



# MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB



# Ogłoszenia drobne

„Mężczyznom na poderwanie”  
Drogi Panie, jeśli marzy Ci się dziewczęcia  
pięknego poderwanie,  
Niech jasnym Ci się stanie,  
Że „izolka”  
to taśma izolacyjna, tylko zdrobniale.

Dostałam ostatnio ciekawą radę w Żabce, stojąc w kolejce. Pani nagle powiedziała: „Pamiętaj, nie bierz sobie nigdy kochanka. To zły pomysł”.

Pomyślałam: „Nie mam nawet chłopaka. Czy można mieć kochanka nie mając chłopaka?”.

Pozdrawiam koleżankę, która na zajęciach ze zdrowia publicznego, zaproponowała genialną reformę systemu ochrony zdrowia. Mianowicie, żeby księża w kościele zachęcali do badań profilaktycznych i przesiewowych. Wyobraźcie sobie, że z ambony słyszycie: „Dzisiaj ogłaszamy Tydzień Gastrologiczny. Codziennie Msza na 17, a o 18 zapraszamy na bezpłatną kolonoskopię”.

P.S. Dzięki za poprawę humoru, prawie posikaliśmy się ze śmiechu.

Pozdrawiam portiera z DS1, który mimo późnej godziny (trzecia w nocy) sprawnie i z opanowaniem przeprowadził ewakuację akademika po włączeniu się alarmu przeciwpożarowego. Alarm jak zwykle okazał się być fałszywy, ale z Panem już zawsze będziemy się czuli bezpiecznie!

Życzę wszystkim studentom, żeby podczas najbliższej sesji spłynął na Was potok wiedzy podobny w swej wielkości do tegorocznej Medykaliowej ulewy. Niech moc będzie z Wami.

Siema, tutaj Tomek, jestem na pierwszym roku analityki. Uczelnia jest spoko, tylko zdziwiłem się, że akademik najbliższej USK ma numer 2, a nie 1. Jak oni to policzyli?..

Pozdrawiam studenta stomatologii, który zdejmował mi kamień z zębów. Naprawdę byłś super delikatny. Mam nadzieję, że jesteś taki nie tylko na zajęciach.

Ucząc się do zaliczenia z EKG stwierdziłam, że moja motywacja do nauki też w sumie ma takie swoje załamki o różnej amplitudzie. Niepokojące jest tylko to, że jeżeli moja motywacja byłaby EKG, to przechodzi właśnie z bradykardii w asystolię.

Cze, nie pozdrawiam chłopca, z którym gadałam po Schodkach w Conieco przez prawie godzinę, a kiedy w końcu zapytał mnie skąd jestem i mu powiedziałam, że z Augustowa to udał, że dzwoni mu telefon i uciekł. O co chodzi?

Siema, jestem Amelia i śmieszy mnie pewna rzecz - ostatnio pod Collegium Universum podbija do mnie ludek i pyta, czy niedaleko jest ECF. Na co ja, że nie wiem, a on do mnie - Czy ja też jestem w pierwszego roku? Odpowiedziałam, że czwarty rok leka, a on zdziwiony poszedł dalej. Nadal nie wiem, o co właściwie pytał.

Szukam chłopaka, który chwalił się swoim porażeniem Bella pod Herkami w czasie Fartuch Party. Pewnie nawet mnie nie pamiętasz, bo byłeś strasznie pijany, ale to nie szkodzi. Miałeś piękny uśmiech i dzięki tobie dowiedziałam się, jak należy leczyć wspomniane porażenie. Chciałabym ci osobiście podziękować. Odezwij się.

Pozdrawiam koleżankę z mojej szóstki ćwiczeniowej, która wyrwała mi kieszeń w scrubsie w trakcie łapania mnie, kiedy zemdlałam na zajęciach. Cwana jesteś - nie wiem, która to, a wy zrobiłyście znową milczenia. Dzięki za uratowanie życia, ale mogłaś oszczędzić to ubranko. Powiedzmy, że jesteśmy kwita.

Drobna przestroga - jak spotkacie w ogrodach Pałacu Branickich chłopca, co tańczy sobie kozaka i dokarmia kaczki, to nie pytajcie go czy ryby biorą, bo chłop nagle może zrobić się agresywny...

Ktoś mi ostatnio powiedział, że minęłam się z powołaniem.  
A ja studiuje lekarsko-dziennikarski, więc nie wiem, o co chodzi.



# MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UMB

## Kochani Czytelnicy!

To już ostatni numer Młodego Medyka w tym roku akademickim. Mam nadzieję, że przez cały ten czas byliście z nami. Śmialiście się z ogłoszeń drobnych, czytaliście z zainteresowaniem reportaże i recenzje. Szkoliliście swój angielski w kolumnie anglojęzycznej, a przy niektórych tekstach może się wzruszyliście lub odkryliście, że



ktos „czuje” ten świat tak samo jak Wy. Mam nadzieję, że Młody Medyk daje Wam dużo radości. Bo nam, redaktorom, pisanie i tworzenie go daje jej ogrom. W tym numerze będzie bardzo dużo tekstów, a do tego bardzo dobrych tekstów (wiem, najbardziej dumna jestem ze swojej/naszej redakcyjnej skromności). Z racji tego, że się już nie „zobaczymy”, życzę Wam powodzenia w tej nadchodzącej sesji. Jak mantrę będę powtarzać Wam jak stara ciotka (ale taka, którą się lubi, a nie taka, której nie zaprasza się na wesele), że to żadna ujmą na honorze zostać dumnym bohaterem kampanii wrześniowej. Moja siostra cioteczna powiedziała mi kiedyś, że takie jest życie. Nie zdążyłeś/aś się nauczyć albo musiałeś/aś się zająć innymi sprawami i trudno, ogarniesz to w kolejnym terminie. Przede wszystkim zdrowy balans. Odpoczynek, dbanie o siebie i zdrowie psychiczne, ruch (pamiętajcie, "your chair comfortable but deadly") i nauka tyle, ile macie siły. A przy okazji chwili odpoczynku, przeczytajcie naszego Medyka. Do zobaczenia po wakacjach! Szalejcie, ale w granicach rozsądku (choroba weneryczna to nie najlepsza pamiętka z wakacji).

**Ściskam Was ciepło,  
Redaktor naczelna**

*Róża Maria Huszcza*

## Spis treści

- 4 NATALIA OLSZEWSKA  
**“Red Eye”(2005) – brilliant cast trapped in the giant flop**
- 5 MIŁOSZ BARAŃCZUK  
**„Legenda o Kołowratie” (2017) – o Rusinie, co miał dwa miecze (jeden na Tatarów, a drugi – też)**
- 6-8 MARZANNA  
**Dziewczynki nie grają w gry**
- 9 KNUR W KITLU  
**Włos się jeży**
- 10-11 KINGA GRZELIŃSKA  
**A ty? Powiedz, czego się boisz?**
- 12-13 ALEKSANDRA RENIK  
**Eurowizyjna gorączka sobotniej nocy**
- 14 ORZO  
**Medykalia**
- 15 BARBARA GRUDZIŃSKA  
**Zobacz chorobę**
- 16-17 RÓŻA MARIA HUSZCZA  
**Wypaliłam się na 4. roku**
- 18-19 AGNIESZKA RUCZAJ  
**Praktyczna pomoc dla pacjentów onkologicznych – wywiad z Zużą, twórcą ONKODZIENNIKA**
- 20-23 NATALIA OLSZEWSKA  
**ChAD i macierzyństwo**
- 23-24 WIKTORIA MARIA IZDEBSKA  
**„Królestwo w państwie”**
- 24 RÓŻOWY TOBIASZ  
**Z Pamiętnika Magistranta**

.....  
Autorką okładki jest Aleksandra Żyła.  
.....

### 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 Peška, Stanisław Krokosz, Karolina Karwowska, Wiktoria Ciok, Miłosz Nesterowicz, Maja Talacha, Jakub Aleksiejuk, Tomasz Kredowski, Hubert Korowicki, Otton Czajkowski, Julia Majewska, Kinga Grzelińska, Weronika Makowska, Barbara Grudzińska, Aleksandra Matyja, Aleksandra Renik

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

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

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

mlodymedyk.redakcja@gmail.com

 / MŁODYMEDYK.UMB

 / MŁODYMEDYK\_

# “Red Eye” (2005) – brilliant cast trapped in the giant flop

After finishing the 6th season of “Peaky Blinders”, I felt a continuous desire to watch more of the godlike Cillian Murphy. I decided to pick an old piece and it didn’t even cross my mind that it could be a complete washout. To my chagrin I felt completely scammed by “Red Eye”. Damn you on-line reviewers – now I have trust issues with IMDb.

I absolutely hated the film. Don’t get me wrong, I’m still a big fan of Rachel McAdams (playing Lisa Reiser) and Cillian Murphy (playing Jackson Rippner). That’s why I’m even more upset with the director (Wes Craven) and the writers (Carl Ellsworth, Dan Foos) for not choosing a better plot for such brilliant actors to shine. I expected more from the person who directed thriller classics such as “A Nightmare on Elm Street” and “Scream”. Therefore, I’m going to give out a ton of spoilers of this “masterpiece”. Let me spare you the pain of watching the whole thing.

The huge gaps in the plot bug me the most. “Red Eye” consists of bits and pieces that don’t go well together. Did writers prepare the script by playing with story cubes? Looks a lot like it.

First of all, Jackson’s last name is so original that I almost didn’t get the analogy. Then nobody seems to notice anything on the plane. Just another psycho threatening to kill a father of the fellow passenger – daily bread. It is worth mentioning

that Lisa is the only person in the world who can assure a success of Jackson’s mission. All in all, she’s a manager at a huge hotel where a hitman’s target stays. Therefore, Rippner decides to wait for her to take that particular flight and complete the operation. That’s some serious planning skills, I must admit.

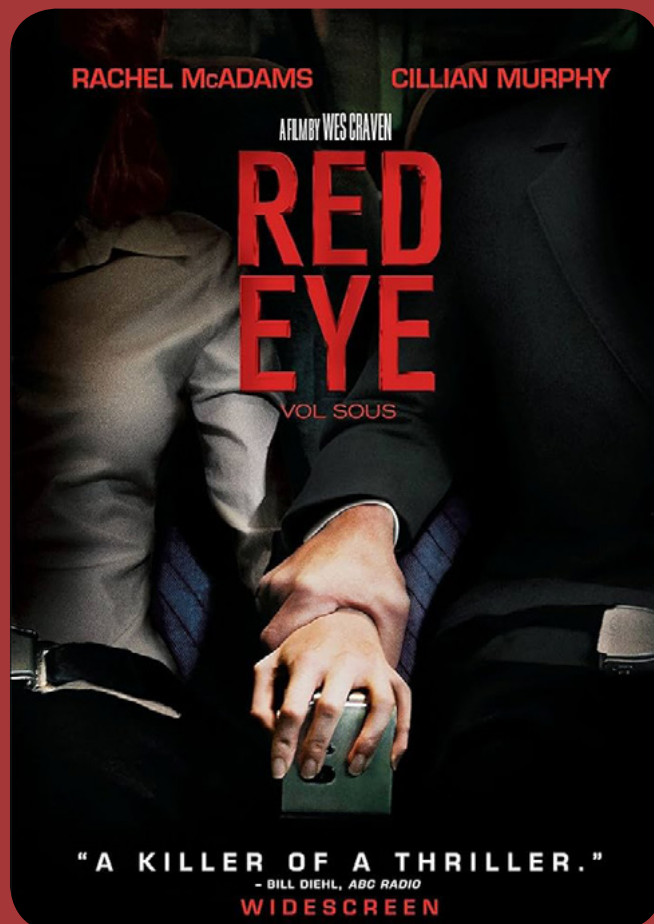
If you think these actions are bizarre, let me show you how the spiral of ridicule continues as the plane lands. Lisa speedruns through the airport and Jackson, wheezing after a dynamic tracheostomy, is right behind her. It doesn’t bother him a tiny bit – just another day on the job. Moreover, during the overnight flight Lisa becomes a marine skilled in hand-to-hand combat and is now able to take down an experienced hitman. She’s genuinely a woman of many talents. The cherry on top comes after all the fighting and nearly avoiding death. Our heroine leaves her dad at home to go to the hotel and take the credit for saving all the guests. And they lived happily ever after...

