

TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ İÇİN EĞİTİM VE YAŞAM KILAVUZU

*Başarılı hekim ve öğrencilerden
gerçek tecrübe ve öneriler...*



Uzm. Dr. Şirin GÜRKÖK AKÇIL



- ✓ Başarılı Olmak İçin **Çalışma Yöntemleri**
- ✓ Not Alma, Konsantre Olma **Teknikleri**
- ✓ Yurtta ve Evde **Yaşam ve Pratik Öneriler**
- ✓ Yazılı ve Sözlü Sınavlarda **Dikkat Etmeniz Gerekenler**
- ✓ Stres ve Zorluklarla **Başetme Yöntemleri**
- ✓ Uzmanlık Seçimi İçin **Öneriler**
- ✓ Her Ders ve Sınıf İçin Ayrı **İpuçları**



GÜNEŞ TIP
KİTABEVLERİ

Tıp Fakóltesi **Öğrencileri için** **Eğitim ve** **Yaşam Kılavuzu**

Editör

Uzm. Dr. Şirin GÜRKÖK AKÇIL



GÜNEŞ TIP KİTABEVLERİ

Tıp Fakültesi Öğrencileri için Eğitim ve Yaşam Kılavuzu

Copyright © 2014

Bu Kitabın her türlü yayın hakkı **Güneş Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.**'ne aittir. Yazılı olarak izin alınmadan ve kaynak gösterilmeden kısmen veya tamamen kopya edilemez; fotokopi, teksir, baskı ve diğer yollarla çoğaltılamaz.

ISBN: 978-975-277-508-4

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: Murat Yılmaz

Genel Yayın Yönetmeni Yardımcısı: Polat Yılmaz

Yayın Danışmanı ve Tıbbi Koordinatör: Dr. Ufuk Akçıl

Yayın Koordinatörü: Nuran Karacan

Dizgi - Düzenleme: İhsan Ağın

Kapak Tasarımı: İhsan Ağın

Baskı: Ayrıntı Basım Yayın ve Matbaacılık Hiz. San. Tic. Ltd. Şti.
İvedik Organize Sanayi Bölgesi 28. Cad. 770 Sok. No: 105-A
Ostim/ANKARA
Telefon: (0312) 394 55 90 - 91 - 92 • Faks: (0312) 394 55 94
Sertifika No: 13987

YASAL UYARI NOTU

Burada bahsedilen konular sadece genel tavsiyeler niteliğindedir. Siz kendinize uygun yöntemleri seçerken kişisel farklılık ve şartlarınızı değerlendirmelisiniz. Yayıncı ve editör bilgilerin doğruluğu veya eksiksiz olduğu konusunda bir garanti vermemektedir. Bu nedenle bilgilerin ne şekilde olursa olsun içeriğinden, sonuçlarından ve uygulamalarından sorumlu değildirler.

GENEL DAĞITIM

GÜNEŞ TIP KİTABEVLERİ

ANKARA

M. Rauf İnan Sokak No:3
06410 Sıhhiye/Ankara
Tel: (0312) 431 14 85 • 435 11 91-92
Faks: (0312) 435 84 23

İSTANBUL

Gazeteciler Sitesi Sağlam Fikir Sokak
No: 7/2 Esentepe/İstanbul
Tel: (0212) 356 87 43
Faks: (0212) 356 87 44

KARTAL ŞUBE

Cevizli Mahallesi Denizler Cad.
No: 19/C Kartal/İstanbul
Tel&Faks: (0216) 546 03 47

www.guneskitabevi.com
info@guneskitabevi.com



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	vii
BU KILAVUZDA NELER BULACAKSINIZ	ix

BÖLÜM 1: TIP FAKÜLTESİNE BAŞLAMADAN ÖNCE

■ TIP FAKÜLTESİNE BAŞLAMADAN ÖNCE YAPMANIZ GEREKENLER.	1
■ YAŞAYACAĞINIZ YERİN BELİRLENMESİ	3
■ EV KİRALAMAK – ARKADAŞLARLA EVDE YAŞAM – BESLENME VE SAĞLIK	5
■ BURSLAR, HARÇLAR	9
■ ASKERİ TIP FAKÜLTESİNDE OKUMAK – GATA	12
■ TIP FAKÜLTELERİ ARASINDAKİ FARKLILIKLAR	13
■ TIP EĞİTİMİNDE İNGİLİZCE	14
■ TIP FAKÜLTESİNİN FARKLI OLDUĞUNU KAVRAMAK.	17

BÖLÜM 2: TIP FAKÜLTESİNDE BAŞARIYA ULAŞMAK

■ TIP FAKÜLTESİNDE DERS ÇALIŞMAK VE SINAVLARDA BAŞARILI OLMAK.	19
■ ÇALIŞMA TEKNİKLERİ.	19
■ DERS ÖNCESİ KISA ÖN OKUMA YAPMAK	20
■ ÖZET NOTLAR ÇIKARMAK	22
■ SINAVA ÖZET NOTLARLA HAZIRLIK	27
■ ÖZET NOTLARI ÇIKARIRKEN NEDEN? NİÇİN? NASIL? SORULARINI SORMAK	28
■ HAFTA SONLARINI DOĞRU PLANLAMAK	30
■ ÖZET NOT ÇIKARMA TEKNİKLERİ	32
■ ÖZET NOTLARI DAHA ETKİLİ HALE GETİRMEK	35
■ MNEMONIC'LER – HATIRLAMAYI KOLAYLAŞTIRAN TEKNİKLER	36
■ SINAV ÖNCESİ HAFTA	40
■ ARKADAŞLARLA BERABER ÇALIŞMAK	42
■ DERSLERİ DAHA ETKİN DİNLEME	44
■ DERS ÇALIŞIRKEN ETKİLİ OKUMA.	45
■ KONSANTRASYON.	46
■ DİKKAT VE KONSANTRASYON EKSİKLİĞİNE SEBEP OLAN FAKTÖRLER	47
■ KONSANTRASYONU ARTTIRMAK İÇİN YAPILAN ÇALIŞMALAR	47
■ KONSANTRASYONU YÜKSEK TUTMAK İÇİN YÖNTEMLER	48
■ DİKKAT VE KONSANTRASYON ARTTIRICI BESİNLER	49
■ DERSİ ASMAK	51
■ TIP ÖĞRENCİLERİNE ZAMAN KAZANDIRICI FAALİYETLER	52

BÖLÜM 3: TIP FAKÜLTESİNDE SINIFLAR

■ TEMEL TIP BİLİMLERİ – PREKLİNİK DÖNEM	55
■ BİRİNCİ SINIF	57
■ ANATOMİ DERSİ VE KADAVRA PRATİĞİ	59
■ İKİNCİ SINIF	64
■ ÜÇÜNCÜ SINIF	66
■ TEMEL BİLİMLERDEN KLİNİK BİLİMLERE GEÇİŞ	68
■ DÖRDÜNCÜ SINIF – KLİNİK YILLAR BAŞLIYOR	69
■ STAJ SIRASINDA DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER	71
■ STAJ SINAVLARINDA DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER	73
■ BEŞİNCİ SINIF – KÜÇÜK STAJLAR	75
■ ALTINCI SINIF – İNTERN DOKTOR	78

BÖLÜM 4: TUS SINAVI VE KARIYER PLANLAMA

■ TUS'A (TİPTA UZMANLIK SINAVI) HAZIRLIK	81
■ UZMANLIK ALANINIZI SEÇERKEN İHTİYACINIZ OLAN İPUÇLARI	82
■ İLAÇ SEKTÖRÜ VE MEDİKAL ALANDA DOKTOR OLARAK KARIYER YAPMAK	93
■ BRANŞ SEÇİMİNDE DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER	94

