

23/04/2021

Η εμπειρία μου από τον κορωνοϊό - Χωρίς συμπτώματα, αλλά με πολύ φόβο...

/ [Γνώμες](#)



• **Γράφει ο Νίκος-Γιώργος Παπαχρήστου, Διευθυντής Γραφείου Ενημέρωσης Οικουμενικού Πατριαρχείου**

Φίλες και φίλοι,
Χαίρετε!

Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω θερμά για τα δεκάδες μηνύματά σας, με τα οποία εκδηλώσατε το ενδιαφέρον και τη συμπαράστασή σας για την πορεία της υγείας μου, ύστερα από τη διάγνωσή μου ως θετικού στον κορωνοϊό. Αν και απέφυγα να γράψω κάτι στο fb, να μοιραστώ μαζί σας την εξέλιξη αυτή, δεν με ξένισε, ωστόσο, ότι πάρα πολύ γρήγορα έγινε γνωστό και πολύ γρήγορα άρχισαν να φτάνουν τα ευγενικά και πολύ ενισχυτικά μηνύματά σας. Σας ευχαριστώ θερμά και πάλι για τους καλούς σας λόγους.

Αν τότε δεν θέλησα να γράψω κάτι, για να αποφύγω την πίεση που θα μού έφερνε η δικαιολογημένη αγωνία των φίλων, όλων σας, τώρα, που ελπίζω ότι οι δύσκολες στιγμές απομακρύνθηκαν, θέλω να μοιραστώ μαζί σας κάποια από τα συναισθήματα και την εμπειρία που βίωσα τις τελευταίες δύο εβδομάδες.

Διαγνώστηκα με Κορωνοϊό στις 3 Απριλίου, ενώ μόλις το προηγούμενο βράδυ είχα παρατηρήσει να με στριφογυρίζει ένα ανεπαίσθητο συνάχι, τόσο ήπιο που μαθημένος από τα έντονα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας που με ταλαιπωρεί χρόνια δεν θα το παρατηρούσα καν. Όμως, δεδομένης της υπάρξεως του κορωνοϊού, και των διαρκώς αυξανόμενων κρουσμάτων γύρω μου, στάθηκα στη μικρή αυτή ενόχληση. Τα ξημερώματα πληροφορήθηκα ότι συνεργάτης μου παρουσίασε υψηλό πυρετό και τον προέτρεψα αμέσως μόλις ανοίξει το μικροβιολογικό εργαστήριο να πάει για να κάνει το τεστ pcr. Νωρίς το πρωί ζήτησα και από τον Νίκο Μαγγίνα, που θα ταξιδεύαμε μαζί στην Αθήνα δύο ημέρες αργότερα να πραγματοποιήσουμε το ίδιο τεστ, παρά το ότι είχαμε προγραμματίσει να το κάνουμε την παραμονή της αναχωρήσεώς μας. Όμως, δεδομένου ότι την προηγούμενη ημέρα είμασταν όλοι μαζί συνεχώς, δηλαδή και με τον συνεργάτη μας που παρουσίασε πυρετό, σκέφτηκα να επισπεύσουμε το τεστ. Το δικό μου τεστ βγήκε θετικό – το συνάχι που με τριγυρνούσε... – του Νίκου, ευτυχώς, βγήκε αρνητικό, άρα θα μπορούσε να ταξιδέψει στην Αθήνα.

