir cevap alabilirsiniz. Sadece onları duymanın işin anahtarı olduğunu bilin. Yargılama veya ayıplama yerine empati ile karşılık verin. Kişinin, onun yanında olduğunuzu bilmesini sağlayın. Eğer birisi sizin sağlayabileceğinizden daha fazla yardıma ihtiyaç duyuyorsa, kendilerini ulaşılmaya teşvik edebileceğiniz kriz hatları ve mental sağlık profesyonelleri gibi kaynaklar bulunmaktadır.\*

## Eşitsizlikleri Tanıyın

- Eğer izolasyon ve kopukluk hakkında yeni hisler deneyimliyorsanız, kronik hastalıkları veya belirli mental sağlık sorunları olan diğerleri için bunun zaten normal olabileceğini unutmayın. Daha sıradan zamanlarda bile kendini yalnız hissedebilen kişiler için nasıl empati taşıyabileceğinizi düşünün.
- Yapısal ırkçılığın bir mental sağlık düşmanı olduğunu biliyoruz. Yapısal çözümler gerekmektedir: sadece bakıma erişim sağlamak yetmez, istihdam, eğitim, barınma ve daha fazlasındaki eşitsizliklere de değinmek gerekir. Mental sağlık bir çoğu için keder kaynağı olan şeyleri tanımadan ele alınamaz.

## Her Seviyedeki Çözümleri Destekleyin

- Politika seviyesinde Dr. Miller, mental sağlık hizmetleri sisteminde radikal değişiklikler ve daha fazla yatırım çağrısında bulunuyor. İş verenler, çalışanları ihtiyaç duyduğunda erişebilecekleri mental sağlık hizmetlerini kapsayan sigortalar seçerek de bunda bir rol oynayabilir.
- Küçük çapta da çözümler mevcuttur. Aileler olarak, zor konularda daha fazla konuşabiliriz. Örneğin, yemek masasında insanların gerçekten nasıl hissettiklerini sorabiliriz. Ve bireyler olarak, bedenlerimize baktığımız kadar zihinlerimizde de iyi bakmayı hatırlayabiliriz. Bu eşit benzeri görülmemiş zamanları geride bırakma yolunda bir diğerimiz için şefkat sahibi olabiliriz.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF998385 203790-072020