

dr Jennifer Ashton
we współpracy z Sarah Toland

ZBUDUJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ



Wzmocnij układ immunologiczny dzięki diecie,
ćwiczeniom i naturalnym sposobom
na ochronę przed infekcjami,
nawet w czasie pandemii

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Izabela Nietupska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-225-3

Tytuł oryginału: *The New Normal: A Roadmap to Resilience in the Pandemic Era*

THE NEW NORMAL. Copyright © 2021 by JLA Enterprises Corporation
Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Wszystkim niezbędnym pracownikom, każdemu, kto bezpośrednio lub pośrednio został poszkodowany przez COVID-19 i wszystkim osobom na świecie, które pracują na rzecz zapobiegania rozprzestrzenianiu się tego wirusa oraz leczenia go...

A także Alexowi i Chloe. Jesteście i zawsze będziecie dla mnie całym Wszechświatem.

Spis treści

	Wprowadzenie	9
ROZDZIAŁ 1	Ciało	21
ROZDZIAŁ 2	Umysł	51
ROZDZIAŁ 3	Opieka zdrowotna	81
ROZDZIAŁ 4	Jedzenie	105
ROZDZIAŁ 5	Ćwiczenia	135
ROZDZIAŁ 6	Sen	157
ROZDZIAŁ 7	Lęk o zdrowie	179
ROZDZIAŁ 8	Wiadomości na temat zdrowia	205
ROZDZIAŁ 9	Rodzina i przyjaciele	229
ROZDZIAŁ 10	Miejsca publiczne	259
ROZDZIAŁ 11	Nie ma tego złego... ..	291
	Epilog	311
	Podziękowania	317
	Przypisy	321
	O Autorkach	335

Wprowadzenie

Miało to miejsce w czasie, gdy pandemia koronawirusa trwała już od kilku miesięcy. Biegałam po parku miejskim w Nowym Jorku, kiedy nagle uderzyło mnie, że wszystko jest jakieś inne. Park z pozoru wyglądał tak samo jak zwykle – to jeden z niewielu niezmiennych aspektów miasta, które nigdy nie śpi. Jednakże ludzie, których tam widziałam, byli jacyś inni – wszyscy w maseczkach, znacznie więcej biegaczy i mniej turystów. Do tego dochodziłam ja: tak właściwie bieganie po parku nie było dla mnie typowe, ale ponieważ nie chodzę już na siłownię, bieganie na zewnątrz stało się moją nową normą. Gdy po skończonym treningu wracałam do domu, niemal wpadłam na grupę kilkudziesięciu osób stojących na chodniku tuż za parkiem. To było dziwne: nowojorczycy nie mają w zwyczaju stać beczynn timer przy ulicy. To nieustannie poruszające się miasto, ale teraz wydawało się, jakby ludzie mieli mniej miejsc, do których mogliby się udać, lub mniej motywacji do jechania gdziekolwiek w pośpiechu.

I wtedy zdałam sobie sprawę, co ci ludzie robili: stali w kolejce, by wejść do pobliskiego supermarketu. Kolejka zakręcała za

przecznicy, a ludzie stali na jasnozielonych naklejkach przyklejonych do chodnika co 6 stóp (około 1,8 m). Za każdym razem, gdy klient wychodził ze sklepu, ochroniarz wpuszczał następną osobę do środka, przypominając jednocześnie, aby osoba ta podążała za strzałkami na posadzce wytyczającymi jednokierunkowe ścieżki w sklepie.

Nie był to jakoś szczególnie niezwykły widok. W całym mieście i kraju przed sklepami często ustawiały się kolejki ludzi. Jednak dopiero w tamtej chwili uświadomiłam sobie, co to naprawdę oznacza. Jeśli codzienne czynności, takie jak ćwiczenia i zakupy, zmieniły się tak znacząco, nic w naszym świecie nie będzie już takie samo, nawet po opracowaniu lekarstwa na COVID-19. Kryzys koronawirusa był jak uderzenie asteroidy w Ziemię. Cały nasz świat został na trwałe dotknięty jego następstwami i nieodwracalnie przekształcony. W tamtej chwili odniosłam takie wrażenie, jakby tuż za parkiem ktoś rozwinął dla mnie wielki transparent z napisem: WITAMY W NOWYM ŚWIECIE. Tutaj wszystko jest inne. Dobrze się rozejrzyj. A potem przyzwyczaj się do zmian.