Τα φάρμακα από τις Υγειονομικές Αρχές

Στην Τουρκία, όπως ίσως γνωρίζετε, εφαρμόζεται από την αρχή της πανδημίας ένα σχέδιο κατ' οίκον περίθαλψης όσων διαγιγνώσκονται θετικοί στον ιό. Λίγη ώρα μετά την ενημέρωση για το αποτέλεσμα επικοινωνούν με τον ασθενή από τις τοπικές υγειονομικές αρχές, οι οποίες του ανακοινώνουν ότι μπαίνει σε δεκαήμερη καραντίνα, και σε σύντομο χρόνο του παραδίδουν ένα πακέτο με αντιακή φαρμακευτική αγωγή και τις σχετικές οδηγίες. Κατά τη διάρκεια του δεκαημέρου επικοινωνούν με τον ασθενή για την κατάστασή του, αλλά και ελέγχουν αν τηρεί την καραντίνα. Σε αυτό το σημείο, λοιπόν, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου προς το Υπουργείο Υγείας της Τουρκίας και ειδικότερα προς τους συναδέλφους του Γραφείου Τύπου του, που έδειξαν ενδιαφέρον για την περίπτωση μου, αλλά και προς τις τοπικές υγειονομικές υπηρεσίες που πολύ γρήγορα μού έφεραν τα απαραίτητα αντιικά φάρμακα για να ξεκινήσω άμεσα την αγωγή. Επίσης, ευχαριστώ τους αρμοδίους υπαλλήλους, που δυστυχώς δεν γνωρίζω την ιδιότητά τους, οι οποίοι σε τακτά χρονικά διαστήματα επικοινωνούσαν και ρωτούσαν για την υγεία μου, και με ενημέρωναν για την τήρηση της καραντίνας και πόσες ημέρες απέμειναν για να τελειώσει το δεκαήμερο.

Ένας απέραντος φόβος για το άγνωστο

Οι πρώτες σκέψεις μετά τη διάγνωση ήταν ότι έπρεπε να παραμείνω ψύχραιμος, αφού για την ώρα ήμουν σε καλή σωματική κατάσταση. Ακόμα και το ανεπαίσθητο συνάχι είχε αρχίσει να με εγκαταλείπει και μόνο ένα αχνό βυχαλάκι, μια στο τόσο, έμεινε να θυμίζει το αποτέλεσμα του pcr test. Μέχρι την Κυριακή και αυτό είχε

σβήσει. Η γενικότερη διάθεσή μου ήταν καλή, είχα όρεξη για φαγητό και, κυρίως, είχα όρεξη για γλυκά. Ποιος ξέρει αν αυτό είχε σχέση με τον κορωναϊό ή μήπως το άγχος μου ήταν που “ζητούσε” διαρκώς κάτι γλυκό.

Πολλά ήταν τα ερωτήματά μου από το Σάββατο το μεσημέρι, καθώς μπροστά μου ανοίγονταν μία αβέβαιη περίοδος 10-12 ημερών. Πώς θα εξελιχθεί, τί έντασης συμπτώματα θα εμφανιστούν, τί θα συμβεί μετά την 7η-8η ημέρα, που φαίνεται ότι είναι ένα κρίσιμο σημείο; Και τί θα συμβεί αν χρειαζόμουν νοσηλεία, ή αν ακόμα τα πράγματα εξελίσσονταν πραγματικά άσχημα. Μόνος σε κάποιο νοσοκομείο χωρίς δυνατότητα επικοινωνίας με αγαπημένα πρόσωπα, με όλα τα ενδεχόμενα ανοικτά.

Σκέφτηκα ότι όσο ήμουν καλά, χωρίς συμπτώματα, και διατηρούσα την ψυχραιμία μου, θα έπρεπε να τακτοποιήσω κάποια πράγματα και να καταγράψω σκέψεις και επιθυμίες μου, ώστε να αποτελέσουν έναν οδηγό για τα οικεία μου πρόσωπα, αλλά και για εκείνους που θα έπρεπε να ασχοληθούν με την περίπτωση μου αν κάποια στιγμή βρισκόμουν σε αδυναμία.

Έτσι έκατσα και έγραψα ένα κείμενο με τις επιθυμίες μου “κατά την 3η Απριλίου 2021”, στην περίπτωση που τις επόμενες ημέρες, λόγω του Κορωναϊού, δεν θα μπορούσα να επικοινωνήσω με κανένα αγαπημένο πρόσωπο ή συνεργάτη μου.

