

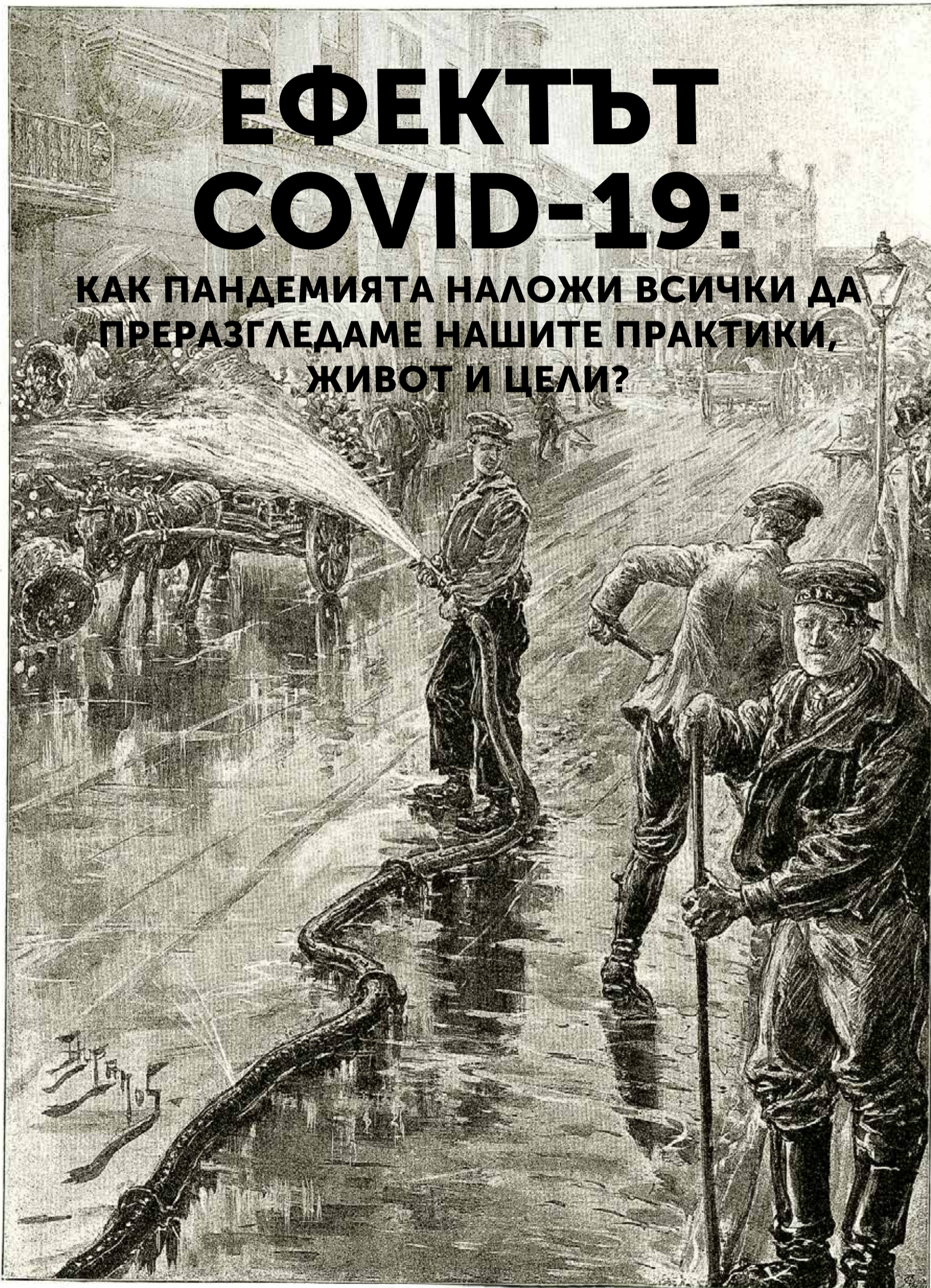


„ТОЗИ, КОЙТО СЕ СТРАХУВА, ЧЕ ЩЕ СТРАДА, ВЕЧЕ СТРАДА ОТ СТРАХА СИ.“

МИШЕЛ ДЪО МОНТЕН

## ЕФЕКТЪТ COVID-19:

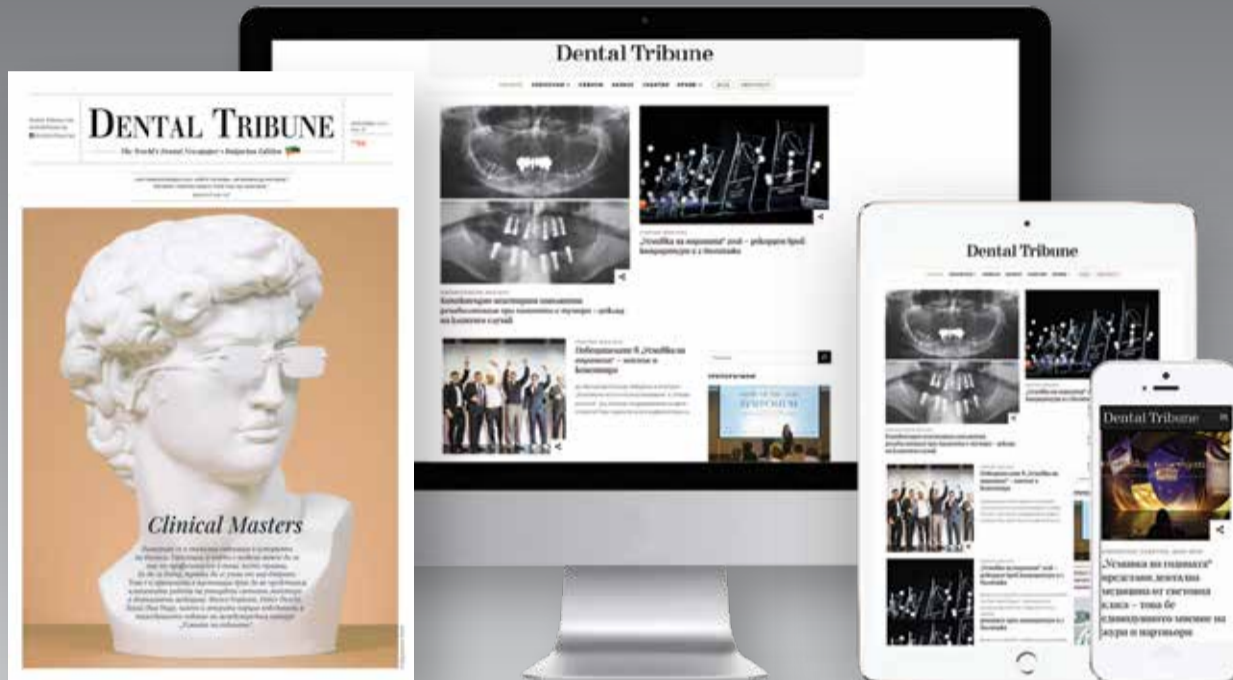
КАК ПАНДЕМИЯТА НАЛОЖИ ВСИЧКИ ДА  
ПРЕРАЗГЛЕДАМЕ НАШИТЕ ПРАКТИКИ,  
ЖИВОТ И ЦЕЛИ?



Старинна гравюра, изобразяваща измиване на улиците около Ковънт Гардън, Лондон с антисептик по време на пандемията от холера през 19-ти век.

THOUGH AT TIMES THE ENERGY MAY BE A LITTLE MISAPPLIED, THE CAUSE IS A GOOD ONE, AS ANY WHO SUFFER SHOULD REMEMBER  
AN ANTI-CHOLERA SPECIFIC: WASHING THE STREETS ROUND COVENT GARDEN  
DRAWN BY HENRI LAXOS

# Вземи най-доброто от генталното мислене.



## ПАКЕТ PREMIUM

ХАРТИЕНО ИЗДАНИЕ  
+ ПОДАРЪК  
ДИГИТАЛНО ИЗДАНИЕ

100 ЛВ.

- ✓ Пет печатни луксозни издания, доставени на адреса ви
- ✓ Пълен достъп до дигиталното издание (реплика на печатното издание) от компютъра, таблета и телефона ви
- ✓ Имейл с линкове към акцентите на всеки нов брой в деня на излизането му
- ✓ Ежемесечен електронен нюзлетър с информация за новини и предстоящи научни събития в бранша

## ПАКЕТ DIGITAL

ДИГИТАЛНО ИЗДАНИЕ

65 ЛВ.

- ✓ Пълен достъп до дигиталното издание (реплика на печатното издание) от компютъра, таблета и телефона ви
