

Sizi Sağlıkla Gülümseten Doktorlar: DİŞ HEKİMLERİ

Diş hekimleri, kullandıkları yeni metotlarla hastalarına önce cesaret enjekte ediyor, sonra tedaviye geçiyorlar. Cesaret ve güveni arttırmanın sihirli bir yolu da koçluk ve NLP.

Diş hekimine gidişlerimiz kimilerimiz için zorunluluktur. Rahatsızlık her neyse artık beklenemez bir hal almıştır. Kimimiz içinse rutin kontrol. Bir önceki günden çok da farklı olmayan sıradan bir gün... Kimimiz için günler öncesinden basan bir karabasan... Bir an önce gelse ve çabucak geçse dediğimiz, aklımıza geldikçe bizi daraltan, sıkıştıran, "Üfff yine mi geldi bu kontrol!" dedirten ve iptal etmenin ya da ertelemenin bir yolunu düşündüren... Oysa bu korkuların çoğu geçmişten gelen tedavi öykülerine dayalıdır ve çağdaş diş hekimliğine bakıldığında durum çok daha farklıdır.

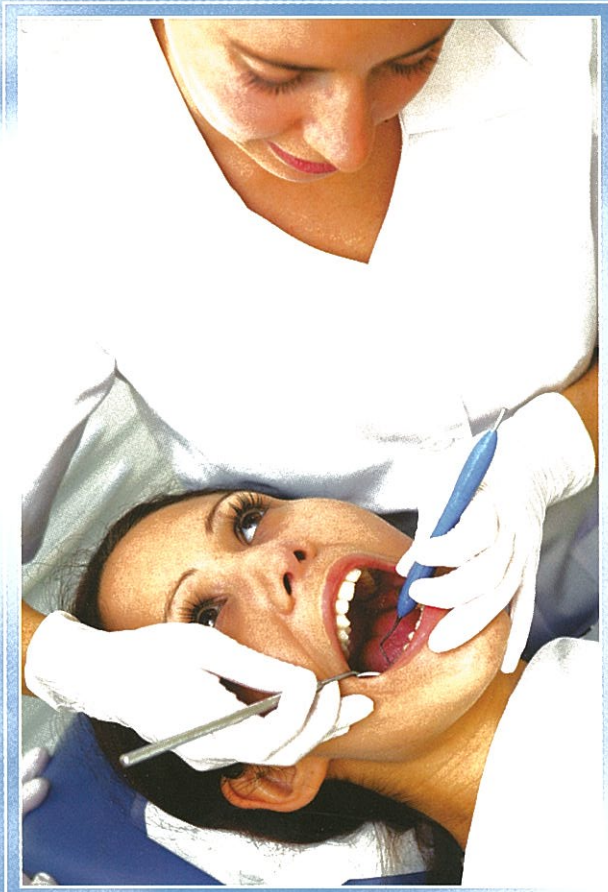
Günümüz diş hekimliği artık geçmişte uygulananlardan çok daha hasta odaklı... Her şey hastalarımızın en kısa zamanda, en uzun süre dayanacak ve en az diş dokusunu kaldırarak, en sağlıklı, en estetik işleri yapmayı amaçlar durumda. Hekimlerimiz bir taraftan en son teknolojiyi muayenehanelerine kazandırmaya çalışırken, bir taraftan da hem mesleki hem de paramedikal konularda kendilerini sürekli geliştirmeye çalışıyorlar.

Neden diş hekimlerinden ya da diş hekimi muayenehanelerine gitmekten korkarız?

Bilinmeyenden korkmak ya da rahatsızlık hissetmek normaldir. Eğer kişilerin herhangi bir diş tedavisi tecrübesi 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 olmaktadır.

Bunların dışındaki korkuların sebebi olarak daha çok hastalarımızın kendi yaşadıkları olumsuz tecrübeleri görüyoruz. Bazen de 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 kaygılarla kişiler diş tedavisi randevularından kaçınırlar.

Bu tip tedirginliği olan hastalar, hekimleri ile görüştükleri ilk seansta mutlaka bu rahatsızlıklarını söylemelidir. Diş hekimleri bu sıkıntılara sahip hastaların, kliniklerinde rahat etmesi için, muayenehanelerindeki donanımları ve sterilizasyon yöntemlerini hastalarına detaylarıyla anlatabilirler. Çünkü çoğu zaman söylenmeyen bu tedirginlikler, daha sonraki seanslarda farklı şekillerde ortaya çıkabilmekte ve gereksiz sıkıntılara sebep olabilmektedir.



Hasta hekim iletişiminin kurulduğu ilk seans pek çok açıdan çok önemlidir. Bu gün etkili iletişimde gerek NLP, gerekse çözüm odaklı koçluk metotları, hatta gerektiğinde telkin ve hipnozdan yararlanılarak hem korkular giderilmekte hem de bu metotlarla hastanın gerçek beklentileri ortaya çıkartılarak daha verimli ve istenilen sonuçlar elde edilebilmektedir. Hekim-hasta iletişiminin kurulup sürdürülmesinde güven duygusunun oluşturulup sürdürülmesi çok önemlidir. Bunun için de zamana ihtiyaç vardır.

Bazı hastalar için en zor işlerden biri diş hekimine gitmektir. Oysa aynı hastalar yeni metotların yardımıyla güven ve cesareti ortaya çıkardığında ve tedavilerini istedikleri şekilde tamamladıklarında kendilerini inanılmaz şekilde hafiflemiş hissetmektedirler. Sorarız, ne değişti? Çoğu zaman hastalar kendilerine ilişkin cevaplar verirler. "Ben değiştim, bakış açım değişti. Tedaviye ilişkin kafamda yarattığım imaj değişti. Hissettiğim korku, tedavinin kendinden çok daha büyükmüş" derler. Çoğu zaman tedaviden çok, kendi tedavi algılarından bahsederler. Bu kişilerin güven duyguları artmıştır ve daha önemlisi diş tedavisi yaptırmanın anlamı değişmiştir.

Modern diş hekimliğinde, özellikle korkuların cesarete dönüşmesi konusunda kullanılan metotlardan biri de NLP. NLP ile korkuya sebep olan etkeni bulup onu değiştirmek mümkün olabilirken, iğne ve diğer sıkıntılar 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 çektirmek 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 olacaktır.

Koçluk eğitimi almış bir diş hekimi, hastasının farklı yaklaşımlarla tanışmasına yardımcı olacaktır. Sorduğu sorular ve hastasını dinlemede gösterdiği farkındalık hastanın yaşam kalitesine katkı sağlayacaktır.

Böyle bir deneyimin nasıl bir farkındalık yaratacağını göstermek için bir diş hekimi olarak size bazı sorular sormak istiyorum.

Sizin için daha sağlıklı, daha düzgün ve daha beyaz dişlere sahip olmanın önemi nedir? Bu konuda ihtiyaç duyduğunuz bir tedavi var mı?

Bu tedaviyi ertelemek sizde nasıl bir etki oluşturuyor? Sizi bu tedaviye başlayıp bitirmekten alıkoyan şey nedir?

Bu engelleri nasıl aşabilirsiniz? Bu konuda bir diş hekimine danıştınız mı? Sağlığınıza yönelik çözümleri kararlılıkla nasıl sürdürebilirsiniz?

Gelecekte sağlıklı gülümsediğiniz bir anı hayal etseniz, nerede olurdunuz?

Sağlıklı gülümseyişinizi sürekli kılmak için çoktandır gitmeyi düşündüğünüz hekiminizden randevu almaya ne dersiniz?

Zerrin Işık Tüfekçi

