



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB



Ogłoszenia drobne

Pozdrawiam tiktokerkę, prawdopodobnie z kierunku dietetyka, robisz super content, nie zmieniaj się.

Z racji mojego braku motywacji poszukuję towarzysza do wspólnych treningów w celu pozbycia się poświątecznych kilogramów. A może przydałaby się cała grupa wsparcia...

Sprzedam mapę do Kliniki Rozrodczości i Endokrynologii Ginekologicznej, w zestawie z dzwonkiem ręcznym, który słycać przez szkło dźwiękoszczelne.

Tworzę ranking najoryginalniejszych prezentów świątecznych dla studentów uniwersytetu medycznego. Jeżeli masz ciekawe propozycje albo kreatywne pomysły, prześlij je do naszej redakcji. Będę wdzięczny za pomoc.

Wspólnik do otwarcia biznesu nadal poszukiwany, jednak ze względu na zbyt dużą konkurencję na rynku medycznych skarpetek, planuję przestawienie kierunku działalności na produkcję bombek choinkowych w medyczne wzory. Gdyby ktoś chciał rozkręcić ze mną ten interes, proszę o kontakt przez redakcję.

Pozdrawiam lekarza, którego ja i moja koleżanka spotkałyśmy w czasie dyżuru. Podczas przechodzenia obok oddziałowej choinki rozważał, czy ktoś zauważy, gdy zje pierniczek, który był na niej zawieszony. Może być Pan spokojny, nie wydamy Pana.

Do wszystkich studentów po sylwestrowych wypadkach z udziałem petard i fajerwerków: Zakład Anatomii Prawidłowej Człowieka cierpi obecnie na braki w preparatach kończyn górnych. Ostrzegamy: zgodność palców z przynoszącym będziemy sprawdzać daktyloskopijnie. Niezdecydowanym przypominamy, że każde trzy palce przyniesione osobiście do budynku zakładu gwarantują dodatkowy punkt na egzaminie końcowym.

Tutaj Kinga, oddam notatki z farmakologii. Podkreślam, że ODDAM, a nie sprzedam. Żał mi je wyrzucić, a nie mogę już na nie patrzeć.

Na początku grudnia do mnie i do mojej koleżanki napisał jakiś creep i strasznie męczył pytaniami o galaretkę i coś tam jeszcze. Mega niepewnie się poczułyśmy. Koleżanka go zablokowała, ja chciałam to gdzieś zgłosić, ale on się wtedy zaparł, że jest z Młodego Medyka i że to jakiś eksperyment. Nie obchodzi mnie to. Żądam, żebyście w tej redakcji pilnowali swoich autorów. Pozdrawiam mamę.

Sprzedam tanio komputer rodzaju męskiego (wiem to na pewno, bo trzeba mu dwa razy powtarzać, żeby coś zrobił). Kontakt przez redakcję.

Pozdrawiam serdecznie chłopca lat około 7 spod UDSK, który spojrział na mnie przy wejściu i powiedział: „O proszę, zakaz palenia”. Mama od razu fuknęła, żebyś był cicho. Spokojnie, nie traficie u mnie na wizytę, no może za 4 lata. Dzięki, nie widziałam tego zakazu!

Pozdrawiam młodego lekarza, który snuł się sennie w okolicach szatni studenckiej w USK. Byłeś taki zamyślony, melancholijny. Aż dziwne, że zaczynasz specjalizację z ortopedii. Mam nadzieję, że znalazłeś miejsce, którego najbardziej pragnęło twe serce.

Chciałabym wszystkim przypomnieć, że sen jest fundamentalną częścią dobrego funkcjonowania. Znacząco zmniejsza też prawdopodobieństwo upokorzenia się na zajęciach. Pacjentka zapytała mnie, z którego roku jesteśmy. Powiedziałam, że z 2001. Tak, spałam trzy godziny. Jak dobrze, że to był ostatni dzień bloku.

Z góry przepraszam wszystkich znajomych, których nie poznaję na ulicy. Jest ciemno już o 15:00, a moje oczy widzą wtedy dobrze tylko na pół metra. W tym roku kończy mi się prawo jazdy, które dostałam na 5 lat ze względu na słaby wzrok, więc pójdę do okulisty! Za kółkiem widzę dobrze. Jeszcze nikogo nie potrafiłam. Jeszcze, więc proszę mnie nie wkurzać.



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB

Kochani Czytelnicy!

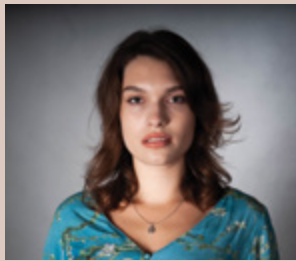
Kiedy trzymacie w rękach ten numer, jest już nowy rok. Rok 2024. Mówi się, że jaki sylwester, taki cały rok. W tym roku spędzałam go w Zakopanem. Pokusiliśmy się nawet o pójście na słynny „Sylwester Marzeń” (swoją drogą śmiesznie jest przejechać pół Polski, żeby usłyszeć Zenka z Podlasia). Tlum ludzi, fajerwerki rozświetlające czarne niebo i huk wystrzałów, który niesie się po górach, są niezapomnianym wspomnieniem. Jednak wróciłam wtedy myślami do ubiegłorocznego sylwestra. Rok temu świętowałam go z przyjaciółką i jej znajomymi w akademiku. Cały wieczór graliśmy w planszówki, oglądaliśmy fajerwerki i piliśmy taniego szampana. Wtedy nawet przez myśl mi nie przeszło, jak potoczy się cały kolejny rok ani jak będę spędzać kolejnego sylwestra. Niczego nie da się w życiu zaplanować. Wiem, że to żadne odkrycie. Ale myślę, że o tych najbardziej oczywistych rzeczach zapominamy najszybciej. Dlatego w tym nowym roku, drodzy Czytelnicy, nie życzę Wam realizacji wielkich celów, marzeń czy ogromnych osiągnięć. Przede wszystkim życzę Wam radości w Waszym zwykłym, szarym, codziennym życiu. Życzę Wam dobrych ludzi wokół, nieporównywania się do innych, co w erze Instagrama i Facebooka graniczy z cudem. Życzę Wam również cieszenia się Waszym życiem, tym które już teraz macie i nieczekania na koniec studiów/doktorat/lepszą pracę/fajniejszych znajomych/lepsze relacje w domu/bardziej idealnego chłopaka czy dziewczynę. Życzę Wam wszystkiego, co najlepsze, bo jak powiedziała mi moja babcia, jeśli to „najlepsze” się nie uda, to zostanie chociaż „dobre”.

I oczywiście, najważniejsze zostało na koniec. Życzę Wam, drodzy Czytelnicy, jak najwięcej przeczytanych Medyków, udziału w naszych wydarzeniach i dużo śmiechu z ogłoszeń drobnych!

Ściskam Was ciepło,

Redaktor naczelna

Róża Maria Huszcza



Spis treści

- 4 NATALIA OLSZEWSKA
Tár – a cruelly brilliant drama
- 5 NATALIA OLSZEWSKA
Przepis na świąteczne pierniczki
- 6-8 PIOTREK WALICKI
Najważniejszy artykuł w historii Młodego Medyka
- 8-9 ORZO
Wyobcowanie w codzienności „Obcy” – Albert Camus
- 10-11 ŁUKASZ DANIELSKI
Gdzie leży prawda? – polski obiektywizm
- 11-12 STANISŁAW KROKOSZ
WHITESTOCK 3
- 13 JULIA MAJEWSKA
Bilans zysków i strat
- 14-15 NATALIA OLSZEWSKA
SKN przy Klinice Psychiatrii UMB – wywiad z przewodniczącym
- 16 ANNA NISZCZ
Zagrożenie reifikacją w diagnostyce i leczeniu
- 17 KNUR W KITLU
I kolejny z głowy

Autorką okładki jest Anna Kozuchowska.

SKŁAD REDAKCJI MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Róża Maria Huszcza

Zastępca: Natalia Olszewska

Sekretarz: Wiktoria Żakowicz

Dyrektor Korekty: Magdalena Burel

Zespół Social Media: Wiktoria Żakowicz

Redaktorzy: Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Paweł Ciura, Miłosz Barańczuk, Michalina Kowalska, Piotr Walicki, Gabriela Pęska, Stanisław Krokosz, Karolina Karwowska, Wiktoria Ciok, Miłosz Nesterowicz, Maja Talacha, Jakub Aleksiejuk, Tomasz Kredowski, Hubert Korowicki, Otton Czajkowski, Julia Majewska, Kinga Grzeleńska, Weronika Makowska, Barbara Grudzińska

Korekta: Magdalena Burel, Natalia Olszewska, Wiktoria Żakowicz, Maria Obrycka, Paweł Ciura, Maja Talacha, Miłosz Barańczuk, Julia Młyńczak

Skład i druk: TOP DRUK, ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża

Siedziba Główna Redakcji: Dom Studenta Nr 1, ul. Akademicka 3, 15-267 Białystok

Facebook.com/mlodymedyk.umb;

Instagram.com/mlodymedyk_

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

Tár – a cruelly brilliant drama

I left Todd Field's film speechless. What has just happened? I felt so overwhelmed and confused. The phenomenal Cate Blanchett truly bewitched me with the portrayal of Lydia Tár – brutally ingenious maestra. I was genuinely impressed that, for the role, the actress had to learn how to conduct an orchestra and speak German. That's no mean feat!

