

MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU
nr 3(181) Maj 2021

MŁODY



KATEGORIA

Porządki ?

na siebie



ISSN 1643-3734

Zapraszamy!

KADRY



Już za miesiąc, na łamach nadchodzącego numeru Młodego Medyka odbędzie się wystawa prac Marty Paślawskiej pt. „Kadry wysmakowane”. Serdecznie zapraszamy - więcej informacji już wkrótce!

Redakcja Młodego Medyka

Horoskop

Znajdź budynek z czerwonej cegły. Stań naprzeciwko głównego wejścia. Znajdź rząd po lewej stronie od drzwi na wysokości Twojego dziesiątego zębra. I teraz po kolei:

- 5 cegieł stronę jutrzeńki
- 3 kolejne w kierunku tamtej rynienki
- 1 w stronę Hadesu
- 5 kolejnych wrzucić do sedesu
- 7 następnych pomaluj na żółto
- a 2 na niebiesko, żeby im nie było smutno
- 3 wyłożmy razem boisko
- 6 niech będzie zawsze blisko
- A 1 komuś podaruj,
może będziesz bliżej raj?

Jeżeli tamte 3 cegły naprawdę Cię obserwują to właśnie podałam Ci jeden z dwóch numerów do naszych psycholożek na UMB (w tym przypadku mgr Marty Węcek*). Ale na poważnie, to nie bój się prosić o pomoc.

* był to przypadek, po prostu ten nr wyświetla się jako pierwszy po wyszukiwaniu w internecie, jest dostępna też druga specjalistka mgr Katarzyna Filkiewicz (tel. 507 298 843).

Drogi czytelniku!

Chociaż jest to numer majowy, najpewniej przeczytasz go już w czerwcu (przysięgam, w następnym roku zmienimy tę nieprzystępną "numerację" magazynu). Najprawdopodobniej będziesz odczuwać to, co ja... świadomość, że najważniejsze rzeczy tego roku już się dokonały.

Jest za nami majówka, którą, mam nadzieję, spędziłeś bezpiecznie i w relaksie. Jest częściowe zniesienie obostrzeń związanych z pandemią i odrodzenie nadziei, że jeszcze będzie pięknie, normalnie. Pewnie zdążyłeś się już przyjrzeć swoim znajomym bez masek, zauważyć, że ludzie jeszcze potrafią się uśmiechać po maseczkowym zamachu na ich mimikę.

Mamy także za sobą piętnasty BIMC 2021 (Białystok International Medical Congress for Young Scientists), pierwszy raz w historii organizowany "w onlajnie". Być może za Tobą jest już zaliczony fakultet z wybranego przedmiotu, kończą się powoli wykłady i powietrze zaczyna gęstnieć na każde wspomnienie nadchodzącej wielkimi krokami sesji.

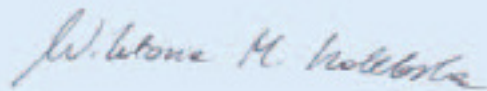
Ciężko się oprzeć wrażeniu, że już wszystko się kończy. Co mogliśmy osiągnąć, zostało osiągnięte. To, co piękne i widowiskowe, już za nami.

Pozwólcie Państwo, że wyjdziemy Wam znów naprzeciw z literackim transparentem "VETO". W naszej redakcji wciąż praca wre i chociaż część redaktorów widzi na horyzoncie koniec swoich studiów, wciąż mają ochotę tworzyć, sprawdzać, układać, zmieniać, dyskutować, śmiać się, eksperymentować.

Wierzę, że to właśnie w obliczu nadchodzącego końca, zaczynamy bardziej doceniać upływ czasu. Jedni nazywają to "kryzysem końca studiów", a inni "perspektywą wymiany klinicznej w Hiszpanii/Włoszech/Wybierz dowolną lokalizację marzeń". Ja wolę jednak proste "Docenienie".

Kochani czytelnicy! Mam nadzieję, że poczujecie, iż wszystkie nasze teksty w tym miesiącu wypełnione są Intencją i Docenieniem. Doceniamy niezmiennie naszą obecność, Waszą obecność, nasz (czasem milczący, a czasem głośny) Dialog.

To jeszcze nie koniec!



Spis treści

- 4 ADRIANNA MULARZ
W oderwaniu od rzeczywistości
- 5 KATARZYNA KOTARSKA
„Jedź, módl się, kochaj”
- 6 NATALIA OLSZEWSKA
„Koniec świata, umyj okna”
- 7 KATARZYNA KOTARSKA
Biblia na koncercie heavymetalowym
- 8-9 RÓŻA MARIA HUSZCZA
Obserwator
- 9-10 JOANNA HAN
Obróbka informacji perspektywą szans
- 11 WIKTORIA IZDEBSKA
Interview with MSc. Jordan Holl

Autorką grafiki jest Marta Paślawska. Horoskop wywroteła Wróżka Amylaza, czyli Katarzyna Kotarska