I get that the movie was supposed to be a beautiful story of empowerment. It just came out so wrong. I think writers wanted to squeeze too much into one film. Although I liked a few parts, I’m not a complete killjoy. I will always love the fact that Cillian Murphy is able to play characters with the face of an angel and the soul of a devil. I felt drawn to his impersonation of Rippner. I can also say that the chemistry between the protagonists was truly

visible and mesmerising, at least at the very beginning. I could feel this upsetting, sexual tension mixed with fear and terror of the situation.

I think the reason I watched this film in pain was to realise the relevance of making myself familiar with bad movies to appreciate good ones more. Not all films we watch are good, some are our guilty pleasures, some are so stupid that it brings us joy. I know for a fact that Cillian Murphy brings me joy so I’m planning to continue my crazy fangirl phase and pick films just because I saw him on the cinema poster. ■

Natalia Olszewska



# „Legenda o Kołowratie” (2017)

## – o Rusinie, co miał dwa miecze (jeden na Tatarów, a drugi – też)

„W legendach zawsze jest ziarno prawdy” – popolite, acz puste stwierdzenie. Mnóstwo jest filmów (dzieł pisanych również), które w swej „legendarności” łamią wszelkie prawa realizmu, sensu oraz bycia wyjątkowymi. Łatwo zauważyć, iż nadając bohaterom magiczne wręcz umiejętności, odbieramy im ich wyjątkowość „zwykłych” ludzi. Co zatem, gdy dodamy jedynie dozę tej legendarności do prawdziwej postaci historycznej, średniowiecznych podań ludowych i ruskiego folkloru? Otrzymamy to, czym jest „Legenda o Kołowratie”.

Już słyszę te boomerskie narzekania: oho, kolejny film o „niepokonanym” wojowniku. Cytując Tadeusza Szuka: „otóż nie”. Film, owszem, opowiada historię Jewpatija, zwanego Kołowratem, zahartowanego w boju dziesiątnika armii ruskiego kniazia Jurija. Jest to jednak wątek wplątany w dużo ważniejszą i obszerniejszą, rzeczywistą historię napaści i zniszczenia miasta Riazania przez hordę Tatarską pod przewodnictwem Batu-Chana. Może brzmieć to dla nas obco, gdyż dotyczy historii nie naszej, lecz naszych wschodnich sąsiadów. Mimo to okoliczności są podobne, bowiem my i oni należymy do kręgu narodów słowiańskich i do krain o podobnym sobie klimacie.

To, co buduje megaklimat tego filmu, to zdecydowanie antagonistą – liczna i podstępna horda Tatarów skorych do krwawych podbojów. Fanatycy mediewistyki mogą wybierać wśród rozmaitych rodzajów rynsztunków i oręży. Można stwierdzić, że autorzy odrobili pracę domową i dopracowali charakterystykę do maksimum. Dotyczy to ubioru, narzędzi i wspomnianego już uzbrojenia, miejsc, budynków, no i oczywiście ta masa śniegu, brudu i kropli krwi na policzkach protagonistów. To wszystko sprawia, że oglądając czuje się woń wojny, zapach dymu płonących domostw, lament poległych, dzwonienie mieczy i szcęk strzaskanych włóczni.

Właśnie tym, co bardzo cenię w filmach akcji, są dobrze napisane i zagrane sceny walki. W filmach historyczno-biograficznych zaś – oddanie klimatu ówczesnego okresu przedstawionych wydarzeń. To właśnie robi na widzu najlepsze wrażenie. Każdy na

pewno widział film, w którym walka na miecze jest tak drewniana, że niejeden stolarz by się połako- mił. Jednak nie w tym przypadku. Sceny walki są przepełnione brutalnością i siłą, z jaką wymierza- ne są ciosy. Na szczęście nie czyni to filmu zbyt- no krwawym i nadałby się on jako ciekawy akcyj- niak historyczny dla nastolatków zaintrygowanych hi- storią. Sam bohater jest nauczycielem taktyki wo- jennej i walki w zwarciu. Dodając do tego fakt, że jako jedyny potrafi walczyć dwoma mieczami na- raz... oj, co tu więcej mówić. Jest to poezja dla oczu! Nie dziwi więc fakt, iż Kołowrat wyrobił sobie re- nomę doskonałego przywódcy i nadziei mieszkań- ców Riazania.

Nasza własna historia zakorzeniła w naszych głowach to, jak wygląda patriotyzm. Pierwsze, co nam przychodzi na myśl, to drugowojenny po- wstaniec warszawski lub XVII- wieczny szlachcic przy szabli. „Amerykańskie” filmy zaś wykreowały walkę o swój dom z flagą wolnych Stanów Zjedno- czonych w ręku. Historia przedstawiona w filmie prezentuje zgoła odmienny rodzaj patriotyzmu, jednak jakże imponujący. Oglądając, możemy do- świadczyć zjawiska szczerego poświęcenia, nawet w przypadku z góry przegranej walki. To postawa bohaterska i godna naśladowania – oddać życie za umożliwienie innym ucieczki. Czasem warto jest przegrać, aby tylko nasz wróg nie wygrał.

Podsumowując, jako morał końcowy możemy odczytać, że nie jest ważne tylko to, czy odniesie- my zwycięstwo, a jak i o co walczymy. Ważne jest to, co dzięki nam zyskali nasi sojusznicy i jaki wpływ wywarło to na losy pozostałych. Choćbyśmy zginę- li w walce, pozostaniemy przykładem poświęcenia i honorowej walki do końca. Dzieci, sól naszej zie- mi, będą dorastały stawiając nas za swój przykład. Udowadnia to nam, jak dużą odpowiedzialnością jesteśmy obdarzeni. Gdybym miał zdradzić, jaki jest sposób na życie według Kołowrata, stwierdził- bym: „żyj i walcz tak, aby po twojej śmierci nawet twój wróg oddał ci, żeś wielki wojak i bohater”. ■

Miłosz Barańczuk



# Dziewczynki nie

Kiedy pięcioletnia Lilka, ubrana już w piżamkę, nieśmiało zapukała do drzwi pokoju starszego brata, za oknami było już ciemno. Po otrzymaniu pozwolenia na wtargnięcie do obcego królestwa, dziewczynka wślizgnęła się szybko do środka i zamknęła za sobą drzwi. W pokoju panował półmrok oświetlany tylko przez sztuczne światło monitora komputera, które odbijało się w okularach osiemnastolatka siedzącego przy biurku.

- Co robisz? – spytała Lilka, domyślając się już odpowiedzi.

- Gram w Morrowinda – odparł obojętnie starszy brat.

- Mogę popatrzeć?

- Możesz, tylko nie gadaj za dużo.

Usatysfakcjonowana odpowiedzią pięciolatka przysunęła taboret, przycupnęła na nim i zaczęła chłonąć spektakl rozgrywający się przed nią na ekranie. Uwielbiała momenty, kiedy brat pozwalał jej usiąść obok i się przyglądać. To było prawie jak czytanie bajek do snu, otwierał się przed nią nowy fantastyczny świat z rycerzami, elfami, dziwną fauną i florą, i długą listą przygód. Próbowwała zachować milczenie, ale zwykle po kilku minutach pytania same pchały jej się na usta.

- Dokąd teraz idziemy?

- Do Balmory.

- A czemu nie jedziemy pchełką?

- Bo stąd nie dochodzi.

- A potem pójdziemy do Seyda Neen?

- Nie, bo nie mam po co tam iść.

- A teraz czemu nie jedziemy pchełką?

- Bo nie mam pieniędzy.

- A dokąd...

- Miałś nie gadać – ucinał zniecierpliwiony brat.

Lilka posłusznie zamykała się na 5 minut, po czym nie wytrzymała i zadawała kolejne „ostatnie” pytanie. Po jakimś czasie brat zwykle miał dość i wyganiał dziewczynkę z pokoju, pomimo jej rozpaczliwych błagań i zapewnień, że „już będzie cicho”. Wielce zasmucona, Lilka wracała wtedy do swojego pokoju, ale na szczęście nie była zbyt pamiętliwym dzieckiem, smutek przechodził i jedyne, co zostawało jej w pamięci, to dzielni rycerze, magiczne miksturki, królowie, królowe i pchełki.

\* \* \*

- Przywiozłem wam gry do ogrania, jedną dla Miśka i jedną dla ciebie – powiedział starszy brat podczas jednej z wizyt w domu.

- Dziękuję... ale ja nie umiem przecież grać – zdziwiła się dziesięcioletnia Lilka.

- No to się nauczysz, to proste – ciągnął niezrażony starszy brat – Pokażę ci, jak w to się gra.

Brat odpalił grę i wytłumaczył pokrótce jej fabułę – kierowało się małym wampirkiem, który stracił swoje moce i został zapieczetowany w dużym lochu. Zadaniem gracza było odnaleźć zabrane mu umiejętności i pokonać bohatera, który go uwięził. Starszy brat przeszedł na pokaz kilka pierwszych poziomów i bossa, po czym odstąpił miejsce przy komputerze Lilce, żeby mogła sama spróbować swoich sił. Niepewnie poklikała trochę w klawisze, próbowała się przyzwyczaić, co, który robi, przeszła przez drzwi do następnej sali... aaa, przeciwnik! Trzęsąc się ze strachu, dotarła jakimś cudem do pierwszego bossa, ale za żadne skarby nie chciała wejść do jego pokoju. Co, jeśli jej postać zginie?! Nie chciała tego. Podreptała więc z powrotem do starszego brata i pociągnęła go za rękaw.

- Braaat, przejdiesz grę? Ja się trochę boję.

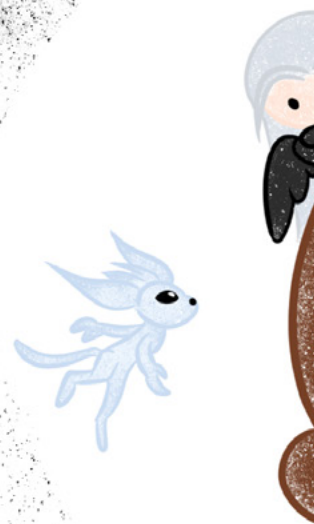
Brat popatrzył na nią lekko dezorientowany, ale nie protestował. Przez następne kilka dni Lilka zadowolona obserwowała jego zmagania, jakby słuchała kolejnej bajki – tak było zdecydowanie lepiej.

\* \* \*

- YESSS!

- Lilka, nie drzyj się! – odezwał się z salonu ojciec.

Lilka nie słuchała, zbyt przejęta faktem, że właśnie przeszła swoją pierwszą prawdziwą grę! „Starszy brat będzie dumny”, pomyślała z zadowoleniem. W ciszy oglądała zakończenie. Przy dźwiękach ostatniego



# grają w gry

utworu ze ścieżki dźwiękowej Lilka poczuła łzy gromadzące się pod powiekami. Może to było śmieszne, płakać z powodu skończenia gry, ale nie potrafiła się powstrzymać. Przywiązała się do bohaterów, których losy śledziła, wczuła się w ich świat, ich przygodę, ich smutki i radości, jakby była tam z nimi. Czuli się jak na ostatniej stronie pięknej, wyjątkowej

książki – z ulgą dla szczęśliwego losu protagonisty, ogromem wspomnień z ważnych, wzruszających scen, które wciąż miała przed oczami...

I dziurą w sercu w kształcie tej historii, która potrzebowała szybkiego zapełnienia.

\* \* \*

Początek nauki w gimnazjum okazał się dla Lilki nieco bardziej wyboisty, niż zakładała. Od małego nastawiała się na studia medyczne, więc, żeby łatwiej jej było się na nie dostać, złożyła dokumenty do gimnazjum w dużym mieście.

Oznaczało to jednak również zupełnie nowych ludzi w klasie i wyprowadzkę z domu do internatu, by nie musieć codziennie rano dojeżdżać. Lilce wydawało się zawsze, że jest całkiem niezłą w kontaktach międzyludzkich, toteż jej zdziwienie było wielkie, kiedy za każdym razem, kiedy próbowała zagadać do tych ludzi, czuła zjadającą ją treść. Ci nowi znajomi wydawali się być strasznie odlegli od niej, a próby zawarcia bliższej znajomości z nimi były zawsze dość niezręczne. Co gorsza, zaczęły się już tworzyć zwarte grupki, a Lilka dalej do żadnej nie należała i nie wiedziała za bardzo, jak się jeszcze do którejś wkręcić.

