

Φοβάστε τον Οδοντίατρο ;

Η φοβία για τον οδοντίατρο αποτελεί στις μέρες μας ένα σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα που απασχολεί ολοένα και περισσότερους συνανθρώπους μας άσχετα με το μορφωτικό τους επίπεδο,τη κοινωνική τους θέση και την οικονομική τους κατάσταση. Μεταξύ **9%** και **15%** των ενηλίκων δηλώνουν ότι αποφεύγουν να πάνε στον οδοντίατρο από άγχος ή φόβο, αλλά αν τελικά αναγκαστούν να το κάνουν αισθάνονται ολοένα εντεινόμενη ανησυχία όσο πλησιάζει η μέρα και η ώρα του ραντεβού.

Το άγνωστο, γεννά φόβο! Ο οδοντίατρος συχνά παραλείπει να ενημερώσει τον ασθενή για τη διαδικασία που θα ακολουθήσει.

Τι μπορείτε λοιπόν να κάνετε για να καταπολεμήσετε αυτή τη φοβία;

Το πρώτο πράγμα είναι να αντιληφθείτε ότι αυτός ο φόβος όπως ήρθε , έτσι μπορεί και να φύγει (υπό προϋποθέσεις φυσικά) γιατί είναι ένα επίκτητο συναίσθημα. Δεν γεννιόμαστε με φοβίες, τις αποκτούμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας ανάλογα με τα ερεθίσματα και τις εμπειρίες που βιώνουμε.

Αυτές ακριβώς οι εμπειρίες είναι που δημιουργούν τις φοβίες. Ειδικότερα η φοβία για τον οδοντίατρο εντοπίζεται σε προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες που είχε κάποιος ή απο τρομακτικές αφηγήσεις που του περιγράψανε κάποιοι από το περιβάλλον του.

Το πρώτο βήμα για να καταπολεμήσετε το φόβο σας είναι να βρείτε ένα «καλό» οδοντίατρο.

Καλός οδοντίατρος είναι αυτός που:

1. είναι υπομονετικός
2. είναι ικανός και σωστά εκπαιδευμένος επιστήμονας
3. προσπαθεί να κάνει τις οδοντιατρικές επεμβάσεις χωρίς πόνο
4. είναι ευγενικός και ενδιαφέρεται για σας
5. κατανοεί τις προηγούμενες τραυματικές σας εμπειρίες

Πως θα γίνει να βρείτε ένα καλό οδοντίατρο; Ρωτήστε φίλους ,γνωστούς ,συγγενείς αν έχουν να σας προτείνουν κάποιον. Ακόμα και όταν πάτε σε κάποιο οδοντίατρο ρωτήστε τον για τις μεθόδους που χρησιμοποιεί και πείτε του να σας εξηγήσει πως μπορεί να κάνει την όποια οδοντιατρική επέμβαση σε σας, χωρίς πόνο.

Ζητήστε πληροφορίες για την διαδικασία που θα ακολουθήσει ο οδοντίατρος σε κάθε επίσκεψη.

Μην ντρέπεστε για το φόβο σας και μην προσπαθείτε να τον κρύψετε. Μοιραστείτε το άγχος σας με το προσωπικό του Οδοντιατρείου και εξηγήστε στον Οδοντίατρο το πως ακριβώς αισθάνεστε. Με τον τρόπο αυτό θα τον βοηθήσετε να αντιληφθεί ότι πρέπει να προσαρμόσει τη θεραπεία στις ιδιαίτερες σας ανάγκες

Η εμπιστοσύνη προς τον οδοντίατρο είναι κάτι άλλο που πρέπει να προσέξετε.

Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει μία αληθινή σχέση εμπιστοσύνης η οποία αυξάνεται με τον καιρό. Δεν υπάρχει εμπιστοσύνη εξ' αρχής ,η εμπιστοσύνη οικοδομείται ,δημιουργείται !

Είναι απόλυτα κατανοητό ότι δεν είναι δυνατόν να νιώσετε άνετα αμέσως αλλά με τη πάροδο του χρόνου.

Ένας καλός οδοντίατρος το πρώτο ραντεβού το αφιερώνει αποκλειστικά στην ψυχολογία του ασθενή και στις όποιες ενδεχόμενες απορίες έχει. Ένα καλό ιστορικό

είναι απαραίτητο ,υπό τη μορφή συζήτησης ,για να είναι ενήμερος ο οδοντίατρος για τυχόν χρόνια νοσήματα και φάρμακα που παίρνει ο ασθενής.

Το δεύτερο ραντεβού περιλαμβάνει προγραμματισμό των εργασιών και συζήτηση-εξήγηση για το πώς θα γίνει κάθε επέμβαση στο στόμα του ασθενή. Είναι σημαντική η κατανόηση από μέρους του ασθενή των εργασιών που πρόκειται να γίνουν, όπως και η προετοιμασία στο μέρος που αφορά τη ψυχολογία του.

Όταν ο ασθενής βρει το κουράγιο και καταλάβει την αναγκαιότητα να επισκεφθεί ένα οδοντίατρο υπάρχουν ορισμένα «τεχνάσματα» που θα σας βοηθήσουν να μετατρέψετε την επίσκεψη στον οδοντίατρο σε μία ευχάριστη εμπειρία.

1. Κάντε θετικές σκέψεις κατά τη διάρκεια της θεραπείας όπως «λίγο έμεινε ακόμα ,ας κάνω υπομονή», «αν πονέσω θα τον σταματήσω αμέσως», «είναι καλός οδοντίατρος ,ενδιαφέρεται για μένα και δεν θέλει να με πονέσει» και οτιδήποτε άλλο νομίζετε εσείς ότι θα σας αποφορτίσει. Μην αφήνετε αρνητικές σκέψεις του τύπου «..τόρα θα πονέσω» να σας κυριεύσουν γιατί το χάσατε το παιχνίδι.

2. Καθιρώστε ένα σινιάλο, όπως το να σηκώνετε το χέρι σας, για να ειδοποιήσετε τον οδοντίατρο να σταματήσει τη διαδικασία. Θα έχετε έτσι την αίσθηση ότι ελέγχετε περισσότερο την κατάσταση.

3. Πάρτε μαζί σας ένα Walkman με την αγαπημένη σας χαλαρωτική μουσική για να ακούτε κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Έτσι δε θα ακούτε το ενοχλητικό θόρυβο του «τροχού» και θα μπορέσετε πραγματικά να χαλαρώσετε.

4. Αφιερώστε αρκετό χρόνο στο οδοντιατρικό σας ραντεβού. Μην το κλείσετε πριν από κάποια σημαντική δουλειά που έχετε να κάνετε γιατί έτσι πιέζεστε, αγχώνεστε αν θα προλάβετε και πιέζετε τον οδοντίατρο σας να κάνει γρήγορα για να τελειώσετε και να πάτε να κάνετε και τις άλλες σας δουλειές.

5. Κλείστε τα μάτια σας και σκεφτείτε τις καλοκαιρινές σας διακοπές η κάτι άλλο ευχάριστο όπως περιπάτους σε ερημικές παραλίες.. Αποκλείστε ότι έχει σχέση με το χώρο που βρίσκεστε και χαλαρώστε.

6. Ποτέ μη πάτε σε οδοντιατρικό ραντεβού έχοντας καταναλώσει μεγάλη ποσότητα φαγητού η οινόπνευματος γιατί έτσι διεγείρετε το νευρικό σας σύστημα περισσότερο και επιβαρύνετε τη λειτουργία της καρδιάς σας. Ούτε φυσικά να είστε τελείως νηστικοί. Προτιμήσετε να φάτε ένα ελαφρύ γεύμα και αποφύγετε διεγερτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος όπως καφέδες και αναψυκτικά με καφεΐνη. Το γάλα είναι ένα καλό ρόφημα που θα σας χαλαρώσει και θα αποτρέψει τις όποιες κακές σκέψεις κάνετε.

Θα πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι η οδοντιατρική επιστήμη αναπτύσσεται καθημερινά και νέες μέθοδοι κάθε χρόνο έρχονται να βοηθήσουν στην εξάλειψη του φόβου για τον οδοντίατρο. Ακόμη , σε δυσκολότερα περιστατικά , μπορεί να επιστρατευθεί και η φαρμακολογία. Υπάρχουν αρκετά φάρμακα που βοηθούν να χαλαρώσετε , να μειωθεί το άγχος σας και μάλιστα τα δίνουμε από το προηγούμενο βράδυ για να κοιμηθείτε καλά.

Η επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι κάτι που χρωστάτε στον εαυτό σας, στην εικόνα που παρουσιάζετε στους άλλους και στο χαμόγελό σας.

Κάντε σήμερα κιόλας ένα βήμα μπροστά και κλείστε ένα ραντεβού σε κάποιο οδοντίατρο.

Νίκος Παπαδόπουλος
Χειρουργός Οδοντίατρος

www.nicosiadentalcenter.com