

WYKORZYSTAJ MOŻLIWOŚCI, KTÓRE DAJE CI UMB!

Czy warto być starostą roku?

(str. 4)

Rady dla pierwszaków

(str. 6-7)

Studiowanie się opłaca

(str. 12)

Bądź ostrożny...

(str. 13)





Centrum kosmetologii
i medycyny estetycznej



 **HELIOS**



NAJLEPSZY FILM 39. FESTIWALU FILMOWEGO W GDYNI



TOMASZ KOT
JAKO ZBIGNIEW RELIGA

B O G O W I E

W NASZYCH KINACH
W GALERII ALFA
ORAZ ATRIUM BIAŁA!

Helios Galeria Alfa Białystok
ul. Świętojańska 15
rezerwacja: 85 741 13 56

Helios Atrium Biała Białystok
ul. Cz. Miłosza 2
rezerwacja: 85 710 81 90

www.helios.pl

MŁODY MEDYK

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Nie da się ukryć, że przez ostatnie tygodnie byliśmy zasypany informacjami związanymi z szeroko rozumianą polityką. Każdy z nas, czy tego chciał czy nie, miał (nie)przyjemność na każdym kroku oglądać portrety kandydatów do wyborów samorządowych, serwisy informacyjne w mediach były zdominowane przez słupki wyborcze i doniesienia o występach polityków. Wydawało mi się, że dużo się dzieje, jeszcze przed wyborami, ale prawdziwe cuda zaczęły dzieć się dopiero później. Wyniki z kilkudniowym opóźnieniem, stworzony przez amatorów program informatyczny obsługujący wybory, w którym „każdy błąd jaki można popełnić w kodzie, został popełniony”, ogromne różnice między wynikami sondażowymi, a oficjalnym sprawozdaniem PKW, ogromna liczba głosów nieważnych. Przykłady można mnożyć. W Parlamencie Europejskim odbyło się nawet wysłuchanie publiczne dot. tegorocznych wyborów samorządowych w Polsce, podczas którego brytyjski konserwatysta Martin John Callanan powiedział: „Mam duże doświadczenie w obserwacji wyborów. Informację o trzech milionach nieważnych głosów w Polsce to niespotykane w Europie”. Głos zabrał także prezes Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich, Krzysztof Skowroński: - „Wolność słowa w Polsce jest ograniczona. Telewizja publiczna jest telewizją rządową. Jest coraz bardziej stronniczą.”



Na nieprawidłowości reaguje także Polonia Amerykańska! Wiceprezes Kongresu Polonii Amerykańskiej do Spraw Polskich, Pani Maria Szonert-Binienda wystosowała list otwarty w sprawie wyborów w Polsce, pisząc: „Ostatnie wybory lokalne przeprowadzone w listopadzie 2014 r. rażąco naruszają nie tylko normy europejskie, ale także najbardziej podstawowe standardy rzetelnego procesu. Problemów jest wiele - od różnych postaci oszustw do niewydolności układowej całego systemu”. W imieniu polskich naukowców list napisał również Prof. Radosław Zenderowski, który pisze: „Niezdolność do skutecznego dodawania głosów i przedstawienia wyników opinii publicznej, żenujące błędy w liczeniu głosów na wszystkich szczeblach komisji wyborczych, duże rozbieżności nieważnych głosów w zakresie nawet kilkudziesięciu procent, a także sprzeczne informacje wydane przez komisarzy wyborczych - wszystkie te kwestie podważają integralność odpowiednich organów wyborczych oraz nadzór nad ich działalnością” (oba listy w języku angielskim można znaleźć w Internecie).

A co dzieje się w tym czasie w Polsce? Prezydent mówi by „polską demokrację chronić przed szaleńcami”, marsz 13 grudnia to „zawłaszczenie daty”, „mediami 25-lecia” zostają najbardziej salonowe media w kraju, a w sondażu CBOS PO wygra przyszłe wybory parlamentarne... to nie żart, z 43% poparcia! Najbardziej zszokowało mnie jednak zachowanie polskiego Prezydenta, który zaraz po ogłoszeniu wyników obwieścił ukochanemu narodowi, że „nie ma zgody na kwestionowanie uczciwości wyborów...” „To odmęty szaleństwa...”. Cóż, rozmawiałem z moim kolegą prawnikiem o konsekwencji tych słów, które wydały mi się niestosowne. Potwierdził on tylko moje słuszne przypuszczenia, iż Prezydent nie ma jakichkolwiek kompetencji (nie tylko konstytucyjnych!) do stwierdzenia kwestii ważności wyborów! Co więcej, postawa najważniejszej osoby w naszym państwie stwarza niebywałą presję na sądach, które to rozpatrują właśnie protesty wyborcze. Pozostaje więc pytanie, czy sędziowie sądów okręgowych staną na wysokości zadania w przypadku dostrzeżenia nieprawidłowości - na co liczymy mając coraz słabszą wiarę w niezawisłość władzy sądowniczej, czy może nie będą chcieli wychylać się przed szereg, bo już pan Prezydent powiedział, że wszystko jest ok? Czy nie pachnie wam to „delikatnym” zawłaszczeniem sobie przez władzę naszych praw i ograniczaniem demokracji?

Koleżanki i Koledzy, politycy są dla nas, nie na odwrót. Urzędnicy to służba cywilna, która z definicji ma służyć obywatelom, nigdy inaczej. Nie „łkajmy” wszystkiego co rzucają nam media, bo szybko dostaniemy niestrawności, a leki drogie i kolejki do gastrologów coraz dłuższe...

Dawid Groth

Spis treści

Starostą być albo nie być, oto jest pytanie!.....	4
Upiększ się w Centrum Kosmetologii!.....	5
Interpunkcja załatwiona.....	6
Pierwszorzeczne opinie o UMB.....	7
Zadanie z gwiazdką	8
Think Pink!	9
Studencie, walcz ze stresem! (cz. 1).....	10
Wyciśnij maximum korzyści ze studiowania!	12
Będzie się działo.	13

Skład redakcji Młodego Medyka:

Redaktor naczelny: Dawid Groth

Sekretarz: Maja Rakowska

Członkowie: Emilia Borkowska, Monika Król, Mateusz Maciejczyk, Karolina Nowak, Wojtek Nowak, Anna Palejko, Daria Pawlik, Natalia Racewicz, Karol Rogowski, Karolina Siedlaczek, Natalia Tobiasz, Agnieszka Tyimińska, Krystian Wojtkiewicz, Rafał Zadykiewicz, Karolina Zbikowska

Siedziba Główna Redakcji:

Pałac Branickich, ul. Jana Kilińskiego 1,
15-089 Białystok (Prawe Skrzydło)

Kontakt:

Tel. 787 897 754 (Dawid Groth)
mm.umb.edu.pl ; facebook.com/mlodymedyk.
umb ;
mlodymedyk@gmail.com

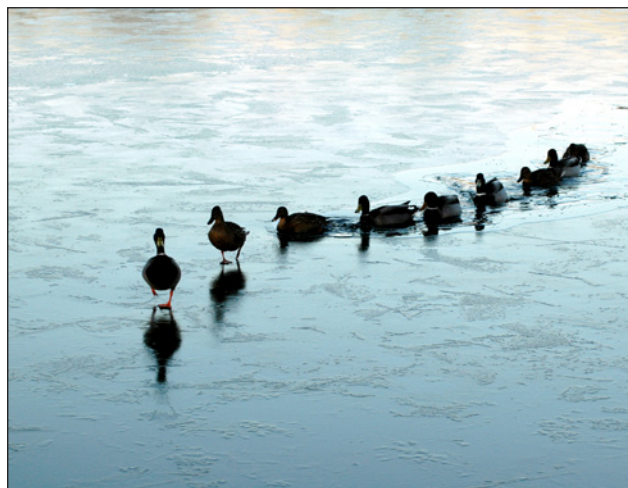
Starostą być albo nie być, oto jest pytanie!

Właśnie zaczęłam swój szósty rok „starostowania” na kierunku lekarskim i chciałabym przybliżyć Ci specyfikę pełnionej przeze mnie funkcji. Co właściwie robi starosta? Czy warto być starostą?

Jakie są plusy i minusy? Myślę, że na wstępie warto podkreślić, że bycie starostą to duża odpowiedzialność. Za co tak właściwie? Krótko rzecz ujmując - za wszystko i wszystkich. Będąc starostą jest się „twarzą” swojego roku. Podejmowane przeze mnie decyzje odbijają się na prawie dwustu osobach będących częścią naszej mini-społeczności. Nie zawsze łatwo jest podejmować decyzje, bo nie chcę nikomu zaszkodzić, ale o zadowoleniu wszystkich nie ma niestety mowy. Zawsze jest grono osób, które będzie w jakiś sposób „poszkodowane” w danej sytuacji. Wszyscy jesteśmy ludźmi i bardzo łatwo w takim momencie widzieć tylko i wyłącznie swoją stronę problemu. Osobiście staram się, by moje decyzje zawsze były przemyślane i dobrze umotywowane. Czy mi się to udaje? Pytajcie VI roku lekarskiego.

Zaczynając studia miałam zupełnie inne wyobrażenie o tym jak funkcjonuje Uczelnia i w jaki sposób załatwiane są sprawy powierzone osobom funkcyjnym na danym roku. Niestety bardzo duża część społeczności akademickiej nie zdaje sobie sprawy z tego, ile wolnego czasu starosty poświęcanie jest na załatwianie spraw związanych z Uczelnią. Na głowie starosty jest ogrom spraw czysto administracyjnych. Któż inny jak nie starosta zbiera podpisy w indeksach, znosi legitymacje do podbicia, ustala terminy egzaminów, zamawia sale w których te egzaminy się odbywają czy pomaga w układaniu planu zajęć? Wszystko to zjada bardzo dużo wolnego czasu, który starosta mógłby poświęcić na naukę, zajęcia dodatkowe czy chociażby odpoczynek. Ustalając terminy egzaminów czy zdobywając informacje odnośnie ćwiczeń czy wykładów nie możemy zapominać, że w większości przypadków osoby zajmujące się dydaktyką, z którymi starosta musi się kontaktować, są również praktykującymi lekarzami i nie zawsze mają czas na rozmowę. Nierzadko starosta musi udać się do danej kliniki czy zakładu kilkukrotnie zanim w ogóle zastanie osobę, z którą ma nadzieję porozmawiać. Warto też wspomnieć, że Uczelnia nie opłaca rachunków telefonicznych;) Jeśli więc nie lubisz długich spacerów czy przysłowiowego „wiszenia na telefonie”, nie jest to funkcja dla Ciebie.

Kolejną sprawą wymagającą poruszenia jest to, iż wielu z nas, starostów, decydując się na tę funkcję nie myślało o tym, że jest to równoznaczne z zostaniem osobą publiczną. Brzmi to bardzo górnolotnie, ale nie ma przecież mowy o tym by wszyscy na roku nie mieli numeru telefonu swojego starosty lub by Pani z dziekanatu nie podała go komukolwiek, kto tylko o niego poprosi. Zostając starostą stajesz się osobą, której każde posunięcie obserwowane i oceniane jest przez około dwieście osób. Niejednokrotnie opinie koleżanek i kolegów z roku są dość krzywdzące. Większość informacji docierających



FOT. DUCKS IN A ROW

do starostów to te o niezadowoleniu studentów związanym z podejmowanymi przez nas działaniami. Większość niestety uważa, iż każdy starosta swoje własne dobro czy wygodę stawia na pierwszym miejscu, a sprawy ogółu przychodzą później. Sytuacje, w których starosta usłyszy wyrazy zadowolenia czy pochwałę są naprawdę rzadkością. Jeśli więc jesteś wrażliwy na to co myślą o Tobie inni i szanujesz swoją prywatność, zdecydowanie nie jest to funkcja dla Ciebie.

Warto również dodać, iż koleżanki i koledzy z roku piszą na Facebooku, wysyłają maile czy smsy jak i dzwonią (nie zawsze w godzinach powszechnie uznawanych za odpowiednie) z najróżniejszymi pytaniami. Czasami wydaje mi się, iż mam na czole wypisane „INFORMACJA” wielkimi czerwonymi literami. Oczywiście jest to, że chyba każdy starosta miał kiedyś dość powtarzania w kółko tej samej informacji i odpowiadania na te same pytania. Rozumiem jednak, że każdy student chce uzyskać informacje z wiarygodnego źródła, a jest to czasem nie lada wyzwanie. W tym miejscu apeluję więc o więcej wyrozumiałości dla siebie nawzajem! Studencie! Jeśli pięcioro Twoich znajomych zadało staroście pytanie które masz zamiar postawić, może warto właśnie ich uznać za wystarczająco wiarygodne źródło? Starosto! Może do danego studenta nie dotarła Twoja wiadomość i warto ją powtórzyć po raz kolejny, by każdy był dobrze poinformowany? Niemniej jednak, jeśli nie lubisz dużo mówić, nie jest to funkcja dla Ciebie.

My, starości, jesteśmy zasypywani wiadomościami nie tylko od osób chcących uzyskać od nas informacje jak i chcących te informacje przekazać. Dostajemy mnóstwo maili z informacjami na temat konferencji, wykładów eksperckich czy akcji organizowanych na naszej Uczelni z prośbą o ich przekazanie dalej. Zajmuje to zarówno czas jak i miejsce w skrzynce mailowej i właśnie dlatego czasami starosta nie odpowiada na Twoje wiadomości tak szybko, jak byś tego chciał, choć na pewno bardzo się stara. Oprócz wiadomości

drogą elektroniczną, informacje są nam również przekazywane telefonicznie, czasem na ostatnią chwilę. Sprowadza nas to do tego, że bycie starostą to funkcja pełniona 24 godziny na dobę, przez 7 dni w tygodniu. Jeśli więc myślałeś, że starosta również ma wakacje, weekend czy Święta - myliłeś się. Dlatego jeśli cenisz sobie swój wolny czas, nie jest to funkcja dla Ciebie.

Na pewno znalazłoby się jeszcze tysiąc innych drobnych spraw, o których mogłabym pisać i które mogłyby zniechęcać do pełnienia tej właśnie funkcji. Niemniej jednak osobiście nigdy bym z niej nie zrezygnowała. Dlaczego? Najprościej jak tylko można - po prostu bardzo lubię to co robię. Nie mogę powiedzieć, że bycie starostą ma wiele plusów, nie zawaham się jednak stwierdzić, że rozwija pod bardzo wieloma względami. Przede wszystkim uczy kontaktu z innymi ludźmi oraz zdecydowanie uczy sztuki dyplomacji. Jako starosta spotykam bardzo wiele różnych osób i niczym kameleon muszę dopasować się do wszystkich razem jak i każdego z osobna. Jeśli więc jesteś osobą kontaktową i masz dobre podejście do ludzi, jest to funkcja dla Ciebie.

Z perspektywy czasu „starostowanie” zdecydowanie nauczyło mnie cierpliwości. Mając do czynienia z tak dużą grupą osób, w której każdy ma swoje własne, odrębne zdanie

starosta uczy się również rozwiązywania problemów oraz uzyskiwania kompromisów, co bez wahania przydaje się w późniejszej pracy zawodowej. Nie sztuką jest przecież omijanie konfliktów pojawiających się na naszej drodze. Odwieczny problem starosty to uzyskanie równowagi między tym czego chciałaby Uczelnia, a czego chcielibyśmy my - studenci. Jeśli więc lubisz wyzwania, zdecydowanie jest to funkcja dla Ciebie!

Na koniec dodam, że choć bycie starostą w większości składa się z pracy, która niestety nie jest przez większość doceniana i zdecydowanie nie jest w żaden sposób wynagrodzona, czasem naprawdę warto. Ja dzięki pełnionej przeze mnie funkcji poznałam wiele wspaniałych osób i zawarłam przyjaźnie, które mam nadzieję przetrwają przez bardzo, bardzo długi czas. Zdobyłam również naprawdę wiele cennych doświadczeń, które przez całe studia kształtowały mnie na osobę, którą jestem dzisiaj. Doświadczenia te pomogły mi zmienić nastawienie do pokonywania przeszkód, rozumienia ludzi jak i tego do czego tak właściwie jestem zdolna.

Czy warto więc być starostą? Myślę, że każdy z nas ma inne zdanie. Ja zdecydowanie jestem na tak!

Daria Pawlik



Upiększ się w Centrum Kosmetologii!

W lipcu 2014 rozpoczęło działalność Centrum Kosmetologii i Medycyny Estetycznej funkcjonujące w ramach Ośrodka Transferu Technologii Farmaceutycznej spółki z o.o. Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Centrum Kosmetologii i Medycyny Estetycznej proponuje swoim klientom zabiegi upiększające, pielęgnacyjne i relaksacyjne na twarz i ciało. Zabiegi wykonywane są przez specjalistów z zakresu kosmetologii, prowadzących zajęcia z przedmiotów zawodowych na kierunku Kosmetologia Wydziału Farmaceutycznego oraz przez studentów tego kierunku w ramach zajęć zawodowych pod okiem fachowców.

Wśród oferowanych przez Centrum zabiegów upiększających i pielęgnacyjnych znajdziemy zabiegi z zastosowaniem kwasów owocowych, koncentratów z substancjami aktywnymi poprawiającymi stan skóry dojrzałej, naczyniowej, wrażliwej, trądzikowej czy suchej. Zabiegi wykonywane są kosmetykami firmy Rejuvi, które zadowolą nawet najbardziej wymagających klientów. Proponowane są także zabiegi z zastosowaniem aparatury takie jak: mikrodermabrazja, peeling kawitacyjny, mezoterapia bezigłowa, ultradźwięki, fale radiowe. Do poprawy stanu skóry dojrzałej wykorzystywane są fale radiowe z technologią BI- RF, laser biostymulujący, terapia LED oraz masaż vacuum, a wszystko to połączone w jednym aparacie MedShape. Aparat ten wykorzystywany jest do liftingu skóry twarzy, szyi, dekoltu, jak również okolicy oczu oraz do redukcji cellulitu i tkanki tłuszczowej. W ramach zabiegów z kosmetologii estetycznej polecane są zabiegi z mezoterapii

igłowej. Zabiegi wykonywane są kosmetykami do pielęgnacji cery dojrzałej, z pierwszymi oznakami starzenia i fotostarzenia. Zabiegi odżywiają i regenerują skórę, zwiększają syntezę kolagenu, odmładzają skórę i poprawiają jej napięcie. Wśród zabiegów do mezoterapii mikroigłowej znajduje się zabieg do skóry głowy zapobiegający wypadaniu włosów oraz poprawiający ich kondycję, przeznaczony zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn.

Dla tych którym nie wystarczy pomoc kosmetologa, Centrum oferuje zabiegi z medycyny estetycznej wykonywane przez dermatologa. Tutaj możesz zmienić kształt ust, poprawić profil twarzy (toksyną botulinową lub kwasem hialuronowym) lub usunąć przedwczesne zmarszczki.

W okresie imprez andrzejkowych i świątecznych oraz balów sylwestrowych i karnawałowych można skorzystać z pomocy profesjonalistów z zakresu wizażu i stylizacji z bogatym doświadczeniem zawodowym i mieć perfekcyjnie przygotowany stosownie do okoliczności makijaż.

Ponadto pamiętajmy, że codziennie po trudnych i stresujących chwilach można się zrelaksować podczas hawajskiego masażu lomi-lomi, dającego ukojenie ciała i ducha.

Adres: ul. Akademicka 3 – w DS 1 (Samodzielna Pracownia Kosmetologii). Czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9.00- 17.00 i w sobotę 10.00- 14.00. Znajdziecie nas także na: <http://centrumkosmetologii.wix.com/bialystok> oraz Facebook'u.

Joanna Andruczyk

Interpunkcja załatwiona

Idąc na studia każdy z nas ma pewne oczekiwania i nadzieje. Jedni uważają, że będą postaciami z amerykańskich filmów o legendarnych imprezach w college'ach, inni natomiast przekonani są o tym, że studia to zarywanie nocy spędzanych na nauce. Jak wygląda, a jak powinno wyglądać życie studenta? Ten artykuł dostarczy Wam odpowiedzi na to pytanie.

Zacznijmy od tego, że wybór kierunku studiów powinien być tylko i wyłącznie Waszą decyzją. Nie możecie pozwolić na to, żeby rodzice, dziadkowie czy sąsiedzi kazali wam iść na dany kierunek. W końcu to nie oni będą wykonywać ten zawód do końca życia. Jeżeli jesteście na analityce medycznej, bo ulegliście czyjemuś wpływom, radzę ponownie się zastanowić nad wyborem. Jesteście w stanie osiągnąć to, co sobie zamierzycie jeżeli będziecie do tego konsekwentnie dążyć.

Możecie być też w takiej sytuacji, że poszliście na dany kierunek „na przeczekanie” i planujecie poprawić maturę. Nie chcąc tracić roku poszliście na studia tylko ze strachu, że Wam nie wyjdzie. Obawy te są zasadne, ponieważ niewielu udaje się osiągnąć zamierzone 100% z egzaminu dojrzałości. Jedną z przyczyn jest to, że studia to nie wakacje. Przygotowywanie się do zajęć wymaga wiele zaangażowania. Nauki jest dużo. Chociaż będąc na pierwszym roku żyjecie pod ochronnym parasolem pierwszaka, to u żadnego z asystentów nie podziałła wymówka, że uczyliście się do matury... to nie liceum. Z biegiem czasu dojdziecie do wniosku, że nie można efektywnie połączyć nauki na studiach, życia prywatnego oraz przygotowań do matury. Jeżeli znajdziecie się w takim położeniu macie dwa wyjścia: możecie albo rzucić studia i przygotować się na maj, albo skupić się na kierunku, na którym jesteście i zacząć myśleć o przyszłości.

Tak właśnie - o przyszłości, bo 5 lat studiowania to nie dużo. Musicie mieć na siebie plan. Od pierwszego dnia na uczelni inwestujecie swój czas w przedmioty, które będą miały późniejsze przełożenie na jakość Waszej pracy zawodowej. Zainteresujcie się kim tak na prawdę jest oraz czym zajmuje się diagnosta laboratoryjny. Dobrym pomysłem jest rozmowa z kolegami z wyższych roczników.

Możecie skorzystać z opcji dołączenia do organizacji studenckiej i tam zobaczyć jakie zasady rządzi Waszym kierunkiem. Działalność w organizacjach jest jednym z przy-

Niezbędnik analityka



kolba.



mikroskop.



mazaczki.



czysty faktuch.



laboratoryjne Raybany.



kawa.
dużo kawy.



styowe laczki.



niebezpieczna próbka.



pipetator.

jenniejszych aspektów bycia studentem. Możecie organizować lub brać udział w eventach i kursach, które później możecie umieścić w swoim CV. Będąc na pierwszym roku myślicie, że musicie skupić się jedynie na nauce. Nic bardziej błędnego. Nie możecie wpaść w błędne koło, funkcjonować od wejściówki do wejściówki, od kolokwium do kolokwium, od sesji do sesji. Owszem jeżeli nie będziecie się uczyć, studia z Was zrezygnują, jednakże dołączenie do organizacji studenckiej powinniście traktować jak inwestycję w siebie. Na wydziale farmaceutycznym każdy z trzech kierunków ma własną organizację, oprócz tego istnieje masa stowarzyszeń które zrzeszają studentów którzy potrafią robić coś więcej niż tylko siedzieć w notatkach, skryptach i podręcznikach. Lubisz pisać – pisz do „Młodego Medyka”, pasjonujesz się fotografią – dołącz do SAFFu, śpiewasz pod prysznicem – śpiewaj w Chórze. Będąc w jakiegokolwiek organizacji stajemy się bardziej pewni siebie, uczymy się jak dążyć do wyznaczonych celów, ale również poznajemy asystentów i profesorów którzy nas zapamiętują i później patrzą na nas przychylniejszym okiem.

Podczas rozmowy z przyszłym pracodawcą warto pochwalić się nie tylko znakomitą przygotowaniem teoretycznym i praktycznym, ale wyróżnić się czymś więcej, czymś co spowoduje, że Was zapamięta. Tym czynnikiem „wow!” może być działalność w organizacji albo zgraniczna

praktyka. O wyjazdy na uczelnie zagraniczne lub do jednostek, gdzie możemy odbywać praktyki warto się starać od pierwszego roku. Nie ma osoby, która po powrocie z takiego wyjazdu powiedziała, że nie było warto. Owszem załatwienie takich wyjazdów nie jest najłatwiejszą rzeczą, ale konsekwencja w dążeniu do finalizacji zagranicznego wyjazdu opłaca się.

Dobry student rozumie, że nie można żyć samą nauką. Studia to czas kiedy poznajemy nowych znajomych, zawieramy przyjaźnie na całe życie. Nie bójcie się korzystać z uroków Białegostoku. Studia powinny być najlepszym okresem Waszego życia. Wszyscy asystenci także byli studentami i rozumieją

Waszą piątkową gorszą kondycję (Studencki Czwartek). Jeżeli o asystentach mowa, trzeba mieć szczęście, żeby trafić na tych którzy potrafią nas zmusić do nauki, ale równocześnie można się z nimi dogadać.

Wykorzystaj te 5 lat życia najlepiej jak umiesz. Pamiętaj, że celem studiowania nie jest jedynie uzyskanie tytułu magistra, ale również przygotowanie się do życia po studiach, do którego każdy z nas ma swoje oczekiwania i nadzieje, które zapewne - tak samo jak wyobrażenia o studiach - okażą się inne niż rzeczywistość.

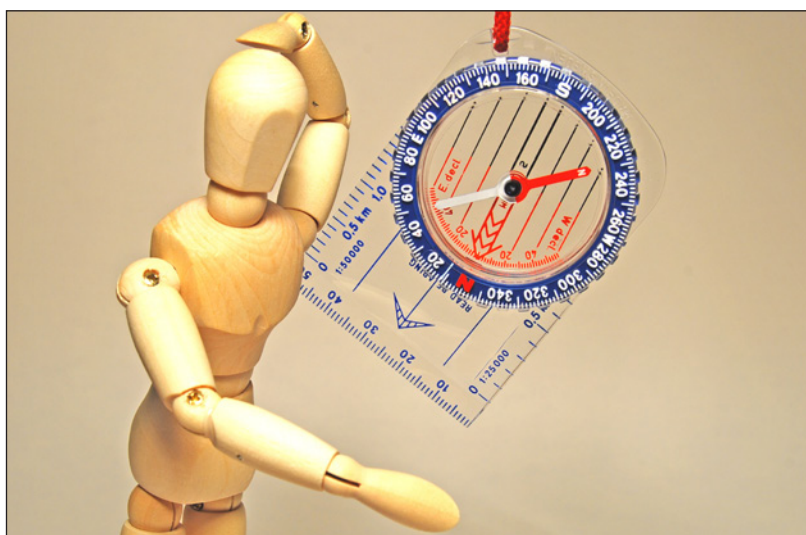
Karolina Nowak

Pierwszoroczne opinie o UMB

Jedno krótkie pytanie. Jakie problemy napotkały na swojej drodze studentki kosmetologii w październiku? Jak się okazało, po miesiącu od rozpoczęcia nauki, można usłyszeć na ten temat kilka ciekawych odpowiedzi.

CO, GDZIE I KIEDY?

Ulice: Mickiewicza, Wołodyjowskiego, Waszyngtona; Zakład Medycyny Ratunkowej i Katastrof, ECF, Studium Języków Obcych i wiele innych miejsc. Jak to wszystko znaleźć w odpowiednim czasie, żeby zdążyć na wyznaczone zajęcia? Do tego bezustanne sprawdzanie, czy aby przypadkiem nie zostały naniószone jakieś zmiany w harmonogramie lub czy cały misternie tworzony plan nie uległ nagłej dezaktualizacji. Stabilizacja i spokój, te dwa pojęcia to abstrakcja przez pierwsze miesiące nauki. Potem człowiek do takiego stanu rzeczy się przyzwyczaja.



What to do?

odnajdą się w zdobywaniu wiedzy z zakresu przedmiotów medycznych.

REGULAMIN

Przywitanie nowych studentów w zakładach zawsze ma swój określony przebieg. Osoba prowadząca zajęcia przedstawia regulaminy: zaliczenia przedmiotu, przebywania na terenie pracowni i oceniania, czyli: punkty lub stopnie, wejściówki lub wyjściówki, kolokwia lub zaliczenia no i te najcięższe – egzaminy, oczywiście teoretyczne lub praktyczne. Jaka jest reakcja przyszłych kosmetologów? Oczywście w słup. No bo przecież to miał być taki lekki, łatwy i przyjemny kierunek.

Patrząc z perspektywy czasu najlepiej szybko zdać sobie sprawę z tego, że szkołę wyższą od liceum dzieli wielka przepaść jeśli chodzi o sposób zdobywania wiedzy. Na Uniwersytecie Medycznym pierwszy rok każdego kierunku jest bardzo ciężki. Dużo zajęć, nauki i różnych wymagań, w których gąszczu trudno jest się czasami połapać, a wszystko po to żeby sprawdzić czy ci wszyscy młodzi ludzie, którzy rekrutację internetową przeszli pomyślnie, faktycznie

XXI WIEK

Pozytywnym zaskoczeniem dla studentek okazał się fakt mocno rozwiniętego postępu technologicznego jeśli chodzi o kontakt między nimi, a osobą prowadzącą zajęcia. W sumie to nie ma się czemu dziwić, ponieważ w dobie kiedy każdy człowiek 20+ jest podłączony do Internetu, najprościej jest wykorzystać ten sposób do przekazania ważnych informacji.

Na 1 roku studentek jest około 100. Jak się zapoznać? Oczywiście trzeba się zintegrować. Z całego serca życząc odnalezienia osób, z którymi będziecie potrafiły dogadać się w każdej sytuacji. Wtedy studia są trochę lżejsze. Wiadomo, że nie zaprzyjaźnicie się ze wszystkimi, ale w pojedynkę też za dużo nie da się osiągnąć. Radzę jednak nie przyzwyczajać się zbyt mocno do ludzi, ponieważ szybko może się okazać, że tych najbliższych w nadchodzącym roku już po prostu z nami nie będzie.

Emilka Borkowska

Zadanie z gwiazdką

Warunkiem wieloletniego procesu przekształcania spóźnialskich, poparzonych kawą studentów w cieszących się renomą ordynatorów i specjalistów jest ich determinacja i wytrwałość w dążeniu do celu. Niemniej trudne jest przyzwyczajenie się do przemiany ucznia w studenta. Zarywamy noce, rezygnujemy z imprez, tracimy przyjaciół i sprzedajemy zdrowie za sześciopak napojów energetycznych. Taki jest stereotyp. Jak jest na prawdę?

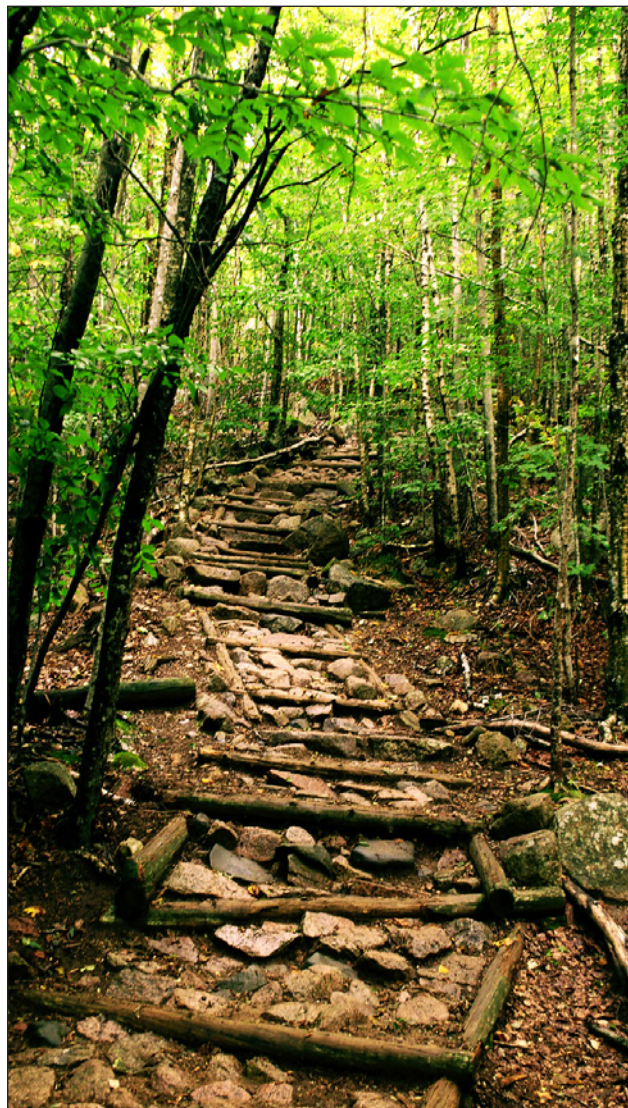
Idziemy na studia z ugruntowanym przez nauczycieli przeświadczeniem, że ilość godzin spędzonych nad książkami przełoży się na niepodważalny sukces i odwzoruje w ciągu piątek za wejściówki. Oczekujemy tego. Początki jednak bywają trudne.

Już pierwsze tygodnie są dla wielu czasem brutalnego zderzenia z rzeczywistością. Kubłem zimnej wody, która nie tylko obmywa nas ze złudzeń, ale i orzeźwia. Mobilizuje do szukania własnego przepisu na sukces. Co jeśli nocne maratony z Bochenkiem zamiast Złotą Łopatką zaowocują bólem głowy i spotęgują presję? Jak uczyć się żeby nie zwariować? Pułapką, w którą wpadają pierwszorocznicy jest nieustanne porównywanie się z innymi. Każdy z nas uczy się swoim tempem, w inny sposób i o odmiennych porach.

Kluczem do nauki efektywnej jest robienie przerw. W zasadzie organizowanie ich, ponieważ mowa tu o przerwach dłuższych niż te, niezbędne dla utrzymania zdolności akomodacyjnej oka. Świeżo upieczonym studentom uczelni medycznej może się to wydać abstrakcyjne i naciągane, ale dobra organizacja i systematyczność przynoszą efekty w postaci dużej ilości czasu wolnego. Jak dla studenta oczywiście.

Sposób w jaki wykorzystamy ten czas, zadecyduje o tym, jak będziemy wspominać rzekomo najpiękniejszy okres w życiu – z nieobecny wrokiem i tajemniczym uśmiechem czy z grymasem i ulgą, że przez studia „udało jakoś się przejść”. Oprócz „jak”, ważne jest też „z kim”. Warto nawiązać dobry kontakt z ludźmi z grupy. Bywają dni, w których kontakty towarzyskie na uczelni są jedynymi, na które pozwala czas. Żyjemy obok siebie, nic o sobie nie wiedząc. Pochopnie definiując i naznaczając etykietkami ludzi, których powierzchownie znamy, odbieramy sobie szansę na poszerzenie horyzontów. Przyjaźnie w grupach i pomiędzy grupami cementuje nie tylko wspólne narzekanie na nadmiar nauki i ciężkie kolokwia ale przede wszystkim to jak spędzamy czas poza murami uczelni. Domówki, wyjścia do białostockich klubów, do kina, na lodowisko czy kręgle. Świetną okazją do nawiązania nowych znajomości jest organizowany przez Klub CoNieCo Kabaret Schodki, wydarzenie odbywające się w akademiku, w którym potencjalnych znajomych nie brakuje.

Nie wypada mi nie wspomnieć o szerokim wachlarzu opcji proponowanych przez organizacje studenckie i koła naukowe. Ogrom zalet i możliwości powiązanych z nimi stanowi jednak materiał na osobny artykuł.



Studiowanie na UMB nie wyklucza rozwijania się w kierunkach innych niż sama nauka. Nikt nie potwierdzi tego lepiej niż ludzie, którzy w ten rozwój wkładają całe serce.

Moje poglądy potwierdza Piotr Fiedorczyk, student 2 roku kierunku lekarskiego:

„Podobno bardzo ciężko studiuje się na kierunku lekarskim. Nie ma czasu na nic innego i decydując się na tę właśnie ścieżkę kariery skazujemy się na wieczne ślęczenie z nosem w książkach, uczenie się na pamięć wytartych formułek i nie wiadomo jeszcze czego. Otóż nie jest do prawda! Będąc instruktorem ZHP miałem co prawda pewne obawy, czy wystarczy mi czasu na pogodzenie ukochanej organizacji z tokiem studiów, jednakże wbrew wszelkim pozorom - da się! Prowadzę drużynę harcerską, jestem zastępcą komendanta szczepla drużyn harcerskich i zuchowych 8 SDS, członkiem komendy chorągwi i studentem kierunku lekarskiego. Jak to

wszystko udaje się ze sobą pogodzić? Mieć czas na naukę i czas na zainteresowania - to naprawdę nie jest takie trudne. Trzeba tylko mówić się sprzed komputera. „

Wniosek jest prosty - musimy sami od siebie wymagać! Jedyne co nas ogranicza to stereotypowe myślenie i brak wiary w siebie. O tym, jak pogodzić to co trzeba z tym, co można mówi Marta Lewoc, studentka 2 roku lekarskiego:

„Myślę, że studiowanie na UMB w żadnym wypadku nie wyklucza rozwoju swoich zainteresowań! Znam ludzi, którzy wraz z pójściem na studia pożegnali się z pasją, tłumacząc to brakiem czasu. Ja nie wyobrażam sobie takiego przebiegu spraw. Zaczęłam tańczyć w gimnazjum i od razu to pokochałam! Muszę przyznać, że nigdy nie poświęcałam tyle uwagi i czasu na swój rozwój co na studiach. Przeszłam przez różne style, brałam udział w wielu zawodach i warsztatach, a od 3 lat jestem w grupie dancehallowej Les Chattes, której nie porzuciłabym za żadne skarby. Jasne, wiąże się to z pewnymi wyrzeczeniami, inaczej musiałabym być cyborgiem, ale wolę zrezygnować z serialu lub imprezy niż z codziennego treningu.

Jakie mam z tego korzyści? Jestem lepiej zorganizowana - bez nauki na bieżąco byłoby ciężko, codzienna aktywność daje mi mnóstwo energii do nauki i do życia, bo godziny spędzone na sali to najlepsza terapia antystresowa, no i łączę pasję z pracą - nie muszę martwić się o fuchę na wakacje. „

Posługując się przykładem Marty i Piotra chciałam pokazać Wam, że nierezygnowanie ze swoich pasji i realizowanie marzeń zamiast ograniczania nauki, napędza do tego, żeby mierzyć wyżej i sięgać po więcej.

W ciężkich chwilach dobrze jest przypomnieć sobie, że każdy wymagający asystent i wszystkowiedzący wykładowca był kiedyś zagubionym studentem pierwszego roku. Każdy z nich był w miejscu, z którego wszyscy zaczynamy.

Studia każdego nauczą pokory. Nie zapominajmy jednak, że jesteśmy z tych zdolnych i ambitnych, od których spisywano prace domowe. Z tych, którzy rozwiązywali zadania z gwiazdką.

Karolina Siedlaczek

Think Pink!

Rak piersi to najczęściej występujący na świecie nowotwór złośliwy wśród kobiet, stanowiący drugą przyczynę zgonów z powodu chorób nowotworowych w Polsce. Wykryty odpowiednio wcześniej jest jednak wyleczalny! Dlatego tak ważna jest profilaktyka, jak również szerzenie wśród społeczeństwa wiedzy na temat czynników zwiększających ryzyko tej choroby. Od 1985 r., dzięki firmie farmaceutycznej AstraZenca, październik stał się na całym świecie miesiącem walki z rakiem piersi. Organizowane w tym czasie wydarzenia mają na celu: prewencję, wykrywanie, leczenie i opiekę poopercyjną.

W tym roku IFMSA-Poland o. Białystok aktywnie przyłączyło się do walki z rakiem piersi w ramach ogólnopolskiego Projektu Think Pink (Myślmy różowo), którego Koordynatorem Lokalnym został Adam Stróżyński.

Zanim przejdę do opisu akcji zorganizowanych przez nasz Oddział, przedstawię najważniejsze czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na raka piersi, które - miejmy nadzieję - czytelnik przekaże swoim najbliższym. Jak można zauważyć, część z nich bezpośrednio zależy od prowadzonego stylu życia.

- płeć - 98% raków gruczołu sutkowego występuje u kobiet. Jednak rak sutka wykrywany jest także u mężczyzn, a rokowanie ze względu na często późne wykrycie jest niekorzystne,
- wiek - ryzyko zachorowania na raka piersi wzrasta z wiekiem, począwszy od 30 r.ż.,

- czynniki genetyczne - ok. 30% raków gruczołu sutkowego ma podłoże genetyczne (najczęściej mutacja genów BRCA1 i BRCA2 zwiększających również zapadalność na raka jajnika),

- czynniki geograficzne - najwyższa zapadalność na świecie występuje w Ameryce Północnej i północnej Europie,

- dieta - tłuszcze wielonienasycone omega 6 i 9 sprzyjają rozwojowi raka sutka,

- nadwaga - gdy nadwaga występuje przed menopauzą, zachorowalność na raka gruczołu sutkowego jest niska; tłumaczy się to występowaniem cykli bezowulacyjnych. Natomiast po klimakterium nadwaga zwiększa zapadalność na raka gruczołu sutkowego wraz z produkcją estrogenów w tkance tłuszczowej (rak piersi należy do nowotworów hormonozależnych),

- palenie papierosów i spożywanie alkoholu,
- pierwsza ciąża w późnym wieku,
- ekspozycja na promieniowanie jonizujące,
- terapia estrogenowa i doustne środki antykoncepcyjne - co nie jest dostatecznie udokumentowane naukowo.

Obecnie istnieją nowoczesne metody wczesnego rozpoznania nawet niewielkich zmian, a co za tym idzie, możliwością wyleczenia raka gruczołu sutkowego. Kobiety powinny więc regularnie badać piersi metodą palpacyjną, jak również brać udział w bezpłatnych badaniach mammograficznych przysługujących kobietom w wieku 50 - 69 lat oraz w badaniach USG.

Jak w każdej chorobie nowotworowej najlepszym lekarstwem jest prewencja. Leczenie raka sutka jest stresogenne, kosztowne, a często wdrażane zbyt późno, by przynieść pożądaną skuteczną. Dlatego program walki z rakiem piersi jest tak bardzo rozpowszechniony na całym świecie.

Projekt Think Pink ma na celu propagowanie wiedzy o samej chorobie, jak i sposobach walki z nią. W tym roku IFMSA-Poland o. Białystok współpracowało m.in. z Białostockim Centrum Onkologii, Klubem „Amazonki”, Wojewódzkim Ośrodkiem Koordynującym oraz Stowarzyszeniem Doula. Wszystkie akcje cieszyły się dużym zainteresowaniem obydwu płci, a każda, mimo że na ten sam temat, miała własną specyfikę, dzięki czemu zostały one skierowane do różnych grup odbiorczych:

- 12 października odbył się w Białymstoku Ósmy Marsz Nadziei pod hasłem „Rak to nie wyrok” organizowany przez Stowarzyszenie do Walki z Rakiem, który rozpoczął się pod Ratuszem Miejskim, a zakończył w Białostockim Centrum Onkologii, w którym wykonać można było badania, porozmawiać ze specjalistami i nauczyć się samobadania piersi. Członkowie naszego oddziału współdziałali w organizacji wydarzenia poprzez propagowanie wiedzy na temat raka w BCO.

- 18 października na III Podlaskim Kongresie Kobiet w Wyższej Szkole Finansów i Zarządzania członkowie Oddziału przekazywali podstawowe informacje o raku piersi oraz uczyli kobiety samobadania piersi za pomocą profesjonalnego fantomu.

- 25 października w Centrum Naturalnego Rodzicielstwa „Rozkwit” nasza organizacja szerzyła wiedzę na temat raka piersi wśród kobiet karmiących naturalnie.

- 27 października uruchomiono stoisko w kinie „Helios” w CH Alfa w ramach popularnego „Kina Kobiet”, na którym propagowano wiedzę na temat raka gruczołu sutkowego.

- 29 października w pijalni czekolady Wedel odbył się oficjalny finał akcji zainaugurowany przez dr onkologii Ewę Sierko wykładem na temat profilaktyki raka gruczołu sutkowego. Następnie o swoich zmaganiach z chorobą opowiedziała jedna z członkiń Klubu „Amazonki”. O prawidłowym doborze rodzaju biustonosza opowiedziała brafitterka.

Równocześnie rozstawione zostało stoisko na „Kinie Kobiet”, tym razem w Galerii Biała.

- 30 października na terenie UMB rozdano 1000 sztuk różowych wstążek, by jeszcze raz uzmysłowić wszystkim, jak ważną rolę odgrywa profilaktyka raka piersi.

Na przełomie października i listopada odbył się także cykl lekcji dotyczący profilaktyki raka piersi skierowany do uczniów II Liceum Ogólnokształcącego w Białymstoku przeprowadzony przed Edukatorów IFMSA-Poland o. Białystok.

Przyłączyliśmy się również do Ogólnopolskiego Konkursu Fotografii z różowymi elementami organizowanego przez IFMSA-Poland o. Olsztyn, aby zmanifestować swój udział w walce z rakiem piersi.

Tegoroczny Projekt Think Pink okazał się wielkim sukcesem Oddziału i Adama Stróżyńskiego. Został zrealizowany z ogromnym rozmachem a wydarzenia cieszyły się ogromnym zainteresowaniem i wysoką frekwencją. Szerzenie wiedzy o raku piersi nie ustawało, wręcz odwrotnie – z dnia na dzień cieszyło się coraz większym zainteresowaniem. Nauczyliśmy samobadania piersi ponad czterysta kobiet, kilkakrotnie więcej dowiedziało się o profilaktyce. To wyjątkowo ważne i potrzebne przedsięwzięcie. Pamiętajmy jednak o profilaktyce i badaniach na co dzień, a nie tylko w październiku. Od tego zależy zdrowie nasze i naszych bliskich.

Natalia Tobiasz

Studencie, walcz ze stresem!

(cz. 1)

Rozmowa z dr Lidią Anną Wiśniewską – psychologiem, doktorem nauk humanistycznych, adiunktem w Katedrze Psychologii na Wydziale Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Jej naukowe poszukiwania koncentrują się wokół problematyki ciała i znaczenia cielesności dla psychospołecznego funkcjonowania osób, w tym osób z nadmierną masą ciała. Zajmuje się także zagadnieniem traumy. Pracuje jako psycholog praktyk.

Studenci uczelni medycznych narażeni są niemal bez przerwy na stres. Jest on związany nie tylko z presją opanowania dużych partii materiału w krótkim czasie, dużą liczbą sprawdzianów, kolokwii, egzaminów, ale także szybkim tempem życia, koniecznością odpowiedniego zaprezentowania się przed pacjentem i asystentem prowadzącym zajęcia praktyczne w szpitalu. Czy „przewlekły stres” doświadczany w młodym wieku może prowadzić do jakichś istotnych konsekwencji?

Tak. Każdy przewlekły stres może – i w wielu przypadkach – prowadzi do licznych konsekwencji zdrowotnych: chorób lub dolegliwości ze strony układu pokarmowego, krążenia, oddechowego, a także bólów głowy i kręgosłupa o nieznannej etiologii, problemów ze skórą, zaburzeń hormonalnych czy częstszych zachorowań związanych ze

spadkiem odporności. Lista chorób jest długa i coraz częściej zwraca się uwagę właśnie na rolę stresu – szczególnie długotrwałego. Często to ciało choruje, ale problem tkwi w psychice. Nie u każdej osoby te negatywne konsekwencje ujawnią się w postaci chorób somatycznych (a właściwie psychosomatycznych) – niekiedy pojawiają się problemy psychiczne – od zaburzeń związanych z jedzeniem po depresję. Nie zawsze także destrukcyjny wpływ przewlekłego stresu będzie widoczny zaraz – człowiek ma duże możliwości adaptacyjne, różne mechanizmy obronne, umiejętności zaradcze – stąd czasami stres da o sobie znać po czasie – nawet po wielu latach. Często organizm tak mobilizuje zasoby, żeby przetrwać najtrudniejszy okres – np. czas sesji, a potem – wyczerpany poddaje się pierwszej infekcji czy pierwszemu trudniejszemu zadaniu.

Jakie sygnały ze strony naszego organizmu powinny zwrócić naszą uwagę i skłonić do zadbania o siebie i swoje samopoczucie?

Wszystko to, co jest w jakiś sposób dla naszego organizmu nietypowe, co odbiega od tego, jak do tej pory funkcjonowaliśmy. I tutaj znów lista jest długa – a u każdej osoby mogą wystąpić różne objawy. Zaliczyć do nich można: nad-

mierny apetyt lub jego brak, wymioty, nadmierna senność lub trudności ze snem (problem z zasypianiem, budzenie się w nocy), drażliwość i nadmierna emocjonalność (np. wybuchanie płaczem, krzyczenie na innych), obniżony nastrój lub nadmierne podekscytowanie, lęki (o różnej treści), napady paniki, omdlenia, drżenia, bolesne skurcze mięśni, trudności z koncentracją. Także odkładanie wielu rzeczy na ostatnią chwilę, angażowanie się w różne czynności – sprzątanie, zakupy, przeglądanie Internetu, wyjścia ze znajomymi – aby tylko nie zająć się trudnym tematem, może być oznaką, że osoba nie radzi sobie ze stresem, że dana sytuacja jest dla niej zbyt trudna.

Czy są jakieś proste sposoby, które mogą pomóc zabezpieczyć się przed negatywnymi skutkami stresu?

Każdy powinien wypracować takie sposoby, które jemu przynoszą ulgę – bo nie ma jednego, uniwersalnego sposobu postępowania. Stres jest związany z fizjologiczną reakcją organizmu – a więc pomoże to, co ten organizm rozluźni: ciepła kąpiel, prysznic, spacer na świeżym powietrzu, kontakt z naturą. Niektórym pomaga rozmowa, kontakt z drugim człowiekiem, innym – nie. Jednak tłumienie w sobie tego, co się przeżywa – wcale nie jest dla osoby dobre. Warto więc zbudować sobie sieć wsparcia – osób bliskich, przyjaciół, rodziny – którzy będą w stanie wysłuchać, nie oceniać i dać taką pomoc, jakiej dana osoba faktycznie potrzebuje i jaką jest w stanie przyjąć w danym momencie – nawet jeśli będzie to np. wspólne milczenie. Ważne jest, żeby ta pomoc nie była spełnieniem wyobrażeń innych o tym, co jest w danym momencie potrzebne, ale była faktyczną odpowiedzią na potrzeby danej osoby.

W radzeniu sobie ze stresem pomagają także ćwiczenia relaksacyjne (ich opisy można znaleźć w różnych publikacjach), a także uprawianie sportu – m.in. jogi – tutaj pozytywny wpływ przypisuje się pracy z oddechem. Dobroczynne oddziaływanie przypisuje się również humorowi oraz optymistycznemu nastawieniu do świata.

Często osoby próbują odzyskać pewien stopień kontroli nad sytuacją – pomaga tutaj np. realne planowanie czasu i wyznaczanie sobie konkretnych (możliwych do osiągnięcia) celów, a następnie nagradzanie siebie (a jednocześnie motywowanie do dalszej pracy) – nagrodą może być chwila odpoczynku, spacer, przeczytanie kilku stron książki itp. W przypadku np. nauki do egzaminu warto podzielić materiał na części i koncentrować się na jednej, a nie od razu myśleć o całości – jeśli do nauczania jest 500 stron, to 10 razy po 50 stron brzmi mniej przerażająco.

Należy pamiętać, że mówimy o stresie przewlekłym – a więc warto już na etapie studiów wypracować sobie własne sposoby odprężania się i znajdować na nie czas każdego dnia – chociaż kilka czy kilkanaście minut. Warto także inwestować w rozwój zainteresowań, które pomogą oderwać się od stresu związanego z codziennymi obowiązkami.



AUTOR RYSUNKU: KAROLINA NOWAK

Trzeba jasno podkreślić, że nie wszystko to, co w danym momencie przynosi ulgę, jest dla osoby dobre. Niebezpieczeństwo związane jest z właśnie z tym, że często osoby wypracowują takie sposoby, które – choć niwelują stres w danym momencie – stosowane na dłuższą metę lub jako jedyne zachowania zaradcze (tzn. osoba nie umie radzić sobie w inny sposób) przynoszą więcej szkód niż pożytku. Można tutaj wymienić używanie alkoholu, narkotyków, niebezpieczną jazdę samochodem, ryzykowne zachowania seksualne, nadmierne używanie Internetu, komórki czy oglądanie telewizji i inne czynności, które odsuwają stres czy dają ukojenie, ale których działanie niesie mniejszy lub większy stopień szkodliwości. I znów ten negatywny efekt działania może nie być widoczny od razu lub jego wielkość może być bagatelizowana.

Jakie symptomy powinny skłonić studenta do przemyślenia konieczności odbycia wizyty u psychologa lub psychoterapeuty?

Wszystkie, o których mówiliśmy do tej pory – szczególnie jeśli nie jest to jeden symptom, ale kilka czy kilkanaście. Ważny jest także czas trwania – np. jeśli osoba nie śpi jedną noc może to nie być powodem do niepokoju, lecz jeśli nie śpi tych nocy kilka czy kilkanaście – staje się to niepokojące. Również fakt, że nie ma poprawy i osoba nie czuje się lepiej, gdy najgorszy czas minął, powinien skłonić do zastanowienia.

Przed wszystkim osoba powinna być gotowa na to, aby udać się po pomoc – a to wymaga wielkiej siły. Nie zawsze będzie chodziło tu o podjęcie psychoterapii – może nie być takiej potrzeby albo osoba może nie wyrażać na to zgody. Niekiedy może wystarczyć wyzbycie się negatywnych emocji w bezpiecznym środowisku czy zapoznanie się ze sposobami radzenia sobie. Także świadomość, że w razie czego można się do kogoś udać, ma – paradoksalnie – często efekt terapeutyczny i mobilizuje zasoby danej osoby.

Rozmawiała

Karolina Żbikowska

Wyciśnij maximum korzyści ze studiowania!

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku co roku wychodzi do swoich studentów z ciekawą ofertą edukacyjno-rozwojową. Oprócz możliwości działania w prężnie rozwijających się organizacjach studenckich i kołach naukowych o bardzo różnorodnym profilu, UMB okazuje nam swoje wsparcie, ale również daje szansę na zdobywanie specjalistycznej wiedzy i doświadczenia w własnym zakresie.

Stypendium rektora już dla pierwszaków!

Z nowości w roku akademickim 2014/2015 na pewno zadowolone są pierwszaki, gdyż otrzymały one przywilej ubiegania się o stypendium Rektora dla najlepszych studentów. Aby jednak uzyskać je już na pierwszym roku, trzeba zadeklarować tytuł finalisty lub laureata olimpiady przedmiotowej ogólnopolskiej, bądź międzynarodowej, zdobyty w szkole średniej. Niestety, o ile nasi młodszy koledzy mogą się ubiegać o stypendium rektora, o tyle starsi - absolwenci, o stypendium za swoje osiągnięcia na ostatnim roku studiów mogą zapomnieć. Poza tym, zmieniły się ogólne zasady przyznawania punktów naukowych za poszczególne osiągnięcia, m. in. za wysoką średnią ocen, czy przewodniczenie przedsięwzięciom naukowym, sportowym lub artystycznym.

Rozszerzeniu uległa definicja samodzielności studenta, z którą powinny zapoznać się wszystkie osoby ubiegające się o stypendium socjalne.

ERASMUS na uczelni medycznej?

Na pewno każdy z nas słyszał kiedyś o „Erasmusie”. Ten słynny program umożliwiający studentom wyjazdy na zagraniczne uczelnie jest realizowany także na UMB. Aby udać się na praktykę lub studia (pobyt od 3 do 12 miesięcy) za granicę, wystarczy być studentem co najmniej 2 roku studiów pierwszego stopnia, posiadać średnią ocen za dotychczasowy okres nauki min. 3,5 i deklorować znajomość języka, w jakim będą prowadzone zajęcia. Dodatkowo można uzyskać „Stypendium Erasmusa”, dofinansowujące częściowo pobyt za granicą. Jest to wspaniała możliwość nauki języka obcego w praktyce, poszerzenia swoich horyzontów kulturowych i naukowych i oczywiście nawiązania nowych znajomości. Uczelnia zalicza czas spędzony na wyjeździe, tak, by nie stracić roku, pod warunkiem zrealizowania wcześniej uzgodnionego „porozumienia o programie zajęć”. Decyzję dotyczącą udziału w „Erasmusie” musimy podjąć do 31 marca, jeśli chodzi o studia i 1 marca w przypadku praktyk, gdyż do tej pory trzeba złożyć potrzebne dokumenty w Dziale Spraw Studenta. Więcej informacji na stronie: <http://www.umb.edu.pl/erasmus/aktualnosci>

Jeżeli nie na rok, to może chociaż na wakacje?

UMB ma podpisane międzynarodowe umowy z Uniwersytetami Medycznymi w Grodnie i Mińsku, które umożliwiają naszym studentom wyjazd na 3 lub 4-tygodniowe praktyki wakacyjne, odbywające się w tych miastach. Białoruskie uczelnie zapewniają swoim gościom zakwaterowanie i wyżywienie, toteż wyjeżdżającym pozostaje zorganizowanie sobie we własnym zakresie

jedynie dojazdu, ubezpieczenia i oczywiście wybranie oddziału, na którym chciałyby tę praktykę odbywać. Niestety ta oferta jest skierowana wyłącznie do przyszłych lekarzy i lekarzy-dentystów. Więcej informacji dot. wyjazdów na Białoruś można znaleźć na stronie uczelni w zakładce „wyjazdy studentów i doktorantów”.

W tym roku praktyki również zimą!

W zeszłym roku akademickim na UMB z impetem wystartował projekt: „Wdrożenie programu rozwoju Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku”. Umożliwił on młodym żakom z pierwszego roku kierunku lekarskiego uczęszczać na zajęcia wyrównawcze z histologii i embriologii oraz biofizyki (obecnie zamiast biofizyki są prowadzone zajęcia z biochemii). Z tej samej inicjatywy studenci otrzymywali dofinansowanie na praktyki, organizowane w zeszłe wakacje, które mogli odbywać w dowolnych ośrodkach całego świata! W tym roku pojawia się nowość. Rusza edycja zimowa, w związku z czym, z wyjazdem na dofinansowane praktyki krajowe lub zagraniczne już nie trzeba czekać do wakacji! W zależności, czy interesuje nas wyjazd w rejon bardziej ojczyście, czy może dalsze kierunki, wystarczy średnia ocen powyżej 3,0 (praktyki krajowe), lub 3,5 (praktyki zagraniczne) albo odpowiednio wysoki wynik z matury w przypadku pierwszoroczników i już można zaniósć swoje dokumenty do Działu Spraw Studenta! Czy warto? Możecie się przekonać, czytając ostatni numer Młodego Medyka, który prawie w całości poświęcony jest relacjom z praktyk odbytych w najróżniejszych rejonach świata! Zainteresowanych zapraszam po więcej szczegółów na stronę internetową: <http://www.wpr.umb.edu.pl/>.

Czemu nie?

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku z każdym rokiem proponuje swoim studentom coraz ciekawsze perspektywy wsparcia i samorozwoju. Wyjazdy do placówek naukowych w najciekawszych rejonach świata, czy stypendia naukowe lub socjalne to tylko nieliczne z udostępnionych nam opcji. Dlaczego by ich nie wykorzystać, skoro nic nie stoi na przeszkodzie?

Drogi studencie UMB, korzystaj więc z możliwości, jakie daje Ci Twoja Alma Mater! Ucz się, doksztalcaj, aplikuj o stypendia, wyjeżdżaj, poznawaj nowych ludzi, bo co masz do stracenia? Zawsze to jeden ciekawy wpis w CV więcej.

Stypendia naukowe i socjalne:

http://www.umb.edu.pl/dzial_spraw_studenckich/stypendia-_i_pomoc_materialna

ERASMUS

<http://www.umb.edu.pl/erasmus/aktualnosci>

Praktyki na Białorusi

http://www.umb.edu.pl/studenci/wyjazdy_studentow

Wdrożenie programu rozwoju Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

<http://www.wpr.umb.edu.pl/>

Maja Rakowska

Będzie się działo...

I oto jesteś. Przybyłeś ukończyć ostatni etap edukacji. Rozsądny wybór – studia medyczne, generalnie, gwarantują dobry start w dorosłość. Przybywasz pełnoletni, wydawałoby się, że o życiu wiesz już wszystko. Reszta? - To tylko drobne niuanse. Dopiero odbierając dyplom ukończenia uczelni uświadomisz sobie jak diametralnie zmienił się Twój świat w przeciągu ostatnich kilku lat.

Ile razy słyszałeś opinię, że studia są najlepszym okresem w życiu?

Sprostujmy pewne mity... Studia nie przygotowują Cię do tego jak być człowiekiem prawym, z powołaniem do niesienia pomocy innym. Zauważyłeś to może już w pierwszym miesiącu studiów. Miesiące i lata będą mijały, a niewiele w tej kwestii się zmieni. Rzadko spotkasz człowieka, który zechce podzielić się swoim doświadczeniem i „nakieruje”, to nie należy do jego obowiązków. Twój rozwój będzie odbywał się wyłącznie w granicach jednej dziedziny – szeroko pojętej medycynie. Żadnego sportu, uniesień duchowych czy artystycznych w ramach zajęć obowiązkowych. O to w toku studiów musisz zadbać sam.

A mimo to początkowo wszystko wydaje się być fascynujące. Multum nowości urzeka, wprawia w zachwyt, zupełnie jak pełna wrażeń wakacyjna wycieczka do Pakistanu, która cieszy dopóki nikt Cię nie zmusza być spędził tam resztę swego życia. Nowe przyjaźnie, znajomi o podobnych zainteresowaniach, studencka bez troska, ukierunkowanie na jedną dziedzinę (w końcu nie musimy uczyć się historii!), noce i dnie poza kontrolą rodziców. Być może irytuje Cię jedynie trochę większa anonimowość niż w szkole średniej. Dydaktyk nie doceni, a wychowawca nie pochwali przed rodzicami na kolejnej wywiadówce. Są jednak pewne sytuacje, w których nawet ten element jest pozytywnym.

Uniwersytet jawi się niczym kolejna szkoła, gdyż moment wniknięcia na rynek pracy zostaje odroczone o kilka lat. A jednak wiele elementów jest zupełnie odmiennych. I ta nieprawidłowość powinna dać Ci do myślenia. I rzeczywiście skłoni Cię do refleksji po początkowym okresie urzeczenia, lecz niestety nie tylko Ciebie. I od tego momentu zaczną pojawiać się problemy.

Przyjmuje się, że im studia bardziej postępują, tym wśród studentów więcej sporów. Brakuje palców wszystkich kończących zliczyć sytuacje, w których największy przyjaciel z pierwszego roku przerodził się we wroga numer jeden pod koniec studiów. Niekiedy bywa to zupełnie niezależne od Ciebie i nie da się tego powstrzymać. Często słyszysz: „ludzie się zmieniają”. W rzeczywistości tak nie jest, jedynie ujawniają się te cechy, które tkwiły w nich głęboko od dłuższego czasu, złe emocje dochodzą do głosu i wówczas przejmują kontrolę. Rozpoczyna się selekcja – przy niej mam kompleksy, z tą całą przyjemnie wieszają się psy na innych, a tan coś mi załatwi. Znajomości sprowadzają się do korzyści, a słowo przyjaciel ogranicza się do pożyczania notatek. Mało tego – nie raz będziesz świadkiem sprowadzania najwyższej z cnót – miłości

- do całkowitego zaprzeczenia znanego nam pojęcia moralności na korzyść pozyskania pewnych profitów.

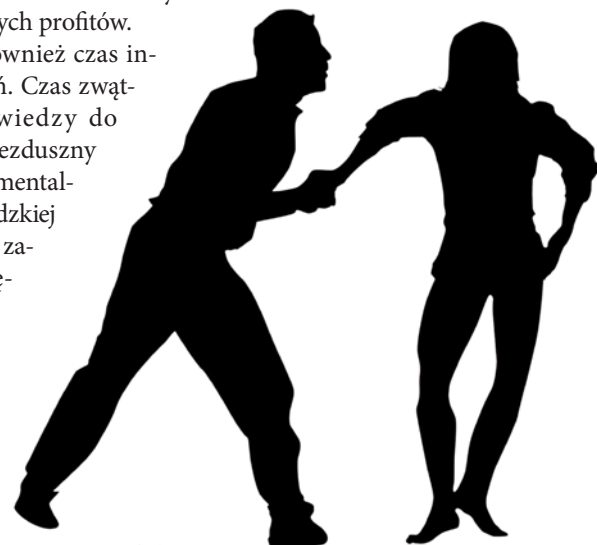
Przyjdzie również czas innych rozczarowań. Czas zwątpień w ogrom wiedzy do opanowania, w bezduszny system, w (instrumentalne) traktowanie ludzkiej istoty, problem, w zarodku którego będziesz miał okazję się znaleźć i spojrzeć na niego z zupełnie innej perspektywy niż dotychczas. Asystent nie

będzie już dłuższą czarno-białą postacią jaką zwykł być nauczyciel – od świecącego przykładem pedagoga do grożącego palcem zgryźliwca. Granica między wami zacznie się zacierać, z biegiem czasu spojrzysz na niego jak na człowieka, którego trapią własne problemy, który przeżywa własne rozczarowania. Pewnego dnia być może Ty sam dołączysz do kadry dydaktycznej.

Niespostrzeżenie, jakże płynnie wkroczysz w świat dorosłych - dorosłych problemów, intryg i uciech. Zaczyniesz z tym obcować, oddychać tym, a z czasem nauczysz się w tym funkcjonować. Dojrzejesz do odpowiedzialności i pragmatycznego spojrzenia na wiele spraw dookoła. Wiele będziesz musiał zrozumieć, sam wyciągniesz wnioski, a w dużej mierze zależeć będą one od ludzi, których spotkasz na swojej drodze.

W trakcie swojej wędrówki nie wyzbywaj się jednak marzeń, pomimo że wielu przed Tobą z nich zrezygnowało. Pomimo że wielokrotnie będziesz „uświadamiany” jak bardzo Twoje poczynania są pozbawione sensu. Studia są najlepszym okresem życia, czasem, w którym nauczysz się najwięcej, nie tylko medycznej teorii. Dlatego polecam więcej niż tylko samo studiowanie. Powróćmy do czasów, gdy student symbolizował rozwój na każdej płaszczyźnie życia. Być może wtedy kolejne pokolenie służby zdrowia będzie postrzegane w oczach społeczeństwa jako symbol altruizmu i uczciwości.

Warto również, abyś miał świadomość, że nie wszedłeś w dorosłość później od znajomych, którzy mając w garści wykształcenie wyższe zrezygnowali z dalszej edukacji lub rodziców, których pokolenie dorastało wcześniej. Kolejne lata przemijają szybko, a studia nie są bez troskim okresem ochronnym. To już jest test. Walka o to kim będziesz w przyszłości zaczyna się od teraz.



Dance or fight?