The film opens with an interview which is clearly a lavish praise of Lydia's achievements. She directed the great orchestras of Cleveland, Boston and New York before taking the current post at the Berlin Philharmonic as the first female conductor ever. She is a Harvard PhD. She's also an outstanding composer who has won an Emmy, Grammy, Oscar and Tony Award. Moreover, her book, "Tár on Tár", is coming soon and should be expected to be a bestseller. Her accomplishments truly amazed me. It seems that Lydia's life is simply basking in glory and endless success. She has a perfect, continuously ascending career, respect of her colleagues, and a beautiful family. Where's the catch?

This movie is more than a hymn of praise on the brilliance and extravagance of the artistic universe. Lydia Tár is a person of flesh and blood – a manipulative gaslighter, a predatory narcissist. She dazzles viewers with her talent and charm, at the same time painfully disappointing with her soft spots: fame, flamboyance and beautiful women. I am delighted with her intellect and charisma. She's alluring and seductive. I must admit I feel weirdly attracted to her.

However, her flaws turn out to be deadly for her reputation, career and family. We soon begin to witness her fall. At first Todd Field gives us barely noticeable hints, that would be seen only by the keen eye. As the plot develops, clues appear to be painfully obvious. Lydia is starting to feel more and more paranoid. She can't sleep because of strange noises around the house. Does she really hear them? Or is it her guilty conscience speaking? She's exhausted both physically and mentally, therefore incapable of focusing on her work. That follows personal problems which are the consequence of Lydia's inability to form healthy relationships. She takes her family for granted, flirts with a young musician, then gaslights her wife, Sharon. On top of that rise professional issues. Lydia feels like she can do anything and still get away with it, no matter how horribly she treats people.

Lydia wouldn't be able to sweep all these acts under the carpet if it hadn't been for her tremendous accomplishments. Should we put her on a golden pedestal though? To what extent are we able to tolerate the behaviour of our idols? It really makes me think about the cancel culture – all the

artists that literally made history and then turned out to be abusive deviants. Do they deserve to be forgotten and stripped of all glory? I must admit, I still admire their work. Yet I don't praise them anymore. I can't help feeling disgusted by the contrariety between the beautiful message of the art and the sickening lifestyle of the artist. That's confusing and frustrating.

Todd Field masterfully messes with my head leaving me with mixed feelings towards the main character. I'm thrilled and terrified of Lydia at the same time. I can't say with 100% certainty whether she's a repulsive predator or an innocent victim of unfortunate events. While watching the film I feel uneasy and tense as if preparing for something truly horrible to happen. I await the dreadful moment with every close-up, play of colours, and variation of music.

"Tár" is a cruelly brilliant drama – captivating from the beginning to the very end. It is a story of abusive power and unquestionable brilliance. Multidimensional characters and interactions between them are filled with authenticity: passion, adoration, disgust, and fear. An explosive blend of emotions is even more intensified by a magnificent soundtrack, Mahler's Fifth Symphony and Elgar's Cello Concerto in E minor, that hypnotised me completely.

I was told not to mess up this review. I hope I managed. What else can I say? I highly recommend "Tár" to all the enthusiasts of classical music, psychological dramas and, of course, the one and only – Cate Blanchett. ■

Natalia Olszewska



Przepis na świąteczne pierniczki

Pod koniec listopada sezon świąteczny rusza już pełną parą: światelka, ozdoby i prezentowe szaleństwo. Trochę można się w tym wszystkim pogubić. Presja znalezienia idealnego upominku tym bardziej narasta, gdy podczas delikatnego badania gruntu, niczym wprawiony saper, dostaje się po twarzy siarczystym: „zaskocz mnie”. Co to w ogóle znaczy?! I tutaj z pomocą przychodzi ja, Twoja prezentowa ciocia. Proponuję jedyny słuszny i zawsze odpowiedni upominek: jedzenie. No chyba, że Twój przyjaciel jest uczulony na wszystko, łącznie z Twoim gadaniem, a wujek jest karmiony dojelitowo.

Proponuję rozwiązanie klasyczne i ponadczasowe: stare, dobre pierniczki. Do ich przygotowania nie trzeba mieć żadnych, specjalnych umiejętności kulinarnych. Co za ulga, prawda?

Składniki na całą górę pierniczek:

- 300g mąki pszennej
- 250g mąki żytniej
- 200g cukru pudru
- 2 łyżeczki kakao
- 3 łyżeczki przyprawy do piernika
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 150 ml oleju
- 150 ml mleka roślinnego

Do miski wsyp mąkę pszenną i żytnią (co by zdrowiej było). Następnie dorzuć cukier puder, sodę, kakao i przyprawę do piernika dla świątecznego smaku. Na koniec wesołą górkę sypkich produktów przyprósz proszkiem do pieczenia. Wymieszaj całość. Uważaj, bo następny krok wymaga nie lada poświęceń. Musisz wstać o 5:00 i wydoić międzą, aby uzyskać świeżutkie mleko roślinne. Wlej olej i mleko do miski. Włóż ręce w ciasto i zacznij je wyrabiać, aby po chwili zorientować się, że jest tak lepkie, że nie dasz rady się od niego uwolnić. Potrzeba więcej mąki. Bądź przygotowany na wezwanie posiłków.

Po okiełznaniu słodkiej masy, rozwałkuj ją na grubość około 3-4mm. Jak to zmierzyć? Nie mam pojęcia, ma być cienko, ale nie za cienko. Następnie odkop z czeluści szuflady zardzewiałe foremki, zdmuchnij z nich kurz i zabierz się radośnie do wykrajania różnorodnych kształtów. Tak, szklanka też wystarczy, jeśli chcesz mieć nudne pierniczki. Ja nie oceniam!

Nastaw piekarnik na 180 stopni i ułóż pierniczki na blaszce. Nie zapomnij o papierze do pieczenia, bo inaczej ciastka będą do zjedzenia razem z blachą. Pieczenie trwa około 8 minut – spróbuj nie spalić pierniczek! Polecam nastawić sobie budzik. Tylko trzeba się wyzybyć niekorzystnych przyzwyczajęń dotyczących przestawiania budzików, bo nie grozi tym razem zaspanie na zajęciach, ale ognisko na całe osiedle.

Pierniczki można ozdobić lukrem, pisakami do ciastek albo zwykłym cukrem pudrem. Chociaż... komu się chce? Niech rodzinka i przyjaciele cieszą się, że pierniczki tylko trochę pachną spalenizną, w całym bloku zagrożenie pożarowe minęło i jeszcze jest coś do pochrupania. A ty w końcu zrobiłeś coś sam!

Smacznego! ■

Natalia Olszewska

Przepis inspirowany stroną <https://www.blendman.pl> i świątecznym duchem Grincha

Najważniejszy artykuł w historii Młodego Medyka¹

Abstrakt

Jaka jest prędkość lotu jaskółki bez obciążenia? To pytanie zupełnie bez znaczenia, gdyż ten niezwykle ważny artykuł dotyczy innego zagadnienia, mianowicie preferencji żywieniowych członków organizacji studenckich działających przy UMB.

Metoda i wyniki

Termin realizacji badania: wczoraj

Metoda realizacji badania: w stanie wątpliwej trzeźwości umysłowej

Skontaktowałem się z członkami wszystkich organizacji celem zadania jednego ważnego pytania. Każdy z ankietowanych dostał ode mnie jedynie informację, że piszę bardzo ważny artykuł dla Młodego Medyka, a zanim padało owo pytanie, zaznaczałem raz jeszcze, że sprawa jest niezwykle ważna. Pytanie brzmiało: *Kisiel czy galaretki?*

Jak wskazują zebrane przeze mnie dane, przy próbie pozyskania informacji od PTSE, poniosłem fiasko. Od tego momentu postanowiłem się wycwanić: bywało nieraz, że miałem problem z przekonaniem mojego kontaktu, co do przeprowadzenia ankiety w jego organizacji. Informowałem go więc wtedy, że jego organizacja jest jedną z ostatnich, jakie mi zostały i że mam już dane wszystkich innych. Ach, ta słodka presja społeczna. Ona zawsze działa³.

Co? Że brakuje STN? Niee, sprawdźcie jeszcze raz w tabeli. Mówię Wam, coś źle sprawdziliście.

