

Dette nettstedet bruker informasjonskapsler for at vi skal kunne levere en bedre tjeneste. Ved å fortsette gir du oss samtykke til å lagre informasjonskapsler.



Mindful Moments

Pandemi, nedstenging og bivirkninger

18.02.2022



Mars 2020 - pandemi kom til Norge - Jeg hadde allerede bestilt munnbind på nett i februar, og var vel en av de jeg kjenner som var mest streng med smittevern i begynnelsen. Ja, jeg var bekymret, og ønsket meg ikke "KongKovid" på det tidspunktet. Munnbind var greit, jeg synes det var litt godt å være anonym i butikkene og rundt omkring. Det å bruke antibac og vaske hendene etter jeg hadde vært ute blant folk, var ikke fremmed for meg, og jeg satt litt pris at alle ble mer hygieniske, og tilpasset meg egentlig bra den nye situasjonen, følte at jeg endelig kunne ta pause fra alt da de stengte ned. Nedstengingen var egentlig "pauseknappen" jeg trengte for å endelig ta en god og lang pause fra mas og stress. Jeg kunne endelig si nei til arrangementer, sosialt samvær og andre plikter der ute i verden, uten å få dårlig samvittighet. Det ble tydelig at jeg hadde et behov for mer hvile, men hadde ikke helt klart å sette på pauseknappen selv - det å kunne si nei uten å ha dårlig samvittighet - jeg vet det høres småt ut for mange, men sånn var det for meg - jeg likte stillheten og pausen, men har selvfølgelig stor forståelse for de som synes det var en vanskelig og ensom tid, og alt det andre negative som en nedstenging fører med seg. Nå i skrivende stund, over to år etter første nedstenging, synes jeg det er godt at samfunnet åpner igjen, men noe har skjedd, med tilliten til styresmakter, media og legemiddelindustrien, for min del.

Legemidler - Jeg har aldri vært en storforbruker av legemidler, men jeg er ikke anti-legemidler, og heller ikke anti-vaksine. Det er godt å kunne ta seg en Paracet når hodepinen ikke gir seg, eller en Ibux når mensenkramperne er overveldende. Og selvfølgelig den gangen jeg brakk armen og

en bok har menneskeheten er overveldende. Og selvfølgelig, den gangen jeg brakk armen, og skulle føde, og slike store smertefulle ting, da er sykehus, leger og legemidler nødvendige og gode

å ha. Likevel, jeg forsøker å holde meg unna legemidler om jeg kan, eller ikke har et nødvendig behov. Jeg er innforstått med at legemidler redder liv, og at en del folk ikke har noe annet valg enn å stå fast på medikamenter for å kunne ha et noenlunde godt liv, det kan også skje meg en dag, det kan skje alle. Men det skal heller ikke stikkes under en stol, at medisinsk overforbruk skjer både i institusjoner og boliger, og overalt.

De gangene jeg selv har blitt satt på forskjellige legemidler for mine kroniske symptomer, har jeg ikke holdt ut lenge på grunn av bivirkningene, dessuten, legemidler behandler ikke alltid årsak, kun symptomene i øyeblikket - er min erfaring. Det eneste legemiddelet jeg har tatt regulært og over tid, er Zyrtec - antihistaminer, jeg har til tider allergi (dokumentert) katter, pelsdyr, bjørk, midd, nøtter og bjørk/gresspollen, og en del matintoleranser. Det bringer oss til neste tema.

Vaksineringen - Jeg var skeptisk, spesielt på grunn allergien min, og egne erfaringer med legemidler og bivirkninger osv. Dessuten, vaksinen ble produsert veldig kjapt, hadde jeg lest, og at den var nødgodkjent, og jeg var usikker på innholdet. Jeg leste også at noen ble frarådet av legen sin å ta vaksinen, eller avvente, om de hadde allergier, eller reumatiske diagnoser. Jeg vet ikke hva som er riktig, og det ser heller ikke ut som leger vet så mye mer om dette nå. Jeg gikk til min egen lege med denne informasjonen for å genuint vite om det var lurt at jeg tok vaksinen, og viste til informasjon jeg hadde lest. Men som forventet sa hun at det ikke hadde noe å si, og at alle bør ta vaksinen. Jeg ble litt forvirret, siden leger sier forskjellige ting angående dette.