Αυτό το κείμενο χωριζόταν σε τρεις ενότητες και αφορούσε στο τί θα ήθελα να συμβεί αν παρ’ ελπίδα έχανα τη μάχη με τον ιό. Η πρώτη αφορούσε τις επιθυμίες μου σχετικά με τις άμεσες ενέργειες που έπρεπε να γίνουν. Η δεύτερη αφορούσε στο πρόσωπο που επέτρεπα να εισέλθει πρώτο στο κατάλυμά μου στο Φανάρι και θα αναλάμβανε το δύσκολο έργο να συγκεντρώσει τα πράγματά μου (ηλεκτρονικά αρχεία, υπολογιστές, προσωπικά έγγραφα και αντικείμενα, βιβλία, ρούχα κ.α.). Στο πρόσωπο αυτό έδινα συγκεκριμένες οδηγίες για το σε ποιο ή ποια πρόσωπα θα παρέδιδε όλα τα προσωπικά αντικείμενά μου. Η τρίτη ενότητα απευθυνόταν στην οικογένεια μου, τα αδέρφια και τα ανίψια μου, καθώς και σε αγαπημένα μου πρόσωπα. Τους έγραφα όλα όσα σκεφτόμουν εκείνες τις ώρες, που σίγουρα δεν ήθελα να τα συζητήσω μαζί τους στο τηλέφωνο, για να μην αναστατωθούν, αλλά και ορισμένες συμβουλές, κυρίως προς τα ανίψια μου, για τη μελλοντική τους πορεία. Ταυτόχρονα, τους ενημέρωνα για τις επιθυμίες μου σχετικά με τα προσωπικά αντικείμενά μου και τον τρόπο διάθεσής τους σε αγαπημένα μου πρόσωπα.

Επειδή γνωρίζω ότι η διαδικασία αποδοχής οποιασδήποτε κληρονομιάς είναι πολύ χρονοβόρα και ιδιαίτερα ψυχοφθόρα, αντιλαμβανόμουν ότι έπρεπε να τα τακτοποιήσω όλα ώστε να μην ταλαιπωρηθούν τα οικεία μου πρόσωπα και φυσικά οι επιθυμίες μου να γίνουν πραγματικότητα.

Ίσως για κάποιους ακούγεται μακάβριο. Ίσως. Εκείνη τη στιγμή όμως έπρεπε να σκεφτώ ψύχραιμα, γιατί το να πάει κάτι στραβά ήταν ένα ενδεχόμενο. Μάλιστα την ημέρα της διάγνωσής μου η Κοινότητά μας στην Πόλη και στην Ίμβρο θρηνούσε δύο εκλεκτούς νέους ανθρώπους που έχασαν τη μάχη με τον ιό. Όπου και να άνοιγα στο διαδίκτυο έβλεπα παντού συλλυπητήρια για κάποιο θάνατο από Covid-19. Ήθελα δεν ήθελα, λοιπόν, μπροστά μου υπήρχε μία πραγματικότητα, μία προοπτική 10-12 ημερών αγωνίας, και έπρεπε να φροντίσω να γίνουν όλα όπως έπρεπε. Βέβαια η αλήθεια είναι ότι δεν ολοκλήρωσα την σύνταξη του κείμενου το πρώτο βράδυ. Το δούλεψα μέχρι και την Κυριακή το μεσημέρι, αλλά το άφησα γιατί ψυχολογικά κουράστηκα. Το ολοκλήρωσα, όμως, την Τρίτη, μετά την επίσκεψη σε πνευμονολόγο και την πραγματοποίηση αξονικής, όπου εντοπίστηκε και στους δύο πνεύμονες αρχή πνευμονίας Covid. Μόλις επέστρεψα ξεκίνησα αμέσως την φαρμακευτική αγωγή που μού έδωσε η εξαιρετική γιατρός μου, η κυρία Ayse Baturalp, την οποία και ευγνωμονώ για την φροντίδα, την στήριξη αλλά και τις απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματά μου. Κάθισα, λοιπόν, και ολοκλήρωσα το κείμενο, αφού τα αποτελέσματα της αξονικής μου προκάλεσαν έντονη ανησυχία για το τί θα μπορούσε να συμβεί. Αφού τελείωσα το κείμενο, το εκτύπωσα και το υπέγραψα και το άφησα στον εκτυπωτή. Στην περίπτωση που θα έπρεπε να πάω στο νοσοκομείο τότε θα το εμπιστευόμουν σε κάποιο πρόσωπο για να το χρησιμοποιήσει αν χρειαζόταν. Από εκείνη την στιγμή και μετά δεν ασχολήθηκα ξανά με το εν λόγω ζήτημα, αφού ήμουν ανακουφισμένος ότι είχα φροντίσει να τακτοποιηθούν όλα όπως έπρεπε.

