

Hvernig valdirðu sérgrein þína? Hvar lærdir þú og hvaða ráð viltu gefa ungum læknum?

## Varð læknir 1992, en hvað vildi ég svo?! Það eru forréttindi að hafa val

Lyflækningar urðu fyrir valinu hjá mér, þrátt fyrir áhuga á nær öllum klínískum greinum sem ég kynntist. Ég naut mín vel í tvö ár á lyflækisdeildum Landspítala eftir kandidatsárið og einnig í nokkra mánuði hjá SÁÁ. Ég vildi vita hvort ég gæti hugsað mér að vinna við það sem annars er hluti af mínu lífi frá 1989, að viðhalda bata frá fíknisjúkdómi. Það reyndar hitti mig í hjartastað. Ég sá þá mögnuðu uppbyggingu og þróun á heilbrigðisþjónustu sem hafði farið fram hjá SÁÁ af elju og einurð, undir forystu Þórarins Tyrfinngssonar læknis. Sérhæfð meðferð fíknisjúkdóms í heilbrigðiskerfinu, með faglegum og viðurkenndum aðferðum.

Á þessum tíma fóru nær allir íslenskir læknar utan í sérnám. Ég dáðist að læknum hér heima, sérstaklega þeim sem höfðu lært í Bandaríkjunum. Þeir voru frábærir kennarar með brennandi áhuga, auðguðu faglega forvitni með spurningum og umræðu, og hvöttu okkur ungu lækna áfram með trausti og ábyrgð.

Niðurstaðan varð sérnám í lyflækningum í Bandaríkjunum, tók öll prófin, sótti um, fór í viðtöl og allt það. Svo fluttum við 1996, fimm manna fjölskylda, yngsta barnið tæplega eins árs. Þetta var skömmu fyrir tíma alnetsins og lítið hægt að undirbúa en við fundum á tveimur vikum leiguhúsnæði í bæ með góðum barnaskóla og keyptum bíl.

Við Milú vinkona mín (Erna Milunka Kojic), fórum, fyrstar Íslendinga, í prógramm í lyflækningum í Brown University, Rhode Island, Providence. Það stóð fyllilega undir væntingum. Við vorum vanar að vinna og það kom sér vel, kennslan var mikil og skipulögð, dagarnir langir, vaktir margar og mjög langar, endalaust mikið af veikum sjúk-

lingum sem rúlluðu gegnum spítalana með eins stuttu stoppi og mögulegt var. Þetta var ótrúlega skemmtilegur og lærdómsríkur tími sem endaði með Boards-prófi í lyflækningum 1999 (ACGME).

Þá var það næsta verkefni, hvað svo? Innst inni langaði mig í nýrna-, smit- eða fíknlækningar sem undirsérgrein, en sú síðastnefnda var ung og í þróun. Ég vissi samt að þar lá minn einlægi áhugi



Við Erna Milunka Kojic, glænjir sérfræðingar í lyflækningum árið 1999.

og það varð niðurstaðan. Með góðum stuðningi fékk ég Fellowship á sama stað, þjálfun í fíknlækningum, samsetta meðal annars á geðdeildum VA spítala, á CAAS (Center for Alcohol and Addiction Studies) fræðasetri, á göngudeild smit-sjúkdóma, með áherslu á fólk sem notaði vímuefni í æð. Ég mætti meðal annars í þinghúsið með mótmælaspjald gegn lögum sem gerðu vörslu á sprautum og nálum (án nokkurra vímuefna) að refsiverð-

**Innst inni langaði mig í nýrna-, smit- eða fíknlækningar sem undirsérgrein, en sú síðastnefnda var ung og í þróun.**



**Valgerður Rúnarsdóttir**  
fíknlæknir

um glæp. Þeim hefur nú verið breytt, enda juku þau tíðni smitsjúkdóma.

Ég tók sérfræðipróf í fíknlækningum hjá læknasamtökunum ASAM (American Society of Addiction Medicine) í lok 2000. Ég viðhélt mínu skírteini með árlegum prófum og CME-endurmenntun og eftir 2007 hjá ABAM (American Board of Addiction Medicine), þar til ég fékk ævilangt skírteini í ágúst 2025. Í Bandaríkjunum þróaðist sérgreinin áfram og er nú frá 2015 formlega viðurkennd undirsérgrein við margar aðalsérgreinar undir hatti ACGME.

Mörg lönd hafa þróað mismunandi viðurkenningu í fíknlækningum, ýmist viðbótarsérnám, MA-nám eða grunn-sérnám (Noregur). ISAM (International Society of Addiction Medicine) heldur árlega sérfræðipróf fyrir lækna að undangengnum skilyrðum, tveir íslenskir læknar hafa staðist slíkt próf.