Omówienie

Najniższą frekwencję wynoszącą 34,48% wykazali członkowie NZS - byli zapewne zajęci sprawami o wiele ważniejszymi niż moje pytanie, na przykład oddawaniem się pracy społecznej i ot, choćby sadzeniem marchwi. Najmniej prawdopodobną przyczyną jest to, że pytanie ankietowe zostało potraktowane jako niepoważne, gdyż jasno i wyraźnie zaznaczyłem, że sprawa jest niezwykle ważna.

Zaskakująca okazała się frekwencja SAFFu. Wygląda na to, że nasi paparazzi jednak coś tam żyją. Być może otrzeźwiła ich niedawna eksmisja z ich dotychczasowej siedziby. Podobnie szokująca okazała się frekwencja Samorządu, lecz w inny sposób. Tylko 64,71%? Wy, nasze przykłady? Musicie się podciągnąć, cała uczelnia na Was patrzy. Ale wybaczam,

	Kisiel	Galaretki	Uprawnionych do głosowania
AZS	3	3	8
Chór UMB	22	10	50
Grupa BUM	11	8	22
IFMSA Poland oddział Białystok	8	17	45
Innowacyjny Kosmetolog	9	14	45
Klub Studencki CoNieCo	7	8	23
"młodzi" CoNieCo	7	6	17
Młody Medyk - Miesięcznik Studentów UMB	7	9	29
Niezależne Zrzeszenie Studentów	8	2	29
Polskie Towarzystwo Studentów Farmacji	Przewodnicząca nie zgodziła się na badanie		
Polskie Towarzystwo Studentów Stomatologii	Mój kontakt chyba przestał działać		
Samorząd Studentów UMB	13	9	34
Sodalitas expeditionum	O odbyłem arcymiją rozmowy		
Studencka Agencja Fotograficzno-Filmowa	6	5	20
Studenckie Towarzystwo Diagnostów Laboratoryjnych	9	1	17
Studenckie Centrum Radiowe Radiosupet	5	4	15
"młodzi" Radiosupla	5	3	13
Próba kontrolna: Analityka IV rok	14	11	46

TKA

Frekwencja (%)

Współczynnik ukisielowienia organizacji (kisiel/galaretki)

75	1
64	2,2
86,36	1,375
55,56	0,47
51,11	0,64
65,22	0,875
76,47	1,17
55,17	0,78
34,48	4

na się na przeprowadzenie

mnie traktować poważnie

64,71	1,44
-------	------

ę, lecz wciąż czekam na

55	1,2
58,82	9
60	1,25
61,54	1,67
54,35	1,27



przez wzgląd na dodanie twardych okładek do kalendarzy studenckich.

Najbardziej ekstremalne preferencje przejawia Studenckie Towarzystwo Diagnostów Laboratoryjnych, gdzie przewaga zwolenników kisielu jest miażdżąca i aż prosi się o komentarz społeczny. Wyraźna tendencja jest też widoczna na samym kierunku diagnostyka laboratoryjna, dlatego niniejszym apeluję do Zakładu Bromatologii Wydziału Farmaceutycznego o przyjrzenie się sprawie i podjęcie odpowiednich kroków.

Najniższe ukisielowienie przejawiane przez IFMSA zapewne wynika z ich powszechnych wyjazdów naprawdę bardzo daleko poza granice Polski i związanym z tym przedstawianiem się na galaretkę, gdyż jak wiemy, popularność kisielu, przynajmniej na bazie skrobi ziemniaczanej, poza Wschodnią Europą jest niewielka. Silną galaretkową tendencję wykazuje też Innowacyjny Kosmetolog. Ciekawe, jaki jest wpływ galaretki na skórę. Podejrzewam, że dyskretnie smarują nią swoje pacjentki. Żaden z przysmaków będących tematem mojej niezwykle ważnej ankiety widocznie nie ma wpływu na budowanie tężyzny fizycznej, o czym świadczy wyrównane ukisielowienie wewnątrz AZS.

CoNieCo i Supeł, choć oscylują blisko równowagi, dość wyraźnie zaznaczają się po jej przeciwległych stronach. Tym dwóm zwaśnionym klubom proponuję tydzień wspólnego jedzenia wyłącznie kisielu lub galaretki. To braterstwo powinno Was wreszcie zbliżyć i pomóc odłożyć spory na bok. CoNieCo, pilnujcie młodych. Są niemal zbieżni z poglądem starego Supła na te sprawy. Supeł, Wy też się lepiej miejcie na baczności. Chwila nieuwagi i Wasi młodzi uciekną do STDŁ albo NZS. Popatrzcie za to wszyscy na Młodego Medyka, jakie piękne on ma liczby. Jaki wspaniały, przysadzisty słupek, kryjący się nieśmiało a pięknie pośród innych krzyczących słupek. Niczym ledwo dostrzegalna kropla krystalicznej rosy w gąszczu przebrzydłego trawka. No piękny jest.

Średnia frekwencji (sense-of-humor-O-meter) 59,67%

Frekwencja w badaniu jest prawdopodobnie najlepszym opracowanym do tej pory wskaźnikiem poczucia humoru studentów UMB. Przez zwyczajnie błędne prowadzenie się PTSF i PTSS nie uwzględniono ich wyniku cząstkowego. To nie jest tak, że zarząd PTSF jest sztywny, proszę, nie myślcie tak. Pewnie miał po prostu ważniejsze sprawy na głowie. Średnią podnosi w przykładowy sposób grupa BUM, co nie jest przypadkiem, a jasnym sygnałem, że metoda oparta na frekwencji w badaniu jest dobrym miernikiem poczucia humoru.

Suma odpowiedzi wynosi 219. Kisiel 120, galaretka 99

Gdyby kisiel był kandydatem na prezydenta, zwyciężyłby w społeczności UMB. To niezwykle cenna informacja dla lokalnych polityków.

Głosy heretyków

Kilku ankietowanych preferowało spożywanie niezastygłej galaretki lub samego proszku służącego do jej przyrządzenia. Nie posiadam informacji, co do drogi podania ww. proszku (dalsza rozmowa przerodziła się w eskalację dotyczącą spożywania w podobny sposób Śnieżki oraz cappuccino instant). Wielu ankietowanych było rozczarowanych brakiem możliwości zagłosowania na budyń, więc przypominam raz jeszcze: budyń to mleczny kisiel. Mieliście możliwość oddania na niego głosu.

Głosy rozsądku

Jeden z ankietowanych na zadane pytanie odpowiedział, cytując: „Jak mam sam sobie zrobić, to żadnego by mi się nie chciało”. To zupełnie prawidłowa reakcja. Inny domagał się, bym ankietę wzbogacił o pytanie „czy masz już seks?”². Tym tematem zajmę się na potrzeby następnego numeru. Dodatkowo od moich kontaktów w chórze

pozyskałem inne niezwykle ważne informacje. Przy okazji jednego z wyjazdów, śpiewakom zadano pytanie: obiad z dorszem czy ze schabowym? Dwudziestu sześciu śpiewaków wybrało dorsza, zaś schabowego wyłącznie osiemnaście.

Podziękowania

Dziękuję wszystkim moim kontaktom, które umożliwiły mi zebranie tych niezwykle ważnych danych. Ta analiza powstała dzięki Wam, pchacie do przodu polską naukę! Ten tekst był pisany całkowicie na poważnie. Jeśli ktoś poczuł się nim urażony, to rewelacyjnie - najbardziej bawi nas to, co głęboko przeżywamy. Jeżeli zaś poprawiłem nim humor choćby ułamkowi osoby, uznaję to za osobisty sukces. Ach, jeszcze jedno. Michał Herki wybrał galaretkę. ■

Autor badania: Piotrek Walicki, choć trochę boi się podpisać pod tym tekstem

Konsultacja naukowa: doktor Johnny Sins

Bibliografia

1. Tuwim Julian. *Abecadło. Oprawa miękka 1951* wydawnictwo PWN
2. Freud Sigmund. *Trzy rozprawy z teorii seksualnej. Oprawa coraz twardsza 1969* Dom wydawniczy magazynu Świerszczyk
3. Tzu Sun. *Pin Sun. Sztuka wojny. Pergamin z futra pandy wielkiej - 544* Oficjalne Wydawnictwo Komunistycznej Partii Chin.