- ✓ Имейл с линкове към акцентите на всеки нов брой в деня на излизането му
- ✓ Ежемесечен електронен нюзлетър с информация за новини и предстоящи научни събития в бранша

През 2021 г. Dental Tribune излиза 5 пъти годишно в месеците: февруари, април, юни, октомври, декември.

Абонирай се на [dentaltribune.bg](http://dentaltribune.bg) или позвъни на 0897 958 321.

## DENTAL TRIBUNE

### INTERNATIONAL/HEADQUARTERS

Publisher and Chief Executive Officer: Torsten R. Oemus  
Chief Content Officer: Claudia Duschek

Dental Tribune International GmbH  
Holbeinstr. 29, 04229 Leipzig, Germany  
TEL: +49 341 48 474 302 | FAX: +49 341 48 474 173  
General requests: [info@dental-tribune.com](mailto:info@dental-tribune.com)  
Sales requests: [mediasales@dental-tribune.com](mailto:mediasales@dental-tribune.com)  
[www.dental-tribune.com](http://www.dental-tribune.com)

### ОФИС БЪЛГАРИЯ

Издава Dental Tribune България ЕООД  
София 1504, ул. „Шурика“ 6, betaHaus София  
[office@dental-tribune.net](mailto:office@dental-tribune.net)  
[www.tribunemedia.bg](http://www.tribunemedia.bg)  
[www.dental-tribune.com](http://www.dental-tribune.com)

Деятелен собственик:  
Уляна Винчева  
Представена информация е съгласно чл. 7а, ал. 3 от ЗЗДПД.

