



٥. السيطرة على الألم المتوقع:

إن طب الأسنان الحديث له العديد من الطرق الحديثة في استخدام التخدير الموضعي للسيطرة على الألم المتوقع إضافة إلى أنواع التخدير الموضعي والمسكنات التي تستخدم قبل التدخلات الطبية أو تهدئة الوعي عند الحاجة.

الاختبار الذاتي لمرضى الخوف من علاج الأسنان:

كثير من الناس يعانون بدرجة عالية من القلق وبالتالي تجنب زيارة طبيب الأسنان وهذا بدوره قد يؤدي إلى تفاقم مشكلاتهم المستقبلية. أدناه بعض الأسئلة فإذا كانت الإجابة بنعم فهذا يعني أنك تعاني من بعض القلق لعلاج أسنانك ومن المهم أن تعلم أن هناك من الطرق والمنتجات المدهشة التي تجعل زيارتك لعيادة الأسنان تكون لديك انطباعات حسنة:

١. هل تشعر بطيف من القلق والتوتر قبل زيارتك لطبيب الأسنان مما يجعلك تقوم بإلغاء هذا الموعد؟
٢. عند إنتظارك في استقبال عيادة الأسنان هل تشعر بالتوتر والعصبية؟
٣. هل لك تجارب سابقة مع طبيب الأسنان كانت غير مريحة؟
٤. عندما تكون جالس على كرسي الأسنان هل تشعر بعدم الإرتياح والقلق؟
٥. هل التفكير في أخذ حقنة خاصة بعلاج الأسنان يجعلك تشعر بالإعياء والتوتر؟
٦. هل عندما ترى طبيب الأسنان أو الأدوات التي يستعملها يصيبك نوع من التوتر؟
٧. هل تشعر بالرجح والحياء عندما تتوقع أن يقول لك طبيب الأسنان أن أسنانك أسوأ أسنان يراها؟
٨. هل إدخال أدوات الأسنان في فمك أثناء العلاج يجعلك تشعر بالذعر وأنت لا تتمكن من التنفس بطريقة مريحة؟
٩. هل ترى أن طبيب الأسنان غير متعاطف معك دون الآخرين؟



DENTAL

الخوف من زيارة طبيب الأسنان

مستشفى الدكتور سليمان فقيه

الملكة العربية السعودية، ص.ب.٢٥٣٧، جدة ٢١٤٦١

هاتف: ١٦٥٥٠٠٠ - ١٦٠٣٠٠٠ فاكس: ١٦٠٨٠١٣

بريد إلكتروني: administrator@drfakeehhospital.com

www.drfakeehhospital.com

١. الشعور بالسيطرة:

إن شرح وتوضيح كل أو أي من الإجراءات التي تتم في العيادة من حقك كمرضى وإذا بدر ذهنك أي استفسارات عن أي إجراء اسأل، وشجع نفسك دوماً بالعرفه والإلمام بكل شيء لتخفيف هذا الخوف المبهم، لا بد من أن يكون لك إسهام في قرارات وخيارات العلاج، لا بد أن تكون شجاعاً وصریحاً مع طبيبك بالسؤال عن مدة العلاج التي يمكنك تحملها في البداية حتى تتمكن من بناء جسر من الثقة مع الفريق الذي يعتني بك وبالتالي فإن طول الجلسات العلاجية وكمية العمل المنجز ستكون في ازدياد.

٢. عدم الشعور بالخياء:

إذا كنت تسخر من سلوكيات في الماضي أو كنت تستحي من المظهر والوضع الحالي لأسنانك نتيجة إهمالك بها، رجا أن تعبر عن نفسك بكل أمانة وأن تمنح طبيبك الفرصة ليتفهم وجهة نظرك وسوف تشعر بالإستغراب من جراء المعاملة الحسنة التي لم تكن تتوقعها وستعلم أن الطب الحديث لن يتأخر في حصولك على الإبتسامه التي ترضيك.



٣. تقنيات الاسترخاء:

إذا كنت تشعر بالتوتر وأنت جالس على الكرسي فإن أسهل طريقة الاسترخاء هي الاسترخاء الجسدي، إن استرخاء الجسد يعزز صفاء وأسترخاء الذهن، إن جسم الإنسان لا يمكن أن يكون مرتاحا وجود توتر عقلي. إن طريق الاسترخاء الجسدي من أسهل الأشياء التي يمكن تحقيقها مقارنة بتلك المتعلقة بالإدراك الذهني وبالتالي فإن أول ما يجب فعله هو الاسترخاء الجسدي.

٤. النهول:

بقدر ما تجد راحة أكثر في بيئة عيادة الأسنان بقدر ما تجد نفسك تسهم في مختلف أساليب الإلهاء للتواجده في أي نوع آخر من المواقع أو المكاتب، كاستعمال أجهزة الإستماع (وكممان) أو (دسكمان) وهي من الأساليب الشائعة.

إن أحد أهم الأسباب الرئيسية لتجنب معظم الناس زيارة طبيب الأسنان والبحث عن صحة الفم والأسنان هو مايعرف برهاب الأسنان والسؤال هل هذا نابع من تجارب سابقة مؤلمة لهم أو من وسائل الإعلام أو من أصدقاء سردوا لهم حكايات مرعبة عن تجاربهم مع طبيب الأسنان والنتيجة هي إهمال هؤلاء الناس الحفاظ على صحة وسلامة أسنانهم وذلك بعدم زيارتهم لطبيب الأسنان وبالتالي خلق المزيد من المشاكل كما نعلم أن العامل الأساسي للحفاظ على صحة الفم هو العناية بالأسنان ووقف مشاكلها قبل أن تتفاقم ولكن لسوء الحظ فإن مرضى رهاب الأسنان الذين يعانون من القلق لايزورن طبيب الأسنان بحثاً عن الرعاية الدورية لأسنانهم وهذا بدوره يؤدي إلى مزيد من تعقد مشاكلهم.

كيف يؤثر هذا الخوف على صحة الإنسان؟

إن صحة الأسنان ومدى بقائها بصورة سليمة وجيدة لها تأثيرها على الإنسان فمثلاً الإصابة المزمنة للثة والأسنان يمكن أن تؤثر على الحالة الصحية للإنسان في عدم قدرته على مضغ وهضم الطعام، أيضاً الأسنان واللثة الغير السليمة يمكن أن تؤثر على النطق الصحيح مما يؤدي إلى إهتزاز الثقة بالنفس في حالة بخر فم أو عند الإبتسام وهذا بدوره يحد من نشاط الإنسان في بيئته الإجتماعية والعملية.

ماذا يمكن فعله إزاء هذا الخوف؟

إن أول شيء يمكن التحقق منه هو أن هذا الخوف يمكن التخلص منه، الخوف سلوك يكتسب بالتعلم وبالتالي يمكنك عدم تعلمه، إن تطوير وتعديل السلوكيات المتأصلة في المريض يجب أن تعامل على مستوى الفرد وليس كطقم أسنان يمكنها أن تساعدك على التخلص بها من الخوف وهذا يمكن أن يتم عن طريق تقارب جماعي بينك وبين طبيب الأسنان وبين الفريق العامل معه والفتاح لذلك هو التواصل بينكم ويجب عليك الشعور بالاسترخاء وأنت تعبر عن خوفك وهم يسمعون لك.

إن طب الأسنان الحديث مع تفهم الفريق الطبي لاحتياجاتك يمكن أن يعملان على عدم شعورك بالألم، اتخذ الخطوة الأولى ودع الفريق المناسب ليساعدك على التخلص من هذا الخوف.