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Wiktoria Maria Izdebska

Zastępca: Martyna Szczerbakow

Sekretarz: Kinga Danowska-Idziok

Dyrektor kreatywny: Katarzyna Kotarska

Zespół Social Media: Dominika Tabaka, Katarzyna Pietranis, Magdalena Domin, Maciej Mikulec

Kolumny Stałe: Anna Jakubowska

Korekta: Natalia Olszewska, Tomasz Białobrzewski, Martyna Szczerbakow, Katarzyna Pikora, Karolina Niedzielska, Karolina Lewko, Zuzanna Juźwik, Joanna Han, Ewelina Wojciechowska, Izabela Demianiuk, Patrycja Mościcka, Karolina Pędzich, Zosia Kotula, Agnieszka Ruczaj

Poprawki graficzne: Marta Paślawska, Kinga Danowska-Idziok, Katarzyna Pietranis, Martyna Szczerbakow, Magdalena Domin

Zespół graficzny: Katarzyna Pietranis, Karolina Sabczewa, Marta Lewicka, Piotr Depta, Larys Lubowicki

Redaktorzy: Marta Paślawska, Piotr Walicki, Adrianna Mularz, Maciej Szablowski, Łukasz Danielski, Miłosz Nesterowicz, Anna Michalska, Jakub Kowalczyk, Adrianna Gołaszewska, Magdalena Domin, Dominika Tabaka

Skład i druk: On-Studio

Siedziba Główna Redakcji: Collegium Universum, ul. Adama Mickiewicza 2C, 15-001 Białystok

Kontakt: tel. 695 182 643 (Wiktoria Maria Izdebska)

facebook.com/mlodymedyk.umb;

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

W oderwaniu od rzeczywistości

Często słyszę pytanie „Co cię tak ciągnie do tych żagli (szczególnie morskich), przecież to w ogóle nie w twoim stylu”, a co tak naprawdę jest „w moim stylu”?

W codziennych wygodach życia często zapominamy, co tak naprawdę jest ważne. Podążamy ślepo za tłumem, trendami, za tym co *fancy*. Chcemy pokazać znajomym, że spędzamy luksusowe wakacje w 5* hotelu na drugim końcu świata, z drinkiem z palemką, który nam przyniesie do basenu (czasem nawet nie chce nam się tej strefy hotelowej opuścić) kelner, bo przecież mamy tę bransoletkę „all inclusive”. Czy to złe? Nie. Niech kamieniem rzuci ten, który nigdy nie wstawił do mediów społecznościowych przepięknych zdjęć z najgorszych wakacji swojego życia, tylko po to, żeby oszukać rzeczywistość (a może siebie?).

Uwielbiam żyć wygodnie. Na co dzień nie spotkacie mnie w komunikacji miejskiej, skoro mogę jechać wygodnie Uberem, nie zobaczycie mnie w TLK, skoro mogę jechać wygodnie Pendolino pierwszą klasą (z wielkim

poświęceniem, bo przecież można najwygodniej samochodem), nie namówicie mnie na nocleg w parchatym domku w środku głuszy, czy w hostelu w wieloosobowym pokoju, skoro można znaleźć przepiękny wygodny hotel z przepysznym śniadaniem i strefą Wellness & SPA.

Pewnie im dalej czytacie, tym bardziej ci z Was, którzy wiedzą z czym się wiąże „wyjazd na żagle” zastanawiają się, to co ona tu robi. A ci z Was, którzy nigdy nie byli, właśnie wyobrazili sobie luksusowe piętrowe jachty z pełną obsługą i basenem (tak, takie też istnieją). Otóż dla mnie żagle są odskocznią od codzienności, od świata, w którym kreujemy siebie na ludzi, którymi nie jesteśmy i często byśmy nie chcieli być, ale otoczenie tego od nas wymaga. To miejsce, gdzie nie udajesz, bo nie da się udawać, spędzając z ludźmi na tak małej powierzchni tyle czasu, często w trudnych warunkach, w chorobie morskiej (tak, każdy udaje, że wcale nie jest mu niedobrze, to chyba jedyna możliwość udawania - do czasu).

Morze weryfikuje charakter, weryfikuje umiejętności. Tutaj nie ma CV, w którym przedstawiamy często ulepszoną wersję samego siebie. Tu liczy się pokora, dyscyplina, czasem zimna krew. Poczucie, że gramy całą załogą do jednej bramki. Tu nie ma miejsca na tzw. prywatę, na fochy. Pomyślicie, że to miejsce, gdzie nie można być sobą. A ja właśnie powiem. To miejsce, gdzie w końcu można być sobą. Można pokazać swoje słabości i się



z nimi zmierzyć. Tutaj nikt nie ocenia. Wręcz przeciwnie, zawsze znajdziesz bratnią duszę, która Ci pomoże. Tu nie masz się czego wstydić. Czegoś nie umiesz? Przecież brak wiedzy czy umiejętności można nadrobić, najlepiej właśnie w praktyce. Masz chorobę morską i chcesz się zapaść pod ziemię? Po co tak głupio, pewnie 90% waszej załogi czuje się teraz tak samo. Sytuacja przekroczyła twoje możliwości fizyczne? Po prostu powiedz.