Miesiące później nowy świat, którego doświadczyłam po raz pierwszy w parku miejskim, stał się naszą nową codziennością. Praktyka ustawiania się w kolejkach przed sklepami przeminęła, a przepisy oczywiście się zmieniły, jednak punkt końcowy jest ten sam: asteroida uderzyła i rozpoczęła się zupełnie nowa era. A w erze pandemii nasze czyny, myślenie, lęki i przekonania przechodzą drastyczne zmiany i będą doświadczać tych zmian jeszcze przez wiele lat.

Nigdy wcześniej czegoś takiego nie widziałam – powiem więcej, nikt nie widział. Pandemia koronawirusa to największy przełom w historii w czasie trwania naszego życia. W mojej karierze lekarza lub korespondentki medycznej nic nie było choć w najmniejszym

stopniu porównywalne do sytuacji COVID-19 pod względem jej skutków społecznych, zdrowotnych, ekonomicznych, politycznych, fizycznych, psychicznych i emocjonalnych. Siedziałam w pierwszym rządzie podczas tego sztormu, obserwując rozwój historii, interpretując zwroty akcji, a następnie analizując i przekazując tę historię milionom widzów przed telewizorami.

Pracuję dla ABC News od 2012 roku, a od 2017 roku jestem tam naczelną korespondentką medyczną. Pojawiałam się regularnie w *Good Morning America*, *World News Tonight with David Muir*, *Nightline* oraz innych programach krajowych. Lecz kiedy wybuchła pandemia, zaczęłam występować na antenie czasem nawet przez 13 godzin dziennie i podjęłam się też nadawania programu *GMA3: What You Need To Know* razem z Amy Robach. W tamtym czasie żyłam, myśląc o COVID-19, zasypiałam, myśląc o COVID-19 i nawet o nim śniłam. Czytałam wszystkie prace badawcze na temat tego wirusa, a także regularnie rozmawiałam z ekspertami ds. epidemiologii, urzędnikami ds. zdrowia publicznego, specjalistami ds. chorób zakaźnych i dr. Anthonyem Faucim, naczelnym lekarzem chorób zakaźnych w kraju. Byłam w centrali CDC w Atlancie, laboratorium opracowywania szczepionek w Bethesda w stanie Maryland, a także w Zachodnim Skrzydle Białego Domu.

Przeszedłszy przez to wszystko, doszłam do jednego ważnego wniosku: już nigdy nie będziemy tacy sami. Tyczy się to ciebie, twojego sąsiada, czy też pierwszego lepszego faceta lub dziewczyny z drugiego końca świata. Jeśli miałeś okazję przeżyć 11 września, z pewnością wiesz, co kryzys może zrobić z krajem. 11 września otworzył nam oczy na niewyobrażalne wcześniej zagrożenie i na zawsze zmienił życie tysięcy Amerykanów. Co więcej, wydarzenia z tamtego dnia wypłynęły na to, jak podróżujemy, czego się boimy

jak również przekształcili gospodarczy, polityczny, społeczny i fizyczny krajobraz największego miasta w Stanach Zjednoczonych.

Pandemia zmieniła nie tylko naszą codzienność, do której zalicza się choćby to, gdzie ćwiczymy i jak robimy zakupy, lecz także nasze podstawowe ludzkie potrzeby, jak sposób jedzenia, spania, wykonywania pracy i nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi. Rzeczy, które jeszcze w 2019 roku były dla nas całkowicie normalne, jak przebywanie w biurze podczas godzin pracy, jedzenie na mieście czy też spotykanie się z rodziną i przyjaciółmi, teraz utraciło otoczkę normalności. Podobnie jak to było z 11 września, pandemia otworzyła nam oczy na nowe, niewyobrażalne wcześniej zagrożenie – nigdy wcześniej niewidziany, silnie oddziałujący patogen układu oddechowego – i zmieniła nasz sposób podchodzenia do zdrowia, a także do tego, co postrzegamy jako ważne czy nawet możliwe.

Jeśli miałeś okazję lecieć samolotem w ciągu ostatnich 20 lat, wiesz zapewne, że po 11 września podróże nigdy nie wróciły do dawnej „normalności”. I tak samo nasz świat nigdy nie wróci do tego, jak wyglądało nasze życie przed pojawieniem się koronawirusa, nawet jeśli opracowana zostanie skuteczna szczepionka i protokół leczenia. Słuchanie, jak ludzie mówią: „kiedy już wszystko wróci do normy”, sprawia, że czuję lekkie kłucie w sercu: normalność nie wróci, ponieważ *to* jest nasza nowa normalność. Zrozumienie i przyjęcie tego do wiadomości jest bardzo ważne.