Wyobcowanie w codzienności „Obcy” – Albert Camus

„Wszyscy jesteśmy indywidualistami odciętymi od świata, każdy z nas bez wyjątku”

Powieść rozpoczynamy od śmierci, w narracji pierwszoosobowej wraz z głównym bohaterem przemierzamy życie. „Dziś umarła mama. A może wczoraj, nie wiem (...) może to stało się wczoraj”. Jest to jeden z bardziej znanych cytatów. Jeśli spojrzymy na dzisiejsze społeczeństwo, możemy znaleźć odzwierciedlenie tych słów w naszej codzienności. Wiele osób, podobnie jak młody mężczyzna, którego imienia nie poznajemy, wydaje się być obserwatorem życia, zbytnio się w nie nie angażując. Nie wierzy on w życie po śmierci i częściowo uważa, że nie ma sensu. Brak sensu nie popycha go jednak w odmęty szaleństwa i braku człowieczeństwa, jednakże jego czyny mogą świadczyć o jego mrocznej stronie. Bohater zostaje wplątany w pewne wydarzenia, które prowadzą go do zrobienia czegoś, co wydaje się bardzo nietypowe. Dopuszczył się on morderstwa, które można uznać za epicentrum jego losu (przedstawionego w powieści), nie było to przypadkowe morderstwo,

lecz dokonane bardziej z wolnej woli niż przypadku. Zastrzelił on Araba na plaży (ten był uzbrojony w nóż), następnie oddał kilka strzałów w ciało.

Z opisu wyłania się jako zły człowiek, bezduszny, drań, jest to podtrzymane w sądzie podczas procesu. Natomiast, gdy spojrzymy z jego perspektywy, zobaczymy, jak bardzo jest stracony. Jest on świadomy, jak funkcjonuje społeczeństwo, ale nie stosuje się do przyjętych norm. Jego zasadniczym problemem jest zbyt duża prawdomówność, jest szczery do bólu, mówi on nawet o trudnych rzeczach wprost, mówi o rzeczach, których zwykli ludzie unikają.

Myśli głównego bohatera są bardzo nietypowe, spokojne, stonowane, proste; to tak, jakby nie rozumiał, dlaczego ludzie zachowują się tak, jak się zachowują. Odrzuca on nawet bliską sobie kobietę – gdy ta pyta go, czy ją kocha i chce poślubić, w odpowiedzi słyszy, że zapewne nie jest kochana, a ślub jest zjawiskiem obojętnym. Obojętne jest dla niego wszystko: niezależnie, czy następstwem jego wyborów - a raczej ich braku - będzie znalezienie się

w gorszej sytuacji od wyjściowej, czy jej polepszenie. Z jednej strony możemy wysnuć przemyślenie, iż przeważa tutaj marazm z myślą, że lepiej zostawić terażniejszość taką, jaka jest, niż podjąć się próby zmiany sytuacji, ponieważ ta może przynieść nam stratę, a więc to tylko niepotrzebne ryzyko. Duża część społeczeństwa kieruje się tym przekonaniem. Można więc uznać, że zachowanie głównego bohatera to jakiś rodzaj bycia psychopata, ale nie w sposób, który jest okrutny lub który stara się skrzywdzić ludzi. Wydaje się, że nie ma tu skrajnych emocji, zmienności, nawet gdy myśli stają się naprawdę złe.

Wykreowana postać wydaje się być pod wieloma względami jak Camus - autor.

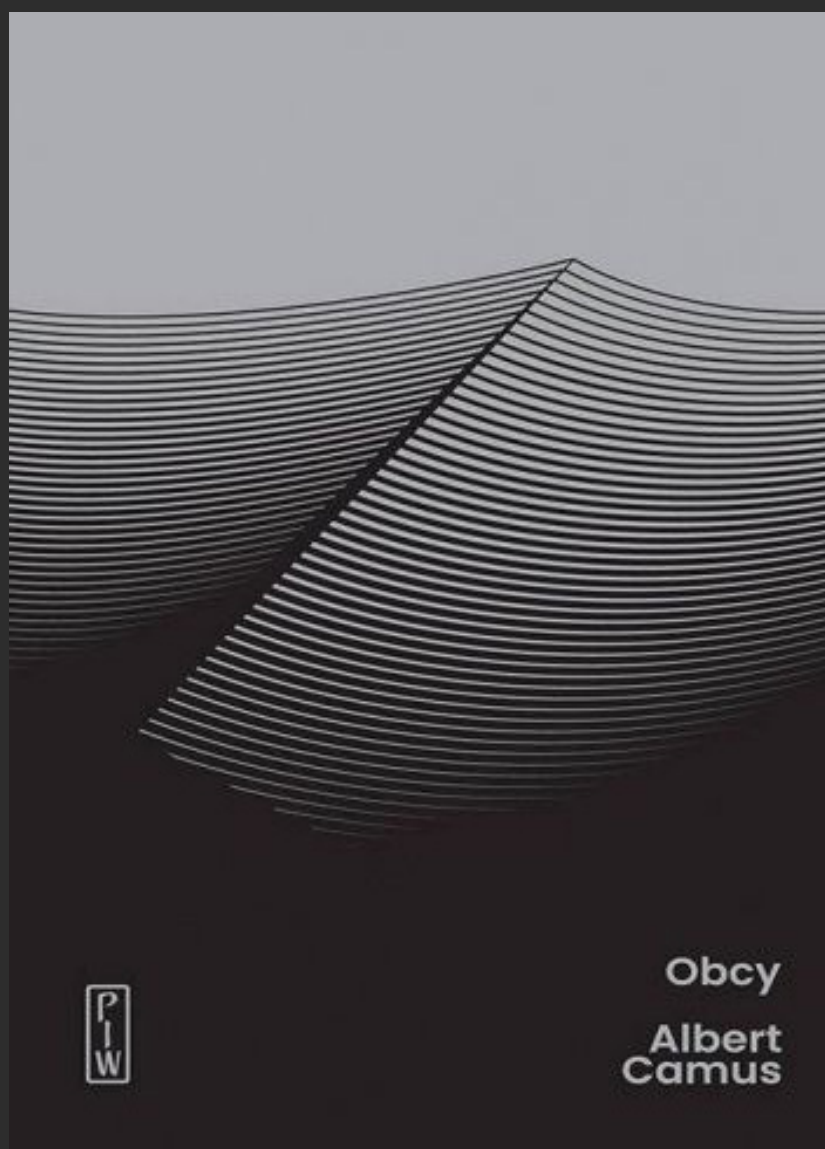
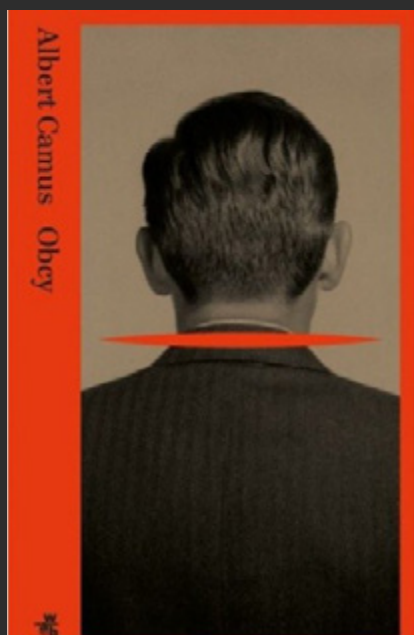
Utwór można uznać za fikcyjną autobiografię, w której umieszczono postać, która składa się z bardzo realnych części autora lub całkowicie nim jest, aby zademonstrować prawdę o jego życiu i o nim w społeczeństwie.

W świecie przedstawionym możemy znaleźć również zdemoralizowanych i wyobcowanych ludzi, nawet w najbliższym otoczeniu głównego bohatera. Jednym z nich jest Salaman – starszy pan – mieszka on samotnie z równie starym psem, nie przepada on jednak za nim, ich relacja jest bardzo skomplikowana. Opiekuje się on bardzo chorym zwierzęciem, które przygarnął z własnej woli. Krzyczy i wyzywa je przy każdej możliwej okazji. Ciężko jest mu przyznać, że za nim tęskni, gdy ten zniknął podczas jednego ze spacerów. Można go porównać do starszego pokolenia, które jest zmęczone swoją egzystencją, a póki zostało mu jeszcze trochę czasu na tym świecie, to musi ponarzekać, jak bardzo zmienił się

ten świat oraz dodać swoje przysłowiowe trzy grosze do każdego tematu. Innym mieszkańcem bloku jest Raymond, dość tajemnicza postać, która na myśl przywołuje gangstera. Jest on agresywny i dość nachalny – ma swoisty konflikt ze swoją kochanką, którą bije i się nad nią znęca. Wskutek jego życiowych wyborów wpadł w konflikt z Arabami.

Samo życie może być czymś, z czym trzeba nieustannie walczyć. Bohater przekonuje się o tym podczas pobytu w celi, cały proces sądowy go zbyt nie porusza. Czuje się z niego wykluczony, ponieważ jego adwokat mówi więcej niż on sam. Publiczność podczas obrad niejednokrotnie zanosi się śmiechem w reakcji na wywody bohatera. Nagły strach, jaki pojawia się przed śmiercią oraz złość, jaka go ogarnęła – spowodowana brakiem innego wyjścia z sytuacji – skłania go do głębszych przemyśleń; jego ostatnim pragnieniem jest „(...) abym poczuł się mniej samotny, pozostało mi życzyć sobie, by w dniu egzekucji przyszło wielu widzów i by przyjęli mnie okrzykami nienawiści”. ■

Orzo



Gdzie leży prawda? - polski obiektywizm

Zdecydowałem się popelnić ten mały felieton z powodu zalewających nas z różnych stron informacji. Skoro tyle osób wypowiada się w sposób subiektywny, dlaczego nie miałbym spróbować przedstawić sytuacji obiektywnie?

