

“MOVING FORWARD TOGETHER”

(共同前进，迎向未来) 播客：

## 新冠肺炎 (COVID-19) 对情绪和行为的长期 影响



DYLAN ROSS 博士



BEN MILLER 博士

在 Optum “Moving Forward Together”（共同前进，迎向未来）播客的第三集中，Dylan Ross 博士与

Ben Miller 博士进行了交谈。Miller 博士是 Well Between Trust 的临床心理学家和首席战略官。Well Between Trust 是致力于促进美国心理、社会和心灵健康的组织。该组织最近对新冠肺炎造成的“绝望之死”情况进行了报告，而两位博士在播客中对此报告进行了讨论。

“绝望之死”是指因吸毒、酗酒和自杀而死亡的情况。从 2017 到 2018 年，约有 15 万例“绝望之死”的个案。新冠肺炎造成经济不景气、失业率上升和社会脱节，因此可能会大大增加发生“绝望之死”的风险。不过，Ross 博士和 Miller 博士也提到，疫情也使我们有机会以全新的方式关心和照顾彼此：

### 主动伸出援手

- 寻找迹象，观察亲友是否正在改变其惯常模式。当然，出于疫情影响，我们所有人都必须改变我们的习惯。但是亲友是否停止进行通常会带给他们快乐或让其放松的事情（例如读书或散步）？如果发生这种情况，请主动表达您的关心。
- 询问某人的状况，并准备好洗耳恭听。如果某人状况不佳，他们的反应可能让人难以接受。要了解倾听对方就是关键。设身处地为对方着想、谨慎回应，而不要妄加评断或羞辱对方。让对方知道您会永远对他们不离不弃。如果某人需要的帮助超出您的能力范围，您可以鼓励他们拨打危机热线、联系心理健康专业人士，或利用其它资源。\*

## 认识到不平等的存在

- 如果您最近感到孤立无助，要了解这些感受对于其他人（例如患有慢性病或某些心理健康问题的病人），可能早已是家常便饭。想一想该如何体谅他人，因为他们可能在疫情前就已经感到孤独了。
- 众所周知，结构性种族歧视是心理健康的决定因素。因此我们需要结构性的解决方案：不仅要增加人们获得护理的机会，还要缩小就业、教育、住房等方面的差距。如果不承认许多人痛苦的根源，就无法解决心理健康问题。

## 支持各个层面的解决方案

- 在政策层面，Miller 博士呼吁对心理健康护理体系进行根本性的改变并扩大投资。雇主也可以发挥作用。他们可以选择全面广泛的承保，确保员工在需要时能获得心理健康护理。
- 在较小的个人层面也存在解决方案。家人之间可以进行“让人感到尴尬”的对话。例如，家人可以在用餐时询问彼此的真实感受。在个人层面，我们应记得要像照顾自己身体一样照顾好自己的心理健康。我们正在经历前所未有的艰难时刻，但疫情过后我们可以变得更富同情心，更懂得关心彼此。

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨打当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 203790-072020