

Здравна сигурност

ХИГИЕНА НА ДУШАТА ПРИ ПАНДЕМИЯТА COVID-19¹

ЗА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ,
ПСИХИЧНАТА ЗАЩИТА И ПСИХОСОЦИАЛНАТА
ПОДКРЕПА В ЕКСТРЕМАЛНИТЕ СИТУАЦИИ

КАПИТАН I РАНГ О.Р. ПРОФЕСОР
Д.ПС.Н. ИНЖ. ИЛИЯ ПЕЕВ



Илия ПЕЕВ – капитан I ранг, о.р., професор, доктор на психологическите науки, инженер. Преподавал е психология във ВВМУ “Н. Й. Вапцаров” – Варна, и в други военни и граждански университети и академии. Завършил е специализиран курс по Позитивна психотерапия в МА-ППТП – Висбаден, Германия (WAPP), където е избран за доцент. Изследванията му са в областта на военната психология и педагогика, морската психология, психотерапията, глобализма, националната и международната сигурност, политологията и т.н. Автор е на повече от 300 научни труда, от които 20 монографии, студии учебници. Член е на Съюза на учените в България, на Българско сдружение по авиационна, морска и космическа медицина и на Дружество на психолозите в България. Носител е на наградата „Варна” за наука и висше образование – 2008 година.

Професор Илия Пеев е първият и засега единствен доктор на психологическите науки у нас в системата на морското образование, военноморските сили и търговското корабоплаване.

Резюме: На основата на дългогодишен опит в изследване на човешкото поведение в екстремалните ситуации, авторът представя своя визия за

хигиената на душата при пандемията COVID-19. Разкрива се ролята и съдържанието на психохигиената, показано е нейното значение за оцеляването на човека в условията на екстрем. Посочени са много факти и аргументи, които доказват нуждата човек да извлече уроци и поуки от минали бедствия и катастрофи. В доклада се показват ефективни форми на работа за опазване на психичното здраве, психичната защита и психосоциалната подкрепа при пандемията COVID-19.

Авторът прави извода, че светът се оказва неподготвен за глобалната война с коронавируса 2019 (2019-nCoV). Направени са препоръки за подобряване подготовката на медицинските, военните и управленските кадри за надеждна защита на населението от бедствия, аварии и катастрофи, ядрената, химическата и биологическата защита и екологията.

Ключови думи: коронавирус 2019 (2019-nCoV), пандемия COVID-19, душа, психохигиена, психично здраве, биологическа защита, ООН, СЗО, УНИЦЕФ.

MENTAL HYGIENE DURING COVID-19 PANDEMIC

ABOUT THE MENTAL HEALTH, MENTAL PROTECTION AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT IN EXTREME SITUATIONS

PROFESSOR, DOCTOR OF PSYCHOLOGICAL SCIENCE ILIYA PETROV PEEV, CAPTAIN NAVAL RESERVE OFFICER

Abstract: Based on years of experience in studying the human behavior in extreme situations, the author presents his vision of mental hygiene during the COVID-19 pandemic. The role and content of the psych hygiene is revealed, its importance for the survival of a person in extreme conditions is

shown. Many facts and arguments are provided to prove the need for a person to learn lessons from past disasters and catastrophes. The report outlines effective forms of work about supporting the mental health, mental protection and psychosocial support in the COVID-19 pandemic.

The author concludes that the world is unprepared for the 2019 global war on coronavirus (2019-nCoV). Recommendations have been made towards improving the training of the medical, military and management personnel for reliable protection of the population against disasters, accidents and catastrophes,

nuclear, chemical and biological protection and the ecology.

Keywords: coronavirus 2019 (2019-nCoV), pandemic COVID-19, soul, psych hygiene, mental health, biological protection, UN, WHO, UNICEF.

Животът се състои в търсенето на смисъл. Неусвоените уроци за смисъла от миналите епидемии, бедствия и катастрофи.

- Ако има нещо, което да може да убие над 10 млн. души идните няколко десетилетия, то това най-вероятно ще бъде силно заразен вирус, а не война. Не оръжия, а микроби. Не сме готови! При глобална епидемия са възможни милиони смъртни случаи! Всъщност, ако има едно положително нещо в резултат на епидемията от Ебола, то е, че тя може да служи като сигнал и предупреждение да се подготвим. Ако започнем сега, можем да бъдем подготвени за следващата епидемия. Учудващо е колко много държавите са инвестирани в защита от война, а колко малко е инвестирано в защита от потенциален суперзаразен вирус.

Бил Гейтс, основател на „Майкрософт“, Лекция по време на конференцията TED, 3 април 2015 г.

Космически съвети за оцеляване в изолация:

- *Съветът ми е един: Не трябва да изпадате в паника!*

Павел Виноградов, космонавт-изпитател, р. 1953 г., извършил 3 космически полета с обща продължителност 546 денонощия и 7 излизания в открития космос с общ престой 38 часа

Лекуване и Верую:

- *Не падай духом! В живота не може да има нещо, което да струва повече от живота, та да загубиш вяра в него.*

- *Няма лекар, който да премахне болестите на тялото и душата така, като ги премахва радостната мисъл.*

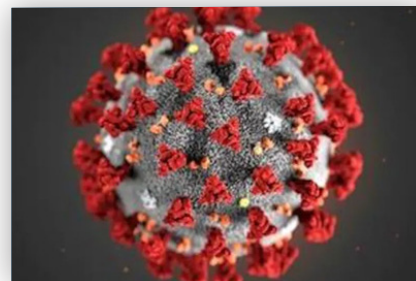
- *Най-великата сила е мисълта. Каквото и когато да мислим, ние съграждаме от невидимата материя нещо, което привлича към себе си сили, да ни помагат или да ни вредят според характера на нашите мисли. Затова първата крач-*

ка е да управляваме мислите си чрез своя разсъдък. А втората крачка изисква от нас да развием у себе си навик за оптимистична мисъл.