Co jakiś czas moje osobiste animozje mogą dochodzić do głosu, jednak będę starał się je ukrócić lub dowiem się o nich z naszej korekty.

Przejęcie władzy w Polsce to temat, który w tej chwili rządzi moimi artykułami w Internecie, poleceniami na YouTube lub rozmowami ze starszą częścią mojej rodziny. Skrajnie różne poglądy przewijają się w tych źródłach. Nie trzeba szczególnie dużo zmysłu obserwacyjnego, by zauważyć, że głównie nasze starsze pokolenie jest za byłą opcją rządzącą, natomiast głównie młodszy cieszą się ze zmiany władzy. Ten stan rzeczy w mojej opinii wynika ze swoistego ekstremum w dostępie do informacji. Jak w wielu przypadkach ekstremum rodzi swoje konsekwencje trudne do zatrzymania. Rozmawiając z paroma osobami (nie przypisując ich do żadnej opcji politycznej) miałem wrażenie obcowania ze zjawiskiem fanatyzmu. Ciężko znaleźć mi lepsze słowo na zanik krytycyzmu wobec argumentów drugiej strony, całkowitą wiarę w tezy swoistego guru (mimo obiektywnych dokumentów i oświadczeń osób trzecich zaprzeczających prawdziwości tych oświadczeń) oraz całkowitą negację przewinień wspieranej przez dyskutanta opcji. Poniekąd zmusiło mnie to delikatnej analizie tego zjawiska. Analiza będzie oczywiście dosyć powierzchowna, jednak jeżeli za jej pomocą dostarczę argumentów do dyskusji lub przychylię kogoś do zmiany poglądów, to spełni swoją powinność.

Myślę, że pierwszej przyczyny fanatyzmu należy upatrywać w utożsamianiu się z jakąś ideą. Niekoniecznie polityczną, może to być także idea naukowa. Takie spersonalizowanie idei w grupie ludzi sprawia, że będą bronili jej słuszności jak siebie

samych. Wymaga to oczywiście całkowitej akceptacji tego danego poglądu, przyjęcia ich za nasze oraz za nasz styl myślowy. Każdy atak na daną ideę staje się wtedy atakiem na nas, bardzo mocno sprzyja temu zjawisku instytucja cenzury, zakrzywienia faktów i posługiwania się półprawdami, gloryfikacja każdego aspektu przedstawicieli tego nurtu myślowego, wywyższanie korzyści płynących z przyjęcia danych postanowień. W początkowej fazie krzewienia fanatyzmu mówię oczywiście o aspekcie przekazywania i dostępu do informacji, dopiero później te same przy-

mioty możemy przypisać przedstawicielowi owego fanatyzmu. Ważnym czynnikiem już tutaj staje się ignorowanie. Ignorowanie zarówno argumentów, osób, jak

i rzeczywistych zdarzeń bądź mechanizmów występujących w danym układzie. Jakże brzemiennie dla fanatyzmu staje się wyznaczanie kompetencji ludziom na podstawie ich opinii w danym temacie. Dla fanatyka ekspertem jest człowiek, który zgadza się z nim w danej kwestii. Niestety często zdanie fanatyka nie jest kształtowane przez analizę własnej sytuacji, ale przez zasłyszane informacje, których nikt nie sprawdził. Fanatyk tworzy proces rozumowania, który odwraca całkowicie proces poznawczy. Argumenty przestają prowadzić do tezy, ale to teza prowadzi do argumentów. Dosyć swoiste staje się odrzucenie wszystkiego, co nie wpisuje się w tę tezę, jako nieprawdziwe. Osobiście przywodzi mi to na myśl zaburzenia funkcji poznawczych, choćby w aspekcie niektórych manii.

Kontynuując temat fanatyzmu, nie można pominąć kolejnego ważnego zjawiska, czyli syndromu obłożonej twierdzy lub, mówiąc prościej, wybrania wroga. Oczywiście wrogami automatycznie stają się przedstawiciele poglądów przeciwnych do tych przyjętych przez fanatyka. Jednak częstym zjawiskiem jest też przedstawienie jako wroga konkretnej grupy. Za pomocą oskarżeń, których nie da się zweryfikować, wyolbrzymiania przewinień tej grupy, ignorowania jej zasług i aspektów pozytywnych można stworzyć swego rodzaju soczewkę kondensującą całe zło na świecie i umieścić je w jednej grupie. Do pewnego kuriozum dochodzi, gdy grupa jest obwiniana za zdarzenia, z którymi nie ma żadnego związku. Obwiniający nie potrafi uargumentować, dlaczego właśnie ich należy obciążyć winą, jednak jest co do niej przekonany i refren „bo tak jest” staje się nieodzownym elementem dyskusji.

Jakie jest znaczenie takiego „wroga”? Odgrywa bardzo ważną rolę w całym konstrukcie fanatyzmu. „Wróg” skupia na sobie wszystkie kontrargumenty. Jest swego rodzaju tarczą, która może osłonić każdy występki, nawet wątpliwy moralnie. Jednocześnie

bardzo mocno jednoczy wyznawców fanatyzmu. Zaczynają żywić osobiste negatywne uczucia do członków wrogiej grupy, widząc w nich zagrożenie dla ich samych. Połączenie utożsamienia się z ideą oraz wyznaczonego przez nią wroga stanowi bardzo potężną mieszankę, która potrafi doprowadzić do czynów bestialskich i barbarzyńskich. Tutaj nasuwa mi się zasłyszany argument w dyskusji na temat: „Dlaczego w wielu kulturach powstały demony i potwory?”. Ludzie chcieli uzasadnić własne występki i wydać się mniej straszniejszymi, o ile mniej straszonym może być członek rodziny używający przemocy domowej w porównaniu z czartem ciskającym wielkie głązy w kościoły lub babą leśną porywającą i zjadającą dzieci. Wydaje mi się, że o podobnym lub wręcz tym samym mechanizmie, możemy mówić w wypadku fanatyzmu.

Obiektywizm jest trudną sztuką. Wymaga rozpatrywania wielu argumentów – w tym takich, które budzą nas wewnętrzny opór. Oczywiście bardzo ciężko jest sprawdzić własnoręcznie każdy z argumentów, ale patrząc na całokształt rozumowania, można dostrzec ich wartość. Czytać artykuły o obu stronach konfliktu, wychwytywać zgodne fakty oraz, co najważniejsze, szukać innych źródeł. Najlepiej takich, które przedstawiają argumenty i dowody na potwierdzenie swoich słów. Pragnę zauważyć, że na potwierdzenie tego, co tu napisałem, nie podaję żadnych dowodów. Ja tylko zachęcam do ich szukania. ■

Łukasz Danielski

WHITESTOCK 3

W dniach 2–3 grudnia 2023 roku w Centrum Dydaktyczno-Naukowym Wydziału Nauk o Zdrowiu naszej Uczelni odbyła się III edycja Ogólnopolskiej Konferencji Stomatologicznej „WHITESTOCK”, organizowanej z inicjatywy członków białostockiego oddziału Polskiego Towarzystwa Studentów Stomatologii. Jak podaje prezes, Natalia Chojnowska, pomysł na zorganizowanie konferencji pojawił się wśród zarządu już ponad rok temu. Wielomiesięczne przygotowania zostały zwieńczone wydarzeniem, które zgromadziło niemal 400 studentów, lekarzy-dentystów i wykładowców. Co więcej, prawie 40% uczestników przyjechało z daleka, aby wspólnie spotkać się w naszej Alma Mater. Wśród honorowych gości można wymienić zastępcę prezydenta Białegostoku – Zbigniewa Nikitorowicza, a także Prodziekan ds. Jakości Kształcenia, Programów Studiów i Oddziału Stomatologii UMB – prof. Teresę Sierpińską, która w wywiadzie dla Młodego Medyka powiedziała:

Uważam, że taka inicjatywa jest ze wszech miar cenna. Podziwiam wszystkich, którzy chcą zrobić coś pro publico bono w świecie, którym rządzi pieniądź, w świecie, którym rządzi komercja. To, że Państwo chcecie zrobić coś dla swoich kolegów i dla siebie, nie patrząc na to, ile kosztuje to czasu, ile wysiłku – uważam, że tego typu inicjatywy są niezwykle cenne.

