



# Oswoić lęk - okiełznać ból

Świadomość choroby, dysfunkcji oraz odczuwanie bólu zakłóca pewien naturalny porządek naszego istnienia, ale stwarza nowy - własny. To rodzaj paszportu, z którym wkraczamy do innego wymiaru.

Wnet wszelka logika zdrowych świata zewnętrznego staje się odległa, nieistotna, czasami wręcz absurdalna. Pojawia się logika i mechanizmy funkcjonowania świata chorych, cierpiących. Pojawia się nieunikniona konieczność dokonywania wyborów, podejmowania decyzji i znoszenia ich skutków, rodzi się strach i niepewność, chęć ucieczki – eskapizmu od nowej, niezrozumiałej sytuacji.

Próbując oswoić lęk przed bólem musimy zdawać sobie sprawę, że eliminacja cierpienia w jego pierwszych objawach powoduje, że człowiek odmawia sobie prawa zyskania świadomości bólu jak również piękna jego przeciwieństwa – braku bólu. Odrzuca więc egzystencję jako harmonię przeciwieństw. Nawet jeżeli, jak podają wszystkie wielkie tradycje religijne, w bólu ukryte jest znaczenie i logika doświadczenia, to jednak w sytuacji lęku i strachu przed leczeniem nie chcemy o tym wiedzieć ani o tym myśleć. Coraz bardziej przywykamy do rozwiązywania naszych problemów za pomocą środków zewnętrznych. W znacznie mniejszym stopniu niż starożytni Rzymianie wierzy się dziś w leczniczą siłę natury – vis medicatrix naturae. Współczesna medycyna jest alopacyjna – leczenie ma wywołać skutki odwrotne do tych spowodowanych chorobą. Jeśli mamy podwyższoną temperaturę – obniżamy ją, jeśli boli – zwalczamy ból. Za pomocą leków, nowoczesnych technik ich łączenia i podawania można wyeliminować stres, lęk czy cierpienie. Ma to szczególne znaczenie dla tych, których strach paraliżuje i odsuwa od decyzji o wizytach u lekarza i kompleksowym leczeniu, które jest najczęściej nieuniknione i jest jedynym słusznym wyborem.

Statystyki podają, że aż 96 proc. dorosłych Polaków odczuwa strach przed pójściem do stomatologa. Ta swoista dentofobia jest silniejsza niż chęć dbania o zdrowie i estetykę naszego

uśmiechu. Na efekty nie trzeba długo czekać: szacuje się, że przeciętny Polak po 35 roku życia nie ma aż 11 zębów, a co 4. po 65 roku życia w ogóle nie ma uzębienia. Ponieważ strach przed leczeniem stomatologicznym był i jest zwykle największy, to właśnie stomatolodzy już w XIX wieku odkryli różne formy znieczulenia zaczynając od gazów rozweselających, poprzez narkozę z użyciem eteru czy chloroformu. Nowoczesne rozwiązania do znieczuleń pozwalają uniknąć nie tylko miejscowego bólu ale także eliminują strach, stres i lęk z jednoczesnym przedłużeniem efektu przeciwbólowego po zakończonych zabiegach.

Przy niewielkich zabiegach stosuje się znieczulenia miejscowe (żele, spraye, preparaty do znieczuleń nasiękowych czy przewodowych). W sytuacji bardziej złożonych problemów i schorzeń, zaniezań wymagających długoczasowego leczenia a jednocześnie współistniejącego lęku nie tylko przed bólem ale także związanego z zapachem i wrażeniami słuchowo-wzrokowymi, można zabiegi lecznicze przeprowadzić w narkozie. Znieczulenie ogólne, popularnie nazywane narkozą, polega na okresowym zahamowaniu czynności ośrodkowego układu nerwowego co daje odwracalne, kontrolowane i całkowite zniesienie bólu, świadomości i odruchów obronnych. Dla pacjentów, którzy boją się wyłączenia świadomości, rozwiązaniem jest sedacja (tzw. półuśpienie) czyli zabieg obniżający aktywność ośrodkowego układu nerwowego bez wyłączenia świadomości z możliwym jej tylko częściowym ograniczeniem. Biorąc pod uwagę powyższe możliwości współczesnej medycyny warto zmienić nastawienie wobec leczenia stomatologicznego i uwolnić się od stereotypowego myślenia na jego temat. Nie musi boleć! Lęk nie może być silniejszy od konieczności dbania o efekt zdrowotno-funkcjonalno-estetyczny naszego uśmiechu. Warto oswoić strach by pozyskać harmonię zdrowia.