

Sevgi Olmayan Yerde Korku Egemen Olur

Güzel
Gülüş-
ler



DR. DT. ZERRİN TÜFEKÇİ

Diş hekimi kontrollerimiz kimilerimiz için zorunluluktur. Ya rahatsızlığımız artık beklenemez bir hâl almıştır ya da ağrımız. Kimimiz için rutin kontrol. Yaşadığımız sıradan bir günden çok da farklı olmayan ... Kimimiz için günler öncesinden başlayan bir karabasan... Bir an önce "şu kontrolüm bir bitse" diye düşündüğümüz, aklımıza geldikçe bizi daraltan, sıkıştıran, "Yine mi geldi bu kontrol zamanı!" dedirten ve iptal etmenin ya da ertelemenin bir yolunu düşündüren... Oysa bu korkularımızın çoğu geçmişten gelen diş tedavisi yükülerine dayalıdır.

Günümüz diş hekimliği artık geçmişte uygulanan dan çok daha hasta merkezli... Her şey hastalara daha kısa zamanda, daha uzun süre dayanacak ve en az diş dokusu kaldırılarak, en sağlıklı, en estetik işleri yapmayı hedefler durumda. Hekimlerimiz bir taraftan en son teknolojiyi kullanmaya çalışırken, bir taraftan da hem mesleki hem de paramedikal konularda kendilerini sürekli geliştirmeye çalışıyorlar.

Neden diş hekimlerinden ya da diş hekimi muayenehanelerine gitmekten korkulur?

Bilmeyenden korkmak ya da rahatsızlık hissetmek insanoğlunun en doğal tepkisidir. Eğer kişilerin herhangi bir diş tedavisi deneyimi yoksa tedirginlik ancak ailenin ya da yakın çevredeki arkadaşların yaşadığı olumsuz bir tecrübenin duyulmasına, anlatılan hikayelerin dinlenmesine dayalıdır. Şaşırtıcı ama zaman zaman bir film sahnesi bile diş tedavisinden korkulmasına neden olabilmektedir. Bunların dışındaki korkuların sebebi olarak, hastaların kendi yaşadıkları olumsuz tecrübeler, diş hekimliğinde kullanılan aletlerden korkulması, kullanılan aletlerin yeterince temiz olmadığını ya da iyi steril edilmediğini düşünme, bir sürü aletin ve ellerin ağız içine girmesi nedeniyle hissedilen rahatsızlık, tedavi sırasında mikrop kapma endişesi gibi kaygılar sayılabilir.

Bu ve benzeri korku ya da tedirginliğe kapılmış hastalar, hekimleri ile görüştikleri ilk seansta mutlaka bu rahatsızlıklarını söylemelidirler. Diş hekimleri bu sıkıntılara sahip hastaların, kliniklerinde rahat etmesi için, muayenehanelerindeki donanımları ve sterilizasyon yöntemlerini hastalarına detaylarıyla anlatabilirler. Çünkü söylenmeyen bu tedirginlikler, daha sonraki seanslarda farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir.

Hasta - hekim iletişiminin kurulduğu ilk seans pek çok açıdan çok önemlidir. Bugün etkili iletişimde gerek NLP, gerekse çözüm odaklı koçluk metotları ile hatta gerektiğinde telkin ve hipnozdan yararlanılarak hem korkular giderilebilmekte hem de bu metotlarla hastanın gerçek beklentileri ortaya çıkarılarak daha verimli ve istenilen

sonuçlar elde edilebilmektedir. Hekim-hasta iletişiminin kurulup sürdürülmesinde güven duygusunun oluşturulup geliştirilmesi çok önemli yer tutmaktadır. Bunun için de zamana ihtiyaç vardır.

Hastalar yeni metotların yardımıyla güven ve cesaretlerini ortaya çıkarttıklarında, tedavilerini istedikleri şekilde tamamladıklarında kendilerini inanılmaz şekilde hafiflemiş hissetmektedirler. "Ne değişti" diye sorulduğunda ise çoğu zaman hastalar kendilerine ilişkin cevaplar verirler. "Ben değiştim, bakış açım değişti. Hissettiğim korku, yaşadığım tedavinin kendisinden çok daha büyükmüş" derler. Çoğu zaman tedaviden çok, kendi tedavi algılarından bahsederek. Bu kişilerin güven duygularının artmıştır ve daha önemlisi diş tedavisi yaptırmanın anlamı değişmiştir.

Modern diş hekimliğinde, özellikle korkuların cesarete dönüşmesi konusunda kullanılan metotlardan biri de "NLP" dir.

NLP ile korkuya sebep olan etkeni bulup onu değiştirmek mümkün olabilirken, iğne ve diğer korkular da hipnoz ile çözümlenebilir. Çözüm odaklı koçluk metotları ile hastanın kullandığı algı sistemleri bulunarak, iletişimin güçlendirilmesi ve hastanın beklentilerinin ortaya çıkarılması sağlanabilir.

Tedavi süreci uzun sürdüğünde kararlılıkla tedavinin sürdürülüp sonlandırılması için motivasyonun yüksek tutulmasında hekim, hekimlik becerilerine destek olarak farklı metotlar kullanabilmektedir. Eğer hasta sadece ağrıyan bir dişini çekirmek 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 olacaktır. Örneğin hastamıza yönelteceğimiz "Bu tedaviyi ertelemek sizde nasıl bir etki oluşturuyor? Sizi bu tedaviye bırakıp bitirmekten alıkoyan şey nedir?" veya "Bu engelleri nasıl aşabilirsiniz?" "Sağlığınıza yönelik çözümleri kararlılıkla nasıl sürdürebilirsiniz?" ve benzeri sorular, hastanın çoğunlukla olumlu cevapları bulması konusunda ona yardımcı olacak ve koçluk bakışıyla tedaviyi kararlılıkla sürdürmesini sağlayacaktır.

Doğa, boşluğu sevmeyiz; sevgi olmayan alanı korku doldurur. Sağlıklı gülümseyişinizi sürekli kılmak için çoktandır gitmeyi düşündüğünüz hekiminizden özellikle bu ay, 14 Şubat yaklaşmışken randevu almaya ne dersiniz?