Петър Димков Лечителят (1886-1981), Хигиена и лекуване на душата. Новият човек творец на съдбата си.

I. Защо е нужно да се грижим за хигиената на душата?

Вирусът COVID-19 напада първо мисълта, с която оценяваме опасността от него, той поражда чувствата, деформира поведението, дълбоко се насажда в човешката душа и всява панически страх в цели народи. Самото му споменаване предизвиква стрес и ужас. **Паниката пристига преди заразата!**



На 19 март 2020 Генералният секретар на ООН Антонио Гутереш заяви „Ние се намираме в състояние на война с коронавируса. Светът се сблъска с общ враг.“, а на 1 април 2020 обяви настоящата криза като най-тежката след Втората световна война.

Пандемията с вируса COVID-19 свирепства из целия свят и променя из основи живота на хората, техните мисли, преживявания, внася съществени корективи не само в междуличностните взаимоотношения, но и в междудържавните отношения, променя комуникационните оси и социалната дистанция, нахлува в личностното пространство, поставя на изпитание човешкия морал и неумолимо създава нов световен морален кодекс и изисква ново глобално сътрудничество, дух на съгласие и солидарност.

Затова наред с **хигиената на тялото**, е необходима и **хигиена на душата** (хигиена на ума, ментална хигиена, *mental hygiene*). Дано катарзисът от пандемията пречисти душите ни.



Човекът е жител на два свята – телесен и духовен, които се намират в единство (психосоматично единство). Екстремалните ситуации засягат и двата свята на хората, създават опасности за здравето, което също е многомерно.

Здравето е основно право на човека и е многофакторно обусловено. Световната здравна организация (СЗО) определя здравето като „състояние на пълно физическо, психично и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или слабост (недъг)“.

СПРАВКА:

WHO, 1946: Health is a state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity.)

От дефиницията се вижда, че **психичното благополучие** е важен компонент на здравето, което означава че няма здраве без психично здраве.

Психичното здраве е определено от СЗО като „състояние на благополучие, при което човек реализира своите способности, може да се справи с нормалните стресови ситуации, да работи продуктивно и е способен да допринесе за своята общност“.

Определенията за здраве и психично здраве ясно показват защо хигиената на тялото и хигиената на душата са неразривно свързани и взаимно си влияят зависят една от друга.

Хигиената на душата (психохигиена, психическа хигиена) се развива от векове като област в медицината, психологията и психотерапията.

Съществуват различни мнения относно авторството на категорията Психохигиена (Mental Hygiene). Преобладава мнението, че терминът Психохигиена за пръв официално е въведен от

немския психиатър Роберт Зомер (Robert Sommer, 1864-1937), който през 1896 година основава психиатрическа клиника в *Хесен* (Hessen).

През 1908 година *Клифърд Биърс* (Clifford Whittingham Beers, 1876-1943) популяризира психохигиената в САЩ, като публикува *A Mind That Found Itself*.

В това начинание той получава поддръжката на бащата на американската психология Уилям Джеймс (1842-1910) и швейцарския психиатър Адолф Майер (Adolf Meyer, 1866-1950). Клифърд Биърс създава на 19 февруари 1909 година във Вашингтон The National Committee for Mental Hygiene и организира Първия международен конгрес по психическа хигиена през 1930 година във Вашингтон.

За значението на психохигиената в екстремални ситуации убедително говорят още следните факти:

Виенският лекар Виктор Франкъл, основател на Екзистенциалния анализ и Логотерапията (лечение със Смисъл) създава „Отдел по психохигиена“ в концлагера Тирезиенщадт (Ghetto Theresienstadt), разположен на територията на бившия гарнизон Терезин в Чехия, за оказване на психологическа подкрепа на концлагеристите, които са неподготвени за ужасните условия, в които попадат. Виктор Франкъл изхожда от идеята, че психологическата помощ ще повиши вероятността за оцеляване на концлагеристите в кризисните условия и прилага своего рода вмешателство, кризисна интервенция.

Развивайки психохигиената в концлагерите и натрупвайки богат практически опит, Виктор Франкъл стига до идеята, че търсенето и намирането на смисъл зависят от нас самите, а не само от обстоятелствата. Своите оригинални възгледи той отразява в редица трудове, част от които са добре познати в България:

- Лекарят и душата.
- Воля за смисъл. Избрани доклади по логотерапия.
- Човекът в търсене на смисъл.
- Психотерапия и екзистенциализъм.
- Когато има за какво да живееш. Логотерапия и екзистенциален анализ: Статии и лекции.

Виктор Франкъл обвързва понятията „Смисъл“ и „Здраве“, като предпочита да използва категорията „*Logos*“ в значението на „Дух“, който разбира като Свобода, Съзнание и Волята за Сми-

съл. Логотерапията, или както бе наречена от някои автори - „Третата виенска школа по психотерапия“, се съсредоточава върху Смиъсла на човешкото съществуване, както и върху човешкото дирене на такъв смисъл. Съгласно Логотерапията този стремеж на човека да намери Смиъсл в своя живот е негова Първична мотивираща сила, а не „Вторична рационализация“ на инстинктивните нагони.

Роденият в Прага немскоезичен философ професор Емил Утиц (Emil Utitz, 1883-1956), също депортиран в концлагера *Терезиенцад от 1942 до 1945 г.*, развива Психохигиената и на 24 ноември 1924 година там написва доклад „Хигиена на душата в *Терезиенцад*“. През 1947 г. на основата на този доклад издава на чешки език (*Psychologie života v terezinském koncentračním táboře*) книгата „Психология на живота в концентрационния лагер *Терезиенцад*“.