BÖLÜM 5: STRESLE BAŞETMEK – SINAV KAYGISI – TESTLER İÇİN İPUÇLARI

■ STRESLE BAŞETMEK	97
■ KAYGILARINIZI KONTROL ETMEK	101
■ SINAV STRESİNE KARŞI DUYARSIZLAŞTIRMA – SİSTEMATİK DESENSİTİZASYON	102
■ STRESİ AZALTMA YÖNELİK BASİT NEFES TEKNİĞİ	102
■ SİZİ RAHATSIZ EDEN ALIŞKANLIKLARINIZI DEĞİŞTİRMEK SWISH TEKNİĞİ	103
■ TIP FAKÜLTESİNDE BAŞARILARINIZI GELİŞTİRMEK İÇİN OLUMLU İFADELER	103
■ OLUMLAMA CÜMLELERİ	104
■ TIP ÖĞRENCİLERİNDE KAYGI	105
■ SINAV KAYGISININ ETKİLERİ	105
■ SINAV ÖNCESİ KAYGIYI AZALTMA YOLLARI	106
■ SINAV ANINDA OLUŞAN KAYGIYI AZALTMAK	106
■ TESTLER VE DİĞER SINAVLAR İÇİN İPUÇLARI	107
■ ETKİLİ TEST ÇÖZME TEKNİKLERİ	108
■ SINAV ANI STRATEJİLERİ	110

BÖLÜM 6: TIP FAKÜLTESİNDE ÖĞRENCİLERİN EN SIK SORDUĞU SORULARA CEVAPLAR – ANNE VE BABALARA ÖĞÜTLER

■ TIP FAKÜLTESİNDE HERKES BUNLARI YAŞADI	113
■ TIP ÖĞRENCİSİNİN ANNE VE BABASI OLMAK	116

BÖLÜM 7: TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İŞİNE YARAYACAK KAYNAKLAR

- TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK EN İYİ 100 SİTE VE KAYNAK 119
- TIP ÖĞRENCİLERİ İÇİN TÜRKÇE YARARLI WEB ADRESLERİ 131

BÖLÜM 8: KAYNAKLAR 133**BÖLÜM 9: NOTLAR**

- FAKÜLTENİZLE İLGİLİ ÖNEMLİ NOTLAR 135
- EV VE YURTLA İLGİLİ ÖNEMLİ NOTLAR 137
- PRATİK BİLGİLER 139
- ÖNEMLİ TELEFONLAR 141



BÖLÜM 1: TIP FAKÜLTESİNE BAŞLAMADAN ÖNCE

TIP FAKÜLTESİNE BAŞLAMADAN ÖNCE YAPMANIZ GEREKENLER

Tıp fakültesini kazandığınız için mutlu olmak ve bunu kutlamak önemlidir. Bu sevinci paylaşmanızda hatta abartmanızda hiçbir sakınca yok.

Fakülteye başlamadan önce rahatlayıp kendinizi mutlu edecek şeyleri yapmanızı hatta uzun tatillere çıkmanızı öneririz.



Hiçbir zaman sizi tedirgin edecek ve korkutacak “**çok zor okul, zorlanacaksınız!**” gibi laflara ve tıp fakültesi eğitimiyle ilgili şehir efsanelerine aldırış etmeyin.

Ortalamanın altında bir çaba bile gösterseniz tıp fakültesini bitirecek ve **biraz geçte olsa** doktor olacaksınız. Burada önemli olan ne kadar donanımlı bir doktor olmak istediğiniz ve ne tür bir kariyer seçtiğinizle ilgilidir.

En zor tıp fakültelerinde bile okuldan mezun olma yüzdesi % 90 - 95 civarındadır ve bu oran size, tıp fakültesini yazarak kazananların bitirme konusunda da ne kadar istekli olduğu bilgisini verebilir.

Bir yabancı kaynak tıp fakültesinde okumayı “**yangın söndürücüden su içmeye**” benzetir. Su sizin nefes alamayacağınız basınçta akar ve bu yoğunlukta akan sudan boğulmadan su içmek zor bir beceridir.

Tıp fakültesine başlama zamanı yaklaştıkça, kendinizi bu uzun maratona hazırlamalısınız ve birden çok yoğun bilgi bombardımanına maruz kalacağınızı bilmelisiniz. Sınıfta ilk derslerde hocanız ders anlatırken, hiçbir kelimeyi anlamayıp not almayı bırakırsınız. Bu olağandır ve tüm etrafınızdaki öğrenciler aynı durumdadır.



Okul başladığı zaman ilk 2 hafta zor ve kaotik bir durumla karşılaşacağınızı bilerek üzerinizden gerginliği atıp sakin olmaya çalışın. Azıcık stres motivasyon açısından iyidir fakat stresin dozunu abartırsanız zihinsel kapasiteniz düşer. Özetle kendinizi harap edecek aşırı duygusal tepkilerden ve stresinizi arttıracak sohbetlerden uzak durmalısınız.

Bazıları tanrı vergisi olarak ileri derecede foto-grafik hafızaya sahiptir, bu özellik çok önemli bir avantajdır. Eğer çok önemsiz bir alışveriş listesini bile hatırlamakta zorlanıyorsanız, binlerce sayfa notu hatırlamak sizi biraz zorlayacaktır. Bu alışverişi her şekilde tamamlamak zorundasınız.

Bu önemli ve büyük bilgi bombardımanı ile baş etmek için önceden nasıl bir öğrenme stratejisiyle başarılı olabileceğinizi araştırın.

Her türlü öğrenme alışkanlığı olan bireylerde genellikle en kabul edilmiş çalışma şekli; **özet notlar çıkarmaktır**. Bu özetler yoğun bilgiyi damıtarak kolay kavranır hale getirmek açısından önemlidir. Sonrasında **nerede, nasıl ve ne kadar** çalışmanız gerektiğini siz organize etmelisiniz.

Her öğrenci farklı çalışma şekline sahiptir. Kendinizi öğrenme konusunda en etkili kılacağına inandığınız yöntemi önceki başarılarınızı düşünerek planlayın.



Tıp fakültesinde **1. Sınıfa başlamadan önce fakültenizi muhakkak ziyaret edin**. Tıp fakülteleri civarında bulunan **tıp kütüphanelerini ziyaret ederek okunacak kitapları öğrenin** ve bu kitaplara göz gezdirin. Kitapları incelerken detayları bir kenara bırakın, şu anda sadece neyle karşı karşıya olduğunuzu anlamaya çalışıyor ve yol haritanızı oluşturuyorsunuz. Bazı adresleri bile öğrenmek sizi zihinsel ve psikolojik olarak rahatlatacaktır. Şu anda bir **demo program** içinde olduğunuzu düşünün yani daha film başlamadı ama siz film hakkında fikir sahibi oluyorsunuz.

Tıp fakültesine başlamadan önce kampüsünüzde dolaşırken öğrencilerin uğradığı kafeteryaya muhakkak uğrayın, kendinize bir çay söyleyin ve sizden daha üst sınıfta olan birileriyle konuşun. Konuştuğunuz

Fakültenizde ilgili bölüme giderek tıp fakültesi öğrencisi olduğunuzu belirtmeniz, öncelikle sağlık hizmeti almanıza yardımcı olacaktır.

Özellikle ailenizden uzakta yaşıyorsanız **rahatsızlıklarınız ilk belirtilerini vermeye başladığında hekime başvurmayı ertelemeyin.** Şiddetli bir bel veya diş ağrısıyla ders çalışmak ve sınavlara hazırlanmak imkânsızdır.

Özellikle ailenizden uzakta yaşıyorsanız **rahatsızlıklarınız ilk belirtilerini vermeye başladığında hekime başvurmayı ertelemeyin.** Şiddetli bir bel veya diş ağrısıyla ders çalışmak ve sınavlara hazırlanmak imkânsızdır.

Özetlersek



- İyi tanımadığınız kişilerle eve çıkmak risktir.
- Evinizi fakültenize yakın tutun ve tutmadan önce fakülteye giden yolu test edin.
- Eve çıkacağınız arkadaşlarla kuralları baştan belirleyin.
- Fastfood beslenme alışkanlığı edinmeyin. Sağlıklı beslenin.
- Sağlığınızı koruyun ve önlemlerinizi erken alın.

BURLAR, HARÇLAR



Tıp fakültelerinde burs ve harç bulmak eskisi kadar zor değildir. Önemli olan gerekli başvuruları zamanında yapmanız ve hakkınız olan imkânları araştırmanızdır. Tıp fakültelerinin sayısındaki artış ve özel tıp fakültelerinin açılmasıyla, kurumlar arasında rekabet artmış ve başarılı öğrenci bulmak için çok güzel burslar planlanmıştır.

LYS sınav sonucuna göre devlet üniversiteleri ve özel üniversiteler çeşitli burslar açıklar. Örneğin, ilk 200'e giren ve kendi tıp fakültesini seçen öğrencilere, hem ücretsiz barınma hem de karşılıksız burs verir.

Özel tıp fakülteleri, belli bir puanın üzerinde almanız durumunda size karşılıksız burs ve konforlu yurtlar sağlar ayrıca bu burslara tıp kitapları gibi ihtiyacınızı karşılamak için önemli ve gözden kaçırabileceğiniz bonuslar koyarlar. Özellikle belli puanın üzerinde alan öğrenciler, iyi bilinen tıp fakültelerinde burs almadan mı okumalı? Yoksa yeni

Özetlersek



- Tıp fakültenizin genel başarısına ve önceki başarılarınıza çok güvenmeyin.
- Kişisel motivasyon ve başarıya inanç, hangi fakültede okursanız okuyun sonucu belirleyen temel etkindir.

TIP EĞİTİMİNDE İNGİLİZCE

Yabancı dil eğitiminin yoğun verildiği kolej ve Anadolu liselerinden gelen tıp öğrencileri bu konuda şanslı olmakla birlikte, dil pratiğini geliştirme ihtiyacı açısından yine çaba göstermelidirler.

Yabancı dilin, özellikle İngilizcenin önemini belirtmeye sanırsız gerek yok fakat **tıp eğitiminde İngilizce bilgisi kesinlikle gereklidir.**



Hemen hemen tıptaki gelişmelerin tamamı Amerika ve Avrupa üzerinden ülkemize gelmektedir. Uluslararası tıbbi yayınların ise yine tamamına yakını uluslararası dil olan İngilizce dilinde yazılmıştır. Yurtdışında poster ve sözlü sunum yapmak, toplantı, workshop, kurs ve sunumları takip etmek için İngilizcenizin ortalamanın üzerinde olması gerekmektedir. Yine uluslararası dergilerde editörler tarafından kabul gören yayınlar yapabilmek için İngilizceye hakim olmanız gerekecektir.

Özetle bir hekimin Türkiye’de İngilizce diline hakim olmadan mesleğini başarılı bir şekilde icra etmesi ve bilgilerini güncel tutabilmesi imkansız gibidir.

Sonuç olarak yabancı dil bilginizi öğrencilik yıllarından başlayarak en mükemmel seviyeye çıkarmak konusunda çaba göstermek zorundayız. Peki, bu alanda nasıl bir yol izlemeliyiz?

Aslında İngilizce öğrenmek ve bu dili geliştirmek bir tıp öğrencisi için daha kolaydır. Tıp eğitiminde kullanılan çoğu kelime Latince kökenli olmakla beraber, güncel uluslararası kullanımda oldukça fazla sayıda İngilizce kelime kullanılmaktadır. Tıp eğitimi boyunca sizi İngilizce öğrenmeniz ve geliştirmeniz konusunda teşvik eden binlerce İngilizce kelime ve kavramla karşılaşacaksınız. Çoğu hekimin **“tıbbi metinleri rahat anlıyorum fakat günlük pratik İngilizcede zorluk çekiyorum**

Örnek vermek gerekirse; Lisedeyken durgun gölde ve geniş zamanda güzel balıklar yakalayabilen iyi bir denizciydiniz şimdi, fırtınalı bir denizde ve sınırlı sürede balık yakalamak zorundasınız. Merak etmeyin! Her iki durumda da iyi bir balıkçısınız. Tek yapmanız gereken uygun düşünce ve yöntemlerle işin üzerine gitmeniz.



Miktarları karşılaştırmanız açısından size bilgi vermek gerekirse; **lisede bir haftada gördüğünüz dersin tamamını tıp fakültesinde bir ders saatinde göreceksiniz.** Bir şeylerin yoğunlaştığını önceden anlamanız temponuzu ayarlamanız açısından da önemlidir.



Bu yoğun tempoyla baş etmek için temel kurallar nelerdir: Disiplinli ve daha yüksek dikkatle derslere devam etmek ve çalışmak, sıradan ve vaktinizi çalan şeylerden uzak durmak ve zamanınızı çalmasını engellemek, zaman planlamanızı mükemmel yapmak (Çalışma, yemek, uyumak ve diğer temel ihtiyaçlar vs.) Size verilen bilgiyi en doğru metotlarla organize ederek hızlı tekrar yapabilmek.

Özetlersek



- Tıp fakültesi yoğunluk ve içerik olarak liseden farklıdır.
- Eski çalışma süre ve yöntemlerinizi gözden geçirin.
- Disiplinli ve planlı çalışma alışkanlığı edinin.
- Zamanınızı çalan şeyleri sınırlayın.
- Fazla veya az özgüven duygusu size hata yaptırır. Her şey dozunda olmalı.

Tıp fakültelerinde uygulanan çeşitli çalışma teknikleri:



- Ön okuma yapmak.
- Özet notlar çıkarmak. Bu notları sıklıkla tekrar etmek.
- Eski çıkmış soruları temel alarak çalışmak.
- Kendi aldığınız ders notlarıyla çalışmak.
- Fotokopicilerden eski ve yeni not karmalarını alarak çalışmak.
- Dersleri kaydederek üzerinden geçip notlar çıkarmak.
- Hatırlatıcı kısaltmalar kullanarak çalışmak.
- Yoğun kitap okuyarak çalışmak.

Yukarıdaki metotlardan birini veya birkaçını kullanarak ders çalışmak mümkündür.

Burada sizlere ulusal ve uluslararası tıp fakültesi öğrencileri tarafından özellikle başarısı kanıtlanmış ve çokça tavsiye edilen ön okuma yapmak ve “**özet notlar çıkararak çalışma**” yöntemleri hakkında ayrıntılı ipuçları vereceğiz. Özet notlar çıkararak başarılı olanların sayısının fazlalığı ve özet bilginin tüm sınavlarda popülaritesinin yüksek olması, bu yöntem hakkında size daha fazla ipuçları vermemizi gerektirecek.