Pewnie dalej myślicie, to po co się tak męczyć, jak mogę poleżeć na leżaku z tym drinkiem z palemką. Jasne, możesz. Ale możesz też przeżyć najpiękniejszą przygodę życia, w której poznasz siebie, swoje możliwości i te prawdziwe, niewykreowane potrzeby. Poznasz ludzi z prawdziwą pasją i przekonasz się, co to znaczy prawdziwa drużyna. Oderwiesz się od rzeczywistości. Przemyślisz, a może i przewartościsz swoje życie. Pokonasz siebie i dostrzeżesz to, co niewidzialne dla oczu. Poczujesz się wolny



i jednocześnie zależny. Przekonasz się, że możesz mieć realny wpływ.

Wracając do pytania, czy to w moim stylu. Tak. Bycie sobą jest w moim stylu. Oczywiście, że nie zrezygnowałam z wygód życia codziennego (tutaj już słyszę śmiech znajomych). Ale zobaczyłam więcej. Gdyby ktoś mi powiedział rok temu, że

będę pływać po Bałtyku daleko od brzegu na kilkunastometrowym jachcie, z wszelkimi jego dogodnościami i niedogodnościami. Że poznam ludzi, dla których to wszystko jest chlebem codziennym, bo mają wypływane tysiące godzin i na pewno nie robi to już na nich takiego wrażenia, jak na mnie. Że sprawi mi radość

szlifowanie drewnianego żaglowca, brudząc się przy tym od stóp do głów. Chyba nawet nie to, że bym nie uwierzyła. Postukałabym się w czoło. A dziś. Mimo że już rok starsza, to też o rok szczęśliwsza i bogatsza. O doświadczenia. O przyjaźnie. O poznanie samej siebie.

ADRIANNA MULARZ



„Jedź, módl się, kochaj” Elizabeth Gilbert

Książka dla osób poszukujących w życiu czegoś więcej niż tylko powierzchowne doznania. Autorka ma lekkie pióro i w dodatku nietuzinkowe poczucie humoru, i choć książka nie jest wybitna z pewnością jest warta przeczytania.

Spotkałam się z opiniami, że kwestia duchowości, buddyzmu itp. jest w niej potraktowana po macoszemu, ale błagam Was, to pisze zwyczajna dziennikarka a nie pani profesor danej dziedziny czy duchowa guru. Nie, pisze to zwykła dziewczyna ze zwykłymi problemami takimi jak rozwód czy złamane serce. Być może dzięki temu książka jest bardziej przystępna.

Przecież życie ma głębie, a przynajmniej powinno ją mieć. I o tym jest ta pozycja. Serdecznie polecam,

DYREKTOR KREATYWNA, KATARZYNA KOTARSKA

Podczas pisania recenzji posiłkowałam się moją wcześniej napisaną recenzją na stronie lubimyczytac.pl. Jest to na ten moment najświeższa opinia. Uprzedzam, abym nie był posądzoną o brak oryginalności :)

„Koniec świata, umyj okna”

– wesoła wycieczka przez stany lękowe

Nie cierpię cienkich książek. Dają złudzenie, że zawsze znajdzie się na nie czas, dlatego nie znajduje się go prawie nigdy. Dostają codziennie przeproszające spojrzenie zapewniające: „zaczę jutro, obiecuję”. Później leżą samotnie dwa miesiące. Zazdroszczą krągłości opasłym tomom, których lekturę niemal wpisuje się w kalendarz.

W końcu sięgam po książkę w rozmiarze modelki z wybiegu i pochłaniam ją od razu na jeden kęs jak kruche ciastko. Nie liczę na słodycz ani przyjemny smak. Mimo tego nieco zaskakuje mnie gorycz i to, jak wypiek staje mi w gardle, nie mogę go przełknąć. To dobry znak, bo oznacza, że temat dalej porusza mnie tak samo.

„Koniec świata, umyj okna” to bilet na ekspresową przeprawę przez fenomen stanów lękowych. Płynę przez plagę naszych czasów. Poznają jeszcze lepiej laureata konkursu na jedną z najbardziej bagatelizowanych jednostek chorobowych. Mam ochotę odpalić szampana i pogratulować nam wszystkim za wytrwałość w dążeniu do tego rezultatu. Na zdrowie, moi drodzy.

To śmieszne, że jesteśmy tacy odczytani, profesjonalni i światowi, a nadal marginalizujemy choroby psychiczne. Ubraliśmy się w drogie garnitury i myślimy, że to nas nie dotyczy. Nie przyjmujemy do wiadomości, że mogą pochłonąć naszych przyjaciół, rodzinę i nas samych na deser. Dlatego wypieramy ten przerażająco

Główna bohaterka Alicja wydaje się mieć wszystko, co niezbędne do szczęścia. Dlaczego zatem mówi: „odałabym nerkę za poczucie sensu”? Towarzyszę jej w wędrówce przez ataki paniki, stopniowe trawienie kontroli i zagłębianie się w obezwładniającą bezsilność. Obserwuję jak łapie się ostatnich desek ratunku, walczy, choć nie ma już sił.