Главен редактор  
Уляна Винчева

Отговорен редактор  
Ралица Димитрова

Дизайн и предпечат  
Ралица Димитрова

Превод  
9-р Павлина Колева

Коректор  
Галия Христова

Маркетинг и реклама  
Николина Илиева  
тел.: 0897 958 321

Автори в броя:  
Janko Bozjovic  
Д-р Giulio Raperini  
Д-р Federico Fegaris  
Д-р Rafael Romano  
Д-р Иван Минчев  
Д-р Божидар Кафелов  
Д-р Нели Николова  
Д-р Мариан Грънчев  
Д-р Софийн Руиш  
Д-р Младен Камбоз  
Стефан Димитров  
Д-р Дорина Молмова  
Д-р Florin Obadun  
Д-р Miguel Stanley  
Jeremy Booth  
Д-р Yassine Harichane  
Д-р Derek Mahony

Печат „Снекър“ АД

Авторските права за редакционните материали, преведени и републикувани в това издание, са собственост на Dental Tribune International GmbH. Материалите са публикувани с позволение на Dental Tribune International GmbH. Dental Tribune е търговска марка на Dental Tribune International GmbH. Всички права са запазени. © 2020 Dental Tribune International GmbH.

Възпроизвеждането на целия материал или на части от тях по какъвто и да било начин на всеки език, без предварителното писмено позволение на Dental Tribune International GmbH, е изрично забранено. Dental Tribune International GmbH полага всички усилия да осигури с точност клинична информация и новости относно продукти на производителите, но не носи отговорност за верността на информацията относно продуктите, както и за допълнителни печатни грешки. Издателът също така не носи отговорност относно наименования на продукти, информация и изказвания на рекламодателите. Мненията, които представят авторите, принадлежат изцяло на тях и е възможно да не отразяват тези на Dental Tribune International GmbH.

Българското издание на Dental Tribune е част от групата Dental Tribune International – международно издание на 20 езика, разпространявано в над 55 държави. Съдържанието, преведено и публикувано в този брой от Dental Tribune International GmbH, е с авторското право на Dental Tribune International GmbH. Всички права запазени. Публикувано с разрешението на Dental Tribune International GmbH, Holbeinstr. 29, 04229, Leipzig, Germany. Възпроизвеждането по какъвто и да било начин и на какъвто и да е език, изцяло или частично, без изричното писмено разрешение на Dental Tribune International GmbH и Dental Tribune България ЕООД е абсолютно забранено. Dental Tribune е запазена марка на Dental Tribune International GmbH. Редакцията не носи отговорност за съдържанието на публикуваните реклами в броя.

”  
Насред трудностите се крие възможност.“

*Алберт Айнщайн*

# КАК COVID-19 НИ ПРИНУДИ ДА ПРЕОСМИСЛИМ НАШИТЕ ПРАКТИКИ, ЖИВОТ И ЦЕЛИ

**Jerko Bozicovic, Белгия**

**Х**ората реагираме по коренно различен начин на случващото се около нас. Отделете си няколко минути, за да прочетете този кратък разказ за това не как аз се промених, а за това какво би означавало за вас, вашата практика, вашия екип, ако станете по-силни и по-гъвкави в отговор на промените, случващи се в един непрекъснато променящ се свят.

През декември 2019 г., когато бе обявена появата на новия коронавирус в Китай, предполагам, че много от хората в Европа погледнаха на тази новина като на нещо много далечно от тяхната реалност, без да допускат, че то може да ги засегне. Само след няколко ме-

сеца сякаш целият свят спря да функционира. Една след друга държавите започнаха да затварят граници, магазини, клиници, практики, професии – във веждайки национален локдаун с различна тежест на мерките. Това се отрази много сериозно на живота на хората, обществата, икономиките, социалните взаимоотношения, финансите и още много други.

Аз съм корпоративен треньор и лайф коуч и като такъв често обяснявам, че не е важно какво ви се случва, а как вие реагирате на случващото се, и именно това ще оформи вашата реалност. Това изказване никога досега не е било по-приложимо и актуално, колкото в

настоящия момент, в който хаос и смут са завладели целия свят. В средата на март моят напълно зает график рязко се освободи в рамките на 72 часа. Без работа, без приходи, без система за финансова подкрепа, пред мен стоеше избор: или да се примиря със случилото се и да преживея идните шест месеца, харчейки от спестяванията си, или да се възродя.

Ако трябва да бъда откровен, първоначално се съпротивлявах срещу идеята да преоткривам себе си, да започвам отначало, да бъда принуден да се променям и т.н. Непрекъснато си повтарях вътрешно всички възпиращи ме мисли, които ме задържаха в тази фаза на вътрешна съпротива. Ако

исках отново да работя като лектор, корпоративен треньор и екзекютив и лайф коуч, аз трябваше да се откажа от привързаността си към личните срещи очи в очи, от това, което познавах, и да потърся нови възможности, преоткривайки виртуалния свят на обученията и коучинг през Zoom и всички други онлайн платформи и инструменти.

