

Πέντε Ψέματα: Τι πρέπει να σταματήσετε να λέτε



Είτε

από φόβο είτε από ντροπή, πολλές φορές δεν είμαστε όσο ειλικρινείς θα έπρεπε με το γιατρό μας. Ωστόσο, όταν «συγκαλύπτουμε» επιμελώς σημαντικές πληροφορίες από τον γιατρό μας - όπως το πόσο αλκοόλ πίνουμε ή το πόσο τρώμε- είναι σαν να θέτουμε εσκεμμένα την υγεία μας σε κίνδυνο. Παρακάτω θα δείτε πέντε ψέματα που λένε συχνά οι ασθενείς στον γιατρό τους.

«Με ικανοποιεί η δουλειά/σχέση μου». Συνάδελφοι που εκφοβίζονται, τεράστιος όγκος δουλειάς, πιεστικός σύντροφος και κακή ισορροπία προσωπικής ζωής και εργασίας... Μερικοί από τους πολυάριθμους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και την υγεία μας -ψυχική και κατ' επέκταση σωματική.

Δεν πρέπει να υποτιμάτε την αρνητική επίδραση αυτών των στρεσογόνων παραγόντων, επομένως μιλήστε ειλικρινά στο γιατρό σας εάν σας ρωτήσει για την ποιότητα των συνθηκών εργασίας σας ή της σχέσης σας.

Ο γιατρός μπορεί να προτείνει στοχευμένες στρατηγικές διαχείρισης του στρες, ψυχοθεραπεία, συνεδρίες με σύμβουλο ζευγαριών ή και φαρμακευτική αγωγή προκειμένου να προληφθούν ψυχοσωματικές εκδηλώσεις του στρες, όπως οι συχνοί πονοκέφαλοι ή οι κρίσεις δυσπεψίας.

«Λατρεύω τον ρόλο του γονέα». Σαφώς η απόκτηση ενός παιδιού είναι μια στιγμή μοναδική και ξεχωριστή για το ζευγάρι και καθέναν από τους δύο γονείς ξεχωριστά. Δεν πρέπει όμως να παραβλέπονται και οι δυσκολίες που συνοδεύουν τον ερχομό του νέου μέλους της οικογένειας...

Οι περισσότεροι γονείς που αντιμετωπίζουν προκλήσεις όταν αποκτούν παιδί διστάζουν να τις γνωστοποιήσουν στον γιατρό τους επειδή νιώθουν ενοχές για τα αρνητικά τους συναισθήματα. Επειδή όμως τα συμπτώματα επιλόχειας κατάθλιψης είναι ιδιαίτερα συχνά –όχι μόνο στις γυναίκες αλλά και στους άντρες– η έγκαιρη παρέμβαση του ειδικού μπορεί να αποδειχθεί ανέλπιστα βοηθητική.

«Έχω πάρει κιλά ενώ δεν τρώω». Υπάρχουν περιπτώσεις που ο ισχυρισμός αυτός αποδεικνύεται ορθός, για παράδειγμα σε άτομα που πάσχουν από υποθυρεοειδισμό. Πιο σύνηθες είναι όμως ένα άτομο να ντρέπεται να πει πόσο τρώει πραγματικά ή να υποτιμά τον αριθμό των θερμίδων που λαμβάνει σε καθημερινή βάση.

Η κακή διατροφή, ιδιαίτερα εάν συνδυάζεται με ελάχιστη σωματική δραστηριότητα, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για κάθε πάθηση, από την καρδιοπάθεια και το διαβήτη έως τον καρκίνο.

«Πίνω μόνο το Σαββατοκύριακο». Σε μια προσπάθεια να αποφύγουν την κριτική, αρκετοί ασθενείς κρύβουν από το γιατρό τους ότι πίνουν περισσότερο απ' όσο θα έπρεπε. Ο ρόλος του γιατρού δεν είναι όμως να κρίνει, αλλά να καθοδηγήσει και να στηρίξει τον ασθενή.

Αυτό που πρέπει να γνωρίζει ο γιατρός είναι όχι μόνο κάθε πότε πίνει αλκοόλ ο ασθενής αλλά και πόσο πίνει. Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ δεν θεωρείται σε γενικές γραμμές επιβλαβής, ωστόσο η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ –ακόμη κι αν συμβαίνει μόνο μέσα στο Σαββατοκύριακο– μπορεί να αποτελέσει κίνδυνο για την υγεία.

«Παίρνω τα φάρμακά μου». Κάθε φάρμακο που συνιστά ο γιατρός προορίζεται για μια συγκεκριμένη χρήση, οπότε αν δεν φέρνει το επιθυμητό αποτέλεσμα θα πρέπει να οριστεί διαφορετική αγωγή.

Τα ψέματα στην περίπτωση αυτή περιπλέκουν το τοπίο, επομένως ο γιατρός δεν θα μπορεί να κάνει σωστή αξιολόγηση και κατ' επέκταση να προχωρήσει στις κατάλληλες θεραπευτικές επιλογές.

Ο γιατρός θα πρέπει επίσης να γνωρίζει εάν ο ασθενής έχει προμηθευτεί και παίρνει φάρμακα ή συμπληρώματα που δεν έχει προτείνει ο ίδιος.

Πηγές: Mail Online- offsite.com.cy