Jako lekarz mogę zapewnić, że w najbliższym czasie koronawirus nigdzie nie zniknie. Choroby zakaźne, takie jak COVID-19, które łatwo przenoszą się między ludźmi, ale nie zawsze są śmiertelne, są najtrudniejsze do kontrolowania, podczas gdy choroby takie jak ebola, które charakteryzują się większą śmiertelnością,

ale trudniej jest się nimi zakazić, na ogół łatwiej jest opanować i wyeliminować. Spójrz chociaż na przykład grypy – jest wysoce zakaźna i nie aż tak śmiertelna, a lekarze wciąż walczą z utrzymaniem jej pod kontrolą.

Zamiast czekać, aż nauka przechytry wirusa – bo czekać możemy bardzo długo, jeśli spojrzeć na sytuację z grypą i przebiegiem – musimy dowiedzieć się, jak z nim żyć, aby nie być od niego zależnym. Oczywiście w pewnych sytuacjach będziemy musieli odpowiednio się dostosować, ale to właśnie jest nasza nowa normalność. Prawdopodobnie w twoim życiu nie nadejdzie dzień, gdy będziesz mógł powiedzieć: „Koronawirus? Jaki koronawirus?”.

Nasza „stara normalność” nigdy nie wróci z jeszcze jednego powodu. Nawet jeśli społeczeństwo wykształci stałą odporność lub opracujemy lekarstwo na COVID-19, najpewniej planeta stanie w obliczu kolejnej epidemii wirusa na tym samym, jeśli nie gorszym poziomie co COVID-19. Specjaliści ds. chorób zakaźnych mówią nam, że kolejna pandemia to nie kwestia tego, czy nadejdzie, lecz *kiedy* nadejdzie. Teraz, po zobaczeniu, jak to się odbyło, wiemy, że może się to zdarzyć ponownie. Utajone zagrożenie kolejną pandemią ma znaczące implikacje psychologiczne i wpłynie na świat na wiele sposobów, których części nie jesteśmy nawet w stanie w tej chwili przewidzieć.

Można się jednak spodziewać, że przez całe lata ludzie będą zastanawiać się dwa razy, zanim na spokojnie zaakceptują przebywanie w zatłoczonych miejscach. Wielu nie będzie chciało się przytulać, a zwyczaj uścisku dłoni (jak to określił dr Fauci) prawdopodobnie umrze. Stanowiska do dezynfekcji rąk nie znikną w najbliższym czasie z miejsc publicznych, a niektórzy ludzie będą nosić maseczki do końca życia. Prawie każdy z nas, przy każdym kaszlnięciu i kichnięciu, będzie przypominał sobie tę

mantrę: zachowaj ostrożność, myj ręce, zachowaj odległość 6 stóp od innych, nie dotykaj twarzy dłońmi.

Jeśli brzmi to nieco jak zespół stresu pourazowego (PTSD), to dlatego, że właśnie tym jest. Pandemia była tak tragiczna, przerażająca i destrukcyjna, że po nastaniu nowej normalności wszyscy mamy lekkie PTSD. Następnym razem, gdy usłyszysz o nowym szczepie grypy lub epidemii wirusa, prawdopodobnie odruchowo się wzdrygniesz i przygotujesz na najgorsze. Możesz mieć retrospekcje okresu z początku pandemii, gdy zamknięto cały kraj lub poczuć lęk, depresję albo mieć przeczucie, że nadciąga coś złego.

Chociaż tak właśnie wygląda nasza nowa normalność, nie musi ona przyjmować formę przerażającej – czy też nawet nieznannej – rzeczywistości i właśnie z tego powodu napisałam tę książkę. Moim celem jest pomóc ci zaznajomić się z nową normalnością i dostosować się do niej, ponieważ im szybciej i sprawniej to zrobisz, tym prędzej nasza nowa normalność nie będzie już nowa, a po prostu zwyczajna. Chcę pomóc ci zrozumieć, że musimy przyjąć do wiadomości te wszystkie zmiany, ponieważ tylko w ten sposób możemy zacząć je akceptować i wrócić do formy. Taka jest też definicja odporności: to nasza zdolność do szybkiego powrotu do zdrowia po doświadczeniu nieszczęścia. Im większą możesz nabyć odporność – fizyczną, psychiczną i emocjonalną – tym lepiej poradzisz sobie ze stawianiem czoła wszelkim przeciwnościom, niezależnie od tego, czy będzie chodzić o kolejną pandemię, czy sprawy osobiste. Będziesz mógł spojrzeć na nie jak na okazję, a nie alarmujące wydarzenie.