Czarny humor staje się jedynym lekiem na pogarszające się samopoczucie, brak wsparcia i zrozumienia. Książka jest mroczna i jednocześnie zabawna, niepokojąca, wulgarna, dosłowna i przenośna. Agnieszka Jelonek używając obrazowych metafor oddaje stan półpłynności, nieważkości i niespójności z otaczającym

światem. Pokazuje oderwanie Alicji od rzeczywistości, której tak kurczowo próbuje się trzymać.

Porusza mnie cielesność opisów. Autorka całkowicie rezygnuje z romantyzowania choroby psychicznej. Pokazuje fizyczność: dreszcze, wymioty, zaparcia, duszność, bezsenność. Nieostrzegalny na co dzień ból, paniczny strach, że „nikt



fot. sklep.ogniwo.org

prawdopodobny scenariusz i odpychamy go mocno od siebie, licząc na to, że nie wróci jak bumerang.

Książka Agnieszki Jelonek boleśnie uświadamia, że choroby psychiczne dotyczą każdego z nas. Nie chroni przed nimi szczepionka z małżeństwa i wystarczająco dobrej pracy, nie zabezpiecza alarm i drzwi zamknięte na pięć zamków.

„nigdy się nie zorientuje. Do samego końca nikt.” To jak bezgłośnie wołanie o pomoc w próżni. Nikt nie słyszy. Nikt nie odpowiada.

CieŜko stwierdzić czy to przez obojętność z wyboru ludzie nie chcą dostrzegać problemów, czy brak im narzędzi do ich wykrywania. Zakładam, że rozmówca nie ma złych intencji. Jednakże cudowna rada „weź się w garść” jest dobra, kiedy za bardzo martwią cię rozsypane w kuchni płatki, a nie atak paniki. ChociaŜ jak się weźmie do roboty, to przestanie się wymyślać. Można teŜ nie histeryzować, bo przecieŜ wszyscy mają cieŜko. Spróbuję tak kiedyś

powiedzieć do pacjenta z niewydolnością oddechową. Na pewno powie: „dziękuję, juŜ mi lepiej”. Mam nadzieję, że opatentuję tę nowatorską metodę, dostanę Nobla, Oscara i honorowe obywatelstwo na Marsie.

Temat jest bardzo trudny, ale w tym wszystkim chodzi o coŝ bardzo prostego. Nie trzeba przestudiować do kładamente mechanizmu działania inhibitora zwrotnego wychwytu serotoniny, ŝeby wyzybyć się stygmatyzacji. Nie trzeba mieć doktoratu z neuroanatomii, ŝeby zrezygnować z oklepanych tekstów „na pocieszenie”. Wystarczy poŝłuchać, bo najtrudniej jest wyciągnąć rękę do tego,

czego nie rozumiemy. Agnieszka Jelonek nie napisała niczego odkrywczego. Ubrała w trafne okreŝlenia zjawisko, które od dawna jest wśród nas, a w obecnych czasach przybiera jeszcze bardziej na sile. Zakrada się jak kot do mieszkań i domów miast, miasteczek i wsi. Przychodzi niezauważone, snuje się cieniem po drzewach i murach. I w końcu puka do pokancerowanych drzwi skrajnie niedofinansowanej psychiatrii.

NATALIA OLSZEWSKA

Biblia na koncercie heavymetalowym*

Na naszej uczelni raczej znajdują się inteligentni ludzie, a ja znam paru antyszczepów. MoŜliwe, ŝe i Ty znasz. Jak? Pojęcia nie mam. PrzecieŜ być tzw. „foliarzem” na kierunku medycznym to jak obecność biblii na koncercie heavymetalowym – delikatnie mówiąc nie na miejscu. PrzecieŜ to przeczy logice! Z opowieści znam równieŜ dziewczynę, która była jednocześniew antyszczepem i antylekowcem, będąc na kierunku lekarskim. Słodki jeŜu, mam nadzieję, ŝe to nieprawda, plotka, a przynajmniej ŝe ta osoba jest niepoczytalna, bo inaczej tego wyjaŝnić nie potrafię.

JeŜeli spotkacie tak owego człowieka to strzelcie go ode mnie w ten pusty... Wdech, wydech. Oczywiście ŝartuję. Masz cztery wyjścia.

Po 1 (dla osób z małymi zasobami cierpliwoŝci) po prostu przytakuj (wariatom naleŜy przytakiwać), a gdy tylko nadarzy się okazja, ulotnij się pod pierwszym lepszym pretekstem (albo po prostu odejdz, i tak prawdopodobnie stwierdzi, ŝe porwało Cię UFO).