Spędzała kolejną przerwę, samotnie rozglądając się i nasłuchując, z kim mogłaby znaleźć wspólny temat. Nagle... wybawienie! Pod ścianą siedział chłopak z jej klasy i grał w Pokemona na telefonie. Dziewczyna uśmiechnęła się pod nosem. To był dobry punkt zaczepienia, ostatnio udało jej się zdobyć spolszczenie jednej z bardziej popularnych gier z serii i ogrywała je sobie na laptopie w przerwach od nauki. Zdobyła się na odwagę, podszedła bliżej do chłopca i spytała nieśmiało:

- Grasz w Pokemona?



- Tak – odburknął niechętnie.

- A mogę popatrzeć? – ciągnęła z nadzieją Lilka, a chłopak zmierzył ją chłodnym spojrzeniem.

- Nie – uciął i odsunął się od niej.

Lilka odeszła więc, zakłopotana jeszcze bardziej niż zwykle, z kolejnym cierniem w sercu, który coraz bardziej wypełniał ją niepewnością. Co zrobiła źle? Brat nigdy nie miał problemu z jej oglądaniem. „Najwyraźniej chłopcy dalej nie lubią bawić się z dziewczynkami”, pomyślała ze smutkiem.

\* \* \*

- Co robisz? – mama zajrzała do pokoju Lilki, a ta odruchowo zapauzowała grę. Czuła przez skórę, że mamie nie do końca się podoba, jak jej dzieci spędzają wolny czas.

- Gram w grę – odpowiedziała piętnastolatka. Nie chciała kłamać, wydawało jej się, że jeśli oswoi rodziców ze swoimi zainteresowaniami, to będą je bardziej aprobować, a ukrywanie prawdy tylko pogorszy sprawę.

- Znowu? – mama pokręciła głową z niezrozumieniem – To przerwij na chwilę, pójdziesz do sklepu.

W Lilce mimowolnie się zagotowało.

- Dlaczego nie podoba Ci się to, że gram? Chłopakom nigdy nic nie mówiłaś! Dlaczego im wolno, a mi nie?

- Bo oni to co innego – ciągnęła nieubłagane mama – Ty jesteś dziewczynką. Dziewczynki raczej nie grają w gry.

Lilka nienawidziła tego zdania. To tak, jakby ktoś jej powiedział „nie możesz nosić spodni, bo jesteś dziewczyną” albo „nie możesz bawić się samochodzikami, bo jesteś dziewczyną”. Kto ustalił ten durny podział? Jak w XXI. wieku można jeszcze mówić, że czyjeś hobby było „za dziewczęce” albo „za chłopięce”?

W jednym niestety mama miała rację – była jedyną dziewczyną w swoim otoczeniu, która interesowała się tematem głębiej niż Subway Surfers albo Candy Crush Saga. Na przerwach jej znajome z klasy najczęściej gadały o serialach, do których Lilka nie miała dostępu albo o muzyce, której nie słuchała. Próbowwała pokazać kilka swoich ulubionych gier, ale za każdym razem, kiedy proponowała podzielenie się plikiem, spotykała się z grzeczną odmową. Do chłopaków dalej bała się zagadać, nie chcąc zostać ponownie odrzuconą na samym wstępie. Koleżanki z podstawówki rozeszły się w swoje strony. Ze współlokatorkami nie mogła dojść do porozumienia w podstawowych sprawach.

Nie chodziło już tylko o gry – Lilka czuła się coraz bardziej samotna wśród ludzi, którzy ją otaczali. A jedynym, co pozwalało jej jakkolwiek uciec od tej samotności, byli fikcyjni bohaterowie i ich przygody wołające ją z ekranu.

Wpatrując się w monitor, stanęła przed wyborem: odrzucić tę część siebie i zostać „właściwą dziewczynką” albo pozostać na ścieżce, na którą pokierował ją wiele lat temu starszy brat. Nie zastanawiała się ani

chwili – zatonąła głębiej i ruszyła w podróż przez wymyślone światy, pozostawiając rzeczywistość w tyle.

\* \* \*

Siedemnastoletnia Lilka oglądała filmik na youtube wrzucony niedawno na jej ulubiony kanał – kolejny fragment przejścia Dark Soulsów 3, które wywarło na niej wielkie wrażenie piękną, dramatyczną muzyką, atmosferą mrocznego i nihilistycznego świata przedstawionego, a także osławionym wysrubowanym poziomem trudności.

Po obejrzeniu filmiku spojrzała na sekcję komentarzy, jej uwagę przykuła przypięta wiadomość – kanał zbierał społeczność widzów na discordzie, a niżej znajdował się link z zaproszeniem. Lilka zawahała się, od małego nauczana, by nie ufać ludziom z internetu. Z drugiej strony... może w końcu ma szansę na znalezienie kogoś, do kogo będzie mogła otworzyć usta.

Po dłuższej chwili kliknęła w link.

Zrozumienie miało słodki smak. W końcu poczuła się zaakceptowana. Kiedy mówiła, ludzie rozumieli, o czym mówi. Kiedy się ekscytowała, ludzie rozumieli, dlaczego. Znalazła kolegów i koleżanki. Znalazła przyjaciela.

Okazał się mieć wyobraźnię tak wybujałą, jak jej własna. Zaczęli się wymieniać historiami, pomysłami, wskazówkami na temat tego, co było w nich dobre, a co poprawić. Lilka zrobiła krótki, koślawy komiks, który jednak bardzo się spodobał jej przyjacielowi. Za komiksem popłynął więc kolejny, za nimi obrazki, rysowane ołówkiem, a potem rysikiem na tablecie. Opowieści popłynęły jak rzeka, przybierająca na sile, kiedy po długiej zimie przychodziły roztopy.

Powoli, Lilka zdobywała się na odwagę, by wrócić do rzeczywistości.

\* \* \*

Dwudziestoletnia Lilka ciężko wtoczyła się do pokoju z zakupami. Z żalem spojrzała na niedawno kupione PS4 z drugiej ręki – Dark Soulsy musiały poczekać. Najpierw trzeba zrobić jakiś obiad i przeczytać temat na jutrzejsze zajęcia, żeby asystent się nie zirytował zbyt długim milczeniem na sali. Ustawiła sobie do gotowania playlistę z muzyką z Genshin Impact, klnąc jednocześnie pod nosem na niekończące się reklamy. Znowu trafiła jej się ta z banku, reklamująca się współpracą z graczami. „Jak zwietryliście potencjalny rynek, to nagle jesteśmy fajni”, pomyślała z goryczą. „Ale dziesięć lat temu, to można było nas przedstawiać jako uzależnionych świrów”. Reklama na szczęście szybko się skończyła i w słuchawkach popłynęła spokojna muzyka na smyczki i flety. Pod powiekami miała obraz złotozielonego Liyue.

W końcu przyszłość zapowiadała się całkiem nie-  
 źle. ■

**Marzanna**



# Włos się jeży

Z czym kojarzy się ludziom liceum? Większości z maturą, pożegnaniem z beztroską lat edukacji przymusowej, ze studniówką... Ja z maturą biłem się jeszcze kilka razy po liceum, a z beztroski korzystałem, a jak, przespiając w pierwszej ławce bezpośrednio przed nosem nauczycieli (i jest to moją dumą - tak dobry sen czekał mnie tylko w tym samym czasie, kiedy rówieśnicy dygali poloneza na studniówce). Liceum kojarzy mi się też z obiadem za dychę złożonym z pierogów ruskich i kapuśniaka jedzonego w pośpiechu na podłodze przed zajęciami z rosyjskiego, z wiecznym niedospaniem, z chorobą psychicznie polonistką i... z rozjechanym jeżem - i to właśnie temu jeżowi poświęcę w tym wydaniu kilka akapitów.

Rozjechany jeź jaki jest pewnie każdy przynajmniej raz w życiu widział: ciemna czerwien rozkładających się wnętrzości przemieszana z postrzępionymi kawałkami brązowej skóry, rozproszona zaskakująco równomiernie po czarnym płótnie rozgrzanego asfaltu, prawie jak abstrakcyjne dzieło sztuki albo jak ciepłutkie maselko z dżemem wiśniowym na lekko spalonym toście. Właśnie ten widok towarzyszył mi za każdym razem, kiedy przez długie miesiące drugiej klasy liceum szedłem spóźniony na pierwsze zajęcia tylko po to, żeby na nich odespać nieprzespaną noc. Dokładnie ten obraz tak zapadł mi w pamięć. Dlaczego? Dlaczego nie pamiętam imion, nazwisk i twarzy ludzi, z którymi dzieliłem kiedyś strach przed lekcjami polaka, a pamiętam tego cholernego jeża? Sam nie wiem. Wiem natomiast, jaka myśl towarzyszyła mi za każdym razem, kiedy mijałem ten makabryczny obraz.

Gdyby przejrzeć ostatnie chwile życia tego konkretnego zwierzęcia, co byśmy zobaczyli? Nieudaną wyprawę na drugą stronę ulicy; nieudaną, bo rozpoczętą w niewłaściwym momencie i w nieodpowiednim miejscu. Czy ten jeź zdawał sobie sprawę z realnego rozmiaru niebezpieczeństwa, z którym przyszło mu się zmierzyć? A skąd, półtonowy tytan uderzył w niego z siłą tysięcy wybuchów wprawiających jego stalowe serce w warczący rytm, nadający jego cielsku ponury pęd po gumowych okręgach z setkami żłobień - ruszył anioł zagłady



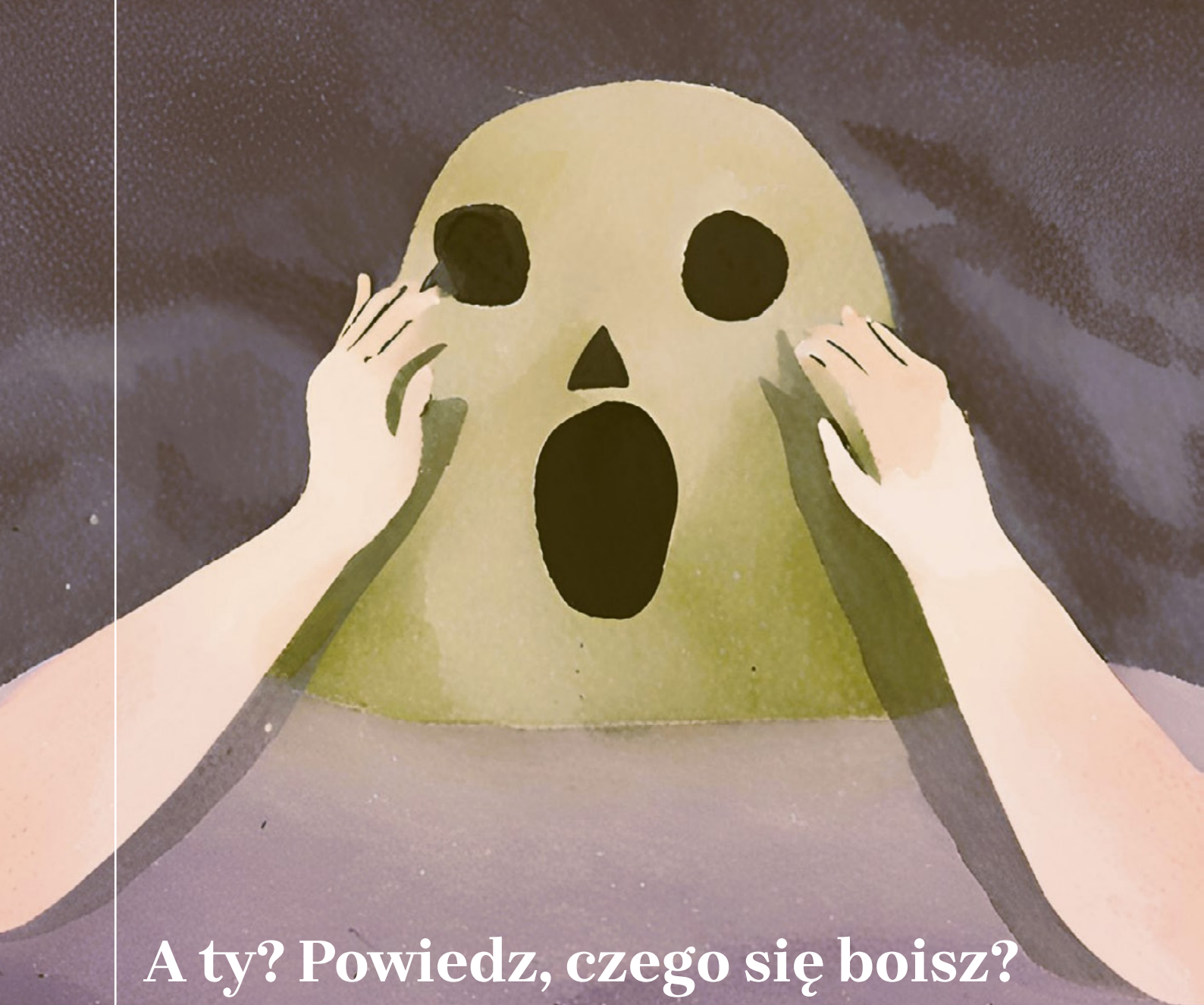
przewodzący jeżowej apokalipsie. Umysł sterujący tym potworem pewnie w kilka sekund zapomniał o tym, że koło jego rumaka podskoczyło na chwilę. Jechał więc dalej i kontynuował swój rajd śmierci, nie zważając na to, czy coś małego znowu wejdzie mu w drogę.