Борейки се с всички тези размисли, аз си казвах, че това не е за мен (не вярвах в онлайн обученията, твърде стар съм, за да се променям, не съм с особен афинитет към технологиите, дигиталният свят ми е чужд, аз съм социален човек, нуждаещ се от комуникация на живо с участниците), но въпреки

това установих, че бих могъл да повлияя на хората чрез онлайн платформите, че мога да науча нови неща и да развия нови умения, мога да въдъхновявам, обучавам, съветвам хора от всички краища на света. И откровено казано, от април насам никога не съм бил по-зает с обученията и консултации онлайн с хора от четири различни континента, включително много от лекторите на Align Technology, помагайки им и напътствайки ги как да направят тази дигитална трансформация към онлайн обученията. И ми харесва! Открих, че онлайн мога да имам същото въздействие както преди и дори може би по-голямо: в един стандартен ден спокойно мога



Фиг. 1 Пирамидата на Dilts на логическите нива на промяната.

да проведа два до три уебинара или коучинг сесии, често с хора от различни държави или континенти. Ако всичко това трябваше да се случи на живо, никога нямаше да успея да комуникирам с толкова много хора в рамките на същия времеви интервал.

**Защо ви казвам всичко това? Какво можете да вземете от него?**

Може би и вие сте се сблъскали с подобен тип реакции във вас самите или във вашия екип. Може би сте забелязали у себе си противоречиви мисли и вярвания, при което, от една страна, вие искате да подходите с положителна нагласа към променящата се обстановка, но от друга страна, във вас живее един саботьор, който похранва ограниченията и несигурността ви.

Когато започнах процеса на промяна на моята нагласа, аз използвах модел, наречен пирамида на логическите нива на промяна на Dilts. Този утвърден модел е разработен през седемдесетте години на миналия век от международния експерт по невротингвистично програмиране Robert Dilts и се основава на труда на учения и философ Gregory Bateson. Гореспоменатият модел ни помага да разберем различните нива, на които възприемаме заобикалящата ни свят. Тези нива са заобикаляща среда, поведение, способности и компетентност, ценности и вярвания, идентичност и цел (фиг. 1).

Аз открих, че колкото по-нагоре се изкачвам в пирамидата, толкова по-голямо въздействие имам и че по-високите нива директно влияят на по-ниските – това, което се

върти в главата ми, се отразява на моите способности и компетентност, моето поведение и заобикалящата ме среда. Енергията следва мисълта. Моите действия, следващите стъпки, които ще предприема, енергията ми се направляват от мислите в главата ми. А мислите, които глобалната ситуация около COVID-19 предизвика у мен, честно казано, изобщо не бяха стимулиращи или позитивни.

Като идентифицирах и буквално записах всички ограничаващи ме мисли, които имах във връзка с настоящата ситуация, аз исках да започна да променя нагласата си. Сравних ограничаващите ме вярвания с отрова, която пропива съзнанието ми и ме кара да гледам негативно на случващото се, да се чувствам демотивиран, да губя енергия и да изпит-

вам обезкуражаващи ме емоции. Беше много полезно и пронацелно да идентифицирам тези вярвания, като някои от тях бяха доста очевидни, докато други бяха скрити дълбоко в подсъзнанието ми, но всички те ме разфокусираха, изпиваха енергията ми и не ми позволяваха да постигна желаните цели. След което буквално разгледах всяко едно от тези вярвания поотделно, започнах да се питам защо вярвам в това, защо продължавам да подхранвам тази мисъл, как бих могъл да я неутрализирам, как мога да не се фокусирам върху нея? След това измислих стимулиращо изказване, противоположно на ограничаващата ме мисъл, което да я неутрализира, подобно на антидот на отровата, която беше ме засегнала.

Беше много лесно да се справя с някои от тези ограничаващи ме мисли, докато с други беше по-трудно. Продължавах да подхранвам негативната си нагласа, докато не промених осъзнатостта си. Проумях, че аз самият съм създавал тези вярвания, аз и никой друг ги бях приел. Осъзнах, че аз съм единственият човек, който може да ме освободи от тях. Аз бях причината и решението на проблемните схващания в главата ми, аз съм ги подхранвал, като съм се фокусирал върху тях.

Това беше пробив, който ми даде енергия и сили да се справя с вътрешните ми проблеми по-бързо, и в рамките на няколко седмици аз стартирах новата си кариера на онлайн треньор, лектор и коуч – нещо, което доскоро не вярвах, че е възможно, се превърна в реалност. И знаете ли какво? Понастоящем работя главно върху индивидуалните и екипните вярвания и нагласи, по-неже ние имаме не само лич-

ни възприятия и вярвания, но и колективни такива. Изключително обогатяващо изживяване е да върша това с екипи и да открия техните индивидуални и колективни ограничаващи мисли и да установя как те могат на личностно и на групово ниво да изместят фокуса им, как можем да неутрализираме тези мисли и да създадем един по-различен резултат, едно ново бъдеще.

За мен това беше подаръкът, който COVID-19 ми даде, и е моят призив към вас да анализирате как вие и вашите екипи ще се адаптират към случващите се промени, като имам предвид не само заобикалящата ни среда (маски, дезинфекционни средства), поведение (избягване на пряк контакт, социална дистанция) и компетентност (нови процедури и протоколи), но как това ще се отрази на нагласата ви, след като тя се отразява на всичко останало; виждам личната ви нагласа и тази на екипа ви.