Психохигиената (*Psychohigiena*, гр. *psyche* – душа и *higienos* – здрав, полезен за здравето) е раздел на общата хигиена, изучаващ факторите, осигуряващи хармонично развитие на личността, и определящ условията на пълното проявяване на нейните положителни свойства във всички сфери на човешката дейност (Психиатричен енциклопедичен речник. Под ред. проф. д-р Й. А. Стоименов, д.м.н. АИ „Марин Дринов“. С., 2004, стр. 824).

Психохигиената изучава условията на живота (вкл. външната среда и конкретните социални условия) на отделните лица и колективи с цел установяване на факторите, влияещи положително или отрицателно на психичното здраве, като въз основа на тези наблюдения и други изследвания разработва препоръки и нормативи във връзка с психохигиенните условия на труда, бита и почивката на отделни лица, групи от население, колективи.

През 1969 година колектив от българските учени Ив. Темков, Хр. Димитров, А. Кръстников, Н. Колев издаде „Психохигиена и психопрофилактика“, Издателство „Медицина и физкултура“. С., 1969, стр. 285.

Наред с категорията **психохигиена** се употребяват и други категории, като например ментална хигиена, под което се разбира здравеопазването на „Духа“.

Интересът към психохигиената продължава да расте у нас и в чужбина.

Пандемията от вируса COVID-19 застрашава и трите основни фактора, от които зависи човешкото здраве - **биологични, психологични и социални, което обяснява значимостта и актуалността на темата за хигиената на душата в екстремалните ситуации.**

В навечерието сме на Международния ден на здравето 7 април, който в България се чества и като Ден на здравните работници, на които имаме моралното задължение да отдадем своята почит и признателност, особено в година като тази, когато световната пандемия тотално застрашава както здравето на човека, така и живота на човешката цивилизация.

На 7 април 2020 година нека всички жители на планетата Земя отправим нашето **Празнично послание** към медицинските работници, които се грижат за тялото и душата на милиони хора по света:

Petronius Medicus nihil allud est, quam animi consolatio!

Лекарят не е нищо друго освен утеха за душата!

Нека всички ние за Международния ден на здравето 7 април 2020 година да изразим благодарността си към лекарите за онези грижи, които те полагат за нашето тяло и за нашия дух и в условията на пандемията с вируса COVID-19 с риск за своя живот и здраве ни доказват, че „Онзи, който има защо да живее, може да понесе почти всяко как“ и нагледно ни показват онова, което Виктор Франкъл ни завеща: Животът съдържа потенциален смисъл при всички условия, дори най-непоносимите:

- Аз съм не само лекар с две специалности, но и оцелял от четири концлагера и затова знам, че човек е свободен да се издигне над всички условия и да се противопостави дори на най-тежките и най-сурови условия и обстоятелства, да им се опълчи благодарение на онова, което аз наричам упорство на духа.

Виктор Франкъл (1905–1997), австрийски психиатър, философ и психолог, затворник номер 119 104 в Освиенцим, оцелял по чудо от четири концлагера

Към празничните послания за Международния ден на здравето 7 април 2020 г. нека да включим и специалните послания на медицинските работници от Китай, които първи започнаха борбата

срещу обявената от патогена на XXI век корона-вируса 2019-nCoV „война” срещу човешката цивилизация:

На човечеството е обявена безпрецедентна глобална „война” и нашият враг – това е новото заболяване – коронавируса. „Поле на битката” се явяват болниците, а нашите „войници” – това са медицинските работници.

Това е съвършено нова болест и Китай пръв пострада от пандемията.

Изоляцията, диагностиката, лечението, защитните мерки и рехабилитацията започваха от „нулата”.

За да победим в тази „война”, ние преди всичко сме длъжни да осигурим медицинските работници, необходимите ресурси и условия, включително обмяната на опит, технически знания и средства.

На нас е необходима увереност, че болницата – това е „поле на битката”, където ние ще победим вируса, а не той нас.

Професор Тинбо Лян (Tingbo LIANG)

Главен лекар на I Клинична болница при МФ на МУ Чжэцзян (FANZU)

Главен редактор на Справочник по профилактика и лечение COVID-19

https://www.alibabacloud.com/universal-service/pdf_reader?cdnorigin=video-intl&pdf=Read%20Online-Handbook%20of%20COVID-19%20Prevention%20and%20Treatment.pdf

(18 March 2020)

Handbook of COVID-19 Prevention and Treatment (Standard)

The First Affiliated Hospital, Zhejiang University School of Medicine (FANZU)

На 26 март 2020 г. по време на извънредната видеоконференция относно пандемията от COVID-19, пред лидерите на Г-20 *Генералният директор на СЗО д-р Тедрос Адханом Гебрейисус* отправи следния тревожен призив:

- Ние се събрахме за да обсъдим мерки за противодействие на най-жестоката криза на нашето време в областта на здравеопазването. Ние се намираме в състояние на война с вируса, който заплашва да разруши нашия живот, ако ние не му противостоим”.

Колко трагична и драматична истина!

Човечеството тепърва ще научава наистина ли COVID-19 е тръгнал от пазара в Ухан и как

опасните животински вируси се прехвърлят върху човека чрез зооноза, т.е. чрез пряк контакт между животните и хората. По темата се водят остри дискусии, граничещи на моменти яростна стигматизация, на най-високо междудържавно ниво. Ситуацията като днешната пандемия с коронавируса COVID-19, независимо дали причината за разпространението му е умишлена, неволна или естествена (окончателен отговор ще даде науката), това си е истински биотероризъм, истинска война с невидим враг, който дебне навсякъде. Поради незнание или нехайство човек може да стане съучастник на вируса-убиец.