Á Íslandi var stórt skref tekið nýlega þar sem samningur milli Landspítala og SÁÁ var undirritaður um möguleika á námstíma ýmissa sérnámslækna hjá SÁÁ. Það er óskandi að sérnám í fíknlækningum verði að veruleika á Íslandi. Ég finn fyrir áhuga lækna og meðbyr yfirvalda og heilbrigðiskerfisins. Fíknisjúkdómur er algengur og alvarlegur og kemur til kasta allra lækna hvar sem þeir vinna, algengust er áfengisfíkn. Það liggur á að auka inngrip og meðferðir við sjúkdómnum sjálfum, til þess þarf þekkingu og þjálfun.

Ég hef unnið hjá SÁÁ frá 2000 og verið afar sæl í mínu fagi, sem er gefandi og krefjandi. Þörfin er rík og mikið hægt að gera með þverfaglegri nálgun, fyrir skjólstaðingahóp á besta aldri.

## Rjóminn

Ég ákvað fremur seint að fara í læknisfræði, var á síðasta ári í eina almennilega menntaskóla landsins – Verzlunarskóla Íslands. Ég ætlaði upprunalega að verða líffræðingur en fannst guðdómlega leiðinlegt að læra um flugur og lindýr svo þannig hófst vegferð mín í læknisfræði. Lífið er allskonar og eins mikill skellur og það var að komast ekki í Háskóla Íslands þá er það eitt mesta gæfuspör lífsins míns. Það var þroskandi að takast á við lífið sem ung kona í nýju landi og nýrri menningu þar sem mottumars er allan ársins hring – Ungverjaland. Þar var lítið og fallett samfélag af nokkrum Íslendingum, sem voru álitnir nokkuð skrýtnir af samlöndum sínum, sem stóðu saman fyrstu vaktina í blíðu og stríðu.

Ég ætlaði svo sem aldrei að verða geðlæknir en móðir mín, skurðhjúnarfræðingurinn, saup hveljur þegar ég sagði henni það og svaraði „guð barn, þar eru ekkert nema partýpinnar og kynvillingar. Áhyggjur hennar voru réttmætar.“

Það var afar lærdómsríkt að koma sem læknanemi inn í geðþjónustuna. Enginn dagur eins. Kanónur eins og Halldóra Ólafsdóttir, Tómas Zoëga, Magnús Haraldsson og Engilbert voru og eru mér enn miklar fyrirmyndir en minn helsti mentor í fíknlækningum er Bjarni Össurarson – sá mikli meistari.

Hann hefur alltaf haft óbilandi trú á mér og hvatti mig til dáða í doktorsnám í fíknlækningum og á ég honum mikið að þakka. Svo heldur hann líka með Manchester United, sem er kostur.

Lengi vel taldi ég það tilviljanakennt að ég varð geðlæknir og hvað þá fíknilæknir – en eftir talsverða sjálfsskoðun undanfarin ár átta ég mig á að það er alls ekki svo. Vissulega eru ákveðnir persónulegir þættir sem skipta máli, eins og að hafa áhuga á bakgrunni fólks og mannlegu eðli, en það er ekki síður bakgrunnur okkar og lífsreynsla sem gerir okkur góð í því sem við gerum og eflir færni okkar í að mynda meðferðarsamband. Eitt það mikilvægasta í læknisstarfinu er að við þekkjum okkur sjálf, hver við erum og af hverju við bregðumst við aðstæðum eins og við gerum.

Heilinn er magnað líffæri sem við vitum minnst um af öllum líffærum og því krefst starf geð- og fíknlækna þess að geta lifað með óvissunni – eitthvað

**Eitt það mikilvægasta í læknisstarfinu er að við þekkjum okkur sjálf, hver við erum og af hverju við bregðumst við aðstæðum eins og við gerum.**



**Guðrún Dóra Bjarnadóttir**  
fíknlæknir

sem reynist í grunninn stjórnsömum læknum ekki sérlega vel. Starfið mótast síður af stífum prótókollum eða skýrum klínískum leiðbeiningum; mun meira byggist á reynslu, klínísku innsæi og faglegrri dómgreind, oft langt út fyrir hefðbundnar ábendingar. Þetta hentar mér einstaklega vel, enda glími ég við króníska mótþróaþrjúskuröskun sem eldist alls ekki af mér þrátt fyrir snarlækkandi estrógen.

Geð- og fíknlæknar þurfa því ekki einungis að vera góðir í meðferð geðrænna sjúkdóma heldur líka vel að sér í líkamlegum, þar sem inn í fíknlækningar fléttast alls kyns kvillar – lifrabólga og sýkingar, svo dæmi séu tekin. Að auki krefst starfið áhuga á siðfræði, mannfræði og heimspeki, og ofan á allt saman eru flest okkar komin með pungapróf í lögfræði. Það má því með sanni segja að geðlæknar og fíknlæknar séu rjómi læknaástéttarinnar!