Zwierzęta nic a nic nie rozumieją z tego, cośmy jako ludzkość zbudowali. Mimo to, bez większego wgłębiania się w szczegóły, radzą sobie z naszą cywilizacją całkiem nieźle. Dzięki koty dalej sobie hasają po murach miast, a jeże dalej dominują przydomowe krzaki. Ceną życia kolektywu jest jednak życie jednostek; to szczęśliwcy skaczą po budynkach i błakają się po gąszczach, pechowcy leżą bez dechu rozmaśleni po kocich łbach; nazywani teraz ścierwem - nie przez setki dni, kiedy udawało im się ujść z życiem, a przez ten jeden felerny dzień, kiedy im się nie udało.

Mniej więcej takim strumieniem świadomości można streścić moje licealne przemyślonka małego rozumku na temat martwego jeża. Głupie, co? Teraz jestem ciut starszy i poważniejszy, i zajmują mnie tematy mądrzejsze, na przykład studia. Wicie, czasami odnoszę wrażenie, że od pożegnania się na dobre z perspektywą ich ukończenia dzieli mnie tylko obecność w niewłaściwym miejscu o niewłaściwym czasie; niedoczytanie czegoś z materiału, jeden punkt mniej na kolosie, jeden niewłaściwy podpis w dzienniczku...

Udanej przeprawy wszystkim szczęśliwcom, do zobaczenia (mam nadzieję) po drugiej stronie przerwy letniej. Do pechowców: gloria victis! Przynajmniej próbowaliście. ■

**Knur w Kitlu**



## A ty? Powiedz, czego się boisz?

Weź głęboki oddech. Zamknij na chwilę swoje oczy i wyobraź sobie, że jesteś otoczony przez to, czego najbardziej się boisz. Pająki? Wysokość? Może towarzystwo ludzi?

**Strach** jest reakcją na realne zagrożenie, charakteryzującą się natychmiastową i intensywną odpowiedzią, zwykle krótkotrwałą, w czasie której organizm mobilizuje się do działania – czy to walki, czy też ucieczki.

**Lęk** natomiast to bardziej ogólny i długotrwały stan emocjonalny, często związany z przewidywaniem przyszłych zagrożeń. Może być on pozbawiony jasno określonej przyczyny.

**Fobia** to specyficzna forma lęku, manifestująca się uporczywym strachem przed określonymi sytuacjami, zjawiskami lub przedmiotami.

Nazwy fobii zazwyczaj pochodzą z języka greckiego lub łacińskiego i składają się z dwóch części: prefiksu, który określa obiekt lub sytuację wywołującą lęk, oraz sufiksu "-fobia", oznaczającego lęk.

Jak wskazują statystyki, blisko 20% osób na całym świecie zmagają się z różnymi fobiami. Mają one tendencję wzrostową. Fobie możemy podzielić na specyficzne – związane z lękiem przed zwierzętami, obiektami, sytuacjami społecznymi (takimi jak: zamknięte pomieszczenia oraz windy, zranienie i krew, choroby lub śmierć); oraz sytuacyjne, czyli lęk przed wykonaniem konkretnej czynności na oczach innych osób (oraz związana z tym kompromitacja ze względu na nieumiejętność zapewnienia nad sytuacją).

Zapytałam kilku znajomych, z jakimi fobiami się zmagają. Najczęściej pojawiającą się odpowiedzią była "fobia społeczna". Do najczęstszych możemy zaliczyć również fobie, takie jak: lęk przed wysokością, ciemnością, pajakami, widokiem krwi czy ograniczoną przestrzenią.

Czy wiesz, że Johnny Depp boi się klaunów, a Adele cierpi na "mewofobię" po tym, jak wielka mewa wyrwała jej lody z ręki, gdy miała 9 lat? Oczywiście przykładów gwiazd dotkniętych fobiami jest więcej: Cameron Diaz unika klamek, Leonardo DiCaprio, gdy widzi plamy na chodni-

kach, zaczyna się obawiać, że za moment coś złego się wydarzy, Nicki Minaj nie wejdzie na ruchome schody, a Keanu Reeves cierpi na nyktofobię (lęk przed ciemnością). Rekordzistą wśród znanych osób mających fobie jest Woody Allen. Ten na swojej liście lęków ma: owady, choroby nowotworowe, psy, pająki, dzieci, promienie słoneczne czy windy.

Lęk mogą budzić konkretne grupy przedmiotów, jak np. zwierzęta. Tu najczęściej spotykane wyzwalacze to: gryznie (myszy, szczury itp.), węże, owady (głównie osy i szerszenie), niedźwiedzie oraz pająki albo, co ciekawe, konkretne narody oraz ich język i kultura, jak: Anglicy, Francuzi, Niemcy czy Żydzi. Postrach mogą siać nawet części ciała! Do tych należą podbródek, kolana czy włosy.

Choć może niektórym ciężko będzie w to uwierzyć, są też osoby, które boją się... koloru żółtego! Do innych nietypowych fobii z całą pewnością należą: obawa, że jest się obserwowanym przez kaczkę, strach przed tym, że coś się nam przyczepi do podniebienia, (np. masło orzechowe), paniczny lęk przed śniegiem, papierem, dziewicami, pałeczkami do jedzenia czy lęk, panika, a wręcz nienawiść do poezji. Ja do tej listy dorzucę od siebie mój lęk przed grzybami.

Pałeczek czy kaczek możemy unikać, więc nie sprawiają nam one trudności w życiu codziennym. Inaczej jest w przypadku lęku przed snem, jedzeniem, chodzeniem oraz staniem czy kąpielą. W końcu ciężko wyobrazić sobie naszą codzienną egzystencję bez tych podstawowych czynności.

W artykule poświęconym wszelkim fobiom nie sposób nie wspomnieć

o hippopotomonstroseskuipedaliofobii (lęk przed długimi wyrazami), a pierwsze miejsce w moim osobistym rankingu nazw fobii zajmuje aibofobia, to znaczy lęk przed palindromami, czyli słowami, które czytane od tyłu brzmią identycznie, jak czytane normalnie.

Nie tylko słowa przyprawiają nas o dreszcze. Taką moc mogą też mieć liczby. Co ciekawe, lęk ten może osiągać skalę krajową. W Polsce boimy się liczby "13", w państwach azjatyckich, takich jak Wietnam, Korea, Japonia czy Malezja liczbą budzącą niepokój jest cyfra "4" (ciekawostka: na Dalekim Wschodzie w numeracji budynków i na tablicach rejestracyjnych zamiast czwórki stosuje się oznaczenia "3A"), Włosi obawiają się liczby "17", a w Afganistanie unika się liczby "39" ze względu na jej tłumaczenie: "martwa krowa". Na Wschodzie liczba 666 jest kojarzona z ogólnym powodzeniem, z kolei kultura chrześcijańska utożsamia ją z samym diabłem.

Skąd to wszystko się bierze? Fobie mogą mieć różnorodne źródła. Po pierwsze: genetyka. Badania sugerują, że istnieje pewne dziedziczenie predyspozycji do zaburzeń lękowych, w tym fobii. Osoby, których rodzice lub bliscy krewni cierpią na fobie, mogą być bardziej narażone na rozwinięcie tych samych lub podobnych lęków. Po drugie, jeśli oso-

ba doświadczy negatywnych emocji (np. strachu) w określonej sytuacji lub w obecności określonego bodźca, może to prowadzić do powstania fobii wobec owego bodźca lub tejże sytuacji. Jest to szczególnie możliwe, jeśli negatywne doświadczenie przypada na okres dzieciństwa. Po trzecie, niektórzy ludzie mogą być bardziej wrażliwi na pewne bodźce niż inni. Przykładem są osoby o wyższej wrażliwości sensorycznej, które mogą łatwiej wykształcić fobie związane z bodźcami takimi jak dźwięki, zapachy czy dotyk. Fobie mogą rozwijać się także poprzez długotrwały stres i traumy, a także poprzez wpływ kultury i środowiska społecznego, w jakim funkcjonuje dana jednostka.

A jak się z fobią uporać? Według doktora Pulla, w leczeniu fobii specyficznym podstawową metodą jest psychoterapia. Istnieją dwie główne konwencje psychoterapeutyczne. Jedną z nich jest psychoterapia behawioralno-poznawcza (CBT). Ta, w standardowym ujęciu, składa się z serii spotkań z psychoterapeutą, który to próbuje zidentyfikować wraz z pacjentem/ klientem negatywny schemat myślowy leżący u podstaw zaburzonych lub problematycznych zachowań i emocji. Nie angażują się jednak we wnikliwą i długotrwałą analizę źródeł problemu, jak dzieje się to podczas terapii psychodynamicznej lub psychoanalitycznej. W przypadku CBT, pacjent i terapeuta koncentrują się na rozwiązaniu konkretnego problemu w możliwie jak najkrótszym czasie.

Lekami wykorzystywanymi we wspomaganiu psychoterapii są inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI – ang. selective serotonin reuptake inhibitor). Zastosowanie znajdują również trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne, inhibitory monoaminooksydazy, leki anksjolityczne oraz selektywne inhibitory wychwytu serotoniny i noradrenaliny. Na początkowym etapie terapii, aby zmniejszyć niepokój, można zastosować leki z grupy benzodiazepin, jednak według doktora Cohena z London Hospital College – istnieją leki, które mogą wywoływać fobie. Do tej grupy zgodnie z pracą doktora Juana z 2007 roku należą właśnie benzodiazepiny.

Fobie mogą dotknąć każdego, niezależnie od płci i wieku. Zwłaszcza, że obecnie wyróżnia się ponad 470 fobii wszelkiego rodzaju. Fobie te obejmują różnorodne przedmioty, sytuacje czy zjawiska, od powszechnie znanych, takich jak lęk przed pająkami czy wysokością, po te mniej typowe, jak fobia przed kolorami czy palindromami. To, co jest dla jednej osoby źródłem lęku, dla innej może wydawać się zupełnie niegroźne. Jednak dla tych, którzy cierpią z powodu fobii, nawet najmniejszy bodziec może wywoływać silną reakcję lękową. A ty? Powiedz, czego się boisz? ■

**Kinga Grzelińska**

# Eurowizyjna gorączka sobotniej nocy



Tegoroczny 68. Konkurs Piosenki Eurowizji odbył się w Malmö. Oczywiście nie obyło się bez dramatów, a w tym roku doszło nawet do dyskwalifikacji jednego z finalistów. Zdecydowałam się na obejrzenie finału i obu półfinałów, aby niesamowicie rzetelnie i z pewną dozą humoru zrecenzować Wam, kochani czytelnicy – jak w tym roku poradzi-li sobie finaliści Eurowizji.

