

„Læknisfræði er svo miklu meira en bókin“

Segir Anna Kristín Gunnarsdóttir læknanemi á 6. ári sem bjóst aldrei við að íhuga sérnám í geðlækningum

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

„Þetta var þriggja daga intensívt námskeið núna í haust þar sem verið var að kynna akademískar geðlækningar,“ segir Anna Kristín sem sótti námskeið við læknadeild Oxfordháskóla (Oxford Psychiatry Autumn School) í byrjun september.

Anna Kristín vann í sumar á geðdeild Landspítalans. „Ég vissi að hér heima væri vandað sérnám í boði í geðlækningum og auk þess mörg áhugaverð rannsóknarverkefni og önnur vísindastörf í gangi en þetta námskeið opnaði augu mín enn frekar fyrir möguleikunum sem geðlækningar bjóða upp á og í rauninni hvað það eru spennandi tímar framundan í faginu. Námskeiðið var byggt upp þannig að geðlæknar við Oxfordháskóla, bæði klínískir og akademískir, kynntu rannsóknir sínar, framhaldsnámið og starfsemi almennt fyrir okkur sem þarna vorum saman komin.“

Var semsagt verið að reyna að fá ykkur til að velja Oxford?

„Já, það var eiginlega það fyndna við þetta. Þau voru raunverulega að selja okkur hugmyndina um að koma til Oxford í framhaldsnám. Eins og þess þurfi eitthvað? Hver vill ekki fara til Oxford?“ segir Anna Kristín og hlær. „En fyrir kandiðata þarna úti er þetta lengra ferli en hjá okkur. Þau taka tvö kandiðatsár og þurfa því að vera búin að skipuleggja næstu skref með góðum fyrirvara. Þau sem voru með mér á námskeiðinu voru ýmist á lokaárinu eins

og ég eða byrjuð á kandiðatsári, svo ég get ímyndað mér að þetta hjálpi þeim að ákveða hvort þetta sé málið eða ekki. Það voru svo reyndar nokkrir sérnámslæknar líka.“

Ósannfærandi læknanemi í flugvélinni

Hvað kom til að þú fórst á þetta námskeið?

„Það er eiginlega dálítið góð saga og í rauninni samansafn af tilviljunum. Fyrir rúmum tveimur árum var ég á leiðinni til London á dansnámskeið með Hofesh Shechter-dansflokknum sem hafði verið á bucket-listanum lengi. Þetta var akkúrat á þeim tíma á 4. árinu sem við vorum á skurðlækningakúrsinum. Ég var þá í rauninni, ef ég má sletta, á krónískum bömmur því ég er með svo lágan blóðþrýsting. Í þeim aðgerðum sem ég var viðstödd heyrðist reglulega: læknaneminn þarf brjóstsykur, hún er að líða útaf! – en í sannleika sagt hefði ég þurft eitthvað öflugara en brjóstsykur þrátt fyrir að hafa reynt öll trixín í bókinni. En þetta er útúrður, ég grét það sem sagt ekki að þurfa að biðja um leyfi í nokkra daga. En ég sat í flugvélinni og var að lesa bók í skurðlækningisfræði. Þá spyr breskur strákur sem sat við hliðina á mér hvort ég sé læknanemi. Ég játaði því og þá sagðist hann líka vera læknanemi. Mér fannst fasið hans hálf-óþægilegt og þegar það kom í ljós að við vorum á leið á sömu lestarstöðina sá ég fyrir mér alls konar tilbrigði við senur



„Dansinn er góð hjálfun í að temja sér sjálfsgaga og að gefast ekki upp þó á móti blási,“ segir Anna Kristín Gunnarsdóttir dansari og læknanemi á 6. ári sem sótti kynningarnámskeið í geðlækningum til Oxford í sumar.

