

صورة ١: ساحة العمل لطبيب الأسنان طيلة اليوم.

## الكرب والإجهاد لدى أطباء الأسنان

تختلف العلاقة بين طبيب الأسنان والمريض في المجتمعات الغربية عنها في المجتمعات العربية. ففي الأولى تكون العلاقة رسمية وجادة وغالباً ما تكون مثيرة للتوتر لكل من الطبيب والمريض لأنها تقتصر على العمل فقط مع الالتزام بقوانين الممارسة الصارمة ولا تسمح بحدوث أي حوار اجتماعي بينهما يمكن يبعث الراحة النفسية لكليهما. أما في المجتمعات العربية فإن هذه العلاقة تكون على الأغلب ذات حميمية خاصة تجعل المهنة ذات طابع اجتماعي أكثر مما هو طبي ويعمل الطبيب بشكل مريح حيث يسمح الوقت بتبادل الأحاديث الخاصة والعامة وتنشأ صداقات وعلاقات عائلية بينهما مما يجعل حدوث التوتر النفسي لديهما أقل مما هو في المجتمعات الغربية. إلا أن هذه العلاقة بدأت بالتغير في العقدين الأخيرين بسبب تغير أنماط الحياة لدى الناس، وعودة الأطباء الذين أنهوا دراساتهم في أوروبا وأمريكا ونقلوا معهم أساليب الممارسة الغربية إلى مجتمعاتهم مما يجعلهم أكثر عُرضة لحالات الكرب النفسي والإجهاد من الأجيال السابقة من أطباء الأسنان.

النفسي حيث يعاني نسبة كبيرة من أطباء الأسنان في البلدان المتقدمة من هذه المشكلة بسبب طبيعة وظروف العمل في العيادة، والضغوطات والمسؤوليات الكبيرة التي تقع على عاتقهم للمحافظة على صحة المرضى وواجبهم في تقديم الرعاية الصحية اللازمة لهم حسب بروتوكولات الممارسة الدقيقة التي يجب التقيد بها، إلى جانب المراقبة والمتابعة من الجهات المسؤولة وحماية حقوق المرضى في حصولهم على الرعاية التي يحتاجونها ويرغبون بها.

### أسباب الكرب النفسي لدى أطباء الأسنان

تختلف مسببات الكرب النفسي لدى العاملين في الاختصاصات الطبية المختلفة وذلك حسب طبيعة كل منها، وتعتبر مهنة طب الأسنان من أكثرها إحدائاً للكرب. وفيما يلي بعض هذه المسببات: (معلومات إحصائية)

واتخاذ القرارات. ويؤدي استمرار الإجهاد لفترة طويلة إلى ظهور أعراض الاكتئاب لديهم، وهو من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً ويتصف بخلل في المزاج يترافق مع معاناة نفسية وجسدية والشعور بالقلق والخوف والتشاؤم وفقدان الشهية واضطراب في النوم والميل إلى الانزواء الاجتماعي. أظهرت الدراسات العديدة بأن مهنة طب الأسنان هي من أكثر المهن الطبية إحدائاً للكرب

الكرب هي حالة من التوتر النفسي تُصيب العديد من أطباء الأسنان لدى مواجهتهم تغيرات جديدة في حياتهم من النواحي المهنية أو المادية في العيادة قد تؤثر على صحتهم وعلى علاقاتهم العائلية والاجتماعية إذا كانت طويلة الأمد. ويسبب الكرب حدوث الإجهاد لدى أطباء الأسنان، وهي حالة من الإعياء والتعب الشديد مع الشعور بالعجز وقلة النشاط وتراجع الحماس في العمل ومواجهة صعوبة في التركيز

#### SUMMARY

### STRESS AND BURNOUT AMONG DENTISTS

Dentists believe that their profession is more stressful than other health professions. They are prone to professional stress, burnout, anxiety disorders and clinical depression, owing to the nature of clinical practice and the personality traits common among those who decide to pursue careers in dentistry. The most stressful stressors were financial issues. Stress can cause many health problems such as of cardiovascular disease, musculoskeletal, brain injury, emotional illness, ulcers, colitis, hypertension, asthma lower

back pain, eye strain, alcoholism, drug addiction, mental depression and suicide. Also, it influences on family relations, teamwork and patients. It is important for dentists to recognize the symptoms and the effects of stress on physical, psychological and professional well being. Managing of stress can not cure it totally, but it can minimize it gradually. Stress management depends on understanding its causes and try to find the ways to avoid them.

To enjoy satisfying professional and personal

lives, dentists must be aware of the importance of maintaining good physical and mental health. Managing of stress depends on adopting the preventive measures from the early stages of stress. It includes the changing of work environment, building good relations with patients and teamwork, family members, and friends. Also practicing the sport, having rest and relaxing times, creating social relations with workers and continuing education.



Closest to the original –  
ahead of nature

High fusing, high esthetic, high strength: Creation ZI-CT

#### THE BRILLIANCE OF CREATION ZI-CT:

