

「MOVING FORWARD TOGETHER」

(攜手並進) PODCAST :

## 新冠肺炎 (COVID-19) 對情緒和行為的長期影響



DYLAN ROSS 博士

在 Optum 「Moving Forward Together」 (攜手並進) Podcast 的第三集中，Dylan Ross 博士與 Ben Miller 博士進行了對談。Miller 博士是 Well Between Trust 的臨床心理學家和策略長。Well Between Trust 是致力於促進美國心理、社會和心靈健康的組織。該組織最近對新冠肺炎造成的「絕望之死」情況進行了報告，而兩位博士在 Podcast 中對此報告進行了討論。



BEN MILLER 博士

「絕望之死」是指因吸毒、酗酒和自殺而死亡的情況。從 2017 到 2018 年，約有 15 萬例「絕望之死」的個案。新冠肺炎造成經濟不景氣、失業率上升和社會脫節，因此可能會大大增加發生「絕望之死」的風險。不過，Ross 博士和 Miller 博士也提到，疫情也使我們有機會以全新的方式關心和照顧彼此：

### 主動伸出援手

- 尋找跡象，觀察親友是否正在改變其慣常模式。當然，出於疫情影響，我們所有人都必須改變我們的習慣。但是親友是否停止進行通常會帶給他們快樂或讓他們放鬆的事情 (例如讀書或散步)? 如果發生這種情況，請主動表達您的關心。
- 詢問某人的狀況，並準備好耐心傾聽。如果某人狀況不佳，他們的反應可能讓人難以接受。要瞭解傾聽對方就是關鍵。設身處地為對方著想、謹慎回應，而不要妄加評斷或羞辱對方。讓對方知道您會永遠對他們不離不棄。如果某人需要的幫助超出您的能力範圍，您可以鼓勵他們撥打危機專線、聯絡心理健康專業人士，或利用其他資源。\*

## 認識到不平等的存在

- 如果您最近感到孤立無助，要瞭解這些感受對於其他人 (例如罹患慢性病或某些心理健康問題的病患)，可能早已是家常便飯。想一想該如何體諒他人，因為他們可能在疫情前就已經感到孤獨了。
- 眾所周知，結構性種族歧視是心理健康的決定因素。因此我們需要結構性的解決方案：不僅要增加人們獲得護理的機會，還要縮小就業、教育、住房等方面的差距。如果不承認許多人痛苦的根源，就無法解決心理健康問題。

## 支持各個層面的解決方案

- 在政策層面，Miller 博士呼籲對心理健康護理體系進行根本性的改變並擴大投資。僱主也可以發揮作用。他們可以選擇全面廣泛的承保，確保員工在需要時能取得心理健康護理。
- 在較小的個人層面也存在解決方案。家人之間可以進行「讓人感到尷尬」的對話。例如，家人可以在用餐時詢問彼此的真實感受。在個人層面，我們應記得要像照顧自己身體一樣照顧好自己的心理健康。我們正在經歷前所未有的艱難時刻，但疫情過後我們可以變得更富同情心，更懂得關心彼此。

此計劃不應用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 203790-072020