

---

## **STRESS IN DENTAL MEDICINE**

**Camelia Dalai, Assist. Prof., Dr., University of Medicine and Pharmacy, Oradea**  
**Gabriela Ciavoi, Assist. Prof., Dr., University of Medicine and Pharmacy, Oradea**

*Abstract: Stress represents the syndrome of adaptation that a being realises after habitat agressions. At the same time, stress is an ensamble that includes strain, tension, constrain, force, solicitation. The stress can be fizical, phsihical, chemical and biological. In dental medicine, stress in bioiocal and phsihical, phsihical stress afecting the doctor as well as the patient. To reduce stressing situations for the patient, there can be taken specifical measures related to the ambient, behaviour, atitude, so that the optimal conditions for the process of the medical act can be created.*

**Keywords:** *stress, dental medicine, patient, dentist*

### **Stresul în medicina dentară**

În medicina dentară stresul are două componente : stresul pacientului și stresul medicului. Stresul pacientului a fost mult mediatizat și studiat în ultima perioadă. Începând de la factorii de stres care acționează asupra pacientului până la modalitățile în care reacționează pacientul în fața acestor factori sau copingul comportamental.

În această lucrare dorim să ne axăm pe stresul medicului dentist care noi considerăm că este cel puțin la fel de important ca stresul pacientului. Fără a avea impresia că am atins toate aspectele legate de acest subiect, dorim să punctăm câteva puncte care nouă ni s-au părut relevante.

În ultima perioadă au fost efectuate studii care să evidențieze frecvența stresului la medicul dentist. S-a observat faptul că după 5 ani de practică medicală un procent însemnat de medici dentiști dezvoltă o formă medie sau severă de stres.

De asemeni studiile menționate susțin faptul că peste 39 % din medicii dentiști iau în mod regulat medicamente ( analgezice, antialgice, antiinflamatoare) , din aceștia 5.4 % iau antidepresive.

### **Manifestări al stresului în cabinetul de medicină dentară**

Manifestările ale stresului constatate la medicii dentiști :

- creșteri sau scăderi mari în greutate
- oboseală, iritabilitate cvasipermanente
- dureri de cap frecvente
- probleme digestive ( balonări frecvente, gastrită, ulcer)
- probleme cardio- vasculare, hipertensiune
- fumat
- abuz de alcool, droguri
- abuzul de medicamente ( începând de la banale antiinflamatoare și până la antidepresive)
- rata mare de sinucidere

Stresul medicului a fost mai puțin mediatizat dar considerăm că nu este un subiect care să nu merite atenție.

### **Factorii declanșatori ai stresului în cabinetul de medicină dentară**

Stresul medicului este dat în principal de:

- timp
- pacienții dificili, cu pretenții absurde
- pacienții anxioși
- dificultăți de relaționare cu echipa în care lucrează
- condițiile de muncă
- afecțiunile fizice care duc la afecțiuni psihologice
- stresul perfecționii
- presiunea financiară

1. **Timpul** sau presiunea timpului este dată fie de lipsa de organizare a medicului fie de nerespectarea programărilor de către pacienți. Este foarte greu să apreciezi dinainte exact cât ai nevoie pentru un pacient. Uneori o extracție de exemplu poate dura câteva minute, alteori peste o oră. Uneori se întâmplă ca medicul să nu reușească să se încadreze, există timpi de așteptare pentru pacienți care pot deveni irascibili. Apare stresul pe de o parte datorită faptului că medicul este conștient că i se decalcă tot programul, pe de altă parte unii pacienți nu înțeleg situația și pot crea o stare conflictuală apostrofând personalul medical sau chiar medicul.

Tot în categoria timpului intră și tendința medicilor de a-și prelungi programul, de a lucra în funcție de posibilitățile și pretențiile pacienților uneori seara târziu, în zilele libere sau în gărzi de noapte.

2. **Pacienți dificili și pacienți anxioși.** Este universal valabil faptul că în orice profesie care necesită contactul cu oameni există stres. Oamenii sunt diferiți, fiecare vine cu un bagaj de atitudini, comportamente, pretenții, uneori frustrări și idei preconcepute. Fiecare are un alt temperament, alte antecedente și experiență de viață. Medicul este nevoit să își adapteze comportamentul și să plieze pe fiecare pacient în parte, ceea ce necesită un consum nervos suplimentar. Dacă și structura psihică a medicului este mai puțin rezistentă, acesta va ceda și mai ușor în timp.

Este cunoscut atât între medici cât și de către pacienți faptul că există medici care se „sacrifică” pentru binele pacientului, vine pentru el în urgență, are în permanență telefonul deschis, sună pacientul după o intervenție dificilă, etc așa cum sunt medici care găsesc într-un mod mai mult sau mai puțin diplomatic un mod de a-și respecta viața privată. Chiar dacă pacienții apreciază mai mult prima categorie de medici, aceștia vor fi primii la care se vor manifesta efectele stresului.

Pacienții dificili sunt cei care:

- Vin cu diagnosticul și tratamentul la medic, așteptând de la acesta doar executarea tratamentului, nu acceptă să fie contaziși
- Au pretenții foarte ridicate la costuri foarte mici
- Anxioșii, pacienții cu fobii legate de tratamentul dentar, pacienții necooperanți
- Permanent nemulțumiți

- Pacienți cu probleme medicale grave, alergici, etc
- Cei care nu respectă programările, le anulează în ultimul moment sau nici nu anunță că nu se prezintă, etc
- Rău platnici
- Cei care se manifestă agresiv verbal sau chiar fizic, recurg la amenințări, plângeri la autorități

Existența stresului la medicul dentist este dovedită și de numeroasele articole mai mult sau mai puțin științifice, multe dintre ele scrise pe un ton hazliu. Unele sunt adresate chiar pacienților și circulă în comunitățile virtuale cu scopul de a-i conștientiza de stresul medicului dentist, stres de care în mare măsură sunt responsabili.

### **3. Dificultăți legate de colaborarea cu echipa**

Atunci când atmosfera în care se lucrează nu este una corespunzătoare va fi afectată productivitatea muncii și va crește nivelul de stres al medicului. Dificultăți pot apare în relația cu personalul angajat sau colegii medici situație ce poate fi rezolvată pentru că medicul fiind un profesionist liberal își poate alege în marea majoritate a cazurilor echipa cu care lucrează.

Mai putem menționa dificultățile legate de colaborarea cu tehnicianul care și el poate fi schimbat de către medicul dentist atunci când nu se găsește o colaborare eficientă medic – tehnician. Totuși poate fi generatoare de stres atunci când, deși colaborarea per ansamblu este bună, apar eșecuri în lucrările protetice, acuze reciproce, neînțelegeri financiare, nerespectarea termenului sau a fișei de laborator, ceea ce pune medicul într-o situație delicată în fața pacientului.

Un caz special, tot mai întâlnit în ultima perioadă este al medicilor dentiști plecați să lucreze în străinătate. În mare majoritate a cazurilor în ciuda satisfacției materiale pe care o au se lovesc de probleme la locul de muncă fie că sunt medici angajați, colaboratori sau deținătorii cabinetului. Colegii noștri ne-au relatat în numeroase cazuri că pe lângă reticența de care se lovesc în muncă cu mulți pacienți, au probleme de neacceptare din diferite motive (xenofobie, frica de a nu-și pierde locul de muncă sau pacienții, etc) de către colegi sau chiar personalul auxiliar.

**4. Condițiile de muncă** se referă la mediul fizic în care-și desfășoară medicul activitatea : zgomot, praf, uneori lumină insuficientă, defecțiuni ale aparatelor, lipsa unor mijloace auxiliare de diagnostic sau a unor instrumente la îndemână.

Zgomotul poate fi atenuat prin prezența muzicii ambientale în cabinet dar nu anulat total. Mulți medici susțin faptul că rămân cu acufene în ziua în care au lucrat mult la cabinet. În timp poate scădea chiar auzul.

Deși există multe mijloace de protecție împotriva prafului de cele mai multe ori sunt insuficiente, medicul putând manifesta probleme medicale de la praful inhalat.

Există uneori situații în care aparatele se defectează, mai ales atunci când nu e vorba de un cabinet de excepție. Se poate strica sistemul de aspirație de exemplu ceea ce va face munca mult îngreunată dacă nu imposibilă, se arde un bec sau se strică butonul de reglare al scaunului ceea ce obliga medicul să lucreze în condiții dificile. Uneori defecțiunea este incompatibilă cu munca ceea ce presupune, reprogramări, stat peste program, pacienți nemulțumiți, etc.

Lipsa unor mijloace de diagnostic și tratament la îndemâna medicului pot îngreuna tratamentul și pot crește nivelul de stres al acestuia. Lipsa unei radiografii atunci când există un dubiu referitor la canalele radiculare, a unui Apex-locator în timpul obturației de canal, etc accentuează starea de incertitudine asupra rezultatului tratamentului și implicit crește stresul medicului.

Ne înscriem într-un cerc vicios : posibilități financiare limitate ale pacienților- imposibilitatea de a investi în aparatură performantă- stres datorită muncii mai dificile și imposibilitatea de a oferi un tratament de cea mai înaltă calitate la preț mic.

De asemeni tot din dorința de a face economie sau din imposibilitatea de a susține financiar anumite costuri medicul preia atribuțiile asistentei, recepționerei, uneori al personalului de la curățenie ceea ce înseamnă muncă în plus, sarcini mai multe, imposibilitatea de a se concentra pe munca specifică medicului și automat stres.

Tot în acest capitol se încadrează stresul medicului legat de relațiile cu autoritățile de control. Chiar dacă pare lipsit de importanță marea majoritate a medicilor sunt stresați de controale. Chiar dacă încearcă să se încadreze în cerințe, medicul este de multe ori pus în situații neplăcute și stresante în relație cu autoritățile de control. Chiar dacă nu vrem să dezvoltăm acest capitol el este o realitate, cunoscându-se faptul că în marea majoritate a cazurilor autoritatea de control găsește ceva de obiectat, precum și atitudinea caracteristică mării majorități a persoanelor aflate în control ( există și excepții).

**5. Afectiunile fizice** sunt date de cele mai multe ori de poziția specifică medicului dentist : în picioare, pe scaun înclinat spre dreapta, aplecat, concentrat vizual într-un spațiu limitat slab iluminat, etc. Aceste afecțiuni duc în timp la efecte ale influențării psihicului știindu-se faptul că fizicul și psihicul sunt strâns legate și se influențează reciproc.

**6. Stresul perfecțiunii.** Dorința de a nu greși, de a fi perfect este inoculată încă din facultate și poate fi adusă la extrem dacă medicul este o persoană predispusă în acest sens. În acest caz indiferent de rezultatul tratamentului, medicul va fi nemulțumit considerând că putea face mai mult sau mai bine și încercând să-și găsească greșeli și să se culpabilizeze. De aici se declanșează starea de permanentă nemulțumire, stima de sine scăzută și stresul psihic.

**7. Presiunea financiară.** În condițiile economice actuale medicul dentist nu are siguranța unui câștig constant și stabil. Creșterea continuă și constantă a prețurilor la materiale, tehnician, utilități, salarii personal, precum și a cheltuielilor personale în condițiile scăderii puterii financiare a pacienților induce o stare de nesiguranță financiară și în consecință de stres psihic. De asemeni un alt aspect al presiunii financiare este momentul în care din aceste rațiuni medicul este nevoit să recurgă la anumite compromisuri deși acestea contravin principiilor sale.

### **Prevenirea și combaterea stresului medicului**

Modalități de diminuare și combatere a stresului sunt :

1. Încercarea de a stabili un program de viață, începând de la programarea pacienților, mese, odihnă, activitate sportivă, timp petrecut cu familia, prietenii, concedii
2. Renunțarea la fumat, abuzul de alcool și medicamente
3. Participarea la întâlniri profesionale, congrese, discutarea cazurilor cu alți colegi
4. Pauză ( concediu, liber, etc) atunci când simte că este depășit de situație

5.Participarea la cursuri de organizare eficientă a muncii în cabinet, managementul stresului, etc

Deși par pur teoretice aceste indicații de diminuare a stresului ele trebuie să intre în atenția medicilor dentiști și este necesar un efort pentru managementul stresului.Medicul trebuie să fie conștient că de la cele mai „ inofensive” problem ca de exemplu oboseală, incapacitate de concentrare se poate ajunge foarte repede la probleme majore cardio-vasculare, boli psihice de exemplu.

#### **BIBLIOGRAFIE:**

Atkinson JM, Millar K, Kay EJ, Blinkhorn AS. Stress in dental practice. Dent Update 1991; 18 (2):60-4

Bourassa M, Baylard JF. Stress situations in dental practice. J Can Dent Assn 1994; 60:65-71.

George JM, Milone CL,Block MJ, Hollister WG, Stress managment for dental team,Philadelphia : Lea & Febiger 1986

Newbury-Birch D, Lowry RJ, Kamali F. The changing patterns of drinking, illicit drug use, stress, anxiety and depression in dental students in UK dental school: a longitudinal study. BR Dent J 2002; 192:646-9.

Newton GT,Allen CD,Turner A,Prior J, How to reduce the stress of general dental practice : The need for research into the effectiveness of multifaceted intervention.Br. Dent J. 2006  
[www.oralhealthgroup.com/news/stress-in-dentistry--it-could-kill-you](http://www.oralhealthgroup.com/news/stress-in-dentistry--it-could-kill-you)  
<http://www.neuronu.ro/ca-sa-intelegi-de-ce/10-motive-pentru-care-medicul-dentist-probabil-ca-te-uraste/>