Tylko jak tu nabyć odporność, w nowej normalności, gdy wydaje się, że zasady, wytyczne i zagrożenia ciągle się zmieniają? Coraz to nowe badania przeczą informacjom, które zaledwie kilka tygodni wcześniej podawano jako fakty, podczas gdy przyjaciele

i rodzina wydają się mieć różne opinie na temat tego, co stanowi rzeczywiste ryzyko. W epoce infodemii – czyli czasie, gdy prawdziwe i nieprawdziwe informacje rozprzestrzeniają się tak szybko, jak sam wirus – ilość wiadomości i ich interpretacji przyprawia wręcz o zawroty głowy. Jeszcze nigdy nie musieliśmy rozważać tak wielu aspektów przy chociażby tak prostych sprawach, jak decyzja o pójściu na imprezę urodzinową na świeżym powietrzu u kolegi lub wybranie się na siłownię. W sytuacji, gdy stawka jest tak wysoka, nowa normalność może paraliżować i popychać nas ku izolacji – albo przeciwnie, może być tak przytłaczająca, że chcemy rzucić ostrożność w ką, zacinając kciuki i liczyć na najlepsze.

Chociaż potrafię zrozumieć i odnieść się do obu tych postaw, z pewnością nie polecam ich przyjmowania. Lepiej jest podejść do tego w jeszcze inny sposób, a sposób ten zaczyna się od nauki myślenia jak lekarz. Kiedy decyzje dotyczące zdrowia pacjenta są skomplikowane lub wiążą się z dużym ryzykiem (w szczególności na izbie przyjęć lub sali operacyjnej), lekarzy nie paraliżuje strach ani nie mają nadziei na najlepsze: działają spokojnie, na zimno i opierają się na najlepszych dostępnych danych lub nauce.

W tej książce nauczę cię sposobu myślenia lekarza, aby pomóc ci być na bieżąco z informacjami, podejmować bezpieczne decyzje dotyczące twojego zdrowia i lepiej orientować się w nowej normalności. Nie potrzebujesz do tego tytułu doktora przed swoim nazwiskiem – wystarczy, że dowiesz się, jak przyjąć spokojny, analityczny i oparty na dowodach pogląd przy spojrzeniu na każdy kryzys. W tej książce wyjaśnię ci dokładnie, jak to osiągnąć.

Może zacznijmy od tego, że jestem nie tylko lekarzem występującym w telewizji – jestem również prawdziwym lekarzem, który w realnym życiu zajmuje się prawdziwymi pacjentami od 20 lat. Z nastaniem pierwszego dnia pandemii podchodziłam do tego

kryzysu jak lekarz, stawiając na pierwszym miejscu fakty, a nie emocje. Obserwowałam wirus tak, jak obserwuję moich pacjentów: Jakie są jego główne objawy? Co wiemy, a czego nie wiemy o chorobie? Jednak nie zapominałam o emocjach innych ludzi – patrzyłam w obiektyw kamery jak w oczy moich pacjentów, którzy czekają na moje słowa z wyczekiwaniem, lękiem i zagubieniem.

Podobnie jak lekarz nigdy nie postawiłby diagnozy na podstawie niezidentyfikowanych parametrów życiowych, nigdy nie wyciągałam wniosków na temat COVID-19 – ani żadnej innej choroby, jeśli już przy tym jesteśmy – na podstawie hipotezy, polityki, opinii lub przypuszczenia. Jak wielokrotnie mówiłam na antenie, to naprawdę ważne, aby mówić dokładnie, co wiemy, a czego nie wiemy. Musimy polegać na faktach, a nie na lękach, żeby podejmować najlepsze decyzje dotyczące zdrowia w sytuacji kryzysowej – tak samo jak robią to lekarze, mając do czynienia z pacjentami na izbie przyjęć bądź sali operacyjnej. W ten sposób można zachować spokój i opanowanie w sytuacji, gdzie emocje sięgają zenitu, a zmiany zachodzą w mgnieniu oka.

Co więcej, dobry lekarz nie skupia się tylko na jednej części ciała lub pojedynczym objawie: przyglądamy się pacjentowi w całości i obserwujemy interakcje różnych systemów organizmu, aby skutecznie znaleźć przyczynę i rozpocząć leczenie. W podobny sposób patrzyłam na tę pandemię. Przekazywałam tę perspektywę widzom, żeby mogli zrozumieć, co się dzieje, bez zagłębiania się w szczegóły, które przechodziły zmiany z dnia na dzień.

To ostatnie zastrzeżenie jest bardzo ważne: pandemia nauczyła nas, że szczegóły choroby mogą zmienić się w mgnieniu oka. Dlatego też tak ważne jest, aby nauczyć się myśleć jak lekarz i patrzeć na sytuację z szerszej perspektywy. Istotne jest również zrozumienie, jak działa nauka.