Mówiąc o całym konkursie nie wypada nie wspomnieć o ciągle toczących się wokół niego kontrowersjach. W tym roku można było zauważyć gęstą atmosferę zarówno wśród samej produkcji i osób odpowiedzialnych za Eurowizję,

jak i wśród występujących na scenie śmiarków. Jeszcze w czwartek wieczór, po drugim półfinale można było pomyśleć – tegoroczna edycja wydaje się ciekawa, różnorodna i jest wielu pretendentów do wygranej. Natomiast już dzień później, bo 10 maja pojawiła się informacja, która zmroziła krew w żyłach wielu fanów piosenki Holandii – otóż Joost Klein nie pojawił się na próbie generalnej Wielkiego Finału konkursu. W sobotę pojawiła się ostateczna decyzja – dyskwalifikacja. Chyba nie muszę mówić o tym, jak bardzo Internet oszalał. Każdy tworzył własne teorie o tym, jaki incydent mógł przytrafić się reprezentantowi Holandii



▲ Fot: Eurowizja 2024. Nemo i Szwajcaria wygrywają Eurowizję (Fot. REUTERS/Leonhard Foeger)

i cóż takiego zrobił, że zdecydowano o wykonaniu aż tak drastycznego kroku? Holenderski nadawca opublikował oświadczenie, w którym oznajmił, iż „Joost wielokrotnie naciskał, że nie chce być filmowany. Nie było to respektowane. Doprowadziło to do grożącego ruchu Joosta w stronę kamery. Joost nie dotknął kamerzystki. Incydent został zgłoszony i pociągnął za sobą śledztwo EBU i policji”.

Sam konkurs odbył się bez większych zastrzeżeń, a niektórzy z oglądających pewnie nawet nie zauważyli nieobecności jednego z reprezentantów. Eurowizję otworzyli swoim występem Marcus i Martinus, którzy (nie ukrywajmy) w roku

2018 byli idolami większej części młodszej żeńskiej populacji. Rozpoczęli konkurs z dosyć klubową i energiczną piosenką po to, aby rozruszać widzów tuż przed prezentacją nieco wolniejszych i emocjonalnych utworów reprezentacji Ukrainy i Niemiec. Osoby obecne na hali Malmö Arena zgodnie stwierdziły jedno – prawdziwa impreza rozpoczęła się dopiero po występie Estonii. Sama przyznam (bo nie byłabym sobą, gdybym nie wspomniała o moich faworytach nr #2), że nic tak nie poprawia koordynacji ruchów jak odtańczenie chyba kultowego już tańca razem z reprezentantami Estonii. Spore kontrowersje wzbudził również występ Bambie Thug. Podobno niektórzy nawet rzucali czosnkiem w telewizor (pozdrawiam serdecznie Pana komentatora). Jeśli kiedykolwiek słuchaliście playlisty typu „Letnie hity rok 2015”, to na pewno znacie utwór „King” stworzony przez Years&Years. Zespół ten był solowym projektem brytyjskiego piosenkarza Olly’ego Alexandra, który w tym roku był prawdopodobnie najpopularniejszym wykonawcą na Eurowizji reprezentującym Wielką Brytanię. Typowanych do zwycięstwa w tegorocznym konkursie było wielu artystów, jednak największa rywalizacja w końcówce głosowania toczyła się między reprezentacją Chorwacji i reprezentacją Szwajcarii. Finalnie wygrał ten drugi kraj wraz z Nemo i piosenką „The Code”.

Muszę przyznać, że w finale zdecydowanie brakowało „Europapy” (utworu zdyskwalifikowanego reprezentanta Holandii), ponieważ była to piosenka o poczuciu jedności Europejczyków na przekór wielu różnicom kulturowym. Mimo sporej różnorodności i wielu ciekawych propozycji muzycznych tegoroczna Eurowizja zdecydowanie nie była jedną z lepszych głównie ze względu na toczące się za kulisami kontrowersje. Jednak w konkursie każdy mógł zna-

leć coś dla siebie – zarówno miłośnik tanecznych i klubowych numerów, jak i chwytających za serce ballad. Myślę, że właśnie na tym powinna polegać cała koncepcja Eurowizji. Powinna ona wszystkich jednoczyć, a nie powodować jeszcze większe spory i kłótnie. W tak burzliwych czasach najważniejsze jest to, aby móc znaleźć w sobie nawzajem wsparcie i pomoc. Z tym też Was zostawiam, drodzy czytelnicy – z zachętą i prośbą o to, abyśmy zauważali siebie nawzajem, po prostu. ■

**Aleksandra Renik**



# Medykalia

Medykalia, czyli coś, na co wszyscy czekamy. Wyjątkowy i jedyny w swoim rodzaju coroczny event na naszej alma mater miał miejsce w dniach 23-24 maja 2024 roku.

Rozpoczął się w czwartkowy wieczór „kinem pod chmurką” na dziedzińcu pałacu. Ponadto, na tegorocznej edycji, można było obejrzeć pierwszą część filmu „Madagaskar”. A więc leżaczki, popcorn, grupa znajomych i dobry film.

Dzień drugi był znacznie bardziej obfity w atrakcje, począwszy od rajdu rowerowego „Przejazd po zdrowie”. Kolejnym punktem był Bieg po Żubra, w którym wzięło udział 16 drużyn. Ich zadaniem było wykonanie różnych misji na stanowiskach organizacji studenckich rozmieszczonych po całym kampusie w jak najkrótszym czasie, by finalnie wygrać tytułową nagrodę. Na czym polegały questy? Między innymi limbo dance, kreatyw-

ne selfie, ułożenie historyjki wraz z zaprezentowaniem jej czy solo ping pong.

Wieczorem od godziny 18:00 odbywały się koncerty, a na scenie wystąpili: Mindweaver, Dziewczyny z piwnicy, Holak i Tymek. Atmosfera była tak gorąca, że nawet deszcz i wiatr ani na chwilę nie popsowały imprezy, chociaż strefa street food okazała się być dobrym schronieniem. Finalizacją Medykaliów była impreza „Fartuch Party” w Herkulesach zorganizowana przez grupę BUM. ■

orzo



„ZOBACZ CHOROBE”



## STUDENCKI PRZEGLĄD PRZYPADKÓW KLINICZNYCH

24 Maj 2024

# Zobacz chorobę

Dzień 24 maja 2024 roku obfitował w wydarzenia na naszej uczelni. Po pierwsze był to kolejny dzień imprez związanych z odbywającymi się w tym czasie Medykaliami, a po drugie tego dnia miała również miejsce Konferencja „Zobacz chorobę”.

Tegoroczna konferencja „Zobacz chorobę” jest już czwartą edycją studenckiego przeglądu przypadków klinicznych z zakresu okulistyki. Jej organizatorem było Studenckie Koło przy Klinice Okulistyki, którego opiekunem jest dr n. med. Emil Saeed, a przewodniczącą studentka VI roku kierunku lekarskiego, Anna Kożuchowska. Konferencja odbyła się online na platformie Teams. Wszyscy, którzy chcieli posłuchać o ciekawych przypadkach okulistycznych, zaprezentowanych w ramach sesji konkursowej, mogli dołączyć do spotkania prowadzonego przez studentkę Emilię Gielczowską.

Prezentowane prace były oceniane przez komisję, w której skład wchodziły: dr hab. n. med. Iwona Obuchowska, dr hab. n. med. Ewa Proniewska-Skrętek oraz dr hab. n. med. Joanna Konopińska. Wystąpienia były na wysokim poziomie, a wybranie najlepszych prac dostarczyło jurorom niemałych trudności. Finalnie udało się podjąć decyzję oraz wyłonić zwycięzców trzech nagród głównych:

**I miejsce** – Piotr Połubiński – Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

**II miejsce** – Izabela Zajkowska, Agnieszka Kiliańska, Nicole Klemendorf – Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

**III miejsce** – Adrian Groele – Uniwersytet Rzeszowski

Ich sukces został zwieńczony na oficjalnym zakończeniu konferencji. Jeszcze raz serdecznie gratulujemy nagrodzonym studentom.

Dziękujemy komisji, opiekunom kół naukowych, uczestnikom, osobom zajmującym się organizacją tego wartościowego wydarzenia oraz sponsorowi – platformie Więcej niż Lek.

Z niecierpliwością czekamy na przyszłoroczną, piątą edycję konferencji „Zobacz chorobę”.

Do zobaczenia i do usłyszenia za rok. Bądźcie z nami. ■

Barbara Grudzińska

# Wypaliłam się na 4. roku

Mój czwarty rok studiów zmierza powoli ku końcowi. Wiem, że ktoś może sobie pomyśleć: „dobra, co mnie to obchodzi, Róża”. I słusznie, ale jak to kiedyś usłyszałam na Schodkach w CoNieCo (lubię Wasze inteligentne docinki), że „Młody Medyk” to pisanie pamiętnika z nadzieją, że ktoś go przeczyta. To właśnie robię sukcesywnie już od 4 lat i wcale nie zamierzam przestać. Ci z naszych czytelników, którzy są z nami już od dawna, pamiętają mój smutny, okraszony dużą ilością łez, listopadowy tekst „To miał być luźny rok”. Nie wiem, czy ktoś z Was zastanawiał się, co było dalej. Miałam nadzieję, że przetrwałam kardiologię i już nic gorszego mnie nie spotka. Mogę szczerze powiedzieć, jak znany profesor chirurgii, że w życiu boję się już tylko Boga, rozlanego zapalenia otrzewnej i interpretacji EKG (to już dodałam sama, ale to wiecie). Rzeczywiście, nic gorszego już mnie nie spotkało. Ale mój entuzjazm do medycyny drastycznie się zmniejszył albo może powinnam napisać szczerze – zniknął całkowicie. Przez cały grudzień, styczeń, luty i marzec chodziłam na zajęcia z obowiązku. Z poczuciem, że nic mnie to wszystko nie obchodzi, ale nadal muszę to zdać. Zaczęłam się zastanawiać, co się dzieje. Przecież od 14. roku życia byłam zafascynowana medycyną i marzyłam żeby być tu, gdzie jestem teraz, nawet jeśli przez większą część życia, wydawało mi się to totalnie nieosiągalnym marzeniem. A teraz nagle straciłam do tego jakąkolwiek motywację. Na pierwszym roku studiów czytałam pracę naukową o tym, że studenci medycyny mogą się wypalić zawodowo już na studiach. Pamiętam, że czytając to wydułam usta w pogardzie i powiedziałam: „ta, jasne”. Aż tu nagle jestem sobie na 4. roku i chyba mam wypalenie zawodowe. Rozmawiałam ze swoim kolegą, który jest już na rezydenturze i powiedziałam, że ja się chyba wypaliłam zawodowo.

– Dopiero teraz, Róża? – tak brzmiała jego optymistyczna odpowiedź.

Miałam też do napisania pracę na konferencję z chirurgii, którą zadeklarowałam się zrobić w wakacje. Uznałam, że cóż, teraz głupio to już rzucić. A poza tym chciałam w końcu spróbować swoich sił w prezentowaniu. Uznałam, że napiszę tę pracę, pojedę na konferencję i będzie to moje pożegnanie z chirurgią. Dostyc mam ciągłego słuchania o tym, że to nie dla kobiet, ciągłej walki z seksizmem sączącym się między słowami prowadzących i tekstów znajomych, że po co mi iść w taką ciężką specjalizację. A i tak nie czuję już tego entuzjazmu, co kiedyś. Napisałam pracę (w bólach), wysłałam na konferencję, przygotowałam prezentację i zadreślałam swoje koleżanki (naprawdę przepraszam) mówieniem, że jedyne, co teraz mam w głowie to giant parathyroid adenoma (serio, tak było, nawet teraz jak słucham piosenki Rag'n'Bone „Giant”, to

wiecie, o czym myślę). Pojechałam na konferencję. Pamiętam, że jeden wykład zorganizowano w formie otwartej dyskusji uczestników z profesorami. Padło pytanie o kobiety w chirurgii (ciekawe jest to, że ten temat cały czas się pojawia, co tylko jest dowodem na to, że coś tu jest nie tak, ale nie ma się co dziwić, jeśli tylko 20% chirurgów to kobiety). Profesor, kardiochirurg zaczął opowiadać, że oczywiście kobiety w chirurgii to jak najbardziej, ale one muszą godzić różne role życiowe.

– Oczywiście jest to możliwe, jeśli mają przy sobie wspierającego mężczyznę.