úr kvikmyndinni *Taken*. Ég ákvað því að stinga upp á því að við myndum hlýða hvort öðru yfir og eftir yfirheyrsluna var ég nokkuð sannfærð um að hann hafði ekki logið. Greyið maðurinn reyndist hinn indælasti og við ákváðum að halda sambandi. Ég fékk svo ráðleggingar frá honum núna í byrjun sumars í tengslum við að taka hluta af val tímabilinu í London en þá sendi hann í leiðinni upplýsingar um þetta námskeið og hvatti mig til að sækja um. Ég var þá nýbyrjuð að vinna á Bráðamóttöku geðsviðs og fannst það virkilega gefandi og áhugavert. Teymið sem ég var svo heppin að vera partur af var alveg hreint einstakt og vakti áhuga minn á því að velja geðlækningar sem framtíðarstarf. Ég ákvað því að láta á það reyna að senda umsókn en bjóst alls ekki við því að komast að og leit fyrst og fremst á umsóknarferlið sem góða reynslu, sérstaklega þar sem þetta er ætlað breskum nemum. Skiptingin á námskeiðið er þannig að 20 pláss eru fyrir læknanema utan Oxford og þá er gisting innifalín en síðan eru 10 pláss sem virðast ætluð læknanemum með aðsetur í Oxford og gisting því ekki innifalín. Mér var sagt að ég gæti prófað að sækja um eitt af þessum 10 og niðurstaðan varð sú að ég fékk að gista hjá vin konu minni sem er þar að læra eðlisfræði og heimspeki. Við kynntumst reyndar á dansnámskeiði erlendis svo þetta tengist allt á svo skemmtilegan hátt.“



Unglist í Borgarleikhúsinu, ljósmynd: Hafsteinn Snær



Impulstanz, alþjóðleg nútímadanshátíð í Vinarborg, ljósmynd: Karolina Miernik.

Úllendúllendoffaði þetta bara

Og um hvað snerist svo námskeiðið sjálf?

„Þetta voru fyrirlestrar og rannsóknarkynningar sem geðlæknar og sálfræðingar við deildina fluttu og einnig voru sérnámslæknarnir með kynningar á sínum rannsóknum. Þetta var mjög fjölbreytt, til dæmis áhrif mótefna í tengslum við geðrofssjúkdóma, áhrif þarmaflórunnar á andlega líðan, öldrun heilans og nýjustu rannsóknir á verkan þunglyndislyfja og fleira. Síðan var boðið upp á umræðuhópa, bæði með sérnámslæknunum og sérfræðingunum og það var mjög áhugavert og mikill innblástur. Loks var boðið upp á val um heimsóknir á ýmsar deildir og þar vandaðist málið fyrir mig því mig langaði að velja allt! En það var því miður ekki hægt svo ég úllendúllendoffaði þetta bara og endaði á því að heimsækja Oxford Centre for Human Brain Activity eða OHBA sem notar nýjustu myndgreiningartækni til að rannsaka starfsemi heilans. Auk þess heimsótti ég rannsóknarstofu þar sem meðal annars var verið var að rannsaka hvernig hægt er að hafa áhrif á bakteríubúskap þarmanna og áhrif þess á þunglyndi. Annað sem var í boði var að kynna betur núvitund, ketamínjöfum, genarannsóknum og „virtual lab“, en ég fékk að heyra frá hinum hvernig þær stöðvar höfðu verið og greinilegt að það eru spennandi tímar framundan.“

