

## НОМО CREABILIS В УСЛОВИЯ НА СВЕТОВНА ПАНДЕМИЯ

### Моята информална среща с COVID-19

Както знаем добре от предишни постове на този сайт, формалното учене се реализира чрез официални институции, като например университети и училища, неформалното е учене чрез проведени краткосрочни курсове и семинари от институции, като центрове за обучение и различни неправителствени организации, а информалното е учене чрез преживяване и опит за най-важното – необходимостта да оцелеем.

При всеки човек потребностите са различни и за това всеки по свой индивидуален начин се учи на различни неща всеки ден. Обаче появата на COVID-19 и световната пандемия прониза със силата си цялото световно общество, което бе неподготвено за тази ситуация. Под неподготвеност се има предвид, че все още не беше изучено официално нито от институциите и организациите (формално и информално), защото болестта е все още твърде млада. Това поставя под огромен риск здравето на хората, защото те нямат необходимите познания, за да реагират мигновено, а при тази болест всяко забавяне може да бъде фатално. Поради тази причина личният информален опит става жизнено важен и животоспасяващ.

Под информален опит разбираме личния опит, който хората могат да си предават взаимно. Благодарение на интернет и по-специално на социалните мрежи, информалният опит може да бъде бързо и лесно разпространяван. Това е и причината поради, която аз, авторът, ще говоря от първо лице в тази статия, защото както вече казах, официално все още болестта не е добре изучена, а аз я срещнах, като срещата ми с нея ме

научи за особено кратко време на много неща. Затова ще споделя своя опит.

Сега започвам своя личен разказ, който е много съкровен, но отговорността ми към обществото ме кара да го споделя. Преди да започна, искам да призова всички хора, които имат среща с COVID-19, да се стремят да споделят своя опит, защото той ще бъде полезен за всички. Най-главната причина е поради това, че симптомите при всеки са различни и след като всеки сподели своите, болните хора могат по-бързо и лесно да установяват наличието на COVID-19 в организма си. По този начин могат да бъдат предотвратени стотици и дори хиляди заразявания. Затова в моя разказ ще представя лично моите симптоми и усещания при срещата ми с COVID-19.

Преди да започна разказа си, искам да обърна внимание и върху фалшивите новини и постове, които се фабрикуват от ботнет системи и тролове, чиято главна цел е да формират определено обществено мнение, за да създават политика на дезинформация и постистина. Такива например са твърденията, че COVID-19 е конспирация и лъжа, както и множеството съвети за лекарства, които не трябва да се приемат. Бъдете внимателни какви източници на информация четете и не се доверявайте на всичко и всички! Бъдете критични към информацията в интернет!

И сега започвам разказа си „Моята информална среща с COVID-19“, който съотнасям към направлението научно-експериментално наблюдение, защото емпиричните данни и информацията, с които работя, са преминали през моя личен изследователски опит.

*Здравейте!*

*Реших да споделя изживяването си с COVID-19. Веднага Ви успокоявам, че аз съм добре, но най-близките ми хора (семейството ми) са силно засегнати от болестта. Някои от тях са с двустранна, а други с*

*едностранна пневмония, като едни са в болница, а други под домашно лечение.*

*Искам да направя уточнението, че правя този пост първо за хората, които не вярват в COVID-19 и се отнасят с пренебрежение, смятайки, че това е поредната конспиративна теория.*

*Второ, за да предам своите лични изживявания (физически и психологически), които могат да бъдат в полза за някой, който се съмнява за наличието в организма му на вируса, защото той може да го предава, без да е в тежко състояние.*

*По първи пункт отбелязвам, че коронавируса не е мит, нито легенда, а още по-малко конспирация. Това е един много сериозен вирус с много лица. Моля Ви, отнасяйте се сериозно с него, защото е непредсказуем и напада всички слаби места в организма Ви!*

*Вярно е, че всеки организъм реагира по различен начин на болестта, но при по-възрастните ни родители тя е дори смъртоносна. Нека всеки, който иска родителите му да живеят още дълги години, да бъде предпазлив и да спазва всички мерки: дистанция, маска, ръкавици, дезинфектанти, миене на ръце много често и всичко друго, което сте чели досега.*

*Често си задавам въпросът: „Защо точно на мен се случи това?“, но колкото повече си задавам този въпрос, толкова повече си отговарям, че това не се случва само на мен, а на много други хора по света и ще се случи може би на всички, рано или късно, под една или друга форма. Чувствам се като в кошмар, от който не мога да се събудя. От цялото си сърце пожелавам на всеки да не изживее този филм на ужасите, в който участваме аз, родителите ми и милионите болни хора по света в момента.*

*Сега кратко ще Ви разкажа сюжета на този ужасен филм, който се надявам да завърши с щастлив край. Няма и да изпадам в подробности и ще се опитам да бъда възможно най-кратка.*

*Всичко започна с една кихавица, след която последва хрема (секрет в носа, който се стича към гърлото и предизвиква лека кашлица), и жестоко главоболие в областта на челото (все едно някой ме натиска силно по главата), както и температура, която при някои от близките ми не спада по никакъв начин. Имах също така и болки в челюстите (чувството е, че сякаш излизаш от зъболекаря след процедура), болки в очните ябълки (когато поглеждам нагоре, надолу, настрани получавах главоболие), загубих обонянието си и все още си го възвръщам малко по малко, както и все още лекувам хремата и нямам апетит. Близките ми загубиха и вкусовите си рецептори, но с мен не се случи. При мен вирусът в момента се намира в гърлото ми, но за съжаление при близките ми не е така, а е възпаление на белите дробове (двустранно и едностранно) - някои от тях бяха откарани в болница, след като домашното лечение не помогна.*

