

TUS Kazanma Sanatı

Uzm. Dr. Özkan YÜKSELMİŞ

TUS Kazanma Sanatı

Uzm. Dr. Özkan YÜKSELMİŞ

Kapak Tasarımı

Esmâ Nur Ayşe ÇELİK, Enes BAŞAK

Mizanpaj

Enes BAŞAK

Editör

Esmâ Nur Ayşe ÇELİK

ISBN

978-605-184-318-6

1. Basım, Nisan 2021

SAGE Yayınları

Baskı ve Cilt:

SAGE YAYINCILIK VE MATBAACILIK

Kazım Karabekir Cad. Kültür Çarşısı Kat: 2

No: 7/101-102-103

İskitler/Ankara

Tel.: 0312 314 00 02/05

bilgi@bizimdijital.com

ÖNSÖZ

TUS'u kazanırsam mutlu olur muyum?

Tabii ki kardeşim... Evet, evet, evet... Mutlu olursun hem de hiç olmadığı kadar. Üzerindeki baskı kalkar. Hayatın boyunca yapacağın mesleği seçersin... “Büyüyünce ne olmak istiyorsun” sorusunun belki de tam karşılığı TUS ile verilebilir.

Karizmatik cerrahi branşlar mı? Rahat edebileceğin temel tıp mı? Araştırmalar yapıp kendini hastalarına adayabileceğin dâhili bilimler mi? Artık emekli olana kadar ne doktoru olacaksan onun sana sorulduğu sınavdır TUS... Belki de başka hiçbir zaman sana fikrin sorulmayacaktır hayatta...

Üniversitelerde asistan olmak birçok kişi için maddi açıdan getirdiği zorluklarla beraber aynı zamanda sıkıcıdır. Nedense herkes kötüler bu işi... Herkes: “şimdiki aklım olsa hiç bu yola girmem” der. Belki de hayatının en zevkli zamanlarını geçirdiği asistanlık yılları için gereken değerli cümleleri kimse kurmadı. Birçokları da okul ve ders hayatından yorulmuştur. Tıp fakültesine giren her yüz öğrenciden 35'i gibi okulu uzatarak sene tekrarı yapmıştır. Genellikle, kendine takan bir hoca tarafından staj tekrar ettirilmiştir. Sonunda derslerden yorulmuş, bitap düşmüş ve hayatının en önemli sınavı olan TUS'u zorunlu görmediği için es geçmiştir.

Yeni moda TUS'u dışlama cümlelerinden biri de rakiplerin zorluğudur. Altan gelen beşinci sınıflar her derse girmiştir. Ve 4 yıllık mezunun gözü korkmuştur. “Bu yaştan sonra ders mi çalışacağım” deyip kendini sosyal hobilere adanmıştır. Sonuçta aile hekimliğinin cazibesi büyüktür ve hayatını paslamış, hatta dışarı şutlamıştır. Belki

evlilik, araba, ev derken borçlandınız ve tabii ki cüzi olan asistanlık maaşından korkuyorsunuz... Belki de daha İngilizceyi bile geçemediniz, “bu saatten sonra hedefler zor” dediniz... “Hayaller ve gerçekler” dediniz... “Gerçekçi olmak lazım, bu yaşta zor” dediniz... “Okulu bile zar zor bitirdim, TUS benim için hayal” dediniz... Sonuçta vazgeçtiniz ve yenildiniz.

Doğruyu bulmak bizler için zor. Ama doğru yolu bulmak dilimizin ucudadır. “Ben başarmak istiyorum” cümlesi doğru yolun ilk adımı olacak. Yolun sonundaki doğruya, iyiye, güzele ulaşamasak da bu yola girmek ve emek vermek aslında en büyük erdem değil midir?

Bu kitabın doğru olarak tarif ettiğimiz yolda, TUS sürecinde size bir destek olmasını, rehberlik etmesini, düştüğünüzde kollarınızdan tutup kaldırmamasını temenni ediyorum. Her şey gönlünüzce olsun.

Uzman Dr. Özkan Yükselmiş

Değerli NLP önerileri için Roza Fincan'a, çocuklarım Doruk ve Deniz'e, TUS ile uğraştığım yıllar boyunca kahrımı çeken Züleyha Yükselmiş'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum...

İÇİNDEKİLER

TUS Ve Pratisyenlik	7
TUS Ve DEHB	10
TUS Ve Motivasyon	13
TUS Ve Depresyon	15
TUS, Biyolojik Ritim, Uyku	20
TUS Ve İlaç Kullanımı	25
Otuz Yaşından Sonra TUS	28
TUS Ve Evlilik	31
TUS Ve İntörlük	36
TUS Süreci Ve Sağlık	40
TUS Ve Sosyallik	45
TUS'ta Farmakoloji'ye Genel Bir Bakış	47
TUS Ve Influencer Olmak	50
BTS İle Nasıl Kazandım? (1)	53
BTS İle Nasıl Kazandım? (2)	56
BTS İle Nasıl Kazandım? (3)	59
Kusurlu Olma Cesaretine Sahip Ol	61
Afirmasyon	64
Erteleme Hastalığı	66
Öğrenme Stratejileri	71
Sınav Kaygısı	78
Branş Değerlendirmeleri	85
Anesteziyoloji Ve Reanimasyon	86

Çocuk Psikiyatrisi	91
Dâhiliye	95
Dermatoloji	100
FTR	104
Göz	109
Kadın Hastalıkları ve Doğum	111
Kardiyoloji	117
Nöroloji	124
Nükleer Tıp	129
Patoloji	133
Pediyatri	139
Psikiyatri	144
Radyoloji	147
Çalışma Prensipli Üzerine Röportajlar	151
Sizden Gelen Sorular Ve Önceki TUS Sınavlarında Derece Yapan Asistanların Cevapları	158
I. Röportaj	158
II. Röportaj	162
III. Röportaj	166
IV. Röportaj	170
TUS Üzerine	173

TUS ve PRATİSYENLİK

Hacettepe’de intörnlik zorlu olsa da benim açımdan şans faktörü ile birlikte stajların servis iş yükünden çok, hocalarla birlikte çalıştım ve eğitici olması adına TUS çalışmak benim için pek de zor olmamıştı. Yine de intörnken kafamda hep ilk TUS’ta değil ama ikinci TUS’da yerleşmeyi planlamanın rahatlığı da vardı. İlk TUS’tan sonra benim için fena olmayan bir puan almıştım. Yeniden çalışmayı düşünmek ise zorunlu görev yerim olan İstanbul Bakırköy Toplum Sağlığı Merkezi başkanının TUS kitabı bile görmek istememesi, gördüğü zaman hakkımızda tutanak tutturması nedeni ile yapılan psikolojik baskı bunu pek mümkün kılmamaktaydı. Her zaman aklımda göz hekimliği yapmak vardı. Ama bu imkânsızlıklar karşısında elimdeki puanı değerlendirip patolojiye yerleşmiştim. Patolojiye en başlarda da ısınmamış çoğu zaman benim burada ne işim var diye düşünmüş, bunu dile getirdiğimde kıdemlilerimin “burada her zaman herkes bu benzer düşünceleri yaşadı ve alıştı” gibi yatıştırıcı sözleriyle bu süreç yaklaşık iki yıl kadar uzadı. Mesleki tatminden ziyade sosyal hayatım beni daha çok mutlu ediyordu. Çocukluktan beri hayalim olan doktorluğa sadece iş gözüyle bakmaya başlamıştım. Yapmak zorunda olduğum şeyler dışında başka bir şey yapmıyordum ve kendimi oraya ait hissetmiyordum. Sonunda zorunlu görev yaptığım Toplum Sağlığı Merkezi’ndeki eski başkanın görevinden ayrıldığını öğrendim ve tekrar pratisyenliğe dönüp TUS’a tekrar çalışmaya düşünmeye başladım. Bir kaç TUS kitabına baktım, o kadar uzun zaman sonra artık TUS adına pek bir şey kalmadığını görünce de kendime bunun için 1 yıl verebilirdim.

Zorunlu görevime tekrar döndüğümde ilk sınava üç buçuk ay gibi bir süre vardı ve bu sürede daha önce çalıştığım yolu izleyerek kendime bir temel oluşturmayı amaçladım. İlk döndüğümde yeni mezun arkadaşlarımla tanıştım. Ve hepsi TUS ile asistanlık kazanmaya

niyetliydim. Benim gibi rutin işleyişi hallettikten sonra işlerimizi yapıp bitirince artık kimse bizim ne okuduğumuza çalıştığımıza karışmıyordu. Son 15 gün kendimi kapatarak o sınavda kesintiye uğramamış haliyle 64 puan almıştım. Kitaplarım sağdan soldan toplamaydı. Çoğu tam bile değildi. Bir sonraki sınavda bütün kitapları doldurulmuş halde temin ettim ve daha ciddi bir şekilde çalıştım. O TUS'ta sayımız da epey azalmış, dolayısıyla bana da düşen iş yükü artmıştı, kendime çıkar yol olarak Youtube'dan ders videoları bulmuştum, özellikle klinik derslerde TSM'de sahaya çıkarken otobüste bir yandan videoları dinliyor her fırsatta soru çözüyordum. Daha uzun bir zaman aralığı bulduğumda ise konu okumaya çalışıyordum. Boş günlerimi ders çalışmakla geçirirken eski sosyal hayatımı olabildiğince kısıtlamıştım. Ama artık iş yükü nedeniyle izin almak da kolay değildi ve TSM'deki herkes TUS çalıştığını biliyordu, ne kadar diğerleri TUS'a çalıştığımı bilse de işleyişin de aksamaması gerekiyordu. Bunun için rica ettim diller döktüm ve on beş gün izin alabildim. On beş gün de rapor alarak son bir ay boyunca tekrar kapandım. Günde 10-11 saat ders çalışıyor, aralarım da dahi ders videoları ya da soru videoları izliyordum. Ve TUS'tan çıktığımda 70 puan bekliyordum. Ama bu sıralama sınavıydı ve puanlar düşmüştü. O TUS 67.4 ile yerleşmeyi planlarken ufacık bir puan farkıyla istediğim yerlere yerleşemedim. Yaklaşık iki ay da dersten kopmuştum tekrar toparlamak zor olacaktı. TSM'den aldığım rapor ve izinlere karşılık olarak da nöbet tutmam gereken bir birim olan Türkiye Hudut ve Sahiller Sağlık Genel Müdürlüğü Havalimanı Sağlık Denetleme Merkezine kısmen ceza olarak görevlendirildim.

İlk şoku atlattıktan sonra daha fazla ne yapabilirim diye düşünmeye başladım. Notlarım da o kadar güncel değildi ve Özkan Yükselmiş hocamızı da sosyal medyadan sıkı takip ediyordum BTS'yi daha önce duymuştum ve katıldım. Ben o zamana kadar sıkı çalıştığımı düşünüyordum ama ben sadece son bir ay sıkı çalışmıştım. BTS ile bunu dört ay boyunca uyguladım. Sıkılırimi bırakırım erkenden diye düşündüğümden kendimi yormaktan korkuyordum ama sürekli kısa vadeli hedefler denemeler soru çözümlerine katılmak beni hep zinde tuttu. Her gün, her hafta için bir amacım vardı artık. Henüz

motivasyonum düşmeden bile gelen bir mesaj beni daha da heveslendiriyordu. Nöbetli sistem bile benim için bir avantaja dönüşmüştü. Nöbette 5-6 saat çalışabiliyordum ve shift yapabildiğim için her bulduğum boşlukta BTS'nin de verdiği kaynaklardan yararlanarak yan dal sorularını dinliyor, Telegram'dan paylaşılan ders özetlerine, spot bilgilere yöneliyordum. Her an konuya odaklanmak mümkün olmasa da bu şekilde telafi ediyordum. Nöbet çıkışları uykusuz olurum fakat bunun için ekip liderlerimin de teşvikiyle uyku saatlerimi azaltıp ertesi günü de en iyi şekilde değerlendirirdim. Son bir buçuk ayda nöbet tutmak benim için bir lütuftu. MESAİDE ASLA BUNU YAPAMAZDIM. Ya da nöbete gider nöbet arkadaşşıma benim yerime de çalışması için teşvik edici, cazip bir teklif sununca benim için TUS çalışmak daha kolay oldu ve son 1 ay hayatımda ilk defa günde on dört, on beş saat çalıştığım günler geldi. Gün içinde eski konulardan da gruba soru atılması önemli noktaların vurgulanması hafızamı tazeliyordu. Bu zamana kadar TUS'larda her zaman en az bir tatil yapmışken bu sefer hazırlanırken bu kadar emek verip de bunu ayağıma takılan bir taşla atfetmek istemedim ve beni geriye çekebilecek her şeyden sıyrılmaya çabaladım. Bu şekilde girdiğim TUS beni asıl istediğim yer olan çok güzel bir üniversitenin göz hastalıklarına ve Ankara'ya tekrardan kavuşturdu. Ve de şuan en çok keyif aldığım şeylerden biri olan ekip liderliğini getirdi.

Dr. Çiğdem Ardıç

Başkent Üniversitesi, Göz Hastalıkları Anabilim Dalı