24 Juni - 1 dose P. KL 11.00. Rett etter stikket følte jeg en kjemisk/metallisk - vanskelig å beskrive - smak i munnen, og følte meg ør og uvel med en gang. Jeg satt i ventehallen en halvtime lenger enn jeg skulle, jeg fikk beskjed om å sitte litt lenger på grunn av at jeg har allergi. Uvelheten ga seg litt etter en halvtime, og jeg kjørte den korte turen hjem. Alt var greit på dagen, men jeg våknet samme natt med sterk uvelhetsfølelse, svimmelhet, hodepine, og varme, dette var som forventet, og akkurat disse symptomene (varmen og sykdomsfølelsen) varte et par dager. Etter hvert ga det seg litt, men ikke helt, jeg fortsatte å være svimmel, ør og utilpass, fungerte ikke som jeg skulle utover ukene, og hadde også fått en ny oppstått smerte i venstre legg, den varte i to uker og gjorde at jeg ikke fikk sove, smerten var gnagende og intens, jeg vet enda ikke hva smerten kom av. Fjorten dager etter stikket, ble jeg plutselig veldig uvel da jeg satt hos frisøren, det svartnet for meg, og jeg måtte legge meg på gulvet. Jeg har ikke for vane å besvime, og har ikke gjort det siden jeg var barn. Jeg forsøkte å komme meg opp i stolen igjen så hun kunne klippe ferdig håret, men tre ganger til svartnet det for meg, og jeg måtte ligge på gulvet i frisørsalongen til det ble bedre, til slutt klarte å sette meg i frisørstolen med hodet bøyd fremover så hun kunne klippe ferdig. Etter jeg var ferdig, satt jeg meg på trappen utafor ved inngangen en stund, før jeg følte meg noenlunde klar for å kjøre den lille turen hjem. Frisøren vurderte å ringe 113, men svimmelheten ga seg litt, jeg dro hjem og hvilte i sengen resten av dagen.

Svimmelhet og blødning - Uvelhetstølelsen/svimmelheten kom og gikk resten av sommeren og inn i høsten, sammen med dette var det skyhøy puls, hjertebank, selv i hvilemodus, og vansker med å trekke pusten når jeg gikk opp en liten trapp, eller bakke, eller var aktiv, eller trente. Jeg måtte slutte i jobben som yogalærer da jeg var for andpusten og svimmel til å klare bevegelse og balanse. Det tok mange måneder før jeg turte å trene ordentlig igjen. Cirka en måned etter stikket fikk jeg plutselig en lang og kraftig blødning, som gjorde at jeg mistet all energi, og etter seks uker med dette, dro jeg på legevakten, der gjorde faktisk legene meg oppmerksom på at kraftig blødning kunne være en bivirkning av vaksinen. Jeg ble satt på jerntabletter og blodstoppetabletter. Etter hvert også hormontilskudd som jeg ikke tålte. Det var tider i sommer/høst der jeg satt på sengekanten med så sterke smerter, hjernetåke, svimmelhet, kvalme, høy puls, og utmattelse, synsforstyrrelser, at jeg tenkte at om dette blir livet fremover, vet jeg ikke om jeg orker mer - noen dager var faktisk så ille.

(Jeg har laget en liste med alle bivirkningene nederst i denne artikkelen)

Long vaccine - Jeg begynte etter hvert å lese meg litt opp på bivirkninger av vaksinen, og fant ut at mine symptomer lignet Long Covid. Jeg fant en nettside med oppdaterte leger og fagfolk som kaller det jeg opplevde/oplever, for "Long Vaccine". Da jeg gikk til min egen legen etter besvimelse episoden for å søke svar, hadde hun ikke svar - hun sa at det er fortsatt så mye de ikke vet, men at de har oppdaget at idrettsmenn ikke bør trene hardt i 7-10 dager etter vaksinerings på grunn av puls og at hjertet bør hvile i den tiden.

Andpusten -Vaksinerings er nå syv måneder siden, men jeg kan si at jeg hadde et annet liv før vaksinerings enn det jeg hadde etter vaksinerings, spesielt de to-fire første månedene etter. Selv om jeg hadde mine "vanlige hverdagslige symptomer" før vaksinerings (se annen blogg) var symptomene etter vaksinerings helt nye for meg, jeg kjenner min egen kropp. Jeg har aldri vært redd for å være alene før - ikke hjemme, ikke når jeg går på tur, og jeg har aldri hatt noe i mot å reise bort alene. Dette med pusten gjorde meg bekymret, og jeg begynte å ta med meg mobilen overalt i tilfelle jeg måtte ringe noen - for følelsen av å ikke kunne trekke pusten ordentlig, opplevde jeg som skummelt, samtidig som jeg ble uvel, andpusten og kaldsvett bare av litt aktivitet - dette er IKKE typisk meg, jeg har aldri blitt andpusten av minimal aktivitet før, og jeg pleier ofte å la mobilen ligge hjemme når jeg går en runde med hunden for å ta en pause fra den, men med disse symptomene turte jeg ikke gå en runde med hunden uten mobilen. Dette med pusten var uvant og uvanlig for meg, jeg er ganske sunn, drikker ikke, røyker ikke, og har til vanlig ikke astmatisk allergi. Jeg har oppdratt en astmatisk sønn, så jeg er vant til hvordan astma ser og høres ut. Dette med pusten min etter vaksinerings opplevdes ikke astmatisk, ikke noe lyd fra bronkiene, ikke hoste, det var mer som jeg ikke fikk nok oksygen, som om jeg ikke kunne trekke pusten dypt, ikke noe noe annet.