Lekarze codziennie uczą się nowych rzeczy w dziedzinach medycyny i nauki, bez względu na to, jak długo lub z jaką szczególnością badali daną chorobę lub schorzenie. Jeden lekarz może poświęcić całe życie na badanie wirusa lub innego patogenu i nawet pomimo wysiłków nie zbliżyć się do poznania wszystkich informacji na jego temat. Przykładem jest to, że wciąż dowiadujemy się nowych rzeczy na temat grypy, chociaż infekcje grypopodobne istnieją już od setek lat.

W przypadku zupełnie nowego patogenu, takiego jak ten nowy szczep koronawirusa, nie mamy jeszcze nawet zarysu tego, co musimy o nim wiedzieć. Z tego powodu uważam, że powinniśmy skupić się na tym, co wiemy teraz, czyli na rzeczach, które wykazała medycyna i nauka, jednocześnie uwzględniając przy tym znane nam informacje o innych koronawirusach w celu dokonania lepszej analizy. Zawsze mogą pojawić się nowe czynniki ryzyka dla COVID-19, a wirus może się zmienić, co oznacza, że informacje medyczne i porady zdrowotne powinny zmieniać się w tym samym tempie.

Jednocześnie ważne też jest, aby ufać faktom pod ręką: dowodom zamiast emocjom, medycynie zamiast wymysłom i nauce zamiast pozorom. Żaden wirus w historii nie był badany tak szybko i intensywnie jak koronawirus, a ilość wiedzy, którą zgromadziliśmy w tym krótkim czasie, zapiera dech w piersiach i dodaje otuchy.

Nie jestem jednak głucha. Wiem, że ludzie mają teraz do medycyny i mediów więcej nieufności niż kiedykolwiek. Jeśli jesteś sceptyczny, cyniczny lub odczuwasz lęk, jest to całkowicie normalne i zrozumiałe. Jestem gotowa jako pierwsza wystąpić na przód i przyznać, że nie znam wszystkich odpowiedzi – nikt nie wie wszystkiego. Jednak sęk tkwi w tym, że nikt nigdy nie będzie

w stanie udzielić odpowiedzi na każde pytanie – dlatego właśnie, zamiast tego lepiej jest zadawać właściwe pytania. Jeśli się tego nauczysz, będziesz w stanie uzyskać informacje potrzebne do lepszej orientacji w naszej nowej normalności lub każdym innym kryzysie, w którym możesz się w przyszłości znaleźć.

Przyznaję, że sytuacje są różne. Może z powodu COVID-19 straciłeś członka rodziny, przyjaciela lub znajomego – to musiała być istna tragedia. Może straciłeś pracę, dom lub firmę podczas pandemii. Jeśli tak, jestem z tobą całym sercem. A może sam zachorowałeś na COVID-19 i wciąż wracasz do zdrowia. Może zastanawiasz się, jak na stałe pracować zdalnie i jednocześnie zajmować się dziećmi lub starszymi członkami rodziny. Albo może jesteś niezbędnym pracownikiem, który przez cały ten czas nie mógł doznać luksusu wykonywania pracy w domu. Bez względu na to, jak wygląda twoja nowa normalność, moim celem jest pomóc ci w zorientowaniu się w niej. Możesz przeczytać tę książkę od początku do końca lub wybrać tylko interesujące cię fragmenty, ale obiecuję, że w każdym rozdziale znajdziesz coś dla siebie.

Niezależnie od tego, czy chodzi o priorytetowe traktowanie własnego zdrowia, naukę rozszyfrowywania skomplikowanych wiadomości na temat zdrowia, czy informację co jeść i jak spać w stresujących czasach, możemy wyciągnąć pewne wnioski z tej pandemii, które naprowadzą nas na zdrowsze, lepsze życie. Pandemia koronawirusa cechowała się wielką brutalnością, jednak zainspirowane nią zmiany wcale nie muszą takie być. Nasza nowa normalność jest czymś innym, co było wcześniej, ale też może okazać się dobra. A jeśli będziesz postępować zgodnie z tym przewodnikiem do uzyskania odporności, po drodze odkryjesz, że kryzys koronawirusa przyniósł ze sobą wiele ukrytych perełek.