Вражеският вирус COVID-19 застрашава живота и здравето на хората като прониква навсякъде – както в кралските дворци, президентските резиденции, парламентарните зали и министерските кабинети, така и в домовете на обикновените хора от народа, без да ги подбира по континент, държава, раса, пол и възраст, професия и богатство, вероизповедание и социален статус.

Глобалната пандемия, предизвикана от разпространението на коронавирус COVID-19 завари света неподготвен. Тя променя нашите мисли, чувства и начин на живот. Коронавирусът е най-голямото предизвикателство от Втората световна война насам.

II. Защо ли Човечеството не чува гласа на науката и не извлича уроци и поуки от историята и миналия житейски опит?

Коронавирусът завладява целия свят! Повече от три месеца световното внимание е приковано към вируса COVID-19 и неговите поражения върху хората, навсякъде витаят десетки тревожни въпроси:

- Какво точно представляват вирусите и от къде идват?
- От какво се състои вируса COVID-19 и защо се опитва да ни убие?
- Защо не знаем почти нищо за вирусите и какви загадки крият? Учените все още не знаят точния произход на COVID-19!
- Как вирусът се разпространява по страните и как попада в организма на човека?
- Как точно се предава от човек на човек?
- Защо грипните епидемии и влиянието им върху живота и здравето на човека е все още “Tabula rasa”, бяло петно в науката и дейността на официалните власти, було на невеже-

ството и незнанието?

- До кога ще продължи пандемията?
- Колко време е нужно за създаване на ваксина против коронавируса?
- Кога светът ще се върне към предишния си живот?

1) По неизвестни нам закономерности или по ирония на съдбата, човечеството не се вслуша в тревожното послание на конференцията TED (Technology Entertainment and Design) на 3 април 2015 година:

- Епидемията от Ебола може да служи като сигнал и предупреждение да се подготвим. Ако започнем сега, можем да бъдем подготвени за следващата епидемия.

<https://www.ted.com/>

https://www.youtube.com/watch?v=6Af6b_wyiwI&feature=emb_title

(VIDEO, 08.36 min)

(3.04.2015 г.)

The next outbreak? We're not ready | Bill Gates

Защо правителствата и здравните системи не се вслушаха в тези послания през 2015 година?

След лекцията пред TED през 2015 година Бил Гейтс създаде Коалиция за иновации в сферата на готовността за епидемии (The Coalition for Epidemic Preparedness Innovations, CEPI, cepi.net), но отново правителствата не поддържаха с подобаващ адекватен интерес.

Сегашната ситуация сякаш моделира онова, което Бил Гейтс предсказа преди 5 години. Това предсказание не беше чуто и не бяха предприети никакви превантивни и защитни мерки.

Дали и сега, когато пандемията COVID-19 се разпространява като пожар по планетата Земя, държавните ръководства отново няма да си научат уроците?

2) Две години по-късно, по време Мюнхенската конференция по сигурността, на 18 февруари 2017 година, основателят на „Майкрософт“ Бил Гейтс не само отново алармира света да е готов за глобална пандемия, но и изрази реалното си притеснение от възможността някой някъде да създаде вирус за терористични цели:

- Светът трябва да взема заплахата от глобалната пандемия толкова сериозно, колкото и опасността от ядрена атака по време на Студената война. Необходимо е международна-

та общност да осъзнае, че трябва да направи това бързо.

Няма ли сетива човечеството за опасностите, които го грозят най-много?

Бил Гейтс отново не беше чул.

Парадоксално е, че на тези най-важни световни форуми чувателността е слаба, което се потвърждава от следните факти:

- Мюнхенският форум от 2017 година не осъзна реалната опасност за света, предсказана от Бил Гейтс, и не видя че човечеството се движи към пропаст от вирусна война?

- На следващия форум по сигурността в Мюнхен през 2018 година беше внесен основен документ за обсъждане, озаглавен: Към пропастта и обратно? („To the Brink - and Back?“). Дори това стряскащо заглавие на елитния международен форум през 2018 година не послужи като послание за тревога и светът продължи да се движи към пропастта, за да се стигне до Пандемията COVID-19.

А какви ще бъдат следващите отговори?

https://www.ted.com/talks/bill_gates_how_we_must_respond_to_the_coronavirus_pandemic

<https://www.youtube.com/watch?v=Xe8f1jxicoo>

(VIDEO, 51.51 min)

(25.03.2020 г.)

How we must respond to the coronavirus pandemic | Bill Gates

Бил Гейтс, който предвиди пандемията от COVID-19 през 2015 година, продължава с публикации и интервюта и през месец март и април на 2020 година:

<https://www.washingtontimes.com>

(2020/03/31)

<https://www.businessinsider.com/bill-gates-plan-us-make-it-through-coronavirus-outbreak-2020-4>

(Apr 1, 2020, 9:05 AM)

Bill Gates, who urged world leaders to prepare for a pandemic in 2015, lays out a 3-point plan on how the US can emerge victorious against COVID-19

Lauren Frias

<https://www.washingtontimes.com/news/2020/apr/2/bill-gates-and-his-coronavirus-conflicts-of-interest/>

(Thursday, April 2, 2020), The Washington Times

Bill Gates and his coronavirus conflicts of interest

By Cheryl K. Chumley

3) На 12 ноември 2015 година списание „Nature”, публикува статия, която предизвика за известно време дискусии в научните среди, но също не беше отделено нужното внимание от световната общност и отново нямаше действени дългосрочни превантивни мерки:

- Генно инженерен вирус от прилеп предизвиква дебати върху рискови проучвания.