Po 2 (dla osób asertywnych) powiedz, ŝe chętnie na ten temat podyskutujesz, ale kiedy indziej, za to chętnie wyślesz tej osobie filmiki odpowiednich twórców t.j. Kasia Gandor, Uwaga! Naukowy bełkot czy Nauka to lubię. MoŜe coŝ dotrze, ale nie wstrzymywałabym oddechu. JeŜeli odbije piłeczkę i wyśle Ci swoją jedyną prawdę, to uszanuj to i grzecznie zignoruj. Tej osobie nie da się juŜ pomóc.

Sposób nr 3 (dla osób z zasobami cierpliwoŝci

godnymi żony Odeseusza): wdajesz się w merytoryczną dyskusję z delikwentem. Powodzenia! Mi osobiŝcie puszczaŝą nerwy i krew mnie zalewa.

Nr 4 (dla prawdziwych macho): po prostu go strzel, jak radziłam na poczàtku! MoŜe akurat coŝ się przestawi na włàciwe tory, ale cudów nie oczekuj. Przynajmniej będzie przez chwilę oszołomiony i wtedy moŜesz go zaszczepić.

Mam nadzieję, ŝe pomogłam, całusy,

**KATARZYNA KOTARSKA,
DYREKTOR KREATYWNA
MŁODEGO MEDYKA**

* Dziękuję N.S. za porównanie. Twoja kreatywnoŝć jest jak zawsze niezastąpiona.

Obserwator

Jestem

kierowcą Bolta. Pewnie nie bardzo

Was interesuje, dlaczego nim zostałem. Więc właśnie dlatego Wam powiem. Chciałem zarobić. Jeszcze parę lat temu dało radę z tego wyżyć, teraz jest ciężiej. Jest covid, więc mamy więcej kierowców niż ludzi do wożenia. Potracili pracę, więc każdy próbuje jak może.

Ale nie o tym. Zamawiacie Bolta, czekacie na auto z zieloną nalepką, a ja nie bardzo Was obchodzę. Młody czy stary, przystojny czy nie, nie zwracacie na mnie uwagi. Ale ja zawsze bacznie Was obserwuję. I właśnie o tym chcę Wam powiedzieć.

Niedziela, godz. 17.33

- Dzień dobry - na tylne siedzenie wsiada młoda dziewczyna. Odpowiadam i patrzę na nią we wstecznym lusterku. Blond włosy, ładna twarz i dobre perfumy. Ma na sobie jakąś sukieneczkę. Szarpie się z nią trochę, bo utknęła w drzwiach. Uśmiecham się pod nosem. Siedzi cicho wpatrzona w okno. Słyszę jak pociąga nosem. Widzę zaczerwione oczy. Myślę - kłopoty.

- Wraca Pani z niedzielnego spacerku? - staram się jakoś zgadać.

- Tttak... - nadal patrzy w okno i wciska nos w zmiętą chustkę. Eh, chyba muszę spytać, czy wszystko w porządku. Nie cierpię tego.

- Dobrze się Pani czuje?

- Tak... Nie... To znaczy nie - no i zaczęło się. Wybuchła płaczem, więc jedziemy dłuższą chwilę w ciszy.

- Czy Pan też taki jest właśnie? Zapomina Pan o wszystkich rocznicach, urodzinach? Jak tak można... On mnie nie kocha po prostu.

Dlaczego to na mnie trafiają te zapłakane? I to ja zawsze muszę się za tych wszystkich facetów tłumaczyć?

- Wie Pani, pewnie zapracowany jest, coś mu wypadło. Może w pracy ciężko i nie miał głowy. Albo może kalendarz w Googlu siadł i wszystko się usunęło? - nie mogę wyjść z podziwu. No tym razem przebiłem samego siebie.

- Tak Pan myśli? No może tak, to pierwszy raz w sumie. Ooo i wydzwania do mnie. Chce żebym do tego Parku 3-go maja wróciła - uśmiecham się do niej. Trochę mi jej żal. Zastanawiam się, czy facet jest draniem, czy może tylko roztargnionym draniem.

- To, co? Zawracamy? Na pewno nie chciał źle. Niech mu pani da drugą szansę - jak się pogodzą to oczekuję zaproszenia na ślub, mówię Wam.

- Tak, zawracamy - już się uspokoiła.

- Dziękuję Panu, naprawdę dziękuję! Do widzenia! - wybiega z samochodu. Pół godziny później wracam tą samą trasą. W najbliższym śmietniku widzę dwa okazałe wystające z niego bukiety. Jeden na przeprosiny drugi na urodziny, myślę. Chyba się nie udało.

Poniedziałek, godz. 10.05

Dzisiaj wycieczka do Choroszczy. Wiecie dokąd? Szpital psychiatryczny. Podjeżdżam. Wsiada mężczyzna. Ubrania zdecydowanie za luźno na nim leżą, widzę w lusterku jego zapadnięte policzki. Jest prawie łysy, ale to ten rodzaj facetów, którzy nie mogą się z tym pogodzić i resztki włosów przeczesują na pół głowy. I te oczy, pełne obłędu. Ruszamy. Zastanawiam się czy to aby na pewno na miejscu, żeby pytać go o samopoczucie.

