

15 Σεπτεμβρίου 2016

# Ακούτε πραγματικά το γιατρό σας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε τι να κάνουμε για να παραμείνουμε υγιείς. Ξέρουμε ότι πρέπει να γυμναζόμαστε. Συζητάμε επίσης πολύ συχνά για το πώς να τρώμε καλύτερα και πιο υγιεινά. Σε γενικές γραμμές γνωρίζουμε ότι πρέπει να κοιμόμαστε καλά ενώ ξέρουμε πως το άγχος μας κάνει κακό.

Το ερώτημα είναι, τι κάνουμε για όλα αυτά;

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα στην ιατρική επιστήμη είναι η συμμόρφωση. Ο γιατρός κάνει μια σύσταση (συνήθως φάρμακα ή/και αλλαγές στον τρόπο ζωής) και ο ασθενής υποτίθεται πως ακολουθεί τις οδηγίες. Αυτό όμως δεν συμβαίνει για όλους. Για την ακρίβεια, η έλλειψη συμμόρφωσης στις οδηγίες του γιατρού είναι ένα τεράστιο πρόβλημα και υπάρχουν αμέτρητοι ασθενείς που θα μπορούσαν να έχουν εξαιρετική βελτίωση αν απλά ακολουθούσαν τις οδηγίες των γιατρών τους. Μόνο που δεν το κάνουν.

Γιατί συμβαίνει αυτό;

Ο πιο συνηθισμένος λόγος είναι οι κακές συνήθειες. Έχουμε οι περισσότεροι παγιωμένες συνήθειες και τρόπο ζωής και ακόμη και η βελτίωση της υγείας μας δεν μπορεί να μας “ταρακουνήσει” από αυτές.

Αν δούμε το πρόβλημα από μια ευρύτερη οπτική γωνία, είμαστε αποσυνδεδεμένοι από την εσωτερική μας δύναμη και επιτρέπουμε στις συγκυρίες της καθημερινότητας να καθορίσουν τις πράξεις μας, επισημαίνει ο ψυχίατρος και θεμελιωτής της υπνοθεραπείας Milton Erikson.

Και αυτό το κάνει σχεδόν ανέφικτο να επιτύχουμε τους στόχους μας. Μας δυσκολεύει να ακολουθήσουμε μια δίαιτα ή να βάλουμε την άσκηση στην καθημερινότητά μας, επειδή έχουμε συνηθίσει μέχρι τώρα κάτι διαφορετικό. Με τον ίδιο τρόπο, αντιμετωπίζουμε συχνά και τις οδηγίες του γιατρού, με αποτέλεσμα πολύ μικρή συμμόρφωση σε αυτές.

Πρόκειται όμως για μια τάση που μπορεί να αλλάξει αν το καλλιεργήσουμε. Και πώς μπορεί αν συμβεί αυτό; Όταν θέτουμε προτεραιότητες στις υποχρεώσεις και το χρόνο μας και βρίσκουμε χρόνο για τον εαυτό μας ακόμη και σε μια “τρελή” ημέρα, είτε για να γυμναστούμε, είτε για να προετοιμάσουμε ένα υγιεινό γεύμα, είτε για να πάμε στο γιατρό.

Όταν το θέμα αφορά τη συμμόρφωση σε μια ιατρική αγωγή, τότε είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσουμε τις οδηγίες του γιατρού. Πώς μπορεί να γίνει αυτό πιο εύκολο;

- Συζητάμε διεξοδικά με το γιατρό μας τη θεραπεία, θέτουμε τις απορίες μας και προσπαθούμε να καταλάβουμε γιατί χρειάζεται να ακολουθήσουμε τις οδηγίες που μας δίνει.
- Εάν έχουμε αντιρρήσεις ή δεν είμαστε σίγουροι ότι η θεραπεία που μας έδωσε έχει αποτέλεσμα, τη συνεχίζουμε και κλείνουμε ένα επόμενο ραντεβού για να συζητήσουμε τις ανησυχίες μας.

Από την άλλη πλευρά, εάν ο γιατρός δεν μπορεί να αφιερώσει το χρόνο για να μας λύσει απορίες και να εξηγήσει τα σημεία που δεν έχουμε κατανοήσει, τότε ίσως δεν είναι δικό μας λάθος η έλλειψη συμμόρφωσης και πιθανώς χρειάζεται να βρούμε έναν άλλο γιατρό που θα ταιριάζει περισσότερο στην προσωπικότητά μας και θα υπάρχει καλύτερη χημεία μεταξύ μας.

**Πηγή:** [capital.gr](https://www.capital.gr)