



Dr. Zerrin Işık Tüfekçi

## Erteleyenlerden misiniz? Düzenli kontrollere gelenlerden mi?

"Ay doktor hanım, bir diş hekiminin, bir de kadın doğumcunun koltuğundan korkarım. Mümkünse de son ana kadar ertelerim." Çoğu hastalarımızdan duyduğumuz bu cümleleri. Ya siz? Erteleyenlerden misiniz? Düzenli kontrollerini takip edenlerden mi?

"Ne zaman ki diş ağrım, diş hekimini korkumu geçer, işte o zaman diş hekimine giderim." demişti bir hastam. O zaman anlamıştım, gerçek anlamda diş hekiminden ve diş hekimliğinden korkunun ne demek olduğunu....Bu görüşme bazı hastalarımız için artık mecburiyettir. Mümkünse en dayanılmaz ana kadar ertelenen. Bazıları için sıradan bir rutin sağlık kontrolü. Sinemaya gitmekten farksız. Kimileri için ise günler öncesinden başlayan bir karabasan. Akıllarına geldiğinde içlerini sıkıştıran, bir an önce olsa da bitse dedirten cinsten. Ertelemenin kimseye bir faydası yok deyip bazen de bir kuvvet alırız randevumuzu.

O gün yaklaştığında birbiri ardına sıralanır bahaneler. Kolayca ertelenebilir. Mecbur kaldığımız şeyler birden daha önemli bir hale gelir. Bazen de beynimiz gerçekten güzel bir oyun oynar ve unutturur verir randevumuzu bize... Kaçarız ama nereye kadar.....

Biraz deşerseniz bu korkunun altını, geçmişten gelen kötü bir diş hekimliği anısı çıkar bazen. Bazen de hatırlanamayacak kadar çok zaman geçmiştir üzerinden. Bilinçaltında yer eden bir arkadaşın olumsuz anısı yön verir bugünkü davranışınıza. Seyredilen bir film karesi, konuşulan bir diş tedavi anısı, bir başkasının başına gelen olumsuz bir tecrübe kişiselleştirilir kolayca.

O zaman basit bir diş hekimini kontrolü, içinden çıkılmaz, baş edilemez bir randevu haline dönüşür. Halbuki günümüzde 20-30 yıl öncesine göre her şey o kadar çok değişti ki... Hekimler hem hasta-hekim ilişkisine çok önem veriyor hem de hiç bir tedaviyi zorla ya da ağırlı bir şekilde yapmamaya özen gösteriyor. Hastasının yapılacak tedaviden korktuğunu ya da bir sebeple rahatsızlık hissettiğini anladığında tedaviyi hastasının gözünde zor ve ulaşılmaz görünen bir noktadan kolay ve yapılabilir bir hale getirmek için elinden geleni yapıyor. Hasta odaklı tedaviler, hekimlerin odağı haline gelmiş durumda.

Hekimlerimiz kendilerini mesleki olarak en üst düzeyde tutmaya çalışırken aynı zamanda mesleki olmayan, paramedikal olarak adlandırılan pek çok alanda bilgi ve becerilerini artırarak hastalarına şifa vermeye devam ediyorlar. Hastalarımızın diş hekiminden ve diş hekimini muayenehanelerinden neden korktuğuna bakacak olursak:

Bilinmezlik ve öngörülemezlik genelde korkuların ana kaynağı. Yapılacak tedavi ve süreçleri bilinmediğinden tedavi sırasında karşılaşılacak bir olumsuz gidişat öngörülemediğinden korkulabiliyor. Bu tip korkusu olan hastaların çoğunun bir sebeple bir kez tedavi olduktan sonra korkularının ya tamamen geçtiğini ya da hatırı sayılır ölçüde azaldığını görürüz. Bunun sebebi insanın korkuyu yaratan tarafının son derece güçlü senaryolar hazırlayabilmesindedir. Geçmesinin sebebi ise; bir kez yaşandığında çoğu zaman "gerçeğin" insan zihninde yaratılan senaryodan çok daha basit olmasından kaynaklanmaktadır. Diğer bir sebep de diş hekimliğinde kullanılan aletlerin yeterince temiz olmadığını ya da iyi steril edilmediğini düşünerek, tedavi sırasında mikrop kapma korkusudur. Bu tip korkuları olan hastalar bunu hekime direkt sorular sorarak bu korkularından kurtulabilirler.

Bazen de bu korkular farklı tepkilerle ortaya çıkabilir. Bu tip korkusu olan

bir hastanın diş hekimine her gidişinde daha koltuğa oturur oturmaz midesi bulanıp kustuğuna, bazen de bulantı refleksi oluşmasıyla tedavi yapılamaz haline geldiğine çok tanık olmuşuzdur. Bu tip kaygısı olan bir hasta hekimine açıkça durumunu söylemelidir. Hastasının rahat etmesi için diş hekimide muayenehanesindeki sterilizasyon donanımlarını ve yöntemlerini anlatmalı ve bu gereksiz kaygıdan hastasının kurtulması için yardımcı olmalıdır. Hasta hekim iletişiminin kurulduğu ilk seans çok önemlidir. Bugün etkili iletişim için kullanabileceğimiz pek çok metot var. NLP, Hipnoz ve Çözüm

Odaklı Koçluk bunlardan bazılarıdır. NLP ile hasta-hekim ilişkisinde ihtiyaç duyulduğunda, hem işne hem diş hekimini korkusuna sebep olan etkeni bulup değiştirebilir. Hipnoz seansları ile dişlerini geceleri gıcırdatan bir hastanın bu alışkanlığını bırakması sağlanabilir.

Çözüm Odaklı Koçluk ile hastanın kullandığı algı sistemleri bulunarak, iletişimin güçlendirilmesi ve hastanın beklentilerinin ortaya çıkarılması sağlanabilir.

Eğer hasta sadece ağrıyan bir dişini çektirmek için gelmemişse, ağızdaki tüm dişlerin daha sağlıklı ve daha güzel görünmesini istiyorsa, hekim bu beklentiye bir koçluk seansı gibi görebilir. Böylece hastanın bu tedavi sürecini kararlılıkla sürdürüp tamamlamasıyla, hastasının kendine verdiği değere ilişkin yeni bir farkındalık kazanmasına yardımcı olunabilir. Hekim-hasta iletişiminin kurulup sürdürülmesinde güven duygusunun oluşturulup sürdürülmesi de çok önemlidir. Bunun için de hem zamana ihtiyaç vardır hem de emek harcanmalıdır. Bu yeni metodların yardımıyla güven ve cesareti ortaya çıkardığımızda ve hastalar tedavilerini arzu ettikleri şekilde tamamladıklarında kendilerini inanılmaz şekilde hafiflemiş hissetmektedirler.

"Hastalarımıza tedaviye geldiğinde korkan kişiye ne oldu?" diye sordüğümüzde; "Korkumu yendim. Değiştim ve bakış açım değişti. Artık o düşünceler benden çok uzak. Tedaviye ilişkin kafamda yarattığım imaj değişti." şeklinde cevaplar alırız.

Bugün diş hekiminizden cesaretle bir randevu alıp ertelemeden, kişisel zafer hanenize bir ekleme yaparak kafanızdaki yapılacak işler listesinden bir kalem azaltmaya ne dersiniz ?