Bu yöntemin mantığı, sınavlara çalışmak için hazırlanan tüm sınav kitaplarının da temelini oluşturmaktadır. Mantık özetle şudur; **bu kadar ders notunu ve bilgiyi hatırlamanız mümkün değildir, bu bilgi yığınının içinden işe yarayacak bilgilerin seçilip çıkarılması, özetlenmesi gerekmektedir.** Bu işi siz yaptığınızda çok başarılı olursunuz. Bu işi kitap veya notlarla başkası sizin için yaptığı zaman başarılı olmaya çalışırsınız.

Çalışma yönteminiz ne olursa olsun sadece **önünüzdeki derslere yoğunlaşmak ve sonrası için çok kaygılanmamak** kural olmalıdır. En kötü plan, plansız olmaktan iyidir ve üzerinizdeki baskıyı azaltır.

DERS ÖNCESİ KISA ÖN OKUMA YAPMAK

Ertesi gün göreceğiniz derslerle ilgili ön okumalar yaparak **derslerdeki dikkatinizi arttırıp konuyu belleğe almanızı kolaylaştırırsınız.**

Ön Okumada Dikkat Etmeniz Gerekenler



- Ön okumalar 10-15 dakikayı kesinlikle geçmemelidir.
- Sadece resmin geneline hakim olun, detayları bir köşeye bırakın.
- Derste çok kullanılacak kelimelere, onların yazılış ve okunuşlarına konsantre olun.
- Neden - Sonuç, karşılaştırma gibi anlatımları analiz edin ve kendinize Neden? Ve Niçin? Sorularını sorarak bir analiz yapın.
- Kitaplar, önceki sene notları, özet konu kitaplarıyla ön okuma yapabilirsiniz.
- Ön okuma yaparken konunun ilk paragrafı, koyu yazılmış kelime ve cümleler, italik yazılı yerler, alt başlıklar, grafik, tablo ve bilgi kutucukları dikkat edilmesi gereken yerlerdir.
- Ön okuma sırasında tekrar okuma yapmayın.
- Gözlerinizle sayfayı hızlı tarayıp detayı atlayarak genele hakim olun.
- Kesinlikle az okudum veya az anladım stresi yapmayın, sonradan detaylı okumak için vaktiniz olacak.

ÖZET NOTLAR ÇIKARMAK

Tıp fakültesine başladığınızda, önemli birçok kitap ve kaynak isimleri duyacaksınız. Bu kitaplar İngilizce veya Türkçe yazılmış ve saygın, iyi bilinen yayınlardır. Belli bir öğrenci kitlesi ki bu %10 - 15 civarındadır, bu kitaplardan çalışarak sınavlarda başarılı olma yolunu seçecektir.



Şunu asla unutmayın! Önemli ve kaynak gösterilen referans kitaplar sadece konuları daha iyi kavramak ve detaya hakim olmak için faydalıdır. Tek başına sadece bu kaynaklardan çalışarak sınavlara hazırlanmak ve başarılı olmak, **% 1 oranında tanrı vergisi olduğunu düşündüğümüz zekâyâ sahip öğrenciler için geçerlidir.**

Tıp fakültesi uzun ve zordur, asla **çok denenmemiş ve istisnai çalışma şekilleriyle başarılı olmaya çalışmayın.**

Özetlersek



- Derste mükemmel not alacağım paniği yaşamayın.
- Hocanızdan veya iyi not tutan arkadaşınızdan ders notlarını günlük alın.
- Günlük özet ders notlarınızı aynı gün içinde çıkarın.
- Daha önce çıkmış soruları muhakkak inceleyin.
- Hafta sonu sadece kendi özetlerinizden çalışarak yoğun tekrar yapın.

SINAVA ÖZET NOTLARLA HAZIRLIK

Tıp fakültesindeki derslerin yoğunluğundan dolayı genellikle sınav hazırlığı son haftaya bırakılmak zorunda kalınır. Son hafta sınav için toparlama ve gözden geçirme açısından çok kritiktir.

Eğer tüm tekrar ve gözden geçirmeyi son haftaya bırakırsanız, muhtemelen sınavda başarısız olacak ve tükenmişlik sendromu yaşayacaksınız. Her kötü geçen sınav sizin özgüveninizi azaltacak ve sonraki sınava çalışma konusunda cesaretinizi kıracaktır.



Size tavsiyemiz, çıkardığınız özet notlarla son haftanızı geçirerek sürekli tekrar yapmanızdır. Sürekli tekrarın hatırlamayı kolaylaştırdığını unutmamalısınız. Sınavlarda başarılı olmak için çok sayıda bilgiyi öğrenmeye çalışmak ve detaylara kaçmak, iyi bir alışkanlık değildir. **Hızlıca ve sadece önemli konular hakkında kalıcı ve net bilgi sahibi olmak sınavlarda yüz üzerinden en az 80 seviyesinde başarı göstermenizi sağlayacaktır.**

Son hafta çalışırken hazırladığınız özet notların inanılmaz faydasını göreceksiniz. Masanız üzerinde yüzlerce sayfa not ve kitap bulunması yerine artık her yerde okuyabileceğiniz hatta cebinizde bile taşıyabileceğiniz notlarınız olacaktır.

Ulaşım araçlarında, yemek yerken, televizyon izlerken bile özet notları okuyabilmek kolay ve zevklidir.

Özetlersek



- Özet notlarınız gerçekten özet olsun. Gereksiz ayrıntıya kaçmayın.
- El yazınızla not alın ve notlarınız kolay taşınabilsin.
- Özet notlarınızı kendiniz hazırlayın ve ödünç almayın.
- Başkasına ait fotokopilerle uzun vadede başarılı olmanız zordur.

ÖZET NOTLARI DAHA ETKİLİ HALE GETİRMEK

Bilgisayar çağında yaşıyoruz ve bu çağın çalışma üzerine olan pozitif etkilerinden yararlanmamak imkânsız. Bilgisayarlarınızı ve web içeriğini uygun şekilde çalışmalarınıza entegre etmeniz durumunda başarınız artacaktır.



Özellikle hastalıklar ve sendromları çalışılırken, webdeki güvenilir kaynaklardan indirilecek resim ve videolar sizin hatırlamanızı kolaylaştıracaktır. Çalışırken aynı anda hasta videosu ve görüntüsüne bakıyor olmak önemli bir avantajdır. Sınavlarda bu hatırlatıcıların muhakkak faydasını göreceksiniz.

Size tavsiyemiz web dünyasını **ders çalışmanızın özüne zarar veremeyecek dozda** kullanmanızdır. Çok fazla bilgisayar kullanma alışkanlığı, sizi ana amacınızdan uzaklaştırır ve sosyal ağlardan bazen uzak kalmak imkânsızdır.

Ev, kütüphane veya yurt odanızda bilgisayar veya tabletinizi size yararlı olacağı zaman açın ve işi bitince tekrar kapatın.



Ders çalışırken ders notlarını ve kaynak kitaplarını ana kaynak olarak kullanın. Web dünyasının bir filtresi yoktur ve kafanıza ilk takılan soruyu arama motorlarına yazdığınızda, karşınıza çıkan bilginin kesinliği tartışılır. Web 'de bilgi yüzeysel yayılır, genellikle derinliği olmayan bilgi akışı mevcuttur. **Tıp fakültesinde sağlam referanslarla çalışmak zorundasınızdır.**

Web blog: <http://medicalmnemonics4u.blogspot.com>
Gram pozitif bakterileri hatırlatan görsel bir mnemonic

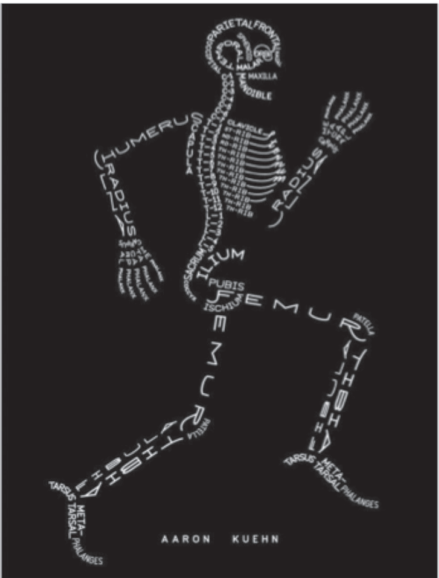
Strange! Staphy's act list entered my new carry bag.

Strange	Streptococcus
Staphy	Staphylococcus
Act	Actinomyces
List	Listeria
Entered	Enterococcus
My	Mycobacteria
New	Pneumococcus
Carry	Corynebacteria
Bag	Bacillus

Note:
Bold letters shows the starting letters of the bacteria
Dont confuse enterococcus with enterobacteriaceae.
The word 'New' corresponds to Pneumococcus in pronunciation.

Mnemonic for Gram +ve bacteria, all other bacteria are Gram -ve

Vücut kemiklerinin tamamını anlatan bir mnemonic

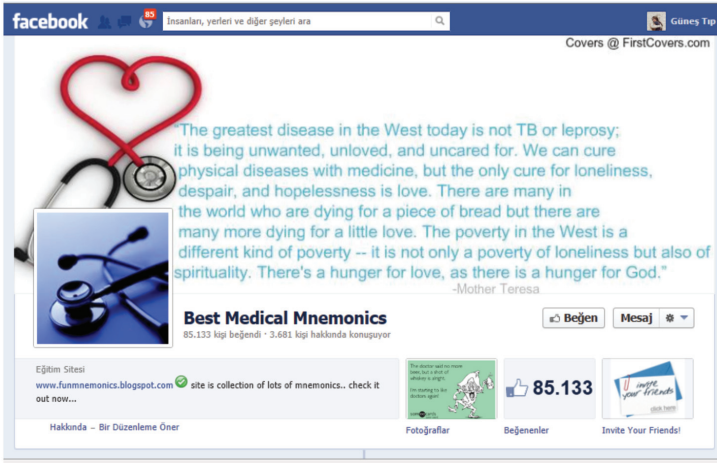


Esansiyel amino asitleri hatırlamak için biyokimya mnemonic'i

Essential amino acids

REMEMBER

Mr. Thomas Parker Very ILL, Admitted in Hospital on THURsday

Methionine, Tryptophan, Phenylalanine, Valine, Isoleucine, Lysine,
Leucine, Arginine, Histidine, THREonineFacebook sayfası: <https://www.facebook.com/MedicalPneumonics>

Kısacası bu alanı kendiniz için oldukça zevkli hale getirebilirsiniz.

Özetlersek



- Mnemonic'leri hatırlamanızı kolaylaştırmak için kullanın.
- Sınav öncesi bunları kullanarak hızlı tekrarlar yapın.
- Ezberim kuvvetli değil bahanesi arkasına saklanmayın mnemonicler var!

SINAV ÖNCESİ HAFTA

Sınavınız, komiteniz veya final sınavınız yaklaştı. Sadece bir hafta süre kaldı ve bu süre içinde her şeyi toparlamanız ve kendinizi sınava hazır hissetmeniz gerekli.

DİKKAT VE KONSANTRASYON EKSİKLİĞİNE SEBEP OLAN FAKTÖRLER



- Fizyolojik yorgunluk
- Hayal kurmak
- Çevrenizdeki olumsuz uyaranlar
- Yatarak veya uzanarak çalışmak
- Müzik dinlemek, TV açmak
- Aile içi huzursuzluk ve kavgalar
- Stres ve duygusal sıkıntılar
- Olumsuz düşünceler
- Gereksiz ayrıntılara dalma
- Yetersiz motivasyon
- Öğrenme ve çalışma metotlarını bilmemek
- Düzensiz ve sistemsiz bir çalışma

KONSANTRASYONU ARTTIRMAK İÇİN YAPILAN ÇALIŞMALAR

- Çalışma amacınızı belirleyin.
- Yaptığınız işin önemini düşünün.
- Yaptığınız işin sonunda neler elde edeceğinizi düşünün.
- Çalışmak için kararlı olun.
- İşlerinizi planlı yapın.
- Çalışırken özet notlar alın.
- Fiziki çevreyi düzenleyin.
- Sistemli çalışmayı öğrenin.
- Çalışma hedefleri belirleyin.
- Kendinize güvenin.
- Yoğun duygusal ilişkilerden kaçının.
- Çalışırken zihinsel canlandırmalar yapın.
- Çalışmalarınızı çeşitli kaynaklardan yapın.
- Konuyu küçük parçalara bölün.
- Arkadaşlarınızla veya bir grupla çalışmalarınızı değerlendirin.
- Konsantrasyonunuzu arttıran besinler tüketin.
- Pozitif düşünün.
- Çalışmalarınızı ertelemeyin.
- Zorluklarla mücadele edin, hemen pes etmeyin.
- Yürüyüşler yapın.
- Renk terapileri yapın, yeşil iyi gelecektir.

Karanfil çayı zihin yorgunluğuna iyi gelir. Cezvede su kaynatın içine 7 - 8 tane karanfil koyun ve kısık ateşte 4 - 5 dakika kaynatmaya devam edin. Süzdükten sonra sıcak olarak için. 20 günlük kürler halinde uygulayıp 10 gün ara vererek içmeye devam edin.

Özellikle nane yağı uyanıklığı artırır, konsantrasyonu artırır. Nane yağın mendile damlatıp koklayabilir veya ılık su içinde banyoda da kullanabilirsiniz.

Sabahları taze sıkılmış meyve sularını tercih edin. Havuç veya elma suyu özellikle faydalıdır ve içine bal koyarak tüketebilirsiniz. Akşamları havuç yemek veya havuç suyu içmek zihninizi açar.

Sabahları aç karna bir avuç kuru üzüm ve birkaç adet ceviz yiyiniz. Kahvaltıda muhakkak yumurta tüketiniz.

Karbonhidratlı besinleri fazla tüketmeyin. (Unlu mamuller, baklagiller, patates, tatlılar, şekerler.) Rafine edilmiş karbonhidratları fazla tüketenler özellikle uyku moduna erken girebilirler.

Vücudunuzda su ve demir eksikliği olmamalıdır. Demir eksikliği özellikle hafıza ve konsantrasyonu etkiler.

Doktor Mehmet Öz'ün tarifini verdiği, **sihirli yeşil içecekten tüketin** bu içecek zindeliği arttıracaktır. Bunları blenderden geçirerek karıştırabilir ve katı meyve sıkacaklarını da kullanabilirsiniz. Bu içecek gün içinde iki bardak içilebilir. Karışımın içinde şunlar vardır:

- 2 küçük tabak ıspanak
- 1 tutam kereviz
- 2 salatalık
- Yarım çay kaşığı zencefil
- Bir tutam maydanoz
- 1 elma
- 1 tutam ıhlamur
- Yarım limon

Dr. Ender Saraç'ın tavsiye ettiği **zekâ açıcı yiyecekler: Omega3 balık yağı, somon balığı, ceviz, keten tohumu, yumurta sarısı, zeytinyağı, hurma, tam buğday türevleri, B 12 vitamini, günde 2 bardak adaçayı, akşamları melisa çayı.**

Konsantrasyon sağlamak istiyorsanız; buğday ekmeği, ceviz, fındık, fasulye, bezelye, süt, yağsız et, yeşil yapraklı sebzeler, karnabahar, ıspanak gibi yiyecekleri tüketmelisiniz.



Anatomi dersinde başarılı olmak için yapmanız gereken şimdiye kadar hiç deneyimlemediğiniz **üç boyutlu düşünce yapısı oluşturmak** ve bu üç boyutlu sistemlerin birbiriyle hangi noktalarda bağlantıları olduğunu keşfetmektir.

Piyasada satılan veya üst sınıflardan ödünç alacağınız iskeletler, üç boyutlu anatomik bilgisayar programları, maketler her boyutta vücut anatomisini anlamanızı kolaylaştıracaktır. Anatomi atlaslarında tek düzlemde size resmedilen resimlerin arkası, önü ve yanının, tek bir anatomik modelin parçaları olduğunu ve devamlılık gösterdiğini hatırlayın!



Farklı anatomi kitap ve atlaslarından yararlanarak aynı sistemleri inceleyin ve farklı çizimlerle yapıyı daha iyi anlamaya çalışın. Anatomi laboratuvarlarınızda bulunan **üç boyutlu maketleri inceleyin** ve bunlarla vakit geçirin.

Maketlerle çalışmak atlaslardaki görsellerden farklı olarak üç boyutlu olarak sistemi algılamanızı kolaylaştırır ayrıca anatomi pratik sınavında karşılaştığınızda doğru cevaba tanıdık olmanızı sağlar.

Anatomi çalışırken Latince kelimelerin tam anlamlarını iyi bir şekilde öğrenin böylece anatomik isimleri, anatomik yapılarla daha sağlıklı bağdaştırır ve kolay hatırlarsınız. Anatomi derslerinde yanınızda **mini bir cep atlası** taşımak daha hızlı pratik yapmanızı sağlar ayrıca flashcards denilen uygulamalarda oldukça yararlı olacaktır. Anatomi dersinde size **atlas, konu kitabı ve cep atlasından** oluşan bir seti öneririz.

Bu derste başarılı olmanın temel kuralı; tamamen fotografik bir şekilde sistemli ezberdir. Eğer derslerinizi çalışmayı ertelerseniz ipin ucunu kaçırsınız ve **anatomi dersinde ipin ucunun kaçması bir felakettir.**

Kadavra başında farklı davranışlar gösteren arkadaşlarınız olacaktır. Kimileri en önde yer alacak ve alın ışığıyla bir cerrah gibi sürekli diseksiyon yapmaya çalışacaktır. Bu arkadaşlarınızın bazen bencilce

olan bu davranışı sizin kadavradan yeteri kadar yararlanmanızı engeller. **Hiçbir şekilde moralinizi bozmayın, bu bir grup çalışmasıdır ve farklı kişilerle çalışmak bu işin parçasıdır.**

Bazı arkadaşlarınız kadavradan mümkün olduğunca uzak durup sadece yüzeysel dokunuşlar yapar ve akıllarından sürekli **“nasıl olsa cerrah olmayacağım”** fikri geçer. Bu tamamen yanlış bir bakış açısidir, anatomi sadece cerrah olmak isteyenler değil tüm hekimler için çok iyi öğrenilmesi gereken temel bir eğitimidir.

Kadavra pratiği sırasında hep aynı yerde durmayın ve sık sık farklı bakış noktalarında durun. Dersi anlatan hocanızı çok dikkatli dinleyin ve anlamadığınız kısımlarda soru sorun. Hocalarınızla interaktif bir iletişim yakalayın ve sizleri test etmesine izin verin. Hocalarınız grubun genel ilgisini yeterli bulduğunda, bilgi aktarımı daha etkin olacak ve sizlerin bu ilgisini karşılıksız bırakmayacaktır.



Bir diğer ve önemli hatırlatmamız ise **kadavraya saygı** konusudur. Kadavra pratiğinde cansız bile olsa dokuya saygı göstermeniz gerektiğini unutmayın! Bu meslek hayatınız boyunca en başta dikkat etmeniz gereken konudur. Bu insanların vücutları çok kutsal bir amaç için kullanılmakta ve fazlasıyla saygıyı hak etmektedir. Kesinlikle organ ve dokularla ilgili gereksiz uygulama, şaka ve fotoğraf çekimleri yapmamanızı öneririz, bunun zaten üyesi olduğunuz camiada hoş karşılanmayacağını bilmelisiniz. **Eğitiminizin önemli bir parçasını bu bedenlere borçlusunuz.**

Birinci sınıftaki diğer derslerin çoğunluğu amfide geçmektedir. Tüm bu temel bilimler dersleri, büyüleyici insan vücudunun derinliklerinde her boyutta yolculuk yapmanızı sağlayacaktır. Bu derslerin çoğunluğunda çok az yeni bilgi revizyonu yapılmaktadır. Size önerimiz muhakkak bu derslerle ilgili **kaynak kitapları ve resimli atlasları** yanı başınızda bulundurmanızdır. Özünde yapmanız gerek çokça ezber olsa da ezberlemeyi kolaylaştıracak resim, diyagram ve tablolara ihtiyacınız olacaktır.

Dördüncü sınıfta staj yapacağınız klinik bilimler;

- Dahiliye (İç Hastalıkları)
- Pediatri (Çocuk Hastalıkları)
- Genel Cerrahi
- Kadın Hastalıkları ve Doğum Bilgisi

Staj gruplarınız sene başında belirlenir ve rotasyonu bu grupla yaparsınız. Sınavlarınız staj süresi sonunda yapılır. Staj sınavları genellikle sözlü ve bazen de kısa yazılı sınavlardan oluşmaktadır.

Stajlara başlangıç pratik fizik muayeneyle başlar ve sonra sistemlere göre görülen hastalıklarla devam eder. Staj süresince size takip etmeniz ve öğrendiklerinizi pratik etmeniz için çeşitli hastalar verilir. **Stajyer doktor sıfatıyla artık ilk hasta görüşme ve fizik muayenelerinize başlamış bulunuyorsunuz.**



Sizden stajlarınızda temel olarak beklenen; her branşın işleyiş dinamiklerine hakim olmanızdır. Temel ve çok görülen vakalarla ilgili teşhis, ayırıcı tanı ve tedavi ilkelerini zamanla öğrenmek zorundasınız. Ayrıca bu staj sonunda her bölümün tıbbi dokümantasyonu konusunda bilgi sahibi olmanız, hasta hikâyesi alırken bu formları doğru ve bilinçli doldurmanız beklenir. **Özellikle hasta hikâyesi alma kısmı son derece önemlidir ve bütün meslek hayatınızda hasta sorgularken bu beceriyi kullanacaksınız.**

Temel tıp bilimlerinde öğrendiğiniz bilgilerin her klinik bilim dalında pratiğine nasıl dönüştüğünü anlamanız ve bu bağlantıları hızlıca oluşturmanız gerekir. Staj boyunca gerek klinik gerekse serviste asistan, uzman ve hocalarınızla sözlü mülakatlar ve pratik uygulamalar yaparsınız.

Sizi eğitecek olan hocalarınız **aktif olmanızı, ilginizin yüksek olmasını** bekler. Hasta başı vizitlerinde hastalarınızla ilgili sorular sorulur ve bazen arkadaşlarınıza ait hastalar hakkında da bilgi dağarcığınız yoklanır.

Stajın ilk haftası kafanız biraz karışacaktır. Bazen hiçbir semptom ve bulgu kitaplarda anlatılan gibi açık değildir. **“Hastalık yoktur hasta vardır”** felsefesiyle kitap satırlarında yazanları, tıpatıp hasta dosya-

sında veya hikayesinde bulamamanız normaldir. Bu şekilde basit olsa size ihtiyaç duyulmaz ve bilgisayar programlarıyla hasta teşhis ve tedavisi kolayca yapılırdı.

Gereksiz stres yapmamanız gereken diğer konu, hastaya zarar verebileceğiniz endişesi duyup fazla tedirgin olmaktır. Bu stajların tamamı gözetimli eğitimidir ve kıdemlileriniz tarafından zaten rutin işleyiş kontrol altındadır. Hasta için tüm profesyonel işleyiş devam etmekte ve her şey planlanmaktadır. Siz sadece sistem içinde onu gözlemleyen ve katkı sağlayan bir stajyersiniz ve ana beklenti iyi eğitim almanızdır. **Korkmayın! Hiçbir hastayı öldürmezsiniz.**

STAJ SIRASINDA DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER



- Staja zamanında gelin ve düzgün giyinin. Önlüğünüz ütülü ve her zaman temiz olsun. Stetoskoplarınızı her zaman cebinizde veya boynunuzda taşıyın. Uzun saç, sakal, küpe ile dolaşmayın. Çok spor kıyafetler ve kot pantolon tercih etmeyin. **“Kıyafetinizle karşılaşır muhabbetinizle uğurlanırsınız”** sözünü unutmayın!
- **Asistanlara yakın olun**, stajın ve hocalarınızın tüm detaylarını onlar bilirler. Çalışacağınız kitaptan hangi konuların önemli olduğuna kadar tüm bilgiler onlarda mevcuttur.
- Olmamanız gereken zamanlarda ve **olmamanız gereken yerlerde bulunmayın**, bazı hocalarınız amaçsız gezen stajyerleri sevmez.
- Staj süresince **aktif olun** soru sormaktan çekinmeyin. Hasta başında hastanızın tüm bilgilerini öğrenin ve tekrardan hızlı bir şekilde hocalarınıza bilgi aktarın.
- Günlük olarak hastalarınıza yapılan **uygulamaları sabah hasta dosyasından kontrol edin**. Hastanızla ilgili ayırıcı tanıdan, tedaviye kadar çokça soru alacaksınız. Genellikle hocalarınızın soru sorma tarzı Neden? Niçin? peki Ne düşünüyorsunuz? şeklindedir. İlk sorulara özellikle ayrıntılı ve uzun bilgi verirseniz hocanız sizin disiplinli ve çalışkan bir öğrenci olduğunuzu anlayacak ve sizi zorlamaktan vazgeçecektir.

(Devam ediyor)



BÖLÜM 4: TUS SINAVI VE KARIYER PLANLAMA

TUS'A (TIPTA UZMANLIK SINAVI) HAZIRLIK

Evet, tıp fakültenizi bitirmek üzeresiniz ve yine bir sınavla karşı karşıyasınız. Aslında bu sınavın diğer sınavlarınızdan bir farkı yok yine planlı, konsantre ve çok çalışan kazanacak.

TUS'a çalışmak için **dördüncü sınıftan başlayarak yavaş yavaş hazırlıklara başlamakta fayda vardır.** Çalışma temposu yavaşça artmalı ve en yoğun olarak son sınıfta yapılmalıdır. Erken dönemde ve gereksiz şekilde kendinizi çok sıkmanız durumunda, normal eğitiminizi aksatır ve son senede yorgun ve bitkin duruma düşersiniz.

Erken dönemlerde TUS sorularını incelemek aslında en güzel çalışmaya başlama metodudur. TUS sınavının mantığını sorularla kapmanız durumunda yaptığınız çalışmalar daha verimli olup hedefine ulaşacaktır.

Elinizdeki özet notlar ve dershanelerce hazırlanmış konu ve soru kitapları kesinlikle hazırlık için en pratik ve faydalı kaynaklardır.

TUS çalışırken kafanıza takılan konular ve detaylar için kitap ve ders notlarınıza geri dönüp göz gezdirebilirsiniz ama **ana çalışma kaynağınız TUS çalışmak için oluşturulmuş pratik kaynaklar olmalıdır.**

TUS çalışırken muhakkak kendinize **soru kotası koyun** ve her gün belli sayıda soru çözüp cevap ve açıklamalarını inceleyin. Sınavlara çalışırken düşen ritminizi toparlamanın en iyi yolu soru çözmektir.

TUS ile ilgili şehir efsanelerine itibar etmeyin; Bu sene sorular zor olacakmış, belli fakültelerdeki öğrencilerin kazanma şansı yüksektir, şu sınıfta çalışmaya başlamazsanız kazanmak zordur, okul başarınız kötüyse yüksek puanlı tercih yazmayın, şu bölüm bu sene kontenjan açmayacakmış, ben dershaneye iki kere gittim faydası olmadı, üçüncüden sonra kazanmak imkansız vs. **Kulaklarınızı sizi demotive edecek sözlere tıkayın ve işinize konsantre olun.**

TUS sınavına kendi çalışmalarınızı planlayarak ya da TUS dershanelerine devam ederek hazırlanabilirsiniz.

TUS sınavında dershanelerin önemli katkısı olduğu yadsınamaz. TUS dershanelerinin temel fonksiyonu **“size düzenli ve doğru ders çalıştırma alışkanlığı kazandırmaktır.”** Bu konuda Türkiye’de oldukça iyi hizmet veren dershaneler bulunmaktadır. Dershanelerde ders anlatan hocalarınız TUS konusunda oldukça tecrübeli ve bu sınavın genetik haritasını çıkarmış kişilerdir.

TUS dershanelerinin başarıları, istatistiksel olarak öğrencinin artan puanlarıyla ispatlanmıştır. Son sınıflarda bu konuda hizmet veren dershanelere giderek ayrıntılı bilgi alabilirsiniz. Kafanıza takılan soruları sorun, örnek ders videolarını inceleyin, çevrimiçi eğitimlere katılın. Özetle bu kurumları araştırıp kendiniz için en iyi kararı verin!

Eğer hakkını verip size verilen programa uyarsanız TUS dershaneleri için harcadığınız paranın, bu konudaki en sağlam gelecek yatırımı olduğunu anlayacaksınız. TUS dershanelerini seçerken muhakkak eski öğrencilerle konuşup düşüncelerini alın.

TUS sınavına çalışırken motivasyon ve inanç önemlidir. Tıp fakültesinde derece yapan bir öğrenci istemediği bölüme girerken tam tersi normal bir öğrenci, ilk 100 içinde istediği bölüme girebilir.

UZMANLIK ALANINIZI SEÇERKEN İHTİYACINIZ OLAN İPUÇLARI

Burada bazı branşlarla ilgili bilgiler verdik. Seçimlerinizi yaparken bu branşlarda nelerle karşılaşp nasıl bir seçim yapmanız konusunda tavsiyelerde bulunacağız. Bu tavsiyeler size sadece fikir vermesi için kaleme alınmıştır ve **“istisnai durumlar kesinlikle kaideyi bozmaz”** kuralı geçerlidir. Size tavsiyemiz en tarafsız ve doğru seçim için branş üyeleriyle konuşup bu bölümlerde biraz vakit geçirmeniz. Hiçbir şey anlatıldığı gibi olmayabilir...

Dahiliye

İç hastalıkları olarak bilinen bu branşın oldukça fazla üyesi vardır ve tam manasıyla tıbbın geneline en hakim uzmanlık alanıdır. Her zaman bu uzmanlık üyelerine tüm hastane ve tıp merkezlerinde yoğun ihtiyaç duyulur. Uzmanlığın hitap ettiği hasta popülasyonu çok geniştir. Bu alanda şartlarınızı iyileştirmek ve daha spesifik bir konuda çalışmak istiyorsanız kesinlikle yan dal uzmanlık sınavına girmeli ve bunlardan birini seçmelisiniz.

Uluslararası firmalarda çalıştığınız zaman yurtdışında kariyer yapma imkânları bulacaksınız. Sosyal faaliyetler açısından bu alanın daha aktif olduğunu söyleyebiliriz.

BRANŞ SEÇİMİNDE DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

Branş seçimlerinizi sağlıklı yapmak için özellikle staj ve internlük döneminde **gözlemlerinizi ayrıntılı yapın**. Branşlardaki stajlarda uzmanlık üyelerine, aklınızdaki tüm soruları ayrıntılı olarak sorun. Uzmanlık seçimi yaparken, bu branşları sonradan ziyaret ederek tekrar gözlem yapmak faydalı olabilir.



Bireysel özelliklerinizi iyi değerlendirip, kendinize karşı dürüst olmanız branş seçiminizi daha isabetli yapacaktır.

Cerrahi ortamlardan hoşlanmayan ve yüksek stresli çalışma temposunu sevmeyenler için cerrahi branş seçimi mantıklı olmayacaktır. Sabırlı olmayan karakterdeki insanların psikiyatri, beyin cerrahisi, çocuk hastalıkları gibi branşları seçmesi de mantıklı olmaz. Hasta görmekten mutlu oluyorsanız, temel bilimler uzmanlıklarını seçmeniz durumunda bu konuda eksiklik duyacaksınız.

Fiziksel olarak yoğun ve tempolu uzmanlıkları seçerken bu konudaki isteğinizi tekrar gözden geçirmenizde fayda olacaktır.

Gelelim kazanç konusuna, hekimlik esas olarak sadece para için yapılacak bir meslek değildir. Eğer kazanca fazla önem veriyorsanız, başka kısa eğitimler ve girişimci yaklaşımlarla çok daha fazla para kazanabilirsiniz.

Hekimliğe kazanç noktasında bakış açınız **“Kutsal bir mesleği yaparken aldığınız manevi haz + emeğinizin karşılığı ortalama kazanç”** olmalıdır. Yaptığınız işte aldığınız riski, uzun eğitiminizi ve yanlış tıbbi uygulama yaptırımlarını düşünürsek bu mesleğin üyelerinin, ülkemizde yaptıkları işin maddi karşılığını aldığını söyleyemeyiz.

Diğer yanlış bir düşünce ise belli branşların maddi kazancının her koşulda yüksek olduğudur. Hangi uzmanlığı seçerseniz seçin, sizin göstereceğiniz efor, hasta memnuniyeti, mesleki kabiliyetleriniz, girişimci karakteriniz kazancınızı etkileyecektir. Yani özetle **“ne olduğunuz değil nasıl yaptığınız önemlidir”** kuralı burada da geçerlidir.

Uzmanlık sınavında kazandığınız branş size ilk sene içinde uygun



BÖLÜM 5: STRESLE BAŞETMEK SINAV KAYGISI TESTLER İÇİN İPUÇLARI

STRESLE BAŞETMEK

Tıp fakültesi kuşkusuz ki eğitim içeriği ve ders yükü itibarıyla stresli bir eğitimidir. Siz eğer tıp fakültesi okumak için şehir değiştirdiyse-
niz ve alışık olmadığınız bir yurt hayatıyla yeni tanıştıysanız stresiniz
daha da artabilir.



Kontrollü stresin sizi motive edeceği bilimsel olarak kanıtlanmıştır fakat kontrol edilemeyen stres sadece sizin başarınızı düşüren ve motivasyonunuzu azaltan bir unsur olacaktır.

Tıp fakültesi önemli bir kariyer için başarmak zorunda olduğunuz bir dönemden ibarettir. Her fakülte öğrencisi gibi mezun olunca meslek sahibi olacaksınız. Tek başına meslek sahibi olmanız toplum içinde sağlıklı, mutlu ve dengeli yaşamanız için yeterli olmayabilir. Tıp eğitimi hayatınızın tamamen merkezine koymak ve başka hiçbir şey yokmuş gibi davranmak doğru değildir. Dışarıda bir hayat ve yaşanması gereken tecrübeler bulunmaktadır.

Kesinlikle tıp eğitiminiz dışında **sosyal bir hayatınız ve en az bir adet farklı bir uğraşınız olmalıdır.** Tıp eğitiminiz dışında sizi hayata ve sevdiklerinize bağlayan kanallar oluşturmazsanız ihtiyaç duyduğunuzda destek alacak ve özgüveninizi tazeleyecek gücü bulamazsınız.



BÖLÜM 6: TIP FAKÜLTESİNDE ÖĞRENCİLERİN EN SIK SORDUĞU SORULARA CEVAPLAR – ANNE BABALARA ÖĞÜTLER

TIP FAKÜLTESİNDE HERKES BUNLARI YAŞADI

Bu sınavı geçmek zormuş, herkes kalıyormuş:

- Çalışan bir öğrenci için hiçbir sınav zor değildir ve genelde sınavlardan başarılı olanların yüzdesi başarısız olanlardan çok daha fazladır. Yani istatistiki olarak da anlamı olmayan bir söylemdir. Siz bu laflardan etkilenecek kadar zekâ ve güvenden yoksun olamazsınız. Korkmayın! Siz sınavlarda başarılı olacağınız her şeyle donatıldınız.

Bu hoca çok zormuş ve hep staj sözlüsünde bırakırmış:

- Unutmayın hocalarınız sizleri değil cevaplarınızı değerlendiriyor. Yanlış cevap verip, çalışmadığınız hiçbir sözlü sınavdan kimse sizi geçirmez. Aslında bu sizin için şans, daha ciddi çalışıp çok daha ciddi notlar alabilirsiniz. Bu hocanızdan staj sözlüsünden çalışarak rahat geçeceğinize emin olun ve arkasından kendinize olan inancınız artacaktır.

Hocam bana kafayı taktı ve kesinlikle bunun acısını çıkarır:

- İnanın hocalarınızın kafası böyle küçük şeylere vakit ayıramayacak kadar meşguldür. Tüm uyarılar daha iyi olmanız içindir ve bu eğitimin gereğidir. Her sene önlerinden yüzlerce öğrenci geçer ve onlar başarılı olmanız için ellerindeki tüm imkânları kullanır. Bunlardan biride uyarmak, kızmak ve yol göstermektir. Gereksiz olayları büyütmeyin hocalarınızın daha düşünecek çok sorunları var.

Ben hep başarısız olurken arkadaşım sürekli başarılı oluyor:

- Şans diye bir şey yoktur. Hiçbir şey sadece şans eseri olmaz. İyi ya da kötü yaşadığınız her şeyi yöneten ve belirleyen sizsiniz. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak bugünkü arzu ettiğiniz veya etmediğiniz