- Ja chcę iść do więzienia - facet coś tam mamrocze i patrzy w okno trzymając się pod boki.

Przepraszam, nie słyszę

Pana - chyba się przesłyszałem za pierwszym razem.

- Ja chcę do więzienia, do więzienia - mówi tak cały czas. No świr, nie da się ukryć. Po cholere go wypuścili jak tak.

- Nie pójdzie Pan do żadnego więzienia. Wróci Pan do domu, odpocznie i wszystko będzie dobrze - mówię cokolwiek, bo co mam zrobić? Mijamy Pałac. Widzę, że facet nagle się ożywia.

- Ja tu wysiądę.

- Tu? Ale chciał Pan przecież na Waszyngtona, to jeszcze kawałek.

- Nie, ja chcę tu... chcę tu, do parku - nie zamierzam z nim dyskutować.

- Okej - klient nasz pan. Facet bierze swoje rzeczy i wysiada. Widzę tylko jak idzie do parku.

Następnego dnia przy śniadaniu włączam telewizję.

- Wczoraj około godziny jedenastej, w parku Branickich, nieznajomy mężczyzna pociął nożem kobietę z dzieckiem. Na szczęście obrażenia są tylko powierzchowne. Jak komentują eksperci, prawdopodobnie mężczyzna nie chciał zabić kobiety.

Oj, on na pewno nie chciał - myślę.

- Policja jest w trakcie ustalania, czy sprawca przestępstwa jest poczytalny. Grozi mu do 15 lat pozbawienia wolności.

Cóż, trafił gdzie chciał.

Piątek, godz. 2.40

Wsiada mężczyzna.

- Dobry wieczór - widzę w lusterku schludnie ułożone włosy i drogie oprawki. Poprawia je wyuczonym gestem. Pomimo takiej godziny, wygląda jakby szykował się na jakieś oficjalne spotkanie. A do tego jakiś covidowy maniak, bo ma maskę z filtrem za miliony monet i nitrylowe rękawiczki.

Dobrze, że nie podłożył sobie jeszcze jakiejś serwety pod tyłek dla higieny - myślę i szyderczo się śmieję w środku. Zastanawiam się, czy zaczynać rozmowę, czy jednak nie. W sumie już mi się nie chce. To ostatni przejazd i koniec mojej zmiany. Mam go zawieźć pod Alfę. Nie wiem czego tam szuka.

- Przepraszam, jednak zmiana planów. Może mnie Pan podrzucić pod Collegium Universum? To na Mickiewicza 2C? - patrzy w telefon. W sumie, co mi tam. To nawet bliżej, więc hajs się będzie zgadzał.

- Jasne - mijam pałac i skręcam w pierwszą w prawo, gdzieś pomiędzy budynki kampusu UMB. Nigdy tu nie byłem. Medycyna mnie nie kręci. Nigdy nie lubiłem klimatów jak z horroru.

- Tutaj może Pan zaparkować - robię jak mówi. Kurczę, ciekawość mnie żżera.

- Co Państwo robicie na tym medyku w takich godzinach? Co tu jest?

- Tutaj właśnie mamy prosektorium - poprawiam telefon, muszę zmienić, że dostarczyłem faceta na miejsce. Coś jest nie tak.

Czemu mam wpisane, że wiozę jakąś Anię? Może ktoś mu kupił ze swojego konta? Nieważne. Wyłączam nawigację. Wklepane. Dostarczyłem pod Alfę.

- I co robicie o takich nieludzkich porach?

- Preparujemy.

- Ale co? Zwłoki? - śmieję się trochę, bo to brzmi mega dziwnie. Nagle widzę, że dwóch gości podchodzi do auta. Co, kolegów poprosił żeby go odprowadzili, bo się ciemności boi?

- Zwłoki? Nie. Pana.

Obróbka informacji perspektywą szans

Przekazywanie informacji jest sztuką, choć wydaje się być sztuką sztuczną. Bo jak to? Dane są danymi, liczby liczbami, bez względu na interpretację. A jednak już nie tak twarde i stabilne jest to, jak one wpłyną na zmienne w równaniu - szczególnie jeśli dotyczą osoby, jej emocji, nadziei, planów. Życia.

Diagnoza, kiedy już potwierdzona, jest twarda. Ale jak często w procesie medycznej edukacji się słyszy: "choroby książek nie czytają" i dana jednostka chorobowa może rzuć różnorodny przebieg. Sytuacja jeszcze bardziej się komplikuje w "chorobach beznadziejnych", tych bez leku, bez długiej przeżywalności, bez poprawy. W tych przypadkach lekarz - postrzegany przez chorego trochę jak specjalista serwisant - musi przyznać, że naprawić nie potrafi. Trudne dla obu stron. Dla lekarza łatwiejsze, bo rozumie przyczynę, mechanizm i przebieg. Dla pacjenta straszne - dosłownie - bo on nie rozumie, a niewiedza budzi strach.