Od początku sobotniego poranka uczestnicy brali udział w licznych wykładach, prowadzonych przez znanych w całym kraju ekspertów, takich jak dr n. med. Mariusz Pietrzak, lek. dent. Katarzyna Mosiej, lek. dent. Jacek Głębocki, lek. dent. Michał Kaczmarek, lek. dent. Bartłomiej Załęski



oraz dr n. med. Ewa Duraj, związana z Zakładem Chorób Przyzębia i Błon Śluzowych Jamy Ustnej UMB. Referaty dotyczyły szczególnie innowacyjnej tematyki, omawiającej m.in. nowoczesne podejście do endodoncji i chirurgii, wykorzystywanie biomateriałów w stomatologii, współczesne użycie koron stalowych w stomatologii dziecięcej czy też przybliżających fizjologię okluzji.

Pomiędzy wykładami uwagę przyciągały liczne stoiska partnerów, na których organizowane były pokazy oferowanych przez nich produktów oraz konkursy z nagrodami. Nie zabrakło również drobnych prezentów dla uczestników konferencji oraz punktów ze słodkim poczęstunkami i napojami, które umilały wszystkim pobyt na wydarzeniu. Aby pokazać, że nauka potrafi być nie tylko pożyteczna, ale i przyjemna, na koniec sobotniego wieczoru na uczestników konferencji czekała impreza integrująca w klubie Balet.

Drugiego dnia konferencji, w niedzielę, odbyły się warsztaty, które sobotnią wiedzę merytorycz-

na rozszerzyły o wiedzę praktyczną. Największym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty z zakresu mikrochirurgii stomatologicznej poprowadzone przez lek. dent. Amelię Baczewską i firmę C.Witt Dental, podczas których była możliwość nauczenia się preparacji tkanek pod różnorakie zabiegi chirurgiczne na modelach zwierzęcych. Drugim co do popularności warsztatem okazało się być szkolenie ze znieczuleń komputerowych The Wand. Uczestnicy zaznajomili się z systemem nowoczesnego znieczulenia na specjalnie przygotowanych fantomach stomatologicznych. Oprócz wymienionych, warto wyróżnić także pozostałe tematy poruszane na warsztatach praktycznych, takie jak ćwiczenia z wprowadzania implantów oraz szkoleń z zakresu endodoncji.

Wszystkie warsztaty były oblegane, co pokazuje, jak bardzo ważne jest nauczanie praktyczne w stomatologii. Bardzo się cieszę, że stworzyliśmy możliwość wykorzystania zdobytej wiedzy w praktyce – stwierdza Natalia Chojnowska, prezes Białostockiego oddziału PTSS.

A jak pobyt w stolicy Podlasia oceniają przyjezdni? Dr n. med. Hubert Gołąbek, prezes Sekcji Endodoncji Polskiego Towarzystwa Stomatologów

oraz jeden z wykładowców, wypowiedział się na temat pobytu w Białymstoku:

Sz szczególnie teraz, gdy jest grudzień i widać, że w Warszawie, to można tutaj spędzać całą zimę. Sam Białystok jest spokojniejszym miejscem niż Warszawa, więc na pewno łatwiej jest wyciszyć się. Bardzo przyjemnie spędziłem tu czas, zarówno na konferencji, jak i w hotelu atmosfera jest świetna.

Niezwykle ważne przesłanie, które skierować można nie tylko do studentów stomatologii, ale także wszystkich innych kierunków UMB, wydaje się płynąć ze słów Pani Prodziekan:

My Państwu dajemy na uczelni wiedzę podstawową, taką, która pozwoli Państwu zacząć pracę, natomiast osiągnięcie szczytów to Państwa praca, Państwa dodatkowa wiedza i Państwa chęć zdobywania tej wiedzy.

Na zakończenie Młody Medyk w imieniu PTSS dziękuje wszystkim, którzy byli zaangażowani w powstanie opisanego przedsięwzięcia – bez Was Whitestock nie byłby tak wyjątkowy (i dobrze zorganizowany)! ■

Stanisław Krokosz

Bilans zysków i strat

Kiedy na horyzoncie widać już święta Bożego Narodzenia i koniec roku, znaczna część z nas podsumowuje to, co przytrafiło się w ciągu ostatnich miesięcy i stara się zamknąć sprawy spędzające sen z powiek. Chcemy, jeśli to możliwe, wejść w nadchodzący nowy rok z czystą kartą. Niektórzy wnioski ze swoich działań wyciągają na bieżąco, nie robiąc przy tym końcoworocznych podsumowań, żadnego bilansu zysków i strat, nie tworząc wielkich planów na nadchodzący rok. Istnieją jednak takie aspekty życia, jak relacje międzyludzkie, które wywołują wulkan emocji. Gorzej, jeśli te emocje nie są zbyt pozytywne. Może warto przemyśleć, czy to, w czym tkwimy, na pewno jest dla nas dobre?

Relacje z innymi ludźmi. Napisano o nich mnóstwo książek, tych specjalistycznych i bardziej przystępnych dla zwykłego użytkownika. Temat szeroki, wciąż intrygujący ekspertów z zakresu psychologii, socjologii, ale też zwyczajnych ludzi. Relacje dotyczą każdego z nas, w końcu człowiek to istota społeczna. Mogłoby się wydawać, że skoro już tak dużo na ich temat wiemy, potrafimy w nich funkcjonować, to nie powinny one sprawiać o ból głowy. Nic bardziej mylnego. Wciąż jest to nieodłączny element życia, który sprawia wielu osobom trudności. Nie potrafimy (a może nie mamy odwagi?) się skutecznie komunikować, dyskutować mimo odmiennych zdań, stawiać granic. Wymieniać można długo. Dobrze jest szczerze rozmawiać, bez oskarżeń i wyrzutów, ale mam wrażenie, że dla wielu osób jest to zbyt trudne do zrobienia. I też nie wszystko da się naprawić i przegadać. Relacje często mają swój termin. Kończą się. Z różnych powodów. Powodem nie musi być wyrządzone komuś szeroko rozumiana krzywda. Zmieniamy się, obieramy własny schemat życia, który może być zupełnie inny u każdej osoby. Wyznajemy też odmiennie wartości i priorytety. Mijamy się. Różnimy się między sobą i ta zmienność osobnicza jest potrzebna. Nie mam na myśli cech fizycznych (choć to też jest fascynujące, że potrafimy być tak różni wizualnie), ale behawioralne. Dzięki wzajemnym różnicom jesteśmy ciekawi siebie nawzajem, uzupełniamy się, pokazujemy swój punkt widzenia. Nic jednak nie jest czarno-białe. Bywamy nieempatyczni wobec siebie, egoistyczni, toksyczni. Chyba w każdej, nawet dobrej, pozytywnej relacji mają miejsce nieprzyjemne doświadczenia. Popęłnianie błędów leży w naturze człowieka. Dobrze jest być tego świadomym, że nikt nie jest bez wad.

Wydaje mi się, że każdy z nas prędzej czy później dąży do tworzenia trwałych, wartościowych relacji. Rodzinnych, przyjacielskich, miłosnych. Bywa różnie, mimo chęci, czasem się to nie udaje. I chyba trzeba to zaakceptować. Nie należę do osób robiących wielkie podsumowania związane z kalendarzowym końcem roku, bo zmiana cyferki nie jest dla mnie przełomowym wydarzeniem, ale jeśli już jakieś robię, to zwykle te dotyczące osób obecnych w moim życiu. Coś w rodzaju spojrzenia z dystansu. Ten rok dał mi szansę na poznanie wielu wartościowych osób, docenienie i zbliżenie się do osób, które już były. Równowaga w przyrodzie musi być zachowana, więc nie obyło się bez rozczarowań i zakończenia toksycznej znajomości. Odnoszę wrażenie, że znaczna część z nas tkwi w relacjach beznadziejnych. Na przykład jednostronnych, interesownych, z osobami niedojrzalymi emocjonalnie. Wiadomo, że decyzja o odcięciu się od tego typu powiązań jest trudna i dręczy przez dłuższy czas. Mój tata, kiedy próbuje dodać mi otuchy, mówi, że najpierw musi być gorzej, żeby później było lepiej. Ale jaki jest sens trwania w znajomościach byle jakich? Jestem przekonana, że własne zdrowie psychiczne jest ważniejsze od sentymentów i przyzwyczajenia do obecności drugiej osoby. Jeśli miałabym czegoś życzyć, niezależnie od okazji, osobom tkwiącym w znajomościach bez przyszłości, to życzyłabym nadziei na spotkanie dobrych ludzi na swojej drodze, bycia otwartym na poznawanie nowych, doceniania i dbania o tych, którzy już są z nami, niezależnie od tego, czy w naszym życiu dzieje się dobrze, czy źle. No i oczywiście odwagi do zakończenia tego, co ewidentnie nam nie służy. Często nie zdajemy sobie nawet sprawy, i wiem to po swoim przykładzie, że przebywamy na co dzień ze świetnymi osobami, które są naszym największym wsparciem i podnoszą komfort życia. Nie dostrzegamy też, niestety, że towarzyszy nam ktoś, czyja obecność niczemu nie służy. Zdarza mi się raz na jakiś czas wymienić spostrzeżeniami na temat wszelkich znajomości z osobami z mojego otoczenia i w większości przypadków zgadzamy się, że zakończenie relacji to jedyne dobre wyjście. Coś na zasadzie wyświadczenia samemu sobie przysługi. Może nie z każdej straconej znajomości udaje się mieć pozytywne wspomnienia, ale z każdej da się wyciągnąć wnioski na przyszłość. A to jest zawsze jakiś plus. ■

Julia Majewska

SKN przy Klinice Psychiatrii UMB

– wywiad z przewodniczącym

Natalia Olszewska: Od tego roku akademickiego jesteś przewodniczącym Studenckiego Koła Naukowego przy Klinice Psychiatrii UMB. Opowiedz mi, jak wygląda praca w kole.