Мога само да ви пожелаая едно ползотворно пътуване в дебрите на себепознанието, нека то ви донесе изобилни възможности в този непрекъснато променящ се свят. Вярвам, че от нас зависи да създадем толкова много, да осъществим желаните цели, да сме осъзнати кои сме и какво искаме да постигнем в този живот, и именно тези мои вярвания ми помогнаха да се адаптирам и да се възродя. И ако бих могъл да ви бъда полезен, моля, свържете се с мен. Дели ни само един имейл или обаждане по Zoom. <sup>[1]</sup>

*Ред. бел.: Статията „How COVID-19 has forced us all to relook 48 our practices, lives and goals“ е публикувана за първи път в сп. ortho - international magazine of orthodontics Vol. 5, issue 2/2020*



#### За автора:

**Jerko Bozicovic** е специалист по комуникационни умения, управление на стреса и времето, корпоративен коуч. Той е възхитен от човешкото поведение и смята, че ежедневната работа с хора по посока на личностното им развитие е едновременно предизвикателство и благословия. Говори седем езика и от 2001 г. често изнася обученията си на четири езика. Той е привърженик и жив пример на мотото „Обичай живота, който живееш; живея живота, който обичаш“. Bozicovic може да бъде открит в LinkedIn.



# Напредналата технология на elmex® вече и в България!



Ефективна защита  
от кариес



Незабавно\* и дълготрайно  
намаляване на  
чувствителността на зъбите

започва с Вашата препоръка



elmex® Caries Protection  
с аминофлуорид технология



elmex® Sensitive Professional със своята  
уникална технология Pro-Argin



**Марка #1,**  
препоръчвана от зъболекарите  
в Германия\*\*

\* За незабавно облекчение, нанесете директно върху чувствителната повърхност и нежно масажирайте с върха на пръста в продължение на 1 минута.

\*\* Представително телефонно проучване на зъболекари от Германия през Декември 2019- Януари 2020, с искане за препоръка на марката за паста за зъби в областта на защитата от чувствителност, IPSOS 2020



# ЕФЕКТЪТ COVID-19



Уляна Винчева  
Главен редактор на Dental Tribune

*Скъпи приятели и партньори на Dental Tribune,*

*В последния за знаковата 2020 г. брой на Dental Tribune с тема: „ЕФЕКТЪТ COVID-19: Как пандемията наложи всички да преразгледаме нашите практики, живот и цели?“, целта ни бе да създадем качествено и практично съдържание, което би било полезно за всички наши читатели в контекста на параноичната и неясна среда, в която живеем.*

*Представяме ви на дигиталните ни страници гледните точки на 12 личности от денталния свят, които екипът ни сметна, че имат какво интересно да споделят по темата.*

*Надяваме се да сме ви полезни!*

*Бъдете здрави!*



Д-Р GIULLIO RASPERINI, ИТАЛИЯ

Д-Р РАСПЕРИНИ е доцент по дентална медицина и пародонтология към Катедрата по биомедицински, хирургични и дентални науки в Университета в Милано, Италия. Активен член на Италианското общество по пародонтология и имплантология (SIdP), Европейската академия по естетична дентална медицина (EAED) и Британската академия по естетична дентална медицина. Изнася лекции в областта на пародонтологията и имплантологията, регенеративната медицина, хирургичните техники при пародонтални и периимплантни реконструкции. Носител е на редица научни награди. Заедно с д-р Giorgio Ragni и д-р Raffaele Acunzo основава учебния център iPerio в Пиаченца, където преподава своята философия на лечение и съвременните концепции в денталната медицина. От 2019 г. е член на международното жури в конкурса „Усмивка на годината“, организиран от в. Dental Tribune.



Д-Р FEDERICO FERRARIS, ИТАЛИЯ

Д-Р FERRARIS е дентален лекар, преподавател и гост-лектор в университети в Италия, Испания и САЩ. Съавтор е на няколко италиански и международни научни публикации и член на редакционния борд на международни списания, посветени на естетичната дентална медицина. Активен член на Европейската академия по естетична дентална медицина и Италианската академия по консервативна дентална медицина и други международни организации. Лектор на дентални конгреси и курсове в над 30 държави. Ръководи дентална практика в Алесандрия, фокусирана в оперативна дентална медицина и протетика. Член на международното жури в конкурса „Усмивка на годината“, организиран от в. Dental Tribune.

## COVID-19 промени завинаги нашия професионален и личен живот

COVID-19 промени завинаги нашия професионален и личен живот. Както при всяка кризисна ситуация, хората реагираха различно. Който е неподатлив на промени, изпита най-големи затруднения, понеже е невъзможно да продължаваме да живеем и да работим като зъболекари, както преди появата на вируса. Част от колегите от моята генерация се нуждаеха от време, за да възприемат и да свикнат с новите техники, материали, методологии и протоколи. Тази група зъболекари са пропуснали последните нововъведения в бързо променящия се дентален свят и ако искат тепърва да наваксват, то това би било доста скъпо, понеже вероятно с години менджмънтът на практиката не е отговарял на новите стандарти. Друга част от колегите ми са по-предприемачески настроени. Те непрекъснато инвестират в модерни технологии и при избухването на пандемията трябваше само да се съобразят с новите изисквания за безопасност, така че да осигурят здравето и сигурността на пациентите и екипа си. В първата група имаше хора, които не издържах и предпочетоха да затворят практиките си, докато други бяха принудени да възприемат поне някои от новите работни протоко-

ли, за да могат да продължат да работят. Колегите от втората група използваха COVID-19 кризата като възможност да добавят новите мерки за сигурност, което подобри още повече безопасността в практиките им. А това подобрение в стандарта за сигурност ще остане налице дори след като пандемията отмине.