Το επόμενο που έκανα ήταν να πληρώσω λογαριασμούς ώστε να μην υπάρχουν άμεσες οικονομικές εκκρεμότητες, τις οποίες θα έπρεπε να αναλάβουν άλλοι σε περίπτωση αδυναμίας μου.

Αφού τελείωσα με αυτά, πραγματικά άχαρα πλην όμως αναγκαία, ασχολήθηκα με όσα περισσότερα και διαφορετικά πράγματα μπορούσα να κάνω στην καραντίνα μου, για να κρατώ την σκέψη μου και τη δημιουργικότητά μου σε εγρήγορση καθώς ανά μία ώρα μετρούσα με το οξύμετρο το οξυγόνο μου, αλλά και τις ημέρες από τη διάγνωση, με την ελπίδα να κυλήσουν ήρεμα, χωρίς συμπτώματα και δυσκολίες. Διάβασα βιβλία, έγραψα, ζωγράφισα πολύ, ανέτρεξα στα αρχεία του Γραφείου, αλλά και σε ενδιαφέροντα κείμενα που μού έστειλε ο Παναγιώτατος να διαβάζω, τακτοποίησα κατά το δυνατόν το αρχείο των φωτογραφιών μου, είδα πολλές ταινίες, κυρίως του παλαιού ελληνικού κινηματογράφου κλπ. Αυτό που απέφυγα – όχι πάντοτε επιτυχώς – ήταν να ασχοληθώ με θέματα της εργασίας μου, καθώς ήθελα να αποκοπώ από το άγχος της καθημερινότητας.

Οι ημέρες κυλούσαν μεν αργά, αλλά προσπαθούσα να τις γεμίζω όσο περισσότερο

μπορούσα. Βέβαια, πλησιάζοντας την 7η - 8η ημέρα, η αγωνία κορυφωνόταν. Όταν τις πέρασα, άρχισα όλο και περισσότερο να σκέφτομαι την "επόμενη ημέρα". Πότε θα δουλέψω κανονικά, ποιους θα δω μόλις βγω από την καραντίνα, πότε θα πάω στην αγαπημένη μου Αιγυπτιακή αγορά, δηλαδή στην αγορά των μπαχαριών, κλπ.