I nagle pani doktor, chirurg ogólny, wzięła mikrofon i powiedziała:

– Przepraszam, ale muszę sprostować koleżę. Moje drogie, nie musicie mieć obok siebie wspierającego mężczyzny. Zrobicie to same – po sali poniosł się aplauz i gromkie oklaski. Nagle poczułam, że jednak może jest w tej chirurgii miejsce i dla mnie? I to nie dlatego, że nie mam aktualnie wspierającego mężczyzny u boku (nie, nie żalę się ani nie jest to oferta matrymonialna). Tylko dlatego, że są w niej inspirujące kobiety i świetnie dają sobie radę. Słuchałam wykładów charyzmatycznych profesorów, prac innych uczestników i po prostu chłonełam każde słowo. Przyszła też w końcu pora na moją prezentację. To ciekawostka o mnie, której nie wiecie, ale bardzo lubię wystąpienia publiczne. Uważam, że przetrenowała mnie szkoła muzyczna w podstawówce wszystkimi audycjami muzycznymi (to takie minikoncerty dla rodziców i znajomych) oraz egzaminami, dlatego teraz nie mam z tym problemu. Zdradzę Wam tylko, że nic po mnie nie widać, tylko zawsze czuję, jak trzęsą mi się nogi (na szczęście na nogi nikt nie zwraca uwagi, zawsze zasłania je jakiś stolik). Spędziłam naprawdę dużą ilość czasu na czytaniu prac naukowych oscylujących wokół mojego tematu, żeby przygotować się na wszystkie możliwe pytania od jury. Oczywiście tylko po to, aby zostać zapytaną, czy mogę wytłumaczyć, jak działa neuromonitoring (opowiem Wam kiedy indziej, ale raczej i tak to wiecie).

Wróciłam z tej konferencji z nagrodą, której się nie spodziewałam (i nawet o tym nie marzyłam, szczytem marzeń była sama możliwość prezentacji) i ogromną, przywróconą fascynacją do medycyny i do chirurgii. Myślałam, że nie ma się jednak co oszukiwać. Interna nudzi mnie za każdym razem, kiedy daję jej szansę (żartuję, nigdy nie miała u mnie szansy). Nie mam cierpliwości do słuchania 40-minutowego wywiadu z pacjentem, który nawet spytany niedyskretnie po 15 minutach wprost, czy może powiedzieć, jakie leki przyjmuje, mówi: „ale zaraz do tego dojdę”, a „zaraz” oznacza kolejne 20 minut opowieści o genialnym fizjoterapeucie w Konstancinie.





Powiem Wam tak – nie jestem jakimś coachem i nie doradzę Wam, jak poradzić sobie z brakiem motywacji i wypaleniem zawodowym. Mogę tylko powiedzieć, że jedną z technik nabierania pewności siebie i radzenia sobie ze stresem są Wasze osiągnięcia, jakiegokolwiek by one nie były. Zdany egzamin za pierwszym, drugim czy kolejnym razem, nieważne. Ważne, że zdany. Napisanie pracy (jeśli Was to interesuje), wyjazd na konferencję i przełamanie strachu przed wystąpieniami publicznymi. Zaliczone kolokwium, trudne zajęcia, kolejny rok. To wszystko pomalutku buduje pewność siebie, satysfakcję i dodaje odwagi. I myślę, że działa. Wisienką na torcie walki z wypaleniem zawodowym, w moim przypadku, była jedna sytuacja w szpitalu. Stałam sobie w scrubsie przed wejściem do USK robiąc to, co robią wszyscy przed wejściem do USK. Nagle zaczęła mnie starsza pani i zapytała, gdzie jest oddział kardiologii inwazyjnej. Powiedziałam, że akurat mam przerwę, to mogę ją zaprowadzić. Pani po drodze zaczęła mi opowiadać,

że idzie do męża, który ma trudny zabieg i nie wiadomo, czy go w ogóle przeżyje.

– Niech się Pani nie martwi na zapas. Pani mąż jest w naprawdę dobrych rękach.

– Wie Pani co, to tylko słowa, ale dziękuję. Dodają otuchy.

Doszliśmy na oddział, ja życzyłam jej wszystkiego dobrego, dużo zdrowia dla męża i zamierzałam pójść dalej, kiedy ona nagle spojrzała na mnie i powiedziała:

– Obym kiedyś w potrzebie trafiła na panią – uśmiechnęłam się. Powiedziałam, że oby nie i wróciłam na zajęcia. Jednak przez cały dzień towarzyszyła mi myśl i uczucie, że dla takich momentów, teraz i w przyszłości, po prostu żyję. Po prostu jestem na swoim miejscu. I tego Wam życzę. Szukajcie takich momentów, a w chwilach zwątpienia wracajcie właśnie do nich. ■

**Róża Maria Huszcza**

# Praktyczna pomoc dla pacjentów onkologicznych – wywiad z Zużą, twórcą ONKODZIENNIKA

**Świeci słońce, jest pięknie... Ale nie u każdego. Spróbujemy dzisiaj oświetlić ciepłymi promieniami życie pacjentów onkologicznych. Pomoże w tym mój gość. Powiedz kilka słów o sobie.**

Mam na imię Zuża – to pierwsze, co mówiłam na oddziałach onkologicznych. Wspominam o tym zresztą na pierwszych stronach ONKODZIENNIKA – produktu, o którym dzisiaj opowiem. Z zawodu dziennikarz i filolog angielski, w czym działałam na co dzień. Piszę, staram się podróżować, robię zdjęcia – m.in. od lat właśnie na akcjach charytatywnych.

**Masz doświadczenie w wolontariacie na oddziałach onkologicznych. Jakie emocje obserwujesz wśród pacjentów i ich rodzin?**

Dzięki wolontariacie w Polsce i za granicą (w Kanadzie), mogę stwierdzić, że chyba wszędzie jesteśmy tacy sami – wrażliwi, tak samo nam zależy, tak samo nie chcemy odwiedzać szpitalnych sal. Miałam do czynienia z pacjentami i ich bliskimi. Z dziećmi siedzą często rodzice lub dziadkowie, z kolei na badania piersi jako towarzysze przychodzili partnerzy lub dorosłe już dzieci. Dzieci zmagające się z chorobą stają się w kilka miesięcy starsze i dojrzałe. Dorosli z kolei wracają wspomnieniami i chęcią życia do młodszych lat. To dwa światy, które choroba zmienia, i obie te zmiany są tak samo zrozumiałe.

**Wolontariat zainspirował Cię do stworzenia ONKODZIENNIKA. Dla kogo jest ten produkt i co można w nim znaleźć?**

Myszę, że ONKODZIENNIK doskonale nada się dla nastoletnich i dorosłych pacjentów onkologicznych lub ich opiekunów. Jest podzielony na kilka części. Nie zdradzę wszystkiego, ale wymienię główne rozdziały. WAŻNE INFORMACJE – miejsce na dane osobowe i kontakty potrzebne w awaryjnych sytuacjach, leki oraz inne, istotne dla leczenia informacje, które przydadzą się pacjentowi i lekarzowi prowadzącemu. PSYCHOONKOLOGIA – krótki, ale ważny fragment, szczególnie że bardzo dużo osób nie wie, że coś takiego istnieje; są tu numery telefonów zaufania, dzięki którym można skontaktować się z lekarzami i przeszkolonymi wolontariuszami. LISTA SZPITALNYCH NIEZBĘDNIKÓW – rzeczy, które mogą znacznie ułatwić pobyt w szpitalu. WIZYTY LEKARSKIE – miejsce na pytania do lekarza i jego odpowiedzi. WYKAZ RECEPT – recepty często wystawiane są online; do odbioru leków wystarczy kod i numer PESEL, w tym miejscu możemy zapisać numery recept z ich datą ważności, a następnie w przeznaczonym do tego kwadraciku odznaczyć te wykupione. PLANER MIE-

SIECZNY – cały miesiąc w jednym miejscu; kalendarz miesięczny posłuży do zapisywania wydarzeń związanych z leczeniem i nie tylko, każdego dnia możemy zaznaczać swoje samopoczucie w skali 1-5 oraz dolegliwości, jeśli występują. W ten sposób, pod koniec każdego miesiąca, mamy gotowe podsumowanie. PLANER MIESIĘCZNY wystarczy na 12 miesięcy. PLANER DZIENNY – pozwala skoncentrować się na jednym dniu, na stronie planera dziennego powiesz sobie coś miłego lub zapiszesz pozytywną myśl, która przyszła Ci do głowy. Następnie możesz zanotować plan na cały dzień, ilość snu, rodzaj i czas wykonywania aktywności fizycznej, ilość wypitej wody czy wyniki badań krwi. ŻYWIENIE W CHOROBY NOWOTWOROWEJ – część dietetyczna, zawiera przedstawione w krótkiej formie podstawowe informacje dotyczące prawidłowego żywienia w trakcie leczenia onkologicznego. Są tu również porady na temat tego, jak radzić sobie ze spożywaniem posiłków, które jest

► Zuzanna Kozerska, twórcza ONKODZIENNIKA. Fot. Joanna Pasiuk



utrudnione przez niepożądane działania chemioterapii. Dodatkowo, w tym dziale jest specjalne miejsce na zapisanie zaleceń żywieniowych oraz tygodniowy plan posiłków (12 tygodni). Na koniec – SŁOWNICZEK ONKOLOGICZNY, czyli najważniejsze pojęcia, które pomogą nieco lepiej zrozumieć proces leczenia.

### **Co daje planowanie w przypadku pacjentów onkologicznych?**

Sama informacja o leczeniu i chemioterapii, którą mamy zacząć, może wprowadzić nas w zagubienie. I często wprowadza. Czasami wystarczy jedno słowo, jedna rozmowa, które sprawią, że pacjent się uspokoi i szybciej weźmie sprawy w swoje ręce – przynajmniej na tyle, na ile tylko to możliwe. Mam nadzieję, że ONKODZIENNIK przekazuje informację: „nie jesteś sam, to wszystko da się zorganizować, da się przejść przez leczenie”. Podczas całego procesu jest sporo kwestii, które trzeba śledzić na bieżąco – bilans płynów, masa ciała, wyniki badań, samopoczucie, dieta... Daje nam to historię choroby w jednym miejscu, łatwiejszy kontakt na wizytach lekarskich lub podczas obchodów. Na końcu planera są naklejki, dzięki którym niektóre ważne wydarzenia będą lepiej widoczne i łatwiejsze do znalezienia oraz koperta na dodatkowe kartki.

### **Skąd pomysł na stworzenie planera?**

Przyszedł dość niespodziewanie, choć pewnie rodził się od długiego czasu. Po sześciu latach uczęszczania na oddział onkologiczny jako wolontariusz nie mogłam tego kontynuować przez ograniczenia czasowe, ale wciąż chciałam dać coś od siebie. Wielokrotnie byłam świadkiem przychodzenia na oddział nowych osób, dopiero zaczynających leczenie. Pomyślałam więc, czy nie milej byłoby, gdyby dostały chociaż taki drobiazg, zamiast kilku ulotek i wskazówek? Może przewodnik to za duże słowo, ale zdecydowanie ONKODZIENNIK to towarzysz, który może dać poczucie bycia zaopiekowanym.

### **W jaki sposób planer może być wykorzystany przez rodziny chorych?**

Na początku planera można znaleźć kartę ze wstążkami świadomości nowotworów. Wystarczy, że pokolorujemy swoją na ciemnofioletowy i ONKODZIENNIK zamienia się w planer opiekuna osoby chorej. Śmiało można tutaj notować pytania do lekarza, dbać o dietę pacjenta, robić listy zakupów. To jest dobry prezent nie tylko dla pacjenta, ale i osoby, która pomaga. Ona w końcu też często zdana jest tylko na siebie.

### **Kto jest twórcą ONKODZIENNIKA?**

Choć pomysłodawcą i jednocześnie wydawcą jestem ja, nie mogę pominąć tych,



▲ ONKODZIENNIK prezentowany przez Tomka Bakunowicza. Fot. Joanna Pasiuk

którzy dołożyli cegiełkę do jego powstania. W mój pomysł uwierzyła przede wszystkim dr Gosia Sawicka-Żukowska, która dopilnowała, żeby część teoretyczna się zgadzała i nieustannie upewniała mnie, że planer to bardzo potrzebna rzecz. Mgr Dominika Malinowska pomogła w części dietetycznej, dzieląc się wiedzą i wrażliwością, które też niegdyś wykorzystywała jako wolontariusz na oddziale. Do tego Tomek Bakunowicz – były pacjent, pomagał m.in. w tworzeniu listy szpitalnych niezbędnych.

### **W jaki sposób można zamówić planer?**

Wejść na stronę [www.onkodziennik.pl](http://www.onkodziennik.pl). Jeśli ktoś chce zamówić planery w większych ilościach, śmiało można napisać maila ([onkodziennik@gmail.com](mailto:onkodziennik@gmail.com)). Zdecydowanie do tego zachęcam, bo wydaje mi się, że każda placówka onkologiczna jest najlepszym miejscem, które pozwoli na dotarcie do potencjalnych odbiorców ONKODZIENNIKA.

