



על פחד וכאב ברפואת שיניים

מאתנו לדבר. נמצא, שמנגנון הפחד והכאב, במקום לשרת אותנו, פוגע בנו.

אז מה עושים? ראוי להתייחס לפחד של המתרפא **לפני תחילת הטיפול** ולוודא שרמת הפחד או החרדה סבירה וניתנת לשליטה. כמו כן, מומלץ לא להתחיל בטיפול לפני שברור שהמתרפא יוכל לשאת את אי הנוחות הכרוכה בו. רצוי לאפשר לו גם לספר על חוויות לא נעימות קודמות, על מנת למוסס אותן ולהזמין במקומן חוויה חדשה.

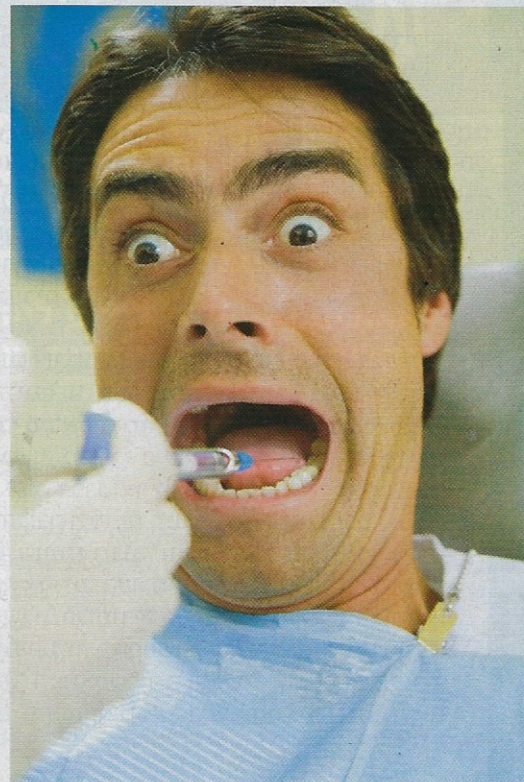
ישנן אסטרטגיות שונות המפחיתות את רמת החרדה של המתרפא: דיבור בטון רגוע ובגובה העיניים, הסבר על כל שלב בטיפול **לפני הביצוע** (כך יהיה הטיפול פחות בלתי ידוע), הודעה מראש למתרפא על כאב שעלול להיגרם לו ומתן אפשרות להפסיק לרגע את הטיפול כשהוא נזקק לכך (ובכך להקטין את תחושת חוסר האונים ואובדן השליטה שלו). ניתן להזמין את המתרפא לחשוב בכיוון של תוצאות חיוביות ואף ללוותו באמצעות דמיון מודרך ולשלב בתהליך הריפוי. בנוסף, אווירה רגועה, ריח נעים, תאורה רכה, מוסיקה וכיו"ב, מקלים אף הם ומקטינים את חרדת המתרפא. וכן, על מנת לייצר חוויה נעימה ולהגיע לתוצאות טובות, על הרופא לשים לב שלא ילכד בפחדיו וחרדותיו של המתרפא וישמור באופן תמידי על מצב רוח רגוע וחיובי.

כאמור, רמת חרדה נמוכה מקטינה משמעותית גם את הכאב. כמובן שלרשות רופא השיניים עומדות דרכים נוספות להעלימו, או לפחות להקטینו. חלק מהדרכים קונבנציונליות, כגון: אלחוש (הרדמה) באמצעות מריחת משחה או באמצעות הזרקה איטית מקומית, טשטוש באמצעות גז צחוק או תרופת הרגעה מתאימה. לאלה מצטרפות דרכים אלטרנטיביות כמו היפנוזה, דמיון מודרך, הרפיה ועוד. מכשור מתאים (למשל: מזרק קטן במיוחד) מקטין אף הוא את רמת החשיפה לכאב.

לסיכום, לא תמיד ניתן להימנע לחלוטין מתחושת הכאב, אולם בשיתוף פעולה נכון בין רופא למתרפא, ניתן להקטין משמעותית את החרדה מהכאב, להקטין את הכאב עצמו למינימום ההכרחי, וכך להקל מאוד על מצוקתו של המתרפא.

כשהמתרפא מצליח, בעזרת הרופא, לשתף פעולה ולהתגבר על אי הנוחות הנגרמת לו בטיפול, הוא חווה תחושת ניצחון, חוויה המשנה את מציאותו הפנימית ותורמת לעמדה חיובית יותר כלפי בריאותו.

כאב מעורר את מודעותנו לכך שמהו אינו תקין ושעלינו לפעול. ילד שמנסה לאחוז בשלהבת אש, הכאב יבריא אותו וימנע ממנו להישרף. כיווץ שרירים מביא להפסקת המאמץ או לשינוי התנוחה ומונע נזק חמור יותר. עצם שנשברת כואבת במיוחד, והכאב החרף מכריח אותנו לעבור למנוחה וכך לאפשר לעצם להתאחות. גם העצבים שבתוך השן רגישים מאד. הם נמצאים בחלק קטן רווי בנוזלים וכל שינוי שנגרם בשן (למשל מפעילות חיידקית) מביא לעליית הלחץ התוך שיני המתבטא בכאב. כל אזור הפה



רגיש במיוחד - השפתיים, הלשון, החניכיים וגם השיניים.

הכאב הוא תחושה מאוד לא נעימה והאפשרות שנחוש כאב מעלה בנו פחד. אנו פוחדים מהבלתי ידוע, מאובדן שליטה, מחשיפה לכאב (פיסי כמו גם נפשי) וכדומה. לפעמים הציפיה לכאב גרועה בהרבה מהכאב עצמו. הפחד גורם לנו להיות דרוכים, ובכך להימנע ממצבים בהם עלול להיגרם לנו נזק, זוהי תוצאה חיובית, אך מחקררים רבים מצביעים על כך שפחד וחרדה מגבירים את הכאב, ויכולים להביא אפילו לשיתוק, ובכך יוצא שכרנו בהפסדנו. בנוסף, הכאב אותו אנו חווים במהלך הטיפול בשיניים, אינו כאב הקורא למודעות לכך שמהו אינו תקין (אנו כבר יודעים שמהו אינו תקין אם הגענו למרפאה), אלא הוא חלק מתהליך של ריפוי. אנו מזהים אותו, בטעות, כמו את רוב הכאבים, כסימן אזהרה של הגוף ולכן מתהווה בנו פחד שמועצם מתחושת חוסר האונים העולה בנו כשאנו שוכבים/יושבים על כיסא הטיפולים של רופא השיניים, מכשירים שונים תחובים בפינו ונבצר