COVID-19 се отрази сериозно и на преподавателската ми дейност като професор в Университета в Милано и като международен лектор. Броят на полетите ми се срина от над 100 за 2019 г. на 3 за 2020 г. И въпреки това животът продължава и намира начини. Ние възприехме онлайн обучението и Education Society iPerio (iPerio.org) адаптира курсовете си, така че те да са достъпни и по време на пандемията. Колaborацията с дигитални платформи като Osteosom.me (пародонтална презервация) и OrthoregioXP.com даде възможност колеги по целия свят да могат се възползват от онлайн курсове с мое участие.

Целите ми винаги са били да имам здраво семейство, изпълнено с любов и хармония, да подобрявам клиничните и научните си познания, да помагам на пациентите си, да съдействам на моите колеги и работници и да помагам на хората, помолили ме за помощ.

## Проблеми има. Но има и решения. От нас зависи върху кое ще се фокусираме

Пандемията от COVID-19 и локдаунът, или по-точно казано, ограничителните мерки, свързани с тях, промениха живота ни на много различни нива.

На първо място, трябва да бъдем благодарни, че сме в добро здраве, понеже много хора починаха или имат здравословни проблеми. Второ, най-важният урок, който трябва да извлечем за себе си, е да оценяваме всичко, което имаме и което често приемаме за даденост, защото настоящите несигурни времена ни показаха ясно, че животът не се намира под наш контрол и единственото нещо, което можем да контролираме, е нашата нагласа и способност да се адаптираме към промените и да се справяме с емоциите си.

Според мен, както при всяка кризисна ситуация, проблеми има, но има също така и възможности и зависи изцяло от нас самите върху какво ще се фокусираме. Аз лично отделих време да реорганизирам някои аспекти в моята практика не само за да бъда адекватни на

мерките за безопасност по време на пандемията от COVID-19, но и от гледна точка на финансовия менджмънт, взаимодействия с пациенти, персонално брендиране и маркетинг. Освен това прекарах повече време да изучавам клиничните протоколи. Така че в крайна сметка тази ситуация генерира нови стимули за растеж и развитие.

Много е трудно да предвидим какво крие бъдещето за нас, но със сигурност уроците от настоящата ситуация ще останат в нас дори когато възстановим цо-годе нормалния си ритъм на живот. Непременно ще продължим да бъдем по-внимателни при някои рутинни манипулации в ежедневната ни практика, но освен това трябва да се обогатим духовно, понеже пандемията предлага на нас като професионалисти и като човешки същества едни от най-значимите уроци за последните десетилетия.

Фокусирайте се върху решенията и възможностите. Успех на всички колеги!



Д-Р RAFI ROMANO, ИТАЛИЯ

Д-Р РАФАЕЛ РОМАНО е специалист по ортодонтия и зъбно-лицева ортопедия, завършил Факултета по дентална медицина в Еврейския университет, Агаса, Йерусалим. Ръководи частна практика в Тел Авив, специализираща в ортодонтията с фокус върху лечението на възрастни и естетичната ортодонтия. Д-р Романо е член на редакторския борд на International Journal of Esthetic Dentistry. Изнася лекции в цял свят по естетична ортодонтия и мултидисциплинарно ортодонтоско лечение на възрастни пациенти и ръководи курсове по лингвална ортодонтия. Активен член на Европейската академия по естетична дентална медицина EAED, Американската асоциация по ортодонтия ААО и Световната федерация по ортодонтия WFO. Член е на международното жури в конкурса „Усмивка на годината“, организиран от B. Dental Tribune.



Д-Р ИВАН МИНЧЕВ

Д-Р ИВАН МИНЧЕВ практикува дентална медицина от 1982 г., а има своя частна практика от 28 години. Той се занимава с имплантология от 25 години, автор е на няколко нововъведения в имплантологията и костозаместването. В последните години е силно привлечен от дигиталната дентална медицина. Въвежда специализирани клъстърни нанохибридни керамики за надимплантно протезиране. Председател е на Форума на българските орални имплантолози, както и дългогодишен член на журито на Националния дентален конкурс „Усмивка на годината“.

## Светът днес и пътеката на страха

*„Не бива да се страхувам. Страхът погубва разума. Страхът е онази ниска смърт, която носи пълно унищожение.“*

*Аз ще се изправа с лице срещу моя страх. Ще му позволя да мине по мен и през мен.*

*А когато отmine, ще извърна вътрешното си око, за да проследя пътеката му.*

*Там, откъдето е минал страхът, няма да е останало нищо.*

*Ще остана единствено аз.“*

*Страхът:*

*– за здравето и живота на децата ни, близките ни и нас самите; приятелите, роднините, колегите, а в нашия случай – и пациентите;*

*– от икономически крах и повсеместна рецесия;*

*– от загубата на статукво, от downgrade на социален статус;*

*– от потенциалните психо-емоционални катастрофи.*

През март в тази запомняща се година, след осъзнаването на новините от света, след безумешното и безрезултатно търсене на изчезващите ежедневно предпазни средства ГЛОБАЛНО в съзнанието ми изплува едно клише – „Светът вече няма да е същият“. Плоско, вехто клише, което изведнъж стана остра, разтърсваща реалност...