### **Jeśli nie mam potrzeby zakupu takiego dziennika, ale chciałabym Was jakoś wesprzeć, czy jest taka możliwość?**

Na stronie internetowej można znaleźć zdjęcia, które są drukowane w dwóch różnych rozmiarach. Ich zakup to forma wsparcia całej działalności planera, bo dochód z nich będzie przeznaczony na zakup ONKODZIENNIKÓW, które będziemy przekazywać dla pacjentów onkologicznych. Jeśli coś się zmieni i będą nowe pomysły, z pewnością o tym poinformujemy. ■

**Z Zuzą rozmawiała Agnieszka Ruczaj.**



## ChAD i macierzyństwo

13 maja studenci naszej uczelni mieli okazję wziąć udział w spotkaniu otwartym w formie wywiadu na żywo z Agą Piechowicz – autorką książki „Nazywam się Aida. O macierzyństwie w cieniu choroby psychicznej”. Aga jest z zawodu pedagogką, doktorem nauk społecznych i wykłada na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Prywatnie jest żoną i mamą małej córeczki. Dwa lata temu u Agi zdiagnozowano ChAD – chorobę afektywną dwubiegunową. Rozmowę z Agą o chorobie i jej realiach poprowadziła Natalia Olszewska, a spotkanie zostało zorganizowane przez Studenckie Koło Naukowe przy Klinice Psychiatrii UMB (Stefan Modzelewski, Aleksandra Śladowska, Karolina Miastkowska). Transkrypt wywiadu powstał na podstawie nagrania udostępnionego przez SCR Radiosupel.

**W 2022 założyłaś profil na Instagramie [aida\\_afektywna\\_dwubiegunowa](#). Na początku był to swego rodzaju pamiętnik. Skąd pomysł na to, żeby go przemienić w książkę?**

Pomysł należy do mojego męża. Ja pisałam do szuflady. To, co jest na profilu, to mała próbeczka tego, co powstawało w grubym, grafitowym notesie, który był często spuchnięty od łez, które kapły podczas pisania. Kiedy mój mąż zobaczył, że to jest dla

mnie autoterapia i że przybiera kształt ponad dwustu stron, stwierdził, że może spróbujemy to wydać. Gdybyśmy na początku choroby dostali takie kompendium wiedzy od osoby, która przeszła chorobę, to byłoby dla nas bardzo cenne.


**Chorujesz na ChAD od trzech lat. Jakbyś wytłumaczyła totalnemu laikowi, na czym polega ta choroba?**

Są momenty, kiedy fruwa się nad ziemią jak po wzięciu LSD – każdy zapach i smak jest podkręcony. Potem trzeba „zapłacić cenę” za to fruwanie nad ziemią i przychodzi depresja. Mój mąż w fazie mojej ciężkiej depresji kupował budynie i karmił mnie jak dziecko, żebym cokolwiek przyjmowała do jedzenia. Dla mnie **ChAD jest chorobą skrajności**. Na początku stabilizacja nie leży osobie chorej, bo to nudne. Po stanie haju osadzenie na lekach jest czasem, który trzeba przetrzymać i na nowo odkryć codzienność bez huśtawki nastrojów.

**Wspominasz o ogromnym wsparciu Twojego męża i Bąbla – Twojej młodszej siostry. Jak było z resztą bliskich Ci osób – z rodzicami, teściami, przyjaciółmi? Co Cię najbardziej odciążało?**

Rodzice byli w szoku. Nadal choroby psychiczne to tabu. Ludzie nie wiedzą, jak rozmawiać z osoba-



foto. Aleksandra Żyła 

mi chorymi psychicznie. Rodzina starała się tak, jak mogła. Jest taka teoria w psychologii o językach miłości, np. dla mojej mamy to było gotowanie. Rodzice udostępniali nam też swoje domy. Z kolei sąsiadka pytała, czy czegoś mi potrzeba, wychodziłyśmy też wspólnie z naszymi córkami na spacer. Kiedy powiedziała jej, że jestem teraz w psychiatriku i dziękuję, że nie skreśliła wariatki, ona odpisała słowami: „**wariatki powinny trzymać się razem**” – niestygmatyzująco, z humorem. Odciążał mnie też pobyt w szpitalu. Pisałam w książce, że drugi pobyt w szpitalu psychiatrycznym był już na moje życzenie. Chciałam jechać do szpitala, bo wiedziałam, że tam

mam się zająć zdrowieniem. Jestem odpowiedzialna za to, żeby wziąć leki, wypaść się, pójść na spacer z terapeutą. To jest mój zakres obowiązków, a gotowanie, opieka nad małym dzieckiem, sprzątanie – jestem z tego zwolniona.

**Zachorowanie tuż po urodzeniu dziecka musiało być dla Ciebie bardzo trudne. Tym bardziej, że Twoją pierwszą diagnozą nie był ChAD, a depresja poporodowa. Zaledwie trzy miesiące po urodzeniu córeczki pierwszy raz trafiłaś do szpitala psychiatrycznego. Jak to się stało?**

Tak, moją pierwszą diagnozą była depresja poporodowa. Dostawałam leki antydepresyjne, które wprowadzały mnie w górkę, po czym następował ogromny zjazd. Nawrót depresji był przeze mnie jeszcze silniej odczuwany, bo spadałam z dużej wysokości w ogromny lej po bombie. To były trzy miesiące walki. Na początku walczyliśmy we troje – Bąbel, mąż i ja. Bąbel praktycznie u nas zamieszkała, wymieniała się opieką z moim mężem, żeby jedno mogło się przespać, a drugie pilnowało mnie i dziecka. Nie chciałam nikogo widzieć w domu, bo tak się potwornie wstydziłam, że mam depresję i nie opiekuję się dzieckiem. W sierpniu pojawiła się tak silna depresja, że podjęłam pierwszą próbę samobójczą. Wtedy pojawił się szpital psychiatryczny i w końcu psychiatrom zaświtało, że to może być coś więcej niż depresja. Lekarka przepisała mi lek normotymiczny – lit. Wtedy, jako rodzina, zaczęli-

śmy swoją historię z ChAdem, bo uważam, że **jeżeli jest osoba chora, to jest chora też cała rodzina.**

**Czekałaś około roku na diagnozę. W Twojej książce rzuciło mi się w oczy zdanie któregoś z psychiatrów, że to i tak wcześniej. Tymczasem Ty rok męczyłaś się z błędną diagnozą. Czy od personelu medycznego oczekiwałaś większej czujności?**

Ja i tak uważam, że trafiłam na świetnych psychiatrów, bo byli bardzo czujni i zaangażowani. Podejrzewam, że nie było w tym żadnych złych intencji, że pani doktor powiedziała, że „to i tak szybko”. Aczkolwiek **dla osoby chorej każdy tydzień to jest walka.** Rok w perspektywie chorowania to naprawdę dużo. Z kolei pierwsze objawy depresji zauważyła położna. Przyjechała do nas na wizytę i powiedziała, że prawidłowo karmię dziecko, nie ma się do czego przyczepić. A ja miałam w głowie wgrany film ze szpitala, że nie wykarmię dziecka. Wtedy zapytała Tomka, czy miałam epizody depresyjne, bo coś tu nie gra. Dwa dni później był też pediatra. Miałam fiksję, że coś zagraża życiu córki. Pediatra też powiedział, że z dzieckiem jest wszystko w porządku, ale z żoną chyba coś się dzieje. Doszło do sytuacji, kiedy byłam tak przekonana, że moje dziecko za chwilę umrze, że zadzwoniłam na 112. Tomek się obudził, wyrwał mi telefon z ręki, próbował dyspozytorce wytłumaczyć, że nic się nie dzieje, ale procedury są takie, że musiałam przyjechać do nas chociaż policja. Nawet policjanci zobaczywszy mnie, powiedzieli, że chyba coś się dzieje. Każdy z zewnątrz zauważał, że coś jest nie tak.

**To naprawdę cudowne, że trafiłaś na świetny personel medyczny. Pierwsza psychiatrka zdiagnozowała u Ciebie depresję poporodową. Jak wspominaś wizyty u niej?**

Zmienialiśmy leki, bo nie każdy antydepresant jest od razu trafiony. Po około roku psychiatra powiedziała, że to nie jest typowa depresja i wygląda na ChAD. Dostałam namiar na panią psychiatrę, która specjalizuje się w ChADzie. Od razu przepisała mi lit. Potem włączyła **Convulex** (kwas walproinowy), **Parogen** (paroksetyna – lek przeciwdepresyjny) i **Zolafren** (olanzapina – lek przeciwpsychotyczny). Zaczynałam od czterech leków, a w tym momencie biorę dwa: **Trittico** (trazodon – przeciwdepresyjny) i lit. Okazało się, że w remisji z całej garści leków są niezbędne tylko dwa i możliwe, że antydepresant za jakiś czas też zostanie wyłączony. Jak jesteśmy przy lekach, to od razu powiedzmy, żeby, broń Boże, nie odstawiać samemu. W szpitalu widziałam przypadki osób, które były ustabilizowane i przestawały brać leki, wracały do szpitali psychiatrycznych i cierpiały ogromnie.

**To bardzo ważne, co powiedziałaś o lekach, żeby ich samodzielnie nie odstawiać. Podczas naszej rozmowy przed wywiadem powiedziałaś, że bardzo ważne jest branie leków, bo żadna psychoterapia, oczywiście w Twoim przypadku, w ChADzie,**

**nie działa cudów, jeśli biochemia mózgu nie jest dobrze ustawiona.**

Oczywiście, w depresji czy w manii terapia nie dotrze do nas poznawczo. Rozmawiałam z panem Michałem Cichem, dziennikarzem Gazety Wyborczej, który na łamach Miesięcznika ZNAK powiedział o swoim ChADzie. Opisywał swoje stany maniakalne, jakich on dostawał objawień, że jest niezniszczalny. Swoim czarnym Cinquecento wyprzedzał beemki i pruł tyle, ile fabryka dała. Zatem psychoterapia bez leków może nie odnieść pożądanego efektu.

**W książce opisujesz też różne psychoterapie. Czy mogłabyś coś więcej opowiedzieć o rodzajach psychoterapii, z którymi miałaś do czynienia?**

Do mnie najbardziej trafia nurt integracyjny. Najbardziej też osobowościowo pasowały mi terapeutki, które w tym nurcie pracowały. Najważniejszy w terapii jest terapeuta, żeby złapać z nim więź. Przerobiłam kilku terapeutów. Pierwsza psychoterapia była prowadzona w nurcie **psychoanalitycznym** – to jest dla mnie grzebanie w przeszłości i trzeba mieć na to dużą gotowość. Z kolei **poznawczo-behawioralna** była dla mnie zbyt schematyczna – na zasadzie problemu i rozwiązania jak w szkole. A integracyjna, która daje ci metody i techniki, a w razie potrzeby pogłębia problem, jest dla mnie w tym momencie najlepsza. Byłam też na wizycie u psychotraumatolożki, ale to chyba nie było dla mnie na tamten moment. **Psychotraumatologia** bardzo dosięga traum i mogą się pojawić chwilowe pogorszenia. **Terapia EMDR** (*Eye Movement Desensitization and*

*Reprocessing*) też jest prowadzona w nurcie pracy z traumą. Terapeuta wykonuje określone gesty przed oczami pacjenta, toczy się rozmowa o traumie i na skali się określa, jak dane wspomnienie w tobie rezonuje. To też u mnie nie zadziało, bo powodowało wybicie z remisji. Nie kontynuowaliśmy tej terapii.

**Na pewno terapia była okazją do refleksji nad wieloma aspektami Twojego życia. Czego dowiedziałaś się o sobie w procesie chorowania?**

Przede wszystkim tego, że życie się rozumie wstecz i wszystko jest po coś. Nauczyłam się też odpuszczania i tego, że nie jestem niezniszczalna. Wcześniej wydawało mi się, że na wszystko mam wpływ, a tu przyszło życie, pokazało mi faka i powiedziało: teraz będziesz leżeć i chorować. To duża lekcja pokory, że nie na wszystko w życiu mamy wpływ. Ktoś mnie też zapytał, czy gdybym mogła wybrać, żeby nie urodzić mojej córeczki i nie przeżyć choroby, to czy bym się zdecydowała. Powiedziałam, że nie. Nawet wiedząc, że będzie taka sytuacja, chciałam mieć rodzinę, moją córę, bo uważam ją za siódmy cud świata. Część badań mówi o tym, że ChAD można odziedziczyć. Myślę, że to jest też blokada dla wielu ludzi. Ja mam ogromne wsparcie w mężu. Wiem, że nawet, jeśli coś się wydarzy ze mną, to moja córka nie będzie zostawiona sama sobie. Jeżeli są osoby bez wsparcia, to się nie dziwię, że nie chciałyby zostać drugi raz rodzicem. Nie ma dobrego czasu na chorobę, ale moment narodzin dziecka jest naprawdę ciężki. Wszyscy się cieszą i mówią: „dlaczego ty się nie cieszysz? Urodziłaś zdrowe dziecko, no cieszyć się!”