- Лабораторно създаден коронавирус свързан с Тежък Остър Респираторен синдром (ТОРС, англ. SARS: Severe Acute Respiratory Syndrome) може да инфектира човешки клетки.

Независимо от публикацията, светът сякаш не искаше да предприеме някакви защитни мерки от мутиралния (изкуствено променен) вирус от прилеп, не се разтревожи от лабораторно създадения коронавирус, свързан със SARS, който може да инфектира човешките клетки.

<https://www.nature.com/news/engineered-bat-virus-stirs-debate-over-risky-research-1.18787>

Journal Nature 12 November 2015

Nature: doi:10.1038/nature.2015.18787

ENGINEERED BAT VIRUS STIRS DEBATE OVER RISKY RESEARCH

Lab-made coronavirus related to SARS can infect human cells.

Editors' note, March 2020: We are aware that this story is being used as the basis for unverified theories that the novel coronavirus causing COVID-19 was engineered. There is no evidence that this is true; scientists believe that an animal is the most likely source of the coronavirus.

Nature Medicine volume 21, pages1508–1513(2015) [Cite this article](#)

SARS-LIKE CLUSTER OF CIRCULATING BAT CORONAVIRUSES SHOWS POTENTIAL FOR HUMAN EMERGENCE

[Vineet D Menachery](#), [Boyd L Yount Jr](#), [Kari Debbink](#), [Sudhakar Agnihothram](#), [Lisa E Gralinski](#), [Jessica A Plante](#), [Rachel L Graham](#), [Trevor Scobey](#), [Xing-Yi Ge](#), [Eric F Donaldson](#), [Scott H Randell](#), [Antonio Lanzavecchia](#), [Wayne A Marasco](#), [Zhengli-Li Shi](#) & [Ralph S Baric](#)

Nature Medicine volume 21, pages1508–1513 (2015) [Cite this article](#)

След публикацията, в научните среди се провеждат горещи дебати за опасността от експери-

мента, но те затихват, без да има някакви държавни и обществени реакции.

Както се вижда, след като интересът към статията нарасна отново през 2019 и 2020 година, на 20 март 2020 година редакторът написа следното уточнение (пет години по-късно), към публикацията от 12 ноември 2015 г.:

Забележка на редактора, 20 март 2020 година: Ние сме наясно, че тази история се използва като основа за непроверени теории, че новият коронавирус, причиняващ COVID-19, е проектиран. Няма доказателства, че това е вярно; учените смятат, че животното е най-вероятният източник на коронавируса.

Дискусиите продължават и в същото списание „Nature” се публикуват нови изследвания. На 17 март 2020 година автори от Института Ла Хоя (La Jolla) САЩ, Департамента по Микробиология и Имунология в Ню Орлеан, САЩ, Единбургския университет, Колумбийския университет и Университет в Сидни публикуваха статия, в която пишат за естествения произход и естествената мутация на вируса:

<https://www.nature.com/articles/s41591-020-0820-9>

(Published: 17 March 2020)

The proximal origin of SARS-CoV-2

[Kristian G. Andersen](#), [Andrew Rambaut](#), [W. Ian Lipkin](#), [Edward C. Holmes](#) & [Robert F. Garry](#)

Nature Medicine (2020)

DOI <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0820-9>

4) The Rockefeller Foundation 2010 Global Business Network

Преди десет години, през май 2010 година, в съвместен доклад Фондация Рокфелер (The Rockefeller Foundation) заедно с Глобалната делова мрежа (Global Business Network) публикуваха Сценарии за бъдещето на технологиите и международното развитие (Scenarios for the Future of Technology and International Development):

The Rockefeller Foundation & Global Business Network

<http://www.rockefellerfoundation.org>

<http://www.nommeraadio.ee/meedia/pdf/RRS/Rockefeller%20Foundation.pdf>

Scenarios for the Future of Technology and International Development

This report was produced by The Rockefeller Foundation and Global Business Network, May 2010.

Първият от представените четири сценария много наподобява сегашната световна криза с пандемията на вируса COVID-19.

Отново не бяха взети превантивни мерки.

5) Позицията на ООН, СЗО и Китай за пандемията от COVID-19 белязаха началото на качествено ново евразийство от планетарен мащаб.

Експерти от ООН и СЗО посетиха своевременно Китай да се запознаят на място с разпространението на епидемията COVID-19 и предприеха превантивни мерки, касаещи целия свят. В началото на епидемията ЕС изпрати на Китай 50 тона защитни облекла и медицинско оборудване. Те бяха предназначени за Ухан, където вирусът се прояви за първи път. След като кризата там бе овладяна, Китай започна да подпомага с медицински екипи и консумативи Италия, Испания, Гърция, както и страни, които са извън ЕС. Също с медицински екипи, оборудване и консумативи много активна международна помощ в борбата срещу коронавируса SARS-CoV-2 оказват Русия и Куба. България също получава международна подкрепа.

Тази помощ е добре дошла навсякъде, където възможностите на местното здравеопазване вече са надхвърлени. С оглед на здравната криза „солидарността и сътрудничеството са най-мощното оръжие, с което разполагаме“, каза китайският държавен ръководител Си Дзинпин.

6) Много монографии, учебници и ръководства са създадени за биотероризма, като най-съвременна невидима война, водеща до глобална катастрофа, но и те като описаните по-горе предупредителни послания останаха без задълбочен прочит и съпътстващи мерки.

През 2012 година професор д-р Камен Плочев, д.м.н., началник на Клиниката по инфекциозни болести към ВМА, издаде една от най-респектиращите книги в тази сфера „Биотероризмът – скритата война“:

- Камен Плочев. Биотероризмът - скритата война. Издателство „Захарий Стоянов“. С., 2012, стр. 516. ISBN 9789540907062.