Το "φευγιό" του Νίκου

Ακριβώς σε αυτό το χρονικό σημείο συνέβη το μοιραίο στον πνευματικό μου αδελφό Νίκο Μαγγίνα. Έχοντας μπει σε αυτή την περιπέτεια την ίδια στιγμή, πίστευα ότι θα το ξεπερνούσε τελικά, παρά το γεγονός ότι η υγεία του ήταν κλονισμένη καιρό και ο ίδιος έμοιαζε ιδιαίτερα εύθραυστος. Αυτός άλλωστε ήταν και ο λόγος που θα ταξιδεύαμε Αθήνα, προκειμένου να πραγματοποιήσει έναν λεπτομερή ιατρικό έλεγχο. Δυστυχώς, όμως, ο Κορωναιός ανέτρεψε τους σχεδιασμούς μας, και έτσι ο Νίκος "έφυγε", στις 10 Απριλίου, από κοντά μας. Πραγματικά ο πρόωρος θάνατός του με συγκλόνισε. Εκείνες τις ώρες, όλοι μα όλοι που γνώριζαν τη δική μου περιπέτεια μού ζήτησαν να διαχειριστώ τα συναισθήματά μου, γιατί η αντιμετώπιση του κορωνοϊού απαιτεί, όπως μού έλεγαν εμφατικά, ισχυρή ψυχολογία. Τέτοιες ώρες, τέτοια λόγια, αλλά έκανα φιλότιμη προσπάθεια να το αντιμετωπίσω ψύχραιμα.

Η καραντίνα μου ολοκληρώθηκε τη Δευτέρα, 12 Απριλίου, αλλά παρέμεινα στο δωμάτιο μέχρι την Πέμπτη, 15 Απριλίου, οπότε εξετάστηκα από τη γιατρό μου. Η αξονική έδειξε ότι η "βουβή" πνευμονία, που δεν έδωσε κανένα σύμπτωμα, είχε, στο μεταξύ, "καταλάβει" το 30% των πνευμόνων, αλλά η γιατρός μου με καθησύχασε, λέγοντάς μου ότι ο κίνδυνος είχε πια περάσει. Όπως κατάλαβα η πρώτη εβδομάδα, ίσως οι πρώτες δέκα ημέρες, από τη διάγνωση είναι πολύ σημαντικές για την εξέλιξη της νόσου.

Τι θα θυμάμαι...

Από αυτή την περιπέτεια, την οποία πέρασα ως ασυμπτωματικός, θα θυμάμαι όλα τα ανάμεικτα συναισθήματα που με διαπέρασαν ιδιαίτερα τις πρώτες ημέρες. Κυρίως αυτό του φόβου για το τί θα μπορούσε να συμβεί, καθώς είχα προετοιμαστεί ότι μέσα σε δέκα ημέρες πολλά θα μπορούσαν να αλλάξουν.

Αυτό, όμως, που είναι πολύ σημαντικό, κατά τη γνώμη μου, είναι ότι, ενώ πέρασα τον κορωνοϊό ως ασυμπτωματικός - αν εξαιρέσουμε εκείνο το μικρό και ανεπαίσθητο συνάχι- παραταύτα αυτός επηρέασε τους πνεύμονες μου και προκάλεσε μία μικρή πνευμονία. Μία μικρή πνευμονία για την οποία παίρνω φαρμακευτική αγωγή και εξαιτίας της θα πρέπει να παρακολουθώ την κατάσταση των πνευμόνων μου για καιρό.

Θεωρώ τον εαυτό μου πολύ τυχερό που την επομένη της διάγνωσης επικοινωνήσε, μετά πολλούς μήνες, μαζί μου ο φίλος Νίκος Κατιρτζόγλου, ιατρός-ογκολόγος, που παρακολουθούσε την αείμνηστη μητέρα μου, και ο οποίος στο άκουσμα της

κατάστασής μου, επέμεινε έντονα να πραγματοποιήσω άμεσα αξονική θώρακος, προκειμένου να δούμε την κατάσταση των πνευμόνων, καθώς εκεί χτυπάει ο Covid-19. Η αλήθεια είναι ότι δεν περίμενα να ακούσω τη γιατρό μου να λέει ότι βρέθηκαν διηθήσεις και στους δύο πνεύμονες, δείγμα αρχής πνευμονίας Covid-19. Δεν είχα καμία υποψία, γιατί δεν είχα κανένα απολύτως σύμπτωμα, κάποια ένδειξη ότι κάτι συμβαίνει. Ποιος ξέρει τί θα συνέβαινε εάν δεν πήγαινα να κάνω την αξονική θώρακος, ποια θα ήταν η εξέλιξη αν δεν έπαιρνα τα επιπλέον φάρμακα για την ενίσχυση της υγείας μου;