To tak, jak w tym memie: dlaczego się nie cieszysz, przecież jest tyle słońca wokół, jak możesz mieć depresję? A powiedzielibyście osobie z astmą: dlaczego nie oddychasz, jest tyle powietrza?

**Bagatelizacja to coś bardzo przykre. Pewnych określeń po prostu nie powinno się używać. Jakie Ty miałabyś rady dla bliskich osób chorych, szczególnie na ChAD?**

Napisałam o tym kilka zdań na koniec książki. Chcę podkreślić, że to moje doświadczenia, ja się nie czuję ekspertem. Nie ma rad uniwersalnych, ale wydaje mi się, że **wystarczy po prostu być**. Ja zadreamczałam bliskich rozmawianiem na temat choroby

i było mi trochę lżej. Ta anielska cierpliwość ludzi wokół mnie, zwłaszcza męża, który dzień w dzień mi powtarzał, że to przejdzie. Warto podkreślić, że dla rodziny osoby chorującej psychicznie trudna jest ciągła gotowość do opieki i warto samemu sięgnąć po pomoc. Przy czym mój mąż miał w ogóle przekichane, bo ja nie chciałam z nikim innym gadać. Byłam jak pijawka uwieszona na nim. Jeszcze siostrze się dostawało. Z perspektywy czasu wiem, że Siostrze i mężowi zawdzięczam życie. ■

**Z Agą Piechowicz rozmawiała  
Natalia Olszewska**

## „Królestwo w państwie”

Dawno, dawno temu powstało królestwo w państwie. Tak się złożyło, iż królestwo zostało wybudowane na Podlasiu, co wielu przyjeżdżających za karierą napawało obrzydzeniem oraz domniemanym poczuciem małomiasteczkowości. Wielu tubylców natomiast (lub zakochujących się w nich „przyjeźdźnych”), doceniało uroki lasów i świeżego powietrza.

W królestwie panowało wielu królów, wybieranych nieznanymi mieszkańcom sposobami, ale jedno było pewne - król poprzedzający i następujący, będący uprzednio w komitywie, prędzej czy później wchodził w spór. Poza królem zwierzchnikiem, w królestwie panowało wielu hrabiów oraz hrabin, którzy wraz z działką królestwa otrzymywali zadanie opiekowania się wybraną grupą ludzi w potrzebie.

Musisz wiedzieć, czytelniku, że to królestwo nie było dla wszystkich. Podstawową zasadą, którą kierowali się wszyscy mieszkańcy (od króla po zwykłego szaraka), była służba innym i niesienie pomocy. Chociaż młodzi mieszkańcy, stojący u stóp drabiny wpływów, obawiali się słowa „służba”, to każdy na swój sposób się z nią utożsamiał. Aby dołączyć do królestwa, najpierw trzeba było pod koniec dzieciństwa zdecydować się na wieloletnie zgłębianie chemii i biologii, żeby w momencie największej burzy hormonów zdać maturę z ponadprzeciętnym wynikiem i przepchnąć się łokciami między innymi młodocianymi mieszkańcami. Wszystko po to, aby zrozumieć, że poczucie wyższości, które towarzyszyło dostawaniu się do królestwa, będzie temperowane na każdym kroku przez nauczycieli i innych, mądrzejszych i ambitniejszych żaków.

W królestwie mlekiem i miodem płynącym, mieszkańcy ciężko pracowali, a królowie rządzili, rozwijali infrastrukturę, inwestowali w nowe technologie i zatrudniali coraz to nowych ekspertów-celem poprawy dobrych już rozwiązań. W pogoni za progresem, zamek królestwa rozbudowywał się, powstawały budynki rażąco niepodobne do pozostałych. Zarząd powierniczy króla wydawał coraz

nowsze reformy konstytucji i innych zasad, zmieniał sposób rekrutowania nowych członków królestwa. Przyjmował na różnych zasadach żaków z różnych krajów i kształcił ich w różnych kierunkach.

Z czasem coraz więcej mieszkańców ubiegało się o tytuły hrabiego czy hrabiny. Może to przez wirus duplikujący gen chciwości, a może przez potrzebę złamania pokoleniowej traumy bycia pod rządami bezwzględnej monarchii poprzednich hrabiów. Pretendenci ścigali się w kampaniach polityczno-naukowych. Jedni stawiali na medialny wizerunek, a inni zamykali się na długie okresy odosobnienia, aby nagle wypaść z pieczary z najlepszym patentem, pejsperem czy badaniem. Jeszcze inni żerowali na nieudacznictwie pozostałych hrabiów i rozpuszczali truciznę o nazwie „plotka”, która z każdym podaniem nowemu mieszkańcowi zdwajała swoją ilość i jednocześnie mutowała. Oj, to była bardzo poważna broń. Prędzej czy później wszyscy mieszkańcy mieli fiolkę trucizny i mogli truć się nawzajem zamiast rozmawiać i pytać wprost o to, co ich interesowało w innych ludziach.

Król z nadmiaru przybytku pasował pretendentów na coraz to nowych hrabiów i hrabiny, aż ich obowiązki nakładały się na siebie, a mieszkańcy nie wiedzieli, gdzie mają iść z problemem ginekologicznym czy internistycznym. Pasowanie na hrabiów potrafiło łagodzić konflikty, a przenoszenie nieposłusznych mieszkańców między hrabstwami mogło być świetnym sposobem gaszenia pożarów zanim zdążyły pochłonąć całą Puszcę Knyszyńską. Mądrzy królowie znali te zasady, ale im bardziej puchło królestwo od chętnych mieszkańców, tym ciężiej było to ukryć.

W dużych strukturach zawsze to królowie cierpią ostatni, a efekty zmian i reform przyciskają do ziemi tych najniższych w hierarchii. W naszym przypadku byli to żakowie. Ci, od ilości reform i zmian prawa (które działało wstecz), nie wiedzieli już sami, co jest dobre, a co złe. Trujące plotki i obraz niepewnej przyszłości w królestwie, zaczęły wy-

krzywić ich podejście do studiowanej sztuki. Wraz z postępem technologii i wykładami ekspertów ze sprzecznymi poglądami, decydowali się kłamać, zlorzeczyć czy nawet udawać, że wiedzą. Żakowie opętani chęcią stania się hrabiami i królami - pędzili po trupach po najlepsze wyniki, nie szanując zasad służby, którą przecież ślubowali na pierwszym roku akademii żaków. Przyjaźnie straciły na wartości, współpraca okazywała się często przeszkodą w osiąganiu sukcesu. Wielu młodych żaków osiągnęło to, co chcieli. Jakie było ich zdziwienie, kiedy stając na szczycie, zostawali zupełnie sami.

Inni żakowie nie wytrzymali - przychodzili przebrani za mieszkańców do hrabstwa ratunkowego i błagali o pomoc. Kilku żaków straciliśmy po drodze - z ich wyboru albo z wyboru choroby. Jeśli ich osiągnięcia nie były wystarczające, a postacie rozpoznawalne - ich strata była ukrywana, a odpowiedzialność zrzućana na każdy inny powód.

Na szczęście każde królestwo jest organizmem żywym. Niepasujące budynki czy zwielokrotnione

hrabstwa stopiły się z czasem w jedność. Zmutowani żakowie dojrżeli do współpracy, a wyzwania nowych chorób i nieznanymi drobnoustrojów były podejmowane przez ekspertów, hrabiów, mieszkańców i królów. Starzy ordynatorzy odchodzili wraz ze starym rządem, a nowi stawiali na współpracę i zespoły interdyscyplinarne. Rektorzy i dziekani decydowali się na reformy służące studentom i doktorantom, a nie stojące przeciwko nim. Nauka kwitła i obnażano nowe fakty o medycynie, chorobach, leczeniu, etyce i prawdzie. Pacjenci mogli być otoczeni opieką, a duch niewypowiedzianej głośno „służby” mógł być nie uczony na sucho, ale pokazywany godną postawą.

Czy tak rzeczywiście skończyła się historia naszej społeczności? Nie wiem, Ty mi powiedz, czytelniku. ■

**Wiktoria Maria Izdebska**

## Z Pamiętnika Magistranta

Ostatni dzień. Ja nie mogę, ile jeszcze? Panie, zabierz ode mnie tę męczarnię. Już powoli nie daję rady. Dzień w dzień schylam kark jak pod topór przed tym wynaturzeniem. Noc w noc moje palce poranione świecą w mroku. Już nawet nie wiem, od czego to wszystko się zaczęło...

Pamiętam dom na wsi i pola pełne słoneczników, promienie słońca na nieskażonej strapieniu twarzy, zimne krople rosy na nagich stopach, kiedy biegłam przez łąkę pełną kwiatów, pierwszy pocałunek pod starą gruszą, na którą tyle razy się wspólnie wdrapywaliśmy. Ach, gdyby tylko mogło to trwać wiecznie. Wracałam do domu lekka jak piórko, ledwie dotykając ziemi. Pewnego dnia z obłoków sprowadził mnie głuchy zgrzyt i ostry ból kolana. Nie wyrobiłam się na zakręcie i szorstki żwir zdarł mi nowe rajstopy, a wraz z nimi skórę na całym kolanie. Zapłakana rzuciłam się w objęcia Babci czekającej na progu. Otuliła mnie swoim ciepłym szalem i nagle znów byłam bezpieczna. Ciepłe kakao i plasterki w muminki pozwoliły zapomnieć o bólu, a pełne miłości spojrzenie zabrało wstyd i zażenowanie spowodowane zaprzepaszczeniem rodzinnego majątku wydanego na strój do szkolki niedzielnej. Zapragnęłam być wtedy jak Babcia, choć może nie tak pomarszczona, i pomagać ludziom odganiać wszelkie troski i cierpienia. Nie wiedziałam jeszcze wtedy o fizjoterapii. Jedyнным zawodem, jaki znałam, był zawód dla rodziców, ale ziarno zostało zasiane i marzenie zaczęło spokojnie kiełkować.

Potem przyszła zima. Zdobywając kolejne mistrzostwa w łyżwiarstwie figurowym na zamar-

niętej sadzawce, nie mogłam być szczęśliwsza. Giętkie trzciny i wierny tłum fanów pochylały głowy w niemym podziwieniu dla mojego talentu. Wykonując wyjątkowo skomplikowaną akrobację, straciłam równowagę i stłukłam sobie oba kolana. Mój ukochany (ten od gruszy, z którym romans kwitł w tamtym czasie w najlepsze) rzucił się na ratunek, niczym rycerz na białym koniu, w szarmanckiej, szowinistycznej próbie zawładnięcia każdym aspektem mojego życia. Całkiem miłe, ale przecież umiem poradzić sobie sama. Nim jednak do mnie dotarł, lód załamał się pod jego stopami. Leon nie utonął, wszak woda w sadzawce sięgała nam tylko do kolan. Zabrało go zapalenie płuc. Była biała trumna mała jak dla karła. Albo kota. Odszedł ukochany, odeszła beztroska. Ból kolana pozostał.

Teraz cierpię, by inni nie musieli. Zgarbiona przed monitorem jak kiedyś moja Babcia przed kaflowym piecem i trzaskającymi w środku szczapkami. Dokładnie tak teraz trzaskają moje kolana, no, może trochę mniej wesoło. Ostatnia strona, ostatnie słowa i promotor będzie w końcu zadowolony, a powinien być, motyla noga, zachwycony. To świetna praca, a ja tu zachrzaniam 8-16 zamiast oddawać się hulaszczemu życiu, jak moja kochana siostra łamiąca serca kolejnym chłopcom. Ale może nie jest tak źle, ból kolana jestem w stanie ukoić, a na strzaskane serce nie ma fizjoterapii. ■

**Różowy Tobiasz**