

gefa börnunum ykkar. Einnig hvert af þessum hegðunarmynstrum eru alls ekki hjálpleg og væri virkilega gott að varpa frá borði hið snarasta.

Þessi fræði hugsa um sjálfið á heildrænan hátt. Setja má þetta kerfi upp í nokkurs konar lífshring: Grundvallarreglan er að lífið er erfitt. Fyrirbyggingin og lækningin verður því að vera inni í daglega lífinu. Nokkurs konar stundaskrá yfir allar vikur lífsins þar sem öllum þessum þáttum er sinnt eins reglulega og hægt er.

Meðferðarúræðin eru í fjórum flokkum:

- Líkamlegum,
- vitsmunalegum,
- andlegum
- og tilfinningalegum.

Líkamleg lækning er að passa upp á mataræðið, svefninn, fá mikla hreyfingu og útrás, fara til læknis, tannlækis og ef með þarf, að taka lyf. Ekki nota dóp og drekka í miklu hófi. Sum ykkar eiga gjörsamlega að hætta að drekka. Áfengisneysla í óhófi er besta leiðin til að verða kvíðinn og þunglyndur. Gott kynlíf er hins vegar mikil blessun fyrir líkama og sál.

Vitsmunaleg lækning er svo allt nám, þó ef til vill ekki alveg eins og á fyrsta ári í læknaeild. Ég er að tala um að lesa bækur og greinar sem vekja mann til umhugsunar. Lenda í umræðum sem reyna á hugann. Horfa á fræðsluþætti sem fylla hugann og lífið af einhverju nýju, spennandi og krefjandi.

Tilfinningaleg lækning er byggð á þeim miklu sannindum enskrar tungu að „a problem shared is a problem halved“. Þetta gengur út á að rækta sambandið við makann, vini og fjölskyldu. Og í þessu er eitthvað sem er erfitt fyrir okkur sem erum þjálfuð í að hlusta á vandamál annarra. Reyna samt að muna að okkar veikleikar geta verið okkar mesti styrkur í að ná raunverulegum tengslum við aðrar góðar manneskjur.

Síðast en ekki síst er svo andlega lækningin. Það vita allir sem eru trúaðir hversu mikilvægt er að biðja eða vera andlega snertur í bænum eða í guðshúsi. Manneskjan hefur þörf fyrir andlega hluti, fyrir eitthvað sem við skiljum alls ekki en bara skynjum. Fyrir þá sem eru ekki trúaðir er þörfin þarna engu að síður. Þarna getur okkar andlega næring komið frá náttúrunni. Hinn græni litur gróandans, öldur hins úfna hafs eða náttbál á heiði. Tilkomumikið útsýni er geysilega andlegt. Öll list er líka mjög andleg og við vitum hvert og eitt hvaða listform snertir okkur djúpt, tekur þátt í að líkna sálinni og lækna meinin.

Þessi ráð eru í hnotskurn allt það sem gerir lífið þess virði að því sé lífað. En ekki síður að líf okkar sé líka skemmtilegt. Þetta þýðir ekki að allir þessir hlutir geti alltaf verið til staðar. Hins vegar er ef til vill hjálplegt að þið hugleiðið þessa þætti til að passa upp á ykkur sjálf og passa upp á að sem mest sé af góðum hlutum í ykkar lífi.

Með bestu kveðjum og von um velgengi.

Hvatningarverðlaun prófessors Jónasar Magnússonar

Á síðasta Vísindaþingi Skurðlæknafélags Íslands og Svæfinga- og gjörgæslulæknafélags Íslands voru í þriðja sinn veitt verðlaun fyrir besta erindi unglæknis eða læknanema á þinginu. Þetta eru peningaverðlaun og kennd við upphafsmann þeirra og fyrrverandi prófessor í skurðlækningum, Jónas Magnússon. Sigur úr bítum bar Sólveig H. Helgadóttir, læknanemi á 5. ári, fyrir verkefnið „Bráður nýrnaskaði eftir kransæðahjáveituaðgerðir á Íslandi“. Í 2.-4. sæti urðu Valentínus Þ. Valdimarsson, læknanemi á 6. ári, fyrir verkefnið „Góður árangur kælimeðferðar eftir hjartastopp“, Njáll Vikar Smáráson, læknanemi á 4. ári, fyrir verkefnið „Enduraðgerðir vegna blæðinga eftir opnar hjartaskurðaðgerðir á Íslandi“ og Ingi Hrafn Ólafsson, aðstoðarlæknir, fyrir verkefnið „Litningabreytingar og tengsl við klínískar breytingar í brjóstakrabbameinum“.

Stefnt er að því að verðlaunin verði veitt árlega á vísindaþingi félaganna.



Kári Hreinsson og Tómas Guðbjartsson formenn félaganna, Sólveig Helgadóttir, Njáll, Valentínus og Ingi Hrafn. Mynd Guðjón Birgisson.