Stefan Modzelewski: To, że jestem w kole, to przede wszystkim zasługa wsparcia dydaktycznego prof. Napoleona Waszkiewicza i naszego opiekuna lek. Rafała Mareckiego. Uważam, że myślą przewodnią naszego koła jest wizja psychiatrii rozumianej jako zagadnienie, które dotyka każdego i jest nieodzowną częścią medycyny. Zależy nam na tym, żeby psychiatria stała jak najbliżej medycyny „somatycznej”. W tę stronę idą członkowie naszego koła, prowadząc badania m.in. na temat markerów schorzeń psychicznych. Piszemy też prace przeglądowe. Jako przewodniczący koła wraz z opiekunem staramy się jak najlepiej przygotować naszych studentów do pracy naukowej.

Natalia: Prężnie rozwijacie się naukowo, ale to nie jedyne działania, jakie podejmujecie. Jakimi inicjatywami zajmuje się jeszcze koło?

Stefan: Mamy całą gamę akcji, którymi się obecnie zajmujemy. We współpracy z Radiosupłem i Łukaszem Danielskim tworzymy podcast dotyczący psychiatrii. Rozmawiamy m.in. o metodach leczenia: muzykoterapii, elektrowstrząsach, lobotomii. Staramy się psychiatrię trochę odczarować. Prowadzimy też Instagrama, na którym zamieszczamy treści dotyczące zdrowia psychicznego. Temat psychiatrii i psychologii jest często marginalizowany, a trzeba o tym rozmawiać. Profilaktyka jest niezbędna i nasze koło stara się tym również zająć. Prowadzimy warsztaty promocji zdrowia psychicznego w szkołach. Tłumaczymy, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami m.in. maturą, codziennym stresem. Założyliśmy nawet Młodzieżowe Koło Zdrowia Psychicznego, dzięki któremu możemy rozszerzać treści poruszone wcześniej na spotkaniach.

Natalia: To ciekawe, że nawiązaliście współpracę ze szkołami. Jakie masz wrażenia ze spotkań z licealistami?

Stefan: Cieszy mnie to, że widzę zainteresowanie. Kiedy przychodzi ktoś młody, kto niedawno zdawał

maturę, to uczniowie lepiej słuchają. Poruszamy treści poniekąd kontrowersyjne, bo wskazujemy na patologię systemu edukacji. Spotykam się też z bardzo pozytywnym feedbackiem od nauczycieli, którzy teoretycznie mogliby być oburzeni, że takie herezje w ich stronę głoszę. Wielu uczniów jest zainteresowanych dołączeniem do naszego Młodzieżowego Koła. Staramy się przekazać wiedzę m.in. o sposobach radzenia sobie ze stresem. Nie boimy się poruszać tematów trudnych. Walczymy, żeby młodzież miała szansę odpowiednio wcześniej zauważyć, u siebie czy u swoich znajomych, problemy natury psychicznej. Mamy ogromny deficyt psychologów i psychiatrów zajmujących się dziećmi i młodzieżą. Trzeba zatem działać i wprowadzać profilaktykę.

Natalia: Po tym, co mówisz i w jaki sposób, widać, że masz w sobie dużą dozę empatii. Zawsze planowałeś iść w kierunku psychiatrii?

Stefan: To jest bardzo dobre pytanie. Pamiętam, że jak miałem siedem lat, zastanawiałem się między psychiatrią a byciem kapitanem statku (śmiech). Psychiatria mnie interesowała, bo zawsze lubiłem analizować moich znajomych, aby zrozumieć, dlaczego zachowują się w taki, a nie inny sposób. Ta ciągła analiza sprawia mi tyle radości, że powoli szykuje się na pójsie w tę stronę. Na studiach zauważyłem też, że dobrostan psychiczny jest często bagatelizowany przez środowisko medyczne. To bardzo odbija się na pacjentach oraz ich odpowiedzi na leczenie. Zrozumiałem, że psychiatria to dziedzina, która wymaga empatii jako wstępu do zrozumienia pacjenta i jego problemów.

Natalia: Łapiesz się czasem na zajęciach, że do każdego pacjenta podchodzisz z perspektywy psychiatrycznej?

Stefan: Tak, moim podstawowym pytaniem do większości pacjentów jest: „jak się pan/pani czuje?” Zazwyczaj moi znajomi się z tego śmieją, a co gorsza, moi prowadzący się śmieją, gdy mówię, że chcę iść na psychiatrię. Myślę, że patrzenie na pacjentów z perspektywy zdrowia psychicznego pomaga poszerzyć horyzonty. Jednak trzeba pamiętać, że w grupie klinicznej nie da się przeprowadzić wywiadu psychiatrycznego z poszanowaniem godności pacjenta.



Na zajęciach w Klinice Psychiatrii nie można wymuszać na asystentach, żeby nas oprowadzali po oddziale. Chory nie jest tylko jeden narząd pacjenta, ale cała jego psyche jest objęta chorobą. Pokazywanie pacjenta jako przypadek schorzenia może w pewien sposób kojarzyć się z wybiegiem w zoo. To niehumanitarne. Trzeba mieć to na uwadze, bo już słyszałem skargi, że takich oprowadzań nie ma, a w mojej ocenie to bardzo dobrze. Nauczmy się najpierw szanować pacjentów, nim będziemy chcieli ich oglądać i leczyć.

Natalia: W takim razie, jeśli ktoś jest zainteresowany psychiatrią, co byś mu radził?

Stefan: Przede wszystkim, żeby dołączył do mojego koła (śmiech). Jednak w tym roku koło jest bardzo duże i musiałem trochę ograniczyć napływ nowych osób. Radziłbym czytać podręczniki dla studentów i przypadki kliniczne, zapoznać się z propedeutyką psychiatrii, próbować chodzić na dyżury i słuchać starszych kolegów. Sama znajomość podstawowych pojęć jest już dobrym startem. Pozwala odnaleźć się w dokumentacji, w historii chorego. Pacjenci to fantastyczne źródło wiedzy dla studenta. Ważne też, żebyśmy przy wyborze specjalizacji nie kierowali się

tym, że sami potrzebujemy pomocy psychologa czy psychiatry. W takim wypadku radziłbym w pierwszym rzucie zadbanie o własny stan zdrowia, żeby decyzja nie była podyktowana własnymi problemami.

Natalia: Wspominałeś o reakcji, z jaką się spotykasz, kiedy na zajęciach klinicznych mówisz o swoim zainteresowaniu psychiatrią. To bardzo przykre. Czy według Ciebie każdy lekarz, bez względu na specjalizację, powinien mieć podstawy psychiatrii?

Stefan: Uważam, że tak. Teraz są organizowane nawet kursy dla lekarzy rodzinnych dotyczące używania leków przeciwdepresyjnych. Każdy lekarz powinien mieć jakieś pojęcie o psychiatrii. Nie da się ominąć tematów dotyczących zdrowia psychicznego w pracy lekarza. Najczęściej spotykam się z przekonaniem internistów, że psychiatria nie jest ważna. To się bierze pewnie z tego, że interna jest dziedziną, w której można coś obiektywnie wyznaczyć, a psychiatria – nie. Psychiatria wciąż szuka swoich własnych markerów. Warto podkreślić, że często, kiedy inne gałęzie medycyny zawiodą, leczenie oferują właśnie psychiatrzy. Niestety, psychiatria nadal źle się kojarzy. Trudno wytłumaczyć, że jest normalną dziedziną medycyny i dotyczy prawdziwych chorób. Psychiatria wymaga odczarowywania i pokazania, że nie jest taka straszna i nieskuteczna, jak się często pokazuje. Myślę, że inni specjaliści mogą się wiele nauczyć od psychiatrów: przede wszystkim szacunku do pacjenta i traktowania go w sposób osobisty – nie tylko jako plik wyników badań. O takim podejściu często się mówi i równie często zapomina. A to jest właśnie podstawą profilaktyki zdrowia psychicznego. ■

**Ze Stefanem Modzelewskim rozmawiała
Natalia Olszewska**

Zagrozenie reifikacją w diagnostyce i leczeniu

Mam spostrzeżenia, że medycy często żyją w ciągłym biegu, a ich stresująca praca prowadzi do wypalenia zawodowego. Zaczynamy studia, chcąc leczyć ludzi, pomagać im. Z czasem jednak mija zapał, a pacjenci stają się niemalże jak kolejne numerki. Nie ma czasu, by skupić się na każdym problemie, przeprowadzić wnikliwy wywiad, zadbać o komfort badania i zabiegu. W końcu chory staje się prawie obojętny, a jego uczucia schodzą na ostatni plan. Zsuwanie pacjentowi spodni bez pytania. Nacięcie krocza bez zgody. Zabranie stabilnego dziecka od mamy od razu po porodzie. Wchodzenie innej osoby do gabinetu podczas badania. Rozmowa o pacjencie przy osobach trzecich. Brzmi znajomo? Spotkaliście się z podobnym wydarzeniem? Mam dla Was wiadomości: dobrą i złą. Te wszystkie sytuacje są regulowane prawnie i nie może być na nie miejsca. Zdarzają się jednak częściej, niż mogłoby się wydawać. Chcecie temu zapobiec? Przeczytajcie do końca.