Нейният автор сега е на първата линия за борба с пандемията от вируса COVID-19 в клиника-



та по заразни болести във ВМА и изпълнява това, което е писал в монографията си.

III. За психичното здраве, психичната защита и психосоциалната подкрепа в екстремалните ситуации.

Голяма част от документите, свързани с човешкото поведение и здравето на хората при пандемията COVID-19 са разработени чрез тясно сътрудничество и взаимодействие между Организацията на обединените нации (ООН), Световната здравна организация (ООН) и Детския фонд на обединените нации (УНИЦЕФ).

Грижи за хигиената на душата в условията на глобалната пандемия COVID-19!

Fortes fortuna adiuvat!

Съдбата помага на силните!

Fortunam suam quisque parat!

Вярвайте в собствената си сила!

Medica mente non medicamentis!

Лекувайте с ума си, а не с лекарството!

Както в живия организъм борбата срещу болестотворния вирус мобилизира жизнените му сили и неговата съпротивляемост, така и в духовния живот наличието на тези паразити заставя душата да се активизира и да мобилизира цялата ѝ енергийна мощ, да се засилят здравите оздравителни сили в организма. Още древните са казвали:

Mens sana in corpore sano!

Здрав дух в здраво тяло!

Сега повикът на ООН, на СЗО и на УНИЦЕФ е: Да се съпротивяваме всички на коронавируса SARS-CoV-2 – патогенът на XXI век!

В условията на пандемията COVID-19 редица здравни и психологически институции, организации, асоциации и сдружения разработиха и предлагат различни препоръки за опазване на психичното здраве.

1) Световната здравна организация (СЗО) предлага Съображения, свързани с психичното здраве и психосоциалната подкрепа по време на епидемията от COVID-19, които претърпяха няколко редакции.

Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

В документа от 18 март 2020 година съветите на СЗО за превенцията на психичното здраве при пандемията COVID-19 са групирани в **шест основни раздела**:

А) Цялото население (т. 1 – т. 6).

Б) Здравни работници (т. 7 – т. 11).

В) Ръководители на екипи или управители на здравни заведения (т. 12 – т. 17).

Г) Хората, които полагат грижи за деца (т. 18 – т. 21).

Д) Хора в по-напреднала възраст, доставчици на здравни грижи и хора със съпътстващи здравословни проблеми (т. 22 – т. 28).

Е) Хората в изолация (т. 29 – т. 31).

През януари 2020 г. СЗО обяви разпространението на новия коронавирус за **извънредна ситуация** с международно значение по отношение на общественото здраве, а през март 2020 г. СЗО обяви оценката си, че COVID-19 може да се определи като **пандемия**.

С **цел** подкрепа на психичното и психосоциалното благосъстояние по време на епидемията от COVID-19, СЗО изпраща настоящите **послания**, насочени към различни групи, като подчертава, че сегашната ситуация няма да е краткотрайна и трябва да се съсредоточаваме върху дългосрочни стратегии и решения.

СЗО предупреждава, че войната с пандемията COVID-19 НЕ Е СПРИНТ, ТОВА Е МАРАТОН, който изисква отговорността на всеки един човек

и солидарността на цялото население и всички държави по света.

А) Цялото население (т. 1 – т. 6).

Още в самото начало на този раздел СЗО иска да предпази обществото, преживяващо пандемията COVID-19, от т.н. **стигма** (гр. stigma – белег, знак, клеймо, дамба, позор, петно), за което има и специален документ на СЗО във връзка с екстремалната ситуация от коронавируса. През последните години употребата на категорията стигма нараства. В древността с термина стигма са обозначавали белега, печата, клеймото, поставени с нажежено желязо върху тялото на роб или престъпник. Стигматизирането означава заклеяване, опозоряване, жигосване, опетняване, окалване, лепване на петно или етикет, омърсяване и пр.

Още в първата точка на документа СЗО насочва общественото внимание към факта, че разяването с коронавируса SARS-CoV-2 вероятно ще засегне хора от различни страни и различни части на света. Хората, засегнати от COVID-19, не са виновни, че са се заразили, и заслужават подкрепа, състрадание и добронамереност, съпричастност и емпатия.

СЗО се обръща към обществото: **Не наричайте хората с това заболяване „случаи на COVID-19“, „жертви“, „семейства с COVID-19“ или „заболели“**. Това са „хора, страдащи от COVID-19“, „хора, които се лекуват от COVID-19“, „хора, които се възстановяват от COVID-19“ и след възстановяването им от болестта животът им с тяхната професия, семейства и близки ще продължи. За да се намали заклеяването, е важно да не се допуска отделният човек да бъде идентифициран с това, че е засегнат от COVID-19.

СЗО препоръчва:

- Сведете до минимум гледането, четенето или слушането на новини, които ви карат да се чувствате разтревожени или напрегнати.

- Защитете себе си и подкрепяйте другите.

- Търсете възможности да подчертаете положителни и обнадеждаващи истории и положителни образи на местни хора, които са се сблъскали с COVID-19.

- Осигурявайте признание за труда на тези, които се грижат за болните, и на здравните работници, които помагат на хората, засегнати от COVID-19.

Б) **Здравни работници (т. 7 – т. 11).**

СЗО съветва здравните работници:

- През този период поддържането на вашето психично здраве и психосоциално благосъстояние е също толкова важно, колкото и грижата за физическото ви здраве.
- Грижете се за себе си в тази ситуация.
- Най-вероятно знаете как да се освобождавате от стреса и не бива да се колебаете да поддържате психологическата си устойчивост. Това не е спринт, това е марафон.
- Някои здравни работници може да чувстват, че семейството или общността ги избягват поради клеймо или страх.
- Използвайте достъпни начини за предаване на информация на хората с интелектуални, когнитивни и психосоциални затруднения.
- Трябва да знаете как да окажете подкрепа на хората, които са засегнати от COVID-19, и как да ги насочите към наличните ресурси.