*Тяка започвам третата част от поста си, която е свързана с психологическата болка, която изпитвам при мисълта, че повече няма да видя любим човек.*

*Стоиш вкъщи с болния си любим човек и знаеш, че си безсилен. Правиш всичко за него, даваш му всички предписани лекарства, обгрижваш го по всякакъв начин, но състоянието се влошава. Не искаш да го пуснеш да отиде в болница, но знаеш, че там под контрола на медицинския персонал ще бъде в по-сигурни ръце, отколкото в твоите безпомощни.*

*Тюгава викаш спешна помощ и медицинските лица, облечени с маски, очила, шлемове и гащеризони, които рискуват живота си в този момент, идват и вземат любимия човек. Затова тези хора заслужават не*

1000 лв. плюс заплатата си, а много повече! Сега не само разбрах, а и почувствах техните призови: „Стойте си вкъщи”, „Ние сме тук заради вас, а вие си стойте у вас” и т. н. Това са достойни хора, заслужаващи голямо уважение и безкрайна благодарност.

В този момент, когато ти вземат любимия човек, чувството е на огромна празнота, която се изразява в това, че слънцето грее, а ти е черно, и сълзите не спират да текат. Нямах желание да слушам новини, защото, съобщавайки бройките заразени хора в България, си представях колко семейства в нашата страна и по света изживяват това, което и аз изживявам в този момент. Ако преди за мен това бяха просто цифри, то сега аз виждах какво стои зад тези цифри, а именно истински човешки животи и страдащи семейства.

Не можех да спра да плача и дори подпухнах от плач, и продължавам да плача, опитвам се да спра, но не мога. Дори и да спя, нормално не мога. От притеснение не ми се и яде, но се насилвам, защото трябва да ям и да крепя имунитета.

Поради тези фактори взех решение да наблюдавам емоциите, които все предначертават черни картини за бъдещо развитие, а разумът ми казва на емоцията: ”Стига си преживявала и чувствала такива негативизми, всичко ще е наред! Наспи се първо добре, а след това ще го мислиш!”. Обаче емоцията продължава да дълбае и не дава мира дори и за сън. Всеки човек трябва да намери баланса между емоцията и разума, защото там е точката на покой. Аз лично все още търся тази точка.

Четвъртият пункт, по който искам да поговоря в този пост, е за медикаментите, които трябва и не трябва да се приемат. Може би много от вас са виждали статии, постове в социалните мрежи например, че Нурофен и витамин С не бива да се приемат. Истината е, че могат,

разбира се хората с алергии и подобни проблеми не могат да ги приемат, но всички останали, които нямат такива или други проблеми, могат да вземат без проблем този витамин и лекарство. Това са поредните фалшиви новини, които се появяват, за да заблуждават от типа на това, че коронавируса е конспирация. Затова Ви призовавам да не се доверявате на подобни статии, а само на достоверни източници, като например Вашият личен доктор.

По пети пункт искам да поговоря и за тестове за установяване на наличие на COVID-19. Първоначално си направих бърз тест, който даде негативен резултат. Аз, разбира се, си отдъхнах и всичките ми близки, но това отдъхване беше само за определен момент, докато не си направихме PCR тест, който отчете положителен резултат. За да достигнем до направата на този тест, гледах случайно по препоръка на моя приятелка, на която разказвах, че не ми е добре, предаване, в което поп-фолк певиците Галена и Десислава разказваха за симптомите си, защото самите те заболели от коронавирус (не обичам чалга, но съм им дълбоко признателна, че споделиха личния си опит, който ме доведе до съмнението, че наистина имам COVID-19).

Поради тази причина, вдъхновена от тях и техния личен опит и среща с вируса, реших да споделя тази лична информация с Вас, защото не искам никой да изживява този кошмар или ако го изживява, то да го изживее по възможно най-лекия начин, вземайки навременни мерки. Навременните мерки са много важни, особено за възрастните хора, защото двойната пневмония се развива в рамките на 2-3 дни. Бих могла да сравня бързината на вируса с метафората «гръм от ясно небе». Развива се много бързо и постоянно се изменя, като например покроява първите няколко дни, след което смяташ, че всичко е отминало и вече си

здрав, след което отново те повтаря и всичко изброено от симптомите, започва да се повтаря с нова сила, като дори е възможна поява и на други симптоми. Повтарянето на болестта е точката на кулминация, в която човек или се справя с нея, или тя се задълбочава и става пневмония, след което започва задушаването и нуждата от респираторен апарат.

Най-общо така изглежда срещата ми с COVID-19. Все още резултатите не са ясни. Надявам се близките ми хора да се оправят, а тези, които са в болница, да се завърнат отново вкъщи. Обещаха ми!!!!

Надявам се сюжетът, който описах на този ужасен филм, бъде полезен за Вас. Не търся съчувствие, а отговорно отношение към този вирус. Пазете Вас и близките Ви! Желая Ви здраве и по възможност да не се срещате с този неприятен неканен гост – COVID-19!

Това беше моето лично научно-експериментално наблюдение, с което призовавам да обърнем внимание на факта, че снемайки «драконовските» мерки на карантина и самоизолация на семействата в държавата, жертвите на вируса се увеличиха. И вместо медиите да ни подготвят как да се справим с вируса, срещайки го лице в лице, те ни разказват как да се справим психически със самоизолацията, която вече не е релевантна на действителността. Моят съвет към медиите и психолозите е да обърнат внимание как да се справяме психологически при информалната ни среща с COVID-19.

06.08.2020 г., Преображение Господне

**Вероника Преждарова**