Moim zdaniem jedną z najpiękniejszych perełek jest to, że pandemia dała nam silniejsze poczucie solidarności. Przystosowywanie się do nowej normalności to nie problem tylko jednej osoby, lecz nas wszystkich. Każdy stracił coś podczas tej pandemii, niezależnie od tego, czy był to członek rodziny, przyjaciel, biznes, praca, zdrowie czy wolność. Niektórzy z nas mogli stracić coś mniej istotnego, na przykład możliwość chodzenia na siłownię, jedzenia w restauracjach, podróżowania lub spotykania się z rodziną i przyjaciółmi – nie są to bardzo dotkliwe straty, ale wciąż może nam zabraknąć tych rzeczy. To oznacza, że wszyscy razem przeżywamy żałobę i razem staramy się ją przewyciężyć. Ludzie na całym świecie nigdy nie byli bardziej zjednoczeni.

O ile tylko potrafisz go znaleźć i zaakceptować, to jednym z największych darów tej pandemii jest poczucie wdzięczności. Może się to okazać trudne, ale w tej książce chcę ci przypomnieć, że mamy wybór: możemy albo ubolewać nad tym, co straciliśmy, albo uświadomić sobie, co mamy wciąż w naszym posiadaniu. Co ważniejsze, możemy spróbować dostrzec, co zyskaliśmy z tego nieszczęścia. A obiecuję, że wszyscy coś zyskaliśmy.

Chociaż w naszej nowej normalności wszystko jest inne, to jednak dwie rzeczy zawsze pozostają niezmiennie: śmiech i miłość. Ja sama czerpię dużo siły z tego faktu. Śmiech i miłość nigdy nie zniknęły w żadnych wojnach, okresach pokoju, pandemiach czy czasach cieszących się wielkim dobrobytem. Bez względu na to, co stanie się z naszym światem, zawsze będziesz mógł znaleźć w nim śmiech i miłość. A poszukiwanie ich obu – teraz i zawsze – posłuży ci jako nawigacja w znalezieniu właściwej drogi do nabycia odporności.

ROZDZIAŁ 2

Umysł

W czasie, kiedy pandemia dopiero się rozpoczęła i wciąż wierzyliśmy, że koronawirus dotyczy w większej mierze tylko chińskiego miasta Wuhan, dr Anthony Fauci powiedział, że ryzyko rozprzestrzenienia się wirusa wśród populacji Stanów Zjednoczonych jest niskie. Wszystkie media ogólnokrajowe i lokalne powtarzały te słowa.

I tak właśnie było – przez jakiś czas. Wielu specjalistów ds. zdrowia, w tym ja, uważało, że to nie do pomyślenia, aby sytuacja z Chin mogła kiedykolwiek przenieść się do Stanów Zjednoczonych. Błędnie wierzyliśmy, że jesteśmy lepiej przygotowani, przynajmniej pod względem sektora medycznego, i myśleliśmy, że chociaż wirus z pewnością przeniesie się do Stanów, jego skutki nie będą tak katastrofalne, jak w przypadku miasta Wuhan.

Oczywiście to był błąd z naszej strony. Gdy wirus zaczął błyskawicznie rozprzestrzeniać się w Europie, a potem dotarł do Stanów Zjednoczonych, mój pogląd na tę sytuację zmienił się praktycznie z dnia na dzień. Zdałam sobie sprawę, że pod względem zdolności radzenia sobie z COVID-19 Stany Zjednoczone

wcale nie były lepsze niż Chiny – może nawet byliśmy jeszcze gorzej wyposażeni na nadejście globalnego zagrożenia dla zdrowia. Wszystko zaczęło kręcić się w zawrotnym tempie, w międzyczasie zaczęłam się pojawiać na antenie nawet do 14 godzin dziennie. Gdy zobaczyłam zdjęcia pustych półek sklepowych we Włoszech z nagłówkiem: „Już wkrótce to samo będzie w Nowym Jorku”, zalogowałam się na moje konto Amazon, aby zamówić miesięczny zapas sardynek, krakersów, papieru toaletowego oraz innych niezbędnych artykułów.

Pod koniec lutego 2020 roku pojawiła się informacja o pierwszym zgonie obywatela Stanów Zjednoczonych z powodu koronawirusa. Wtedy też zadzwoniono do mnie w weekend i kazano w trybie pilnym wykonać telefon do studia, w celu zdania specjalnego raportu w ABC News. Powiedziałam widzom, że Stany Zjednoczone prawdopodobnie będą musiały zmienić strategię. Przypominało to otrzymanie ostrzeżenia o zbliżającym się tsunami – chociaż wszyscy chcieliśmy wierzyć, że fala nigdy nie nadejdzie, na własne oczy widzieliśmy zbliżający się przypyływ, który dało się dostrzec na horyzoncie oceanu, brutalnie rozwiewający nasze nadzieje.