Trochę inaczej problem się ma przy chorobach „leko-beznadziejnych” albo „leko-nadziejnych” - zależy, czy szklanka w połowie pusta, czy pełna. Chodzi mi o diagnozy, które nie zmieniają postrzegania życia w odliczanie końca, ale zmuszają do jego

modyfikacji i zdefiniowania nowej normalności. Lekarz wtedy staje się dla pacjenta, rzuconego na grząski grunt, drogowym wskazem i pomocną ręką. I tak jak w ruchomych piaskach panika pochłania i gubi, tak samo pacjent źle poprowadzony psychicznie



może utonąć w swojej chorobie. Pojawia się pytanie, czy to rola lekarza uczyć pacjenta, jak ma ułożyć sobie z nową towarzyszką - chorobą - życie. W końcu jego praca sprowadza się do diagnostyki i leczenia. Nie wspominając nawet o tym, że w dzisiejszych realiach niemożliwym jest wystarczająco

indywidualne podejście do każdego pacjenta.

Niezaprzeczone jest jednak to, że sposób przekazywania diagnozy jest kluczowy do wyrobienia u pacjenta perspektyw na jego przyszłość. Oczywiście, choroba taka stawia ograniczenia, ale niekoniecznie ściany. Jeśli jednak lekarz bezrefleksyjnie zostawi pacjenta z rozpoznaniem, może go złamać i odebrać nadzieję. Rozmowa o lękach (i lekach) wydaje się być tu kluczowa.

Wagę tej obróbki informacji obserwo wałam z bliska, a jej skutki przez lata. Jesteśmy otoczeni chorobami i pacjentami nie tylko zawodowo, ale też prywatnie. Tak samo widziałam zderzenie ze ścianą diagnozy choroby autoimmunologicznej, która zmusiła w swoim przełomie do całkowitego przebudowania swojego życia. Ale w zgoła inny sposób niż zapowiedzieli lekarze przy informowaniu o rozpoznaniu! W skrócie przekaz był taki: choroba równa

się brak szans na normalne funkcjonowanie, jak ubieranie, mycie się, o pracy nie wspominając. Brzmi jak ściana i brak sensu do starań. Tu był koniec wsparcia (jeśli o jakimkolwiek wsparciu można tu mówić). Co się okazało? Dzięki samozaparcu, dociekliwości, ambicji a nawet odwadze, chora

przeskoczyła ten mur, który chyba nie powinien być postawiony na starcie aż tak wysoki. Zamiast niemożności, trzeba było znaleźć sposób na „mogę inaczej”, czyli wolniej, z pomocą, sposobem, sprytem. Wszystko pod kontrolą leczenia ustalonego przez lekarzy. Pojawia się jednak pytanie, czy każda zmiana dawkowania, rodzaju leku, dodatkowej rehabilitacji, wypisanie zaświadczenia o niezdolności do pracy, każda rozmowa o pogorszeniu, leczenie dodatkowych schorzeń- czy to wszystko musi być przez pacjenta wywalczone? Bo tak było. Można to zaobserwować w praktyce na co dzień. Pacjent, żeby uzyskać pomoc,

„Cała zawilość sprowadza się (...) do tego, aby diagnozy nie przekazywać, tylko rozmawiać.”

musi ją czasem wydrzeć z rąk i jeszcze przeprosić, że walczy o swoje lepsze funkcjonowanie mimo dolegliwości.

Cała zawilość sprowadza się według mnie do tego, aby diagnozy nie przekazywać, tylko o niej rozmawiać. Współczesne podejście, by pacjent był czynną stroną procesu planowania leczenia i jego przebiegu też ma swój

punkt wyjścia właśnie w odpowiedniej komunikacji. Z zaznaczeniem, że dialog to czas, a czasu niezmiennie brak, co zaplata błędną spiralę niezrozumienia i buduje bariery. Dotyczy to pacjenta, ale też lekarza, bo oboje stoją pod murem choroby i próbują go zburzyć.

JOANNA HAN

fot. pieknoumyslu.com



„That’s what we do, we make a better world.”

Interview with MSc. Jordan Holl

Z MSc. Jordanem Holl'em rozmawia redaktorka naczelna, Wiktoria Izdebska.

Wiktoria Izdebska: Since we have only known each other for some weeks, I had to do an FBI investigation to learn what exactly is your main science field. Can you tell us - in your words - what do you do in the lab and why does it consume so much time and dedication?

Jordan Holl: Absolutely. So my main field of study is developing novel treatments for chronic wounds. For anyone interested in diabetic foot ulcer treatment and skin substitutes- please check out my recent review paper!

That is in fact what I have been researching now- a type of novel skin substitute that has been developed in our laboratory. The concept of it is to remedy the dysregulated wound healing mechanisms of diabetic foot ulcers. It is proprietary so I cannot tell you about it in detail, but our results look very promising.

My first step is to examine our skin substitutes for their in vitro effects. So in other words- what I am trying to do is to examine the effects that these skin substitutes induce in regenerative and immune cells. Right now, this research is focused on monocytes in particular.