Folk i samme situasjon - Det har vært vanskelig å bli trodd, både av lege, og av folk flest. De som selv har opplevd bivirkninger har vært forståelsesfulle, og jeg har en del bekjente som er uvelgerert, de har vært gode å snakke med i denne tiden og de har vært empatiske. Det å ikke bli

uvaksinert, de har vært gode å snakke med i denne tiden og de har vært empatiske. Det å ikke bli trodd er det verste, men som sagt, jeg kjenner min egen kropp, og jeg vet det jeg vet. Jeg har blitt

kjent med mange mennesker nå, gjennom erfaringsgrupper - har snakket med mange som har opplevd mye verre bivirkninger enn de jeg selv har opplevd, dessverre, mange som havnet rett på akuttrett etter vaksinerings, mange som har hatt sykehusopphold på grunn av bivirkninger. Mange som har blitt sykemeldt over lengre tid. Og mange som meg, etter første dose, med veldig like symptomer, besvimelser, svimmelhet, blødninger, hodepine, høy puls, ikke kunne trene osv. Lista er lang. Mennesker i alle aldre, begge kjønn, mange spreke og unge, ellers veldig aktive sunne folk. Det har vært godt og viktig for meg å kunne snakke med andre i samme situasjon, det synes vi alle, tror jeg. Mange sliter med å bli trodd, tatt alvorlig av leger, og venner, til og med familie.

Konklusjon -Det var en stund jeg tenkte at jeg kanskje kunne ha hatt viruset, og kanskje deretter fått Long Covid? men alle tester var negative, og min antistoff i januar var tom, så det var ikke tilfellet. Det var når jeg snakket med andre som også rett etter vaksinerings og i ukene etter, kunne dele at de hadde veldig like symptomer som de jeg selv opplevde. Da var det ikke til å ta feil av, at når så mange hadde omtrent samme erfaring, at det var vaksinen som ga oss disse bivirkningene. Jeg har snakket med mange, såpass mange at jeg har mistet tellingen. Jeg gjorde også min egen research, fant både leger, immunologer, professorer, forskere med nettsider der de kunne fortelle om disse bivirkningene, også at de forsker på behandling. Jeg fant også nettsider med folk som snakket om sine erfaringer. Mange folk. Disse opplevelsene er ikke så uvanlige som folk ønsker å tro.

Respekt for viruset - det er selvfølgelig forferdelig at selve viruset har tatt så mange liv, og at mange har vært/er syke, mange alvorlig syke, jeg har stor respekt for viruset. Men jeg ønsker at folk skal begynne og åpne øynene for at det også finnes mennesker som har fått sine liv ødelagt av disse vaksinene, og som sliter med ettervirkninger. Jeg håper de blir hørt og sett, at de får riktige undersøkelser og tilpasset behandling. Og at de som ikke kan ta flere doser på grunn av bivirkninger, kan få slippe flere doser. Jeg har enda ikke lest eller hørt noen ting om at det er en videre plan for folk med bivirkninger, og hva som skal skje med oss om det blir innført koronapass? Må vi utebli fra samfunnet for å ikke ønske å ta flere vaksiner som gjør oss syke? Straffet? Det er rett og slett ondskap. Jeg kjenner at jeg brenner for at folk med disse opplevelsene skal bli sett og hørt, og tatt vare på, ikke utstøtt, mistrodd, segregert, og latterliggjort.

Videre vil jeg gjerne få tilføye at man må la folk bestemme selv hva man skal injisere i sin egen kropp, jeg ber om forståelse for de som ikke ønsker flere doser, eller de som har valgt å ta ingen doser. De har ofte en god grunn.

Viruset kom på besøk - Jeg hadde viruset i slutten av januar, og selv om det var ubehagelig, var jeg ikke redd slik som jeg var etter vaksinerings, jeg opplevde ikke selve viruset som like skummelt, for det gikk ikke nå rusten nå samme måten som vaksinen gjorde for min del. Jeg kjenner igjen

for det gikk ikke på pustet på samme måte som vaksinen gjorde, for min del. Jeg kjenner igjen noen av ettervirkningene ved viruset, likt som etter vaksinen - men det er ganske vanlig å oppleve symptomer som henger igjen etter en virusinfeksjon. (du kan høre mer om min erfaring med viruset på min kanal, se link nederst). Jeg leser i mainstream media, og FHI sine sider, at bivirkninger fra K-vaksinen vanligvis varer i noen dager, men for meg og veldig mange andre, er dette ikke sannhet. Mange opplever symptomer som varer 2, 4, 5, 6 7 -12 måneder, som jeg vet.