Anna Kristín segir að það sem hafi samt haft mest áhrif á hana hafi verið alúðlegt viðmót allra sem stóðu að námskeiðinu. „Maður átti kannski von á því að svona færir sérfræðingar væru svolítið fjarlægir en annað kom á daginn. Þau vildu allt fyrir okkur gera og sýndu mikinn áhuga á að aðstoða okkur í framtíðinni. Þetta var því afskaplega jákvæð upplifun. Ég hélt nefnilega að geðlæknarnir hér heima væru sér á báti hvað þetta varðar því að þau sem ég hef kynnst hvað best eru alveg einstaklega flottar fyrirmyndir og hafa vakið hjá mér mikinn áhuga á faginu. Mér finnst þess vegna alltaf jafnurdulegt þegar ég heyri að geðlæknar séu almennt skritnir og þá oft á neikvæðan hátt. Þetta eru töffarar sem sýna sjúklíngunum samt mikla virðingu og eru ferlega skemmtileg í þokkabót. Svo ef starfsandi og fyrirmyndir myndu ráða vali mínu á sérgrein ætti ég ekki í erfiðleikum með að velja en ég er samt alls ekki búin að ákveða mig, það er svo margt annað sem mig langar að kynna betur,“ segir hún og bætir við hlæjandi að geðlækningar og skurðlækningar hafi sennilega verið það sem hún ætlaði sér alls ekki að leggja fyrir sig þegar hún byrjaði í lækna náminu. „En eftir að hafa kynnst faginu betur sá ég þetta í algjörlega nýju ljósi og verð að viðurkenna að geðið er núna mjög ofarlega á topplistanum.“

Borða, anda og dansa

Dansinn er svo hin hliðin á Önnu Kristínu Gunnarsdóttur en hún æfði ballett frá barnsaldri en segist seinni árin hafa stundað nútímadans. En dansinn á hug hennar, kannski ekki allan, en stóran hluta greinilega.

„Já, ég borða, anda og dansa, annað er ekki í boði. Ég stóð á krossgötum þegar ég kláraði menntaskólann, hvort ég ætti að leggja dansinn fyrir mig. Meirihluti bekkjarins fór í inntökuprófið í læknisfræðinni...“

....Þú hefur samsagt verið í MR?

„Já, veistu, ég hafði samt ekki hugmynd um að ég væri í litlu læknadeildinni, læknisfræði var í rauninni aldrei planið og ég fór því ekki með þeim í prófið. Ég ákvað að einbeita mér að dansinum eftir stúdentsprófin og æfði stíft það ár. En ég fann svo að það var eitthvað við læknisfræðina sem togaði í mig og ákvað á endanum að undirbúa mig fyrir inntökuprófið og varð mjög glöð en þó mjög hissa þegar ég komst inn. Síðan þá hef ég eiginlega verið tvístígandi hvora leiðina ég ætti að fara og árlega velt því fyrir mér hvort ég ætti að taka mér hlé frá náminu og fara út í prufur en það var alltaf eitthvað sem hélt í mig. Ég kenndi ballett meðfram náminu en kvaddi hópinn minn í haust þegar ég byrjaði að taka vaktir á Landspítala. Þetta

hefur ekkert tekið frá mér heldur frekar þroskað mig enn frekar og ég er sannfærð um að það sé mikilvægt að hafa eitthvað annað áhugamál en læknisfræðina, svona einhvers konar búffer. Ég fæ reyndar reglulega að heyra að ég sé eitthvað klikkuð en málið er að ég er svo heppin að ég virka best milli klukkan 22 og 2 á kvöldin og nóttunni. Þá er ég að læra.“

Hvenær sefurðu þá?

„Já, ég þarf ekki að sofa mjög mikið svo ef ég þarf fleiri klukkustundir í sólarhringinn bý ég þær bara til,“ segir Anna Kristín og hlær. „Mín skoðun er sú að það er alltaf tími fyrir það sem maður hefur áhuga á að gera, maður lætur það bara ganga upp.“

Hún segir dansinn gefa sér orku og vera gríðarlega góða þjálfun í að temja sér sjálfsaga og að gefast ekki upp. „Síðustu ár hef farið erlendis rúman mánuð á hverju sumri og ég er ekki að ýkja þegar ég segi að þær vikur eru miklu erfiðari en nokkuð sem ég hef fengist við í læknisfræðinni. Þetta er gjörólíkt en á sama tíma svo margt sem er líkt, eins og bara það að geta tekið gagnrýni með þakklaeti til að geta tekið framförum. Í sumar sótti ég meðal annars námskeið í Ísrael hjá Ohad Naharin og Batsheva-flokknum sem hefur þróað tækni sem hefur haft mikil áhrif á danssenuna og voru það vikur sem ég á eftir að láta mig dreyma um úr ruggustólnum, þrátt fyrir að hafa nánast sofnað standandi eftir daginn.“

Loks verður að nefna að þessi kraftmikla unga kona hefur ekki látið sér nægja að dansa og stunda nám í læknisfræði heldur hefur hún verið atkvæðamikil í félagslífi læknanema og setið í stjórn og gegnt formennsku í Lýðheilsufélagi læknanema.

„Lýðheilsufélagið hefur vaxið og dafnað á undanförunum árum og nú sér það um þrjá stóra viðburði. Það er fyrst að nefna Bangsaspítalann sem er orðinn að tveggja daga viðburði í október sem hefur yfirleitt gengið mjög vel. Þó má segja að Bangsaspítalinn hafi sprungið í ár og er þá vægt til orða tekið. Fyrsta árs nemarnir stóðu sig vel og sýndu að þau munu tækla álagið á Landspítala með þrýði í framtíðinni. Það er virkilega ánægjulegt



Moyo vinkona fyrir framan Radcliffe Camera, bókasafn og lesaðstöðu hennar og nemenda í Oxford.

hvað þetta er vinsælt en það er augljóst að það þarf að leggja höfuðið í bleyti varðandi skipulagið á næsta ári til að tryggja öryggi á Barnaspítalanum og geðheilsu foreldranna. En síðan skipuleggjum við Blóðgjafamánuð Háskóla Íslands til að hvetja nemendur að gefa blóð og þriðji fasti viðburðurinn er blóðtökunámskeið fyrir læknanema. Fyrir tveimur árum stækkuðum við þann viðburð og fáum nú fagfólk til að vera með fræðslu um handþvott, blóðgös, blóðræktun, blóðtökur og uppsetningu æðaleggja. Til viðbótar reynum við að halda 1-2 málþing á ári. Ég var formaður á 4. ári og veit hreinlega ekki á hverju ég gekk þann vetur en þetta var mjög þroskandi og skemmtilegt þökk sé meðlimum félagsins en við erum dugleg að skipta með okkur verkum og hjálpast að. Ég byrjaði svo núna í sumar að taka þátt í skaðaminnkunarkerfni Rauða krossins, Frú Ragnheiði, sem hefur verið mjög lærdómsríkt og gefandi. Það hafa svo verið forréttindi að fá að taka þátt í gerð fræðsluefnisins fyrir nýstofnaða

geðfræðslufélagið Huggrúnu ásamt hópi læknanema, hjúkrunarnema og sálfræðinema. Stjórn félagsins hefur unnið aðdánarvert starf og eiga þau mikið hrós skilið fyrir að hafa komið þessu mikilvæga verkefni á koppinn.

En málið er að mér finnst svo ótrúlega mikilvægt að átta sig á því snemma að læknisfræðin er svo miklu meira en að læra námsefnið utanbókar þó að sjálf-sögðu sé mikilvægt að vera á tánum og vel lesinn. Ég hef að minnsta kosti eignast vini fyrir lífstíð í tengslum við félagsstörfin og dansinn sem hafa kennt mér svo margt og víkkað sjóndeildarhringinn. Þegar ég hitti læknanema á fyrsta ári nota ég alltaf tækifærið og hvet þau til að festast ekki með nefið í skruddunum, læknisfræði er svo miklu meira en bara bókin.“

Það er ljóst að verkefnaskortur mun ekki valda Önnu Kristínu Gunnarsdóttur vandræðum á næstunni og *Læknaþlaðið* óskar henni alls hins besta í framtíðinni.