В) Ръководители на екипи или управители на здравни заведения (т. 12 – т. 17)

Съвети на СЗО:

- Осигуряването на защита на целия персонал от постоянен стрес и влошено психично здраве по време на настоящия кризисен период означава, че те ще са в състояние да изпълняват по-добре функциите си.
- Осигурете високо качество на комуникацията и точна и актуална информация на целия персонал.
- Ако сте ръководител на екип или управител на здравно заведение, улеснете достъпа до услуги за психично здраве и психосоциална подкрепа и се уверете, че служителите знаят къде могат да получат достъп до такива услуги.
- Дайте насоки на оказващите първа помощ.
- Управлявайте спешните състояния, свързани с психичното здраве и неврологичните оплаквания (например делириум, психоза, силна тревожност или депресия), в рамките на спешните или общите отделения.
- Осигурете наличие на основни, генерични психотропни медикаменти за всички нива на системата на здравеопазване.

Г) Хората, които полагат грижи за деца (т. 18 – т. 21).

- Помогнете на децата да намерят положителни начини да изразяват такива чувства като страх и тъга.

- Децата трябва да живеят близо до своите родители и семейство, когато е направена преценка, че това е безопасно за детето.

- В максимална възможна степен поддържайте познатия дневен режим или създайте нов режим, особено ако децата трябва да останат у дома.

- В периоди на стрес и криза е обичайно децата в по-голяма степен да търсят привързаност и да имат повече изисквания към родителите си.

В документа има препратки и за други дейности и отговорности на родителите, учителите и училището към децата.

Д) Хора в по-напреднала възраст, доставчици на здравни грижи и хора със съпътстващи здравословни проблеми (т. 22 – т. 28).

- Хората в по-напреднала възраст, особено когато живеят в изолация, и тези с когнитивни нарушения/деменция, може да проявяват по-голяма тревожност, гняв, стрес, вълнение и резервираност по време на епидемията или докато са под карантина.

- Споделяйте прости факти за случващото се и им давайте ясна информация как да намалят риска от заразяване с думи, които по-възрастните хора със/без когнитивни нарушения могат да разберат.

- Ако имате съпътстващ здравословен проблем, уверете се, че имате достъп до всички медикаменти, които използвате в момента.

- Трябва да се подготвите и да знаете предварително къде и как да получите практическа помощ, ако е необходимо.

- Научете прости ежедневни физически упражнения, които да правите у дома, под карантина или в изолация, за да поддържате двигателна активност и да намалите скуката;

- Поддържайте във възможно най-голяма степен редовен режим и график.

- Пригответе си личен пакет за безопасност.

Е) Хората в изолация (т. 29 – т. 31).

- Поддържайте контакт с близките и познатите си и запазете социалните си мрежи.

- Дори когато сте в изолация, постарайте се във възможно най-голяма степен да запазите обичайния си дневен режим или си създайте нови навици.

- В моменти на стрес обърнете внимание на собствените си потребности и чувства.

- Внезапният и почти непрекъснат поток от новинарски репортажи за една епидемия може да притесни всеки човек.

- Търсете актуална информация и практически насоки в определено време през деня от здравните специалисти и уебсайта на СЗО и избягвайте да слушате или следвате слухове, които ви карат да се чувствате зле.

На сайтовете на ООН, СЗО и УНИЦЕФ са публикувани и редица други документи, свързани с поведението на хората в условията на COVID-19 и опазване на тяхното физическо и психическо здраве.

Прави впечатление голямото внимание, което отделя СЗО с разработването и публикуването на специален документ, регламентиращ преодоляването на заклеймяването (Стигматизацията) по време на пандемията COVID-19 и след това:

- Social stigma associated with the coronavirus disease (COVID-19).

Жестоката борбата с глобалната пандемия COVID-19 ще продължи дълго. Всяка една държава и обществото като цяло придобиват нов опит, който ще се разраства. Този опит следва да се изучава и систематизира, като се извличат уроци и поуки от екстремалната ситуация.

Тоталната криза ще промени из основи света и дано го направи по-добър, като заложи в негови основи сътрудничеството и взаимопомощта.

Дано катарзисът на пандемията COVID-19 помогне на човешкия разум да осъзнае основните опасности за човешката цивилизация, които погубват Земята.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ИЗВОДИ:

I. Пандемията от вируса COVID-19 завари правителствата и системите за здравеопазване неподготвени и показа, че борбата с него не е само медицински проблем. Това е общочовешки проблем, който ако не се разреши своевременно и благополучно, в близко време застрашава живота на човешката цивилизация.

Дано катарзисът на пандемията COVID-19 помогне на човешкия разум да осъзнае основните опасности за човешката цивилизация, които погубват Земята. Твърде иносказателно, използвайки и библейски мотиви², на 22 януари 2020 година

Генералният директор на СЗО д-р Тедрос Адханом Гебрейсус разкри ясно и категорично пред Генералната асамблея на ООН четирите основни опасности по следния начин:

- Виждам сред нас четирима конници – четирите надигащи се заплахи, които ще подложат на опасност постигнатия напредък през XX век и ще създадат опасност за възможностите на XXI век”:

1. Високото геостратегическо напрежение - нарастващата ядрена заплаха и международните конфликти предизвикват страдания сред хората.
2. Климатичната криза.
3. Растящото глобално недоверие – в световен мащаб пада доверието в политическите институции, две трети от населението живее в страни с растящо неравенство, все повече хора започват да се съмняват в ползата от глобализацията.
4. Тъмната страна на цифровизацията - новите технологии се използват за престъпления, за разпалване на омраза, разпространение на невярна информация и експлоатация на хората.

