

Как перестать бояться врачей, или Кукушка-кукушка, сколько мне жить осталось?

Когда мы с моим старшим братом были маленькими, мы все время спорили - какая физическая боль страшнее? Я всегда утверждала, что больнее всего болит зуб (извините за тавтологию). Так до сих пор я панически боюсь стоматолога. Привычный страх с детства ожидания боли в кресле сделал свое дело.

Зато в кабинет терапевта, гинеколога, хирурга, окулиста, лора даже с самой сильной болью вхожу уверенно. И знаю, что в независимости от длины и интенсивности курса лечения, все будет хорошо. Стоит только стоматологу при первом осмотре расширить глаза - у меня тут же развиваются фобии: все зубы не годны, лечению не подлежат. И, несмотря на заверения врача, что у меня всего лишь один поверхностный кариес, у меня дрожат руки, кружится голова, бегут слезы и начинается икота.

Стоит ли бояться врачей и оптимистично относиться к поставленным диагнозам?

Кто-то, услышав в свой адрес "приговор к лечению", расстроится, но тут же расспросит: что делать? Есть ли шанс на полное выздоровление? Проконсультируется у нескольких специалистов, сравнит заключения, изменит свой образ жизни. А кто-то, услышав определение "хронический", заламывает руки, бьется в истерику и рвет на голове волосы. Это психическое расстройство, которое начинается с угасания настроения и перерастает в неуправляемый страх перед людьми в белых халатах.

Следующая стадия страха - это изучение медицинской энциклопедии и "пририсовка" себе всех описанных в ней симптомов заболеваний. А затем, боясь идти на прием к врачу, человек начинает самостоятельно лечиться, пробуя на себе все рекламные новинки мира аптек и тем самым усугубляя свое заболевание (я лечу зубы только после того, как три ночи промучаюсь с анальгином, примочками из сала, всевозможных отваров и заговоров).

Что советуют психологи в таком случае?

Итак, у вас что-то заболело и вам необходимо проконсультироваться у врача (НЕОБХОДИМО!!!):

1. Для начала запомните, что врач - не Бог, и если он начнет сомневаться в правильности диагноза, это не значит, что вы при смерти. Плюс ко всему врач такой же человек, как и вы, со своим настроением, проблемами, потому не всегда он может утешать вас и приободрять.
2. Итак, если врач намекнул или невнятно объяснил вам свое подозрение, переспросите: "То есть, вы имели в виду, что у меня...".
3. Если вам не нравится реакция доктора на заключение вашего обследования, скажите ему: "Мне показалось, вы остались недовольны результатами. Насколько это опасно?".
4. Не раздражайте доктора глупыми вопросами: "Сколько лет я еще проживу?", "Я уже что, умираю?"
5. Не идите на конфликт, не кричите "Доктор, вылечить меня - это ваш долг!". Напоминаю, врач не Бог. Но если вы и в самом деле сомневаетесь в компетенции лечащего вас врача - лучше поблагодарите его за прием и обратитесь к другому специалисту.

И, пожалуйста, не начитывайтесь в Интернете "псевдонаучных" статей об осложнениях вашего заболевания. Я долго не могла успокоиться, вычитав, что эрозия - это предраковое состояние. Переубедить и успокаивать меня пришлось долго.

Для того, чтобы верить-не верить тем или иным утверждениям - нужно как минимум закончить медицинский институт и получить квалификацию. Силы пригодятся вам, чтобы справиться с заболеванием. Поэтому не растрчивайте их на истерики. Сконцентрируйтесь и приступайте к борьбе с диагнозом!

Автор - Людмила Грищенко

Как перестать бояться врачей, или Кукушка-кукушка, сколько мне жить осталось

Автор: admin
08.06.2011 11:49 -

[Источник](#)