WI: So you double-check if the skin substitute interferes with the immune system of the recipient?

JH: Effectively - yes. The problem is when you have a

chronic diabetic wound for example - it may not heal on its own. But before we can test a novel material in humans, the first step is to check it in vitro - in harvested cells - to see if it will induce presumably beneficial immune characteristics.

So now I am at the tail end of my in vitro project, and

„That’s what we do, we make a better world.”

soon I will begin working with the animal model.

WI: So...on fat rats?

JH: Fat rats (laugh)...yes, diabetic mice!

WI: I am just so overwhelmed about how enthusiastic you are about your research and so, when did it come to you that you want to be a scientist?

JH: I’d say it was actually a slow transition for me. I was doing my bachelor’s degree at the University of Southern Indiana in my hometown.

I initially went in as a biologist with an emphasis on pre-medical studies. My initial trajectory was to move towards becoming a clinician. However, that all changed at the end of my studies. I’m sure that the American university system and its, let’s say, ‘financial cost’ is well known, so at the end of my bachelor’s degree I had two paths to take: path number one was i could go to the medical school but I would have to incur a very large, probably multi-hundred thousand dollar loan. Or I could join US Military and they, in fact, would pay for my schooling in exchange for service.

WI: And you did that???

JH: No, I didn’t do that. (laughs) This was the second option. ...So the final, third option was to apply fo a



The diabetic mouse herself.

scholarship to the Japanese government, it's called Monbukagakusho and I recommend that to anyone reading this- check it out! During my undergraduate I had really enjoyed the medical science classes - especially immunology - and thought maybe that would be

subject as you said you like the "tough times".

JH: Well the most frustrating part of science is when you have a totally new experiment with a new technique or equipment you are unfamiliar with. You perform the experiment, you get an unexpected result, but you

pain. That's what we do, we make a better world.

WI: What are your plans for future research (if you feel comfortable to tell us)?

JH: After graduating from the Medical University of Białystok, I plan to do a post-doc. I'm not sure where. But in the future, I think I would like to stick to wound healing and research in metabolic disorders like diabetes, although I have some open-ended research interests. T cells are very interesting, and I've always liked infectious diseases.

WI: Well infectious diseases are very "in fashion" right now.

JH: Oh they are very "in fashion".

WI: Before we finish, I would like to ask you for any advice for young scientists, who are at the beginning of their scientific journey?

JH: When I was a new scientist - especially coming from a pre-medical background - I had little functional knowledge about how laboratories ran, what assays I needed to do for specific goals, how projects were implemented, and about the course of events in that whole process. I think that the best thing you can do is to get more exposure to these things. Finding a mentor to help guide you through it can be very helpful too. But it's a double-edged sword - one of the biggest impacts on your scientific development is in fact your mentor, in my opinion.

WI: Why so?

JH: If you have a mentor you work well with, they can teach you new techniques, they will guide you through processes you are unfamiliar

"Bad results happen (...) and that's ok as long as you learn from your mistakes."

a little bit better for me than being a clinician. Not that I am not a people person! I love teaching and talking in front of groups!

WI: From the perspective of right now and right here, do you think it was a good decision?

JH: It can certainly be challenging at times whenever you have a very tight deadline and you're working many hours a week, especially given the dynamics of an experiment where maybe you have to work for 10 hours at a time. But I think it was a good decision. I like this kind of lifestyle. I like periods of high pressure because I feel like the best part of me comes out - I can learn a lot of things and I can grow as a scientist during this time. Overall, I like science, I like the work I do, and with whom I do it.

WI: What is the most difficult and the most satisfying part of making science? We partially touched on this

don't fully understand how you got it or what it might mean. Maybe you need to re-do it. Maybe you need to do more literature review. And if you are a bit head-strong you might be reluctant to ask for help at first. Finally you admit your defeat and you seek external help with it. That's the most discouraging thing - coming to terms with your own limitations.

So this is the hardest thing, to trouble-shoot your own experiment. The most satisfying thing though is overcoming those issues... getting words of encouragement from your supervisor after you've done good work.

WI: What is the most beautiful part of regenerative medicine for you?

JH: I'm sure you know people who have become ill, and we have all lost people. I believe the most beautiful thing to do is to alleviate illness and to try to keep people from experiencing

with, give you good suggestions, and answer your questions. They will help you to become a better scientist, if you're willing to put the work in.

WI: What's another piece of advice?

JH: Read review articles. They can be very helpful. And

don't get discouraged by results that aren't ideal. Everyone gets bad results sometimes. It happens.

WI: They just don't talk about it that much?

JH: I think people talk about optimizing experiments a lot. Of course, when you're at a conference or

during a public presentation, you want to be showing results performed with impeccable methodology. But problems can and do happen, especially in the beginning! And that's ok as long as you keep an open mind and learn from your mistakes.



Jordan Holl

Scientist at the Department of Regenerative Medicine and Immune Regulation, whose work focuses on healing chronic wounds and much more. Great educator, warm friend and master of medieval martial arts. Traveller, inspirer and much, much more.