Do marca 2020 roku relacjonowałam na antenie przez całą dobę, siedem dni w tygodniu, w międzyczasie wsłuchując się i komentując „na żywo” wszystkie odprawy grupy zadaniowej Białego Domu i czytając publikacje każdego, nawet najmniej treściwego badania na temat wirusa. Zalecenia zdawały się zmieniać z godziny na godzinę, a sytuacja rozwijała się w szalonym tempie. Najpierw zamknięto firmy, a ludzie zaczęli pracować zdalnie, a potem zamknięto Nowy Jork. W tym czasie dwoje moich dzieci wróciło do domu z uczelni, żeby ze mną zamieszkać – nie z wyboru, a dlatego, że ich szkoła nagle została zamknięta.

Moje relacje na antenie przybierały coraz poważniejszy ton. Stawało się jasne, że Stany Zjednoczone nie posiadały wystarczającego zapasu masek medycznych dla ochrony pracowników służby zdrowia ani respiratorów dla podtrzymania życia wszystkich Amerykanów, którzy mogą ciężko zachorować. Będąc na antenie, zdawałam relację o tym, jak ciężarówka chłodnie zaczęły złowrogim korowodem wjeżdżać do Nowego Jorku i New Jersey z zadaniem pełnienia funkcji tymczasowych kostnic, gdy szpitale i domy pogrzebowe nie były dłużej w stanie pomieścić rosnącej liczby zmarłych. W marcu dowiedzieliśmy się, że mieliśmy w studiu potwierdzony przypadek COVID-19. Zostałam o tym poinformowana, ponieważ miałam długotrwały i bliski kontakt z tą osobą. Wielu z nas, łącznie ze mną, poddało się wtedy kwarantannie i od tamtego czasu zaczęłam nadawać z mojego mieszkania.

W kwietniu 2020 roku nasza ekipa z ABC News doznała wielkiej straty: jeden z naszych kolegów, Tony Greer, operator kamery w *Good Morning America*, zmarł w wyniku zakażenia wirusem. Ta wieść bardzo mnie zasmuciła i przeraziła. Jeszcze w tym samym tygodniu u mojego brata, również lekarza, stwierdzono chorobę, a pięć osób, które znałam osobiście, zmarło z powodu wirusa – cztery z nich były czarne.

Nagle poczułam się tak, jakbym stała w oku cyklonu, relacjonując o okropieństwach wirusa w pracy, gdy uderzały one w mój dom. Każdego dnia wstawałam o czwartej rano, by godzinami zdawać relacje na temat koronawirusa bez żadnych fizycznych, psychicznych ani emocjonalnych wahań. Wrażenie było takie, jakbym została przywiązana do krzesła jakiejś okropnej emocjonalnej kolejki górskiej, z której nie mogłam ani na chwilę wysiąść.

Do tej pory byłam w stanie trzymać na wodzy moje osobiste obawy, ale w teraz zaczęłam bać się o swoje życie. Kto zająłby się

moimi dziećmi, gdybym zmarła z powodu COVID-19? Byłam ich jedynym rodzicem. Mój niepokój i lęki przeniosły się na moje sny. Raz przyśniło mi się, że zostałam zaintubowana na oddziale intensywnej terapii, a mój partner który jest lekarzem chorób zakaźnych w Bostonie, pośpiesznie przyjechał do Nowego Jorku, by być u mojego boku. Kiedy wreszcie przybył na miejsce i stanął obok mojego łóżka, chciał wsunąć pierścionek zaręczynowy na mój bezwładny palec, ale było już za późno – gdy pierścionek zabłysnął na mojej dłoni, umarłam, a przyczyną był COVID-19.

Te sny były tylko jednym z sygnałów ostrzegawczych, że pandemia zaczęła odbijać się na moim zdrowiu psychicznym. Co jednak mogłam zrobić? Nie mogłam pstryknąć palcami i w magiczny sposób sprawić, by wirus zniknął. Nie mogłam też – ani nie chciałam – zaprzestać dostarczania ludziom informacji o wirusie i porad medycznych, na których tak wielu teraz polegało.

Wtedy zdałam sobie sprawę, że skoro nie mogę zmienić niczego na zewnątrz, muszę coś zmienić w sobie samej. Mój mózg lekarza przestawił się na wyższe obroty, wygrzebując z pamięci wszystkie podstawy, których uczyłam się na studiach medycznych.