Ο Κορωναιός είναι εξαιρετικά ύπουλος. Ακόμα και όταν το περνάς χωρίς ιδιαίτερα ή και καθόλου συμπτώματα, δεν σημαίνει ότι ο ιός δεν μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες. Θέλει μεγάλη προσοχή και παρατηρητικότητα για κάθε πιθανό σύμπτωμα, για οποιαδήποτε αλλαγή συμβεί.

Όσοι, δυστυχείς, ακόμα αμφισβητούν την ύπαρξη του Κορωναιού μάλλον είναι αρνητές όχι μόνον της πραγματικότητας και της επιστήμης, αλλά και της ίδιας της λογικής.

Ευγνωμονώ τον Θεό που πέρασα τον Covid-19 σχετικά ήπια, χωρίς να ταλαιπωρηθώ με υψηλούς πυρετούς, ισχυρό βήχα και πόνους, όπως πολλοί άλλοι, συμπτώματα που θα ενέτειναν την αγωνία και τον φόβο. Και ασφαλώς χωρίς άλλες περιπλοκές και παρενέργειες.

Ευχαριστώ την γιατρό μου εδώ στην Πόλη, εξαιρετική επιστήμονα και άνθρωπο, την οποία εμπιστεύθηκα απόλυτα από την πρώτη στιγμή, αλλά και τους καλούς μου φίλους γιατρούς στην Ελλάδα, τον πνευμονολόγο Κώστα Μαντζουράνη, που αγωνίζεται καθημερινά να θεραπεύσει ασθενείς με Covid-19, και τον ογκολόγο Νίκο Κατιρτζόγλου, για τις συμβουλές και την ψυχική στήριξη που μου προσέφεραν όλες αυτές τις ημέρες.

Ιδιαίτερως ευχαριστώ τον Παναγιώτατο Οικουμενικό Πατριάρχη, την οικογένειά μου, όλα τα αγαπημένα μου πρόσωπα, που από την πρώτη στιγμή μου προσέφεραν μεγάλη ψυχική συμπαράσταση.

Γι' άλλη μία φορά ευχαριστώ όλους εσάς που δείξατε με κάθε τρόπο το ενδιαφέρον σας για την πορεία της υγείας μου και με τις ευχές σας μου δώσατε δύναμη και κουράγιο.

Ο Κορωναιός δεν είναι κάτι το αστείο. Πρέπει να είμαστε όλοι πολύ προσεκτικοί, να φοράμε πάντα μάσκα και να αποφεύγουμε την πολυκοσμία, τουλάχιστον μέχρι την ημέρα που θα έχουμε εμβολιαστεί οι περισσότεροι.

Ήμουν τυχερός, αλλά αυτό δεν συνέβη με πολλούς άλλους συνανθρώπους μας, όλων των ηλικιών, που είτε ταλαιπωρήθηκαν πολύ είτε κάποιοι, δυστυχώς, δεν τα κατάφεραν.

Εύχομαι σύντομα να κερδίσουμε τη μάχη με τον Κορωναιό. Μπορούμε, αρκεί να ακολουθούμε τις συμβουλές των γιατρών και των ειδικών επιστημόνων και να

εμβολιαστούμε όλοι, εφόσον μας το συστήνει ο οικογενειακός γιατρος, μόλις έρθει η σειρά μας. Για να υψώσουμε τείχη στη διάδοση του Κωροναϊού, για να προστατεύσουμε την ζωή μας και το κοινωνικό σύνολο από τις συνέπειές του, αλλά και τις επιπτώσεις που έχει στην ψυχική υγεία των ασθενών και των συγγενών τους.

Πηγή: nyxthimeron.gr