Да, нищо ние, нищо светът останахме същите...

Повечето от нас се справихме в месеците: опаковахме се максимално, приоритизирахме манипулациите, ревирирахме и интензифицирахме дезинфекционно-хигиенните мероприятия, забранихме плювалниците (благодаря ти, ковиде!), оголихме чакалните, разрешихме местата за сядане, дисциплинирахме графика, прогонихме придружителите извън чакалните (отново благодаря, ковиде!).

Ние винаги сме се справяли – въпреки кризите, въпреки институциите.

Сега е просто сериал, сезон не знам си кой.

Проблемът е, че няма предварително обявяване на програмата на това представление. В паузите между пристъпите купонясваме, а когато вълната се надигне и започне да ни помита, правим отчаяни махове с паническата надежда, че ще се загържим на повърхността, че ще съберем в лодката и хората, и бизнеса, и културата, и образованието, и театрите, и ресторантите, и дискотеките, и фитнеса... Ще се справим – няма как!

Някои не се справиха – загубиха битката (отново клише!).

Но видно е, че тази битка продължава.

Всеки от нас, докосвайки се до пациент, е в арена на тези бойни действия.

Всеки от нас се старее да допринесе за победата,

да осигури оцеляването и изцелението.

Всеки от нас има нужда от подкрепа и вяра! За да останем хора!

Информацията за това всеобхватно в проявлението си заболяване няма как да е пълна:

– нямаме достатъчно наблюдения;

– нямаме дългогодишния опит, както при другите заболявания;

– има прекалено много разнопосочни мнения;

– има и твърде много конспиративни теории, които имплантират червейчето на съмнението и некооперативността в главите ни;

– има и много грешки и заблуди;

– обаче има и обнадеждаващи резултати и работещи протоколи.

Скоростта и глобалността на разпространението форсират ситуацията, а бързането не благоприятства прецизирането на познанието.

Глобализацията улесни разпространението, сега глобализацията трябва да помогне за борбата с него.

Всички ние – заедно! Новото, по-благородно лице на глобализацията!

Но губим хора, много хора. Скъпи на някого хора!

Смърт – всеки, роден от жена, стига до този финал.

Все някога.

Знаем го, но се стараем да го отложим максимално.

Това е моментът, в който Неговото име започва да се споменава.

И ако Той взема решенията, какво се очаква от нас?

Какво ни остава?

Какво най-вече не искаме да загубим?

Човецината, моралните парадигми, професионалната ни идентификация са нашата чест и гордост в най-широкия смисъл на думата!

Морал, чест и достойнство са категориите, които не трябва да допуснем да изчезнат от езика ни и от междуличностните ни отношения!

Светът никога няма да е същият, но изборите, които правим, ще повлияят на неговото и нашето бъдеще!

Да останем хора! Пазете се, колеги!  
И помнете – страхът погубва разума!  
Да останем хора!

## COVID-19 скоро ще изчезне, но последиците от него ще траят поне още няколко години

Първоначално появата на COVID-19 бе абсолютен шок – бих могъл да го сравня само със земетресение, при това много силно!

Единствената утеха (но и страх) беше, че трудностите са с глобален мащаб, а не само в нашата държава.

След няколко седмици локдаун и несигурност разбрахме, че в цялата ситуация се крият възможности, каквито животът ежедневно ни дава.

За мен лично изпитанието COVID-19 не се различава от останалите предизвикателства, с които съм се сблъсквал – и дори фактът, че от края на февруари до сега нямам възможност да пътувам, спомогна да засиля връзката със семейството ми и да се концентрирам повече върху моята клиника, която, ако трябва да бъда честен, спрадеше много по време на моите работни пътувания.

Онлайн обученията, които преди пандемията се считаха за неприемливи и по-малко ефективни, най-накрая се качиха на главната сцена и ни помогнаха да получим и да предадем знания по много бърз начин, освен това не са по малко доходоносни за лекторите.

Какво бъдеще ни очаква обаче – ето това е един добър въпрос!

Вярвам, че онлайн обученията ще продължат да бъдат релевантни и занапрег. Конгресите ще трябва да проявят креативност, за да успеят да привлечат участници и спонсори.

COVID-19 скоро ще изчезне, но последиците от него ще траят поне още няколко години.





Д-Р БОЖИДАР КАФЕЛОВ

Д-Р БОЖИДАР КАФЕЛОВ работи в гентална клиника Svedent в областта на ендогонтията и възстановителната гентална медицина. Local opinion leader на Dentsply Sirona, GC и Global Surgical. В свободното си време танцува брейк и е професионален DJ.