Пандемията COVID-19 неумолимо налага да се погледне на света по нов начин и да се осъзнае **петата опасност - бактериологичната опасност, войната на вирусите срещу човека.**

До сега са натрупани достатъчно патогени за военни цели, които могат да унищожат човечеството. Бактериологичната опасност е не по-малка от ядрената, химичната, климатичната и др. Към пирамидата на биологичните оръжия (за сега) следва да се добави и опасността от новия коронавирус 2019-nCoV и запалената от него война, която тепърва предстои да се спечели.

Пандемията COVID-19 трябва да отрезви света и да се преразгледа Конвенцията за забрана на разработването, производството и натрупването на бактериологическото (биологическото) и токсинно оръжие и за неговото унищожаване от 1972 г., *подписана на 10 април 1972 г. и влязла в сила през 1975 г.*, като се отчетат новите реалности.

СПРАВКА:

[https://www.unog.ch/80256EDD006B8954/\(httpAssets\)/C4048678A93B6934C1257188004848D0/\\$file/BWC-text-English.pdf](https://www.unog.ch/80256EDD006B8954/(httpAssets)/C4048678A93B6934C1257188004848D0/$file/BWC-text-English.pdf)

CONVENTION ON THE PROHIBITION OF THE DEVELOPMENT, PRODUCTION AND STOCKPILING OF BACTERIOLOGICAL (BIOLOGICAL) AND TOXIN WEAPONS AND ON THEIR DESTRUCTION

Пандемията COVID-19 дава основание на ООН да бие пред света тревога и в оставащото ѝ време в границите на нейния мандат до 17 септември 2020 година да приеме пакет от документи за надеждна биологическата защита на населението, в т. ч. и контрол и забрана на опитите и експериментите с биологическо оръжие и търговията с диви животни.

За решаването на тази историческа задача, свързана с оцеляването на човечеството, голяма роля ще изиграят учените. Така както най-видните учени преди повече от половин век протестираха срещу атомното оръжие, така и сега ще очакваме техния принос за надеждна биологическа защита на човечеството и нашият роден дом – планетата Земя!

II. Организацията на обединените нации и Световната здравна организация след 80-те години на XX век започнаха да изразяват своите опасения от нарастващите бедствени ситуации пред човечеството, което породило потребността от създаване на нови учебни дисциплини и медицински специалности като „Медицина на бедствените ситуации (на катастрофите)” и успоредно с тях формиране на едноименни центрове, катедри, лаборатории и други аналогични академични структури.

След призивите на ООН и СЗО през 80-те години на XX век за ново отношение към медицината на катастрофите и екстремалната психология, у нас по-голямо внимание започна да се обръща на медицинското и психологическо осигуряване на населението и войските при бедствени ситуации, започнаха да се създават нови медико-санитарни и психологически структури за действие при екстремни ситуации, медицински формирования с повишена готовност, военно-медицински отряди за бързо реагиране и пр.

Част от тях в България вече имат 20-годишна история като специалността „Медицина на бедствените ситуации (катастрофите)” и едноименните катедра и научноизследователска лаборатория.

Всичко това поставя **нови задачи** както пред подготовката на специалисти, така и пред научните изследвания в областта на спасителни-

те операции, медицината и психологията, което предполага системно и задълбочено изучаване на опита в света и у нас, **извличане на поуки и уроци, които трябва да бъдат научени.**

А) Глобалната пандемия COVID-19 неумолимо и неотлагателно налага да се направи един **кардинален преглед** на структурите, учебните програми и учебниците в медицинските и военните университети и академии в частта, касаеща *защитата* на населението от *бедствия, аварии и катастрофи, ядрената, химическата* и биологическата *защита* и екологията.

Б) Такъв **критичен преглед** следва да се направи във всички министерства, обществени институти и организации, които имат отношение и отговорности към защитата и здравеопазването на населението.

В) По време на този кардинален преглед на основата на опита в борбата с пандемията COVID-19 следва да се внесат **фундаментални корективи** във всяка една област, касаеща защитата на населението от бедствия, аварии и катастрофи, ядрената, химическата и биологическата защита и екологията.

Капитан I ранг о.р. професор д.пс.н. инж. Илия Пеев

КОРЕСПОНДЕНЦИЯ:

КАПИТАН I РАНГ О.Р.

ПРОФЕСОР Д.ПС.Н. ИНЖ. ИЛИЯ ПЕЕВ

E-MAIL: IPPEEV@ABV.BG

МОБ. ТЕЛ.: +359898359647

ДОМ. ТЕЛ.: +35952757472

- 1 Какво е COVID-19? Какво е SARS-CoV-2? Новият коронавирус 2019 (2019-nCoV) сега се нарича тежък остър респираторен синдром коронавирус-2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, SARS-CoV-2), а заболяването, свързано с него – коронавирусна болест 2019, COVID-19 (who.int; ecdc.europa.eu/en; mh.government.bg/bg). Установен е за първи път в Китай през декември 2019 г., неофициално е известен като коронавирус Ухан. През декември 2019 г. в китайската община Ухан избухва епидемия от COVID-19, която бързо се разпространява в други региони на Китай и по света. СЗО обявиха глобална пандемия от COVID-19 (The COVID-19 pandemic) на 11 март 2020 г.
- 2 Четиримата конници на Апокалипсиса са споменати в „Откровение на Йоан”, 6:1-8. Те са описани като Завоевателя, Войната, Глада и Смъртта и са предвестници на Страшния съд.