W medycynie, gdy przychodzi nam podjąć trudną decyzję lub przejść przez ciężką procedurę, zawsze opieramy się na faktach, a nie lękach, oraz na dowodach, a nie emocjach. Trzymam się tego przez cały czas podczas wykonywania mojej pracy, ponieważ kiedy występuję w telewizji jako lekarz, nie jestem tylko „lekarzem, który występuje w telewizji”. Przyjmuję pacjentów również w prawdziwym życiu. A kiedy pacjenci odczuwają lęk, czy to z powodu złych wyników badań, czy ponuro prezentującej się diagnozy, wychodzę naprzód tym emocjom i wykorzystuję fakty, aby pomóc im je przezwyciężyć. Mówię pacjentom, co wiem oraz w jaki sposób możemy im pomóc. Nie bawię się

w „gdybanie” – zamiast tego koncentruję się na tym, co jest i o czym wiem.

I właśnie w tamtym momencie nadszedł czas, abym zastosowała wobec siebie ten sam sposób podejścia, który stosowałam wobec pacjentów. Musiałam przejść do faktów – faktów dotyczących mnie. Wiedziałam, że jestem zdrowa, nie miałam żadnych przewlekłych chorób, a ryzyko zgonu z powodu choroby w wieku 50 lat oscyloowało w granicach 1 procenta. Przypomniałam sobie, że 80 procent wszystkich przypadków przechodzi chorobę łagodnie i nie wymaga hospitalizacji. Przez kilka następnych dni w kółko powtarzałam sobie te fakty w sercu.

Niecały tydzień później mój lęk i niepokój zniknęły niemal całkowicie i przestałam śnić koszmary z COVID-19 w roli głównej. Była to ogromna zmiana, która mnie uratowała.

Nawet pomimo tego, przez co do dzisiaj przeszliśmy jako kraj i przez co przeszłam osobiście jako lekarz, matka oraz córka dwójki 80-letnich rodziców, nie było momentu, żeby lęk i niepokój znowu zawładnęły mną w tak ubezwłasnowolniający sposób. Dostosowałam się do naszej nowej normalności najlepiej, jak mogłam – zarówno mentalnie, jak i emocjonalnie. Nie chcę przez to powiedzieć, że zaprzeczam rzeczywistości czy też, że przysmykam oko na realne problemy spowodowane przez pandemię, w tym ogromne bezrobocie, dyskryminację rasową, kryzys finansowy i oszałamiającą liczbę ofiar śmiertelnych. Za żadne skarby nie mogłabym odwrócić się od tych faktów. Z ręką na sercu mogę powiedzieć, że wszystkie te rzeczy niepokoją mnie każdego dnia. Jednak nauczyłam się stosować radę, którą moja mama, emerytowana pielęgniarka, powtarzała od lat: „Nie możesz kontrolować sytuacji, ale możesz kontrolować, co zrobisz z tą sytuacją”.



Dr Jennifer Ashton – lekarka, autorka i dziennikarka, która relacjonowała przebieg pandemii COVID-19 w Stanach Zjednoczonych.

Sarah Toland – ceniona dziennikarka i współautorka wielu bestsellerów „New York Timesa”, w tym książki *Biohacking mózgu*.

Pandemia COVID-19 wymazała starą rzeczywistość, zastępując ją nową, w której dezynfekcja, dystans społeczny, noszenie maseczek i ograniczenia swobód mają zapewnić ludziom bezpieczeństwo. Cała ludzkość ucierpiała do tego stopnia, że jej skutki i spustoszenia w psychice można porównać do syndromu stresu pourazowego. Jak radzić sobie w tym nowym świecie? Eksperti przewidują, że kolejna pandemia nie jest nawet kwestią czy, lecz kiedy.

W tej książce znajdziesz sprawdzone strategie, które pomogą ci zbudować odporność fizyczną, psychiczną i emocjonalną. Im szybciej i sprawniej przygotujesz się na nowe wyzwania, tym twoja odporność będzie większa!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- poznasz czynniki, które zwiększają ryzyko zachorowania na COVID-19;
- wypełnisz kwestionariusz, który pozwoli ci realistycznie ocenić twój stan zdrowia;
- dowiesz się, jak zadbać o zdrowie fizyczne za pomocą diety i ćwiczeń;
- zatroszczysz się o umysł i poradzisz sobie z lękiem oraz stresem;
- znajdziesz praktyczne porady, jak wspomóc zdrowie emocjonalne;
- dowiesz się, o jakie środki uzupełnić domową apteczkę i spiżarnię;
- znajdziesz odpowiedzi na pytania dotyczące działań podczas pandemii, między innymi, czy po szczepieniu należy zachować dodatkowo we środki ostrożności lub jak zadbać o zdrowie, przebywając w domu.

Wzmocnij swoją odporność w naturalny sposób

Patroni:



Cena: 74,70 zł

ISBN: 978-83-8272-225-3



9 788382 722253