Д-Р НЕЛИ НИКОЛОВА

Д-Р НЕЛИ НИКОЛОВА завършва гентална медицина във ФДМ към МУ–София. През 1997 г. става асистент в Катедрата по протетична гентална медицина на същия факултет. През 2001 г. придобива специалност „Протетична гентална медицина“, а през 2005 г. – специалност „Обща стоматология“. От 2007 г. е председател на Българското дружество по естетична стоматология, член е на Българското научно стоматологично дружество и на Асоциация „София Дентал Мийтинг“. Лектор и участник в множество национални и международни гентални форуми. Като клиницист работата ѝ е насочена в областта на протетичната и естетично-възстановителната гентална медицина.

## Ако сме само здрави, но ни липсва всичко друго, което ни прави хора, сме загубени!

От пролетта нищо в света не е същото! Имам чувството, че живеем в паралелна реалност, в някакъв извратен steampunk филм, който може би бих гледал с интерес, ако бях на 10. Всеки търси отговора на тези наглед прости въпроси – как COVID-19 промени практиките ни, живота ни и целите ни? Нямам усещането, че практиката ни се е променила по какъвто и да е начин, тъй като и преди пандемията съществуваша опасни вируси и бактерии, против които спазвахме противоепидемични мерки – дезинфекция и стерилизация. Всяка седмица се купуваха дезинфекционни разтвори за инструменти, дезинфектанти за повърхности, дезинфектанти за ръце, кърпички за моментна дезинфекция, спрейове за наочници, отпечатъци, плотове и какво ли още не. Това продължава и до днес, но на различна, актуална за пандемията цена... Нищо, важно е да сме здрави! И преди пандемията посрещаме пациентите с усмивка и се грижехме за здравето им, както правим и сега и както ще правим занаят, защото сме лекари и защото играта на криеница с вирус е като да играеш на гоненица със сянката си. Успяхме да запазим екипа непокътнат и дори странните обстоятелства на 2020-а ни сплотиха още повече, ето защо промяна в практиката ни не виждам. Тормози ме другата промяна – на живота и на ценностите. Спряхме да гледаме в паницата

на другия и започнахме да следим дали носи маска, дигитализирахме живота си, но забравихме добродетелите си... Нищо, важно е да сме здрави! Започнахме всичко дистанционно – дистанционно обучение, дистанционни тренировки, връзки от дистанция, лечение по телефона, онлайн пазаруване, уебинари. И въпреки това продължава да ни куца образованието, качваме килограми, оставаме сами, боледуваме от тези, обикновените болести, шопингът не е терапия... Нищо, важно е да сме здрави! И някак целта ни от това да живеем, да радваме близките си, да даваме и да получаваме любов, да лекуваме пациентите си, да предаваме знания на търсещите, да се смеем беше гестиллирана в една-едничка цел – да оцелеем... Важно е да сме здрави! Без значение от това, че спряхме да се чувстваме, без значение, че всичко е постарому, просто недостатъците изплуваха на повърхността като в канализация. И замириса на нашето безхаберие във всички области на живота, които досега успешно игнорирахме – здравеопазване, образование, бизнес и още повече отношения между хората, емпатия, приятелство... Нищо, важно е да сме здрави!

Надявам се този филм да свърши, защото вече е доста неприятен. Надявам се някак да върнем човешкото в нас, защото, ако сме само здрави, но ни липсва всичко друго, което ни прави хора, сме загубени!

## Изпитанията, пред които сме изправени, ни накарата да преосмислим и пренаредим приоритетите си

Отговорът на този въпрос е многопосочен, но категоричен: COVID-19 се настани в живота ни в степен, съответстваща на близостта с вирусната инфекция, познанията и емоционалната интелигентност на всеки един от нас.

Така, ставайки свидетели на новинарската емисия за Китай, ни се струваше, че заболяването ще си остане на Азиатския континент. Не след дълго, когато Европа бе засегната и стана ясно, че и ние сме изправени пред непозната заплаха, се появиха страховете и притесненията, които добиха своите реални очертания днес, когато имаме среща с вирусната инфекция от първо лице или съпреживяваме болестта с близки и приятели.

Дългосрочните планове, графици, пътувания и прогнози бяха преобърнати от обстоятелствата, свързани с коронакризата. Последните наложиха рамка и нови условия върху нашата лична, социална и професионална активност. Принудени бяхме да вземаме адекватни решения и да търсим подходящи начини за реализирането им, но не и да спираме стремежа към постигането на цели-

те си. Загубихме илюзията как можем да контролираме случващото се с нас и около нас. Интернет и възможностите за комуникация, които предлага, станаха все по-необходимите и неотлъчна част от ежедневието на малки и големи. Невъзможно стана да се прогнозира последиците от коронавирусната пандемия във всички сфери на живота ни и да се формират реални очаквания. Излязохме от зоната на професионален комфорт, с който бяхме свикнали, и сигурна съм, с висок морал, етика и респект към риска за нас и нашите пациенти упражняваме лечебната дейност на лекари по гентална медицина, преодолявайки всички трудности.

Така изпитанията, пред които сме изправени, и съвкупността от всички тези промени ни накарата да преосмислим и пренаредим приоритетите си, да си зададем много въпроси и вярвам – да станем по-мъдри.

*„Песимистът вижда трудности във всяка възможност; оптимистът вижда възможности във всяка трудност.“*  
Уинстън Чърчил

Пожелания за здраве и благополучие на читателите на Dental Tribune.