En ting som var litt merkelig, var at jeg aldri hadde vondt armen etter vaksinerings, slik nesten alle har. Jeg merket ikke noe smerte eller ubehag på stikkområdet. Jeg har gjort litt research her også, og har funnet ut at om man ikke aspirerer injeksjonen så kan innholdet gå rett i blodet, som det ikke skal, det skal inn i muskelen, og om innholdet har kommet inn i muskelen, som den skal, er det vanlig å ha smerter i armen og stikkstedet etterpå. Et annet tegn på at den har kommet inn i blodbanen, som den ikke skal, er at man kan få en metallsmak i munnen rett etter stikket, som jeg fikk. Om dette høres merkelig ut, og om det høres ut som jeg har funnet opp dette selv, ut av det blå, kan jeg referere til troverdige kilder som snakker om akkurat dette, om det er behov for det. Der snakkes det om at om innholdet fra injeksjonen kommer rett i blodbanen, kan det oppstå mer alvorlige, langvarige bivirkninger enn det ellers ville gjort ved muskulær injeksjon- Informasjonen er fra en troverdig kilde - dette er folk som vet hva de snakker om.

Informert valg - Vil til slutt legge til at jeg kjenner mange det ser ut til å ha gått bra med etter vaksinerings, de fleste sier de har få eller milde og kortvarige bivirkninger - mange har kun vondt i armen, sier de. Det jeg synes er litt rart, er hvordan de fleste mener at vaksinen er trygg, for selv om de ikke har opplevd særlige bivirkninger nå, så vet ingen av oss langtidseffekten. Jeg synes at det å vaksinere seg mot dette viruset, er noe vi må få lov å tenke grundig igjennom, det gjelder tross alt ens egen helse og kropp, en helse vi alltid skal ha med oss, og bør ta vare på gjennom livet - spesielt når det kommer til å toppe opp med flere og flere doser, også der man allerede har oppnådd naturlig immunitet. Jeg og mange med meg, mener det er spesielt viktig å tenke gjennom dette grundig når det kommer til våre barn og unge som ikke ser ut til å bli særlig syke av viruset, vi må få lov å tenke selv og velge selv, og ikke minst få tilgang til bred og riktig informasjon fra våre fagfolk innen helse, om både baksiden og fordelene av vaksinasjon, begge sidene, slik at vi selv kan ta et informert valg.

Liste med symptomer jeg opplevde etter vaksinerings

Oppsto rett etter vaksinerings, og i ukene etter, og varte i mange måneder.

- > **Svimmelhet/ustøhet, ør i hodet, - som å være i en båt**
- > **Besvimelse, og følelse av å skulle besvime, (pleier ikke å besvime)**
- > **Uvanlig høy hvilepuls**
- > **Andpustenhet av minimal aktivitet (unormalt for meg)**

- > **Svakhet, redusert kraft**
- > **Ubehag i brystet**
- > **Prikkinger/stikkinger i ansikt, leamus, venstre side, og til tider i hodet og venstre side kropp. (som en nål)**
- > **Smerter/ilinger i overkjeven/tenner**
- > **Ekstremt kalde føtter (det var sommer) nesten så det gjorde vondt. Ullsokker om sommeren er veldig uvanlig for meg.**
- > **Problemer med ørene/tett nese, hals, av og på**
- > **14 dagers smerte i venstre legg**
- > **Tåkesyn, synsforstyrrelser**
- > **Lyssensitivitet**
- > **Kjeve spenninger/ubehag**
- > **Pulserende hodepine/høyere blodtrykk enn vanlig**
- > **Hodepine/mer migrene**
- > **Utmattelse - forverret**
- > **En grå skygge på venstre øye, som gjør at jeg ikke ser klart**
- > **Brennende hud smerter, nervesmerter? (aldri hatt før)**
- > **kaldsvette og kvalme**
- > **Mageproblemer og redusert appetitt**
- > **Forverring av andre symptomer fra før**
- > **Ekstremt kløende utslett på venstre indre overarm, med blemmer, lite område, men vondt, kom og gikk, varte et par dager.**
- > **6 uker kraftig hormonell blødning som endte med legevakta.**

Mvh Vibeke Myhre.

Under er det en link til min kanal, der kan du finne video om hvordan jeg opplevde viruset, samt verktøy for å redusere stress i kropp og sinn, og bevege og styrke kroppen gjennom yoga.

www.youtube.com/channel/UCokjXvj_7iSWKkAERXiVXHw



DuckDuckGo

DuckDuckGo blocked these comments to prevent Facebook from tracking you

We blocked Facebook from tracking you when the page loaded. If you unblock this comment, Facebook will know your activity. [Learn More](#)

Unblock comments