Kilkuletnia dziewczynka z problemami dermatologicznymi trafiła do ośrodka, w którym, po długim czekaniu, została zawołana do gabinetu. A w nim oznajmiono jej, że ma być nago. Rozebrana i speszona czekała, kiedy lekarka pisała coś w komputerze. Nagle weszła grupa studentów. Dziewczynka czuła się zawstydzona i zdezorientowana. Nikt jej nie zapytał o zgodę, o niczym nie uprzedził. Całkiem obnażona patrzyła na obcych ludzi. Nie wiedziała, co ją czeka. Czy lekarka choć chwilę zastanowiła się nad dobrem pacjentki? Może trafiła wcześniej na niekrępujące się dzieci i myślała, że wszystkie takie są? Może tak bardzo skupiała się na samej skórze, aż w swojej głowie zdehumanizowała pacjentkę, której przecież konstytucja gwarantuje identyczne poszanowanie godności, jak i samej lekarce. Nie zliczę, ile razy spotkałam się z sytuacjami takimi jak: krzyczenie na pacjenta, niemedyczne i niestosowne uwagi, np. na temat wyglądu, rozbieganie i wykonywanie czynności medycznych nawet bez uprzedzenia, opowiadanie innym pacjentom o stanie zdrowia chorego z sali, odsłanianie intymnych części ciała na widok innych pacjentów... Pomyśl, o ile nasi podopieczni byłiby spokojniejsi, szczęśliwsi, zdrowsi, gdybyśmy wszyscy patrzyli na nich holistycznie i myśleli również o emocjach, które przecież mają ogromny wpływ na ogólny stan

zdrowia. Dlatego warto, abyśmy wprowadzali w życie kilka zasad:

1. Pozwól pacjentce przykryć się podczas echa serca/ USG ginekologicznego.
2. Pytaj o zgodę na dotyk krocza, piersi, pośladków, zsuniecie spodni, rozpięcie biustonosza...
3. Uprzedzaj o wykonywanych czynnościach medycznych. Wy tłumacz ich cel i wykonuj je po uzyskaniu zgody. Dasz tym poczucie bezpieczeństwa.
4. Zadbaj, by nie było zbędnych osób podczas wykonywanych czynności medycznych (jeśli pacjent wyrazi chęć, przed badaniem zamknij drzwi na klucz).
5. Wszystkie informacje o chorych zachowaj w tajemnicy.
6. Jeśli nie powiedziałaś „spasłaku”, nie mów również „chudzino”. Prawidłowa masa ciała jest ważna, jednak oceniać pacjenta możemy jedynie w sposób medyczny.
7. Odwróć się i nie patrz, kiedy pacjent przygotowuje się do badania/ zabiegu.
8. Pamiętaj o zasłonięciu okien w gabinecie.

Medyku, Studencie: badając, lecząc, skupiamy się przede wszystkim na celu terapeutycznym. Jednak pacjent ma też uczucia. Dla nas nagość jest neutralnym widokiem, dotyk to codzienność, lecz dla chorego wcale nie musi tak być. Jestem studentką fizjoterapii. Nie jest u nas niczym szczególnym, gdy ktoś nam zsuwa nam spodnie i dotyka pośladków bez uprzedzenia. Palpacja naszych mięśni grzebiennowych czy piersiowych, spojenia łonowego ma dla nas charakter medyczny i naukowy, a odsłonięte okna podczas zajęć nie są nam straszne. Widzę, że u chorych bywa całkiem inaczej, więc pamiętaj - pacjent ma prawo do poszanowania intymności i godności, wyrażania zgody na świadczenia zdrowotne, zachowania wszystkich informacji o nim w tajemnicy. Pomyśl, że dziecko to też człowiek, który się boi, wstydzi, ma swoją godność, a prawa pacjenta to prawa człowieka. Powyższe zasady regulują: konstytucja RP, ustawa o prawach pacjenta, Rzecznik Praw Pacjenta i przede wszystkim wielowiekowa zasada: *primum non nocere*. ■

Anna Niszcz, członkini IFMSA Poland

I kolejny z głowy

Jest i on: rok dwudziesty czwarty. Udało Wam się spełnić obietnice noworoczne? Mi nie. Miałem poprawić wyniki na studiach, a już w listopadzie czułem, że dostaję umysłowej zadyszki; miałem schudnąć, a przytyłem i boję się, że wkrótce zacznę dostawać dosłownej zadyszki; miałem zarobić, a wydałem i tym razem to nie ja dostałem zadyszki, a mój portfel. Był jednak i pozytyw: w przerwie między jedną zadyszką a drugą znalazłem dyszkę na chodniku. Zawsze coś.

Nie ukryję tego: nie udało się. Nie udało się po raz przynajmniej dziesiąty. Może starczy? Czy dalsze katowanie się narzuconymi przez samego siebie oczekiwaniami, których i tak nie spełnię na koniec roku, ma sens? Czy to już czas na pogodzenie się z faktem, że ten świński ryj zostanie ze mną do końca moich dni?

Mógłbym tutaj zastosować legendarne już dzieci w Afryce jako moralnego straszaka na własne leniwość. Zmusiłoby mnie to do zastanowienia się nad danym mi przywilejem, którym było urodzenie się w relatywnie bogatym rejonie świata i nad tym, czemu marnuję ten przywilej na tycie, picie, palenie, opuszczanie się w nauce, sięganie tylko po absolutne minimum, pozwalanie na przepuszczanie Najlepszych Lat Swojego Życia™ przez palce i ogólnie bycie zieleńjącym odpadem atomowym, z którym nikt nie wie, co zrobić. Tak, czerpanie chęci do życia z biedniejszych ode mnie działało przez jakiś czas, potem to jakoś samo z siebie straciło moc. Co mi do dzieci w Afryce i co dzieciom w Afryce do mnie? Refleksja nad tym, że minerały na podzespoły do mojego laptopa zostały wykopane gołymi, czarnymi rączkami nie sprawi, że czytanie na tym laptopie tej samej prezentacji po raz piąty sta-

nie się bardziej owocne. Trzeba więc jakoś inaczej zagonić się do pracy nad sobą. Na to jest jeden sprawdzony sposób: memento mori.

Wśród tych wszystkich negatywów, które przybijam do mojej osoby jest jeden przymiot, który mi jeszcze przysługuje: żyję. Oddycham, poruszam językiem na życzenie, z odpowiednią aparaturą nawet usłyszę bicie swojego serca. Mało tego, jestem świadomy swojego życia i istnienia (chyba). Skoro żyję, to mogę jeszcze zrobić wiele, na przykład zadzwonić do mamy. Nie jest to dużo, ale nie musi to być dużo; ważne, że wystarczy. Mogę też postanowić sobie coś, czego i tak nie uda mi się dokonać, a co. Dopóki żyję, dopóty mogę bezsensownie stawiać sobie rok w rok te same wymagania, więc muszę z tego pokorzystać.

Czy nie robię jednak ze zmarłymi tego samego, czego nie robię z afrykańskimi dziećmi? Zastępuję tylko ludzkie nieszczęście śmiercią, tym samym używając trupów w charakterze stracha na defetystyczne wróble, a to już jest szczyt bezczelności. Otóż nie, to sprawa między mną a Mojrami; wykopywanie ludzi, którzy już zdążyli umrzeć, nie jest potrzebne – oni niech śpią w spokoju. Istnieje szansa na to, że to JA nie usiądę za rok z rodziną przy wigilijnym stole. Mając to na uwadze, każda sekunda jest warta przynajmniej tyle, ile tamta dycha znaleziona na chodniku. A każda sekunda poświęcona pracy nad tym, żeby być lepszym człowiekiem dla siebie i dla bliskich? O wiele, wiele więcej. ■

Knur w kitlu

