



DT. ZERRİN TÜFEKÇİ

Diş Hekiminden ve Diş Hekimine Gitmekten Korkuyor musunuz?

"Ne zaman ki diş ağrım ve diş hekimi korkum geçer, işte o zaman diş hekimine giderim." demişti bir hastam. O zaman anlamıştım, gerçek anlamda diş hekiminden ve diş hekimliğinden korkunun ne demek olduğunu.

B

u görüşmeler zorunluluktur bazıları için ve mümkün olduğu kadar en son ana kadar ertelenir. Bazıları içinse, sinemaya gitmekten farksız, rutin bir sağlık kontrolüdür. Kimileri için günler öncesinden başlayan bir karabasan, bazı zamanlar aklımıza geldiğinde içimizi sıkıştıran, bir an önce olsa da bitse dedirten cinstendir.

Ertelemenin kimseye bir faydası yok deyip bazen de bir kuvvet alırsız randevumuzu. O gün yaklaştığında birbiri ardına sıralanır bahaneler. Kolayca ertelenebilir. Mecbur kaldığımız şeyler birden daha önemli bir hale gelir. Bazen de beynimiz gerçekten bize güzel bir oyun oynar ve unutturur bize randevumuzu. Kaçarız ama nereye kadar...

Biraz deşerseniz bu korkunun altını belki de, geçmişten gelen kötü bir diş hekimliği anısı hatırlanır. Bazen de hatırlanamayacak kadar çok zaman geçmiştir üzerinden ama 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, durumu kişiselleştirilir kolayca. O zaman basit bir diş

hekim kontrolü, içinden çıkılmaz, baş edilemez bir randevu halini alır.

Hâlbuki 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 arttırarak, hastalarına şifa vermeye devam ediyorlar.

Hastalarımızın diş hekiminden ve diş hekimini muayenecilerinden neden korktuğuna bakacak olursak; bilinemezlik ve öngörülemezlik genelde korkuların ana kaynağı. Yapılacak tedavi ve süreçleri bilinmediğinden, tedavi sırasında karşılaşılabilecek



Hastalarımızın diş hekiminden ve diş hekimi muayenahanelerinden neden korktuğuna bakacak olursak; bilinemezlik ve öngörülemezlik genelde korkuların ana kaynağı. Yapılacak tedavi ve süreçleri bilinmediğinden, tedavi sırasında karşılaşılacak bir olumsuz gidişat öngörülemediğinden korkulabilmektedir.

bir olumsuz gidişat öngörülemediğinden korkulabilmektedir. 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 senar-

yolar hazırlayabilmesindendir. 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 direk 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 olmuştum. Bu tip kaygısı olan bir hasta

hekimine açıkça durumunu söylemelidir. Hastasının rahat etmesi için diş hekimi de muayenahanesindeki 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 iğne, hem diş hekimi korkusuna sebep olan etken bulunup değiştirilebilir.

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 çekirmek için gelmemişse, ağzındaki 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 çok önemlidir. Bunun için de hem zamana ihtiyaç vardır, hem de emek harcanmalıdır.

Bu yeni metotların 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 sordüğümüzda, “korkumu yendim, değiştim ve bakış açım değişti. Artık o düşünceler benden çok uzak. Tedaviye ilişkin kafamda yarattığım imaj değişti.” şeklinde cevaplar alırsınız.

Bugün diş hekiminizden cesaretle bir randevu alıp, ertelemeyen, kişisel zafer hane-nize bir ekleme yaparak, kafanızdaki yapılacak işler listesinden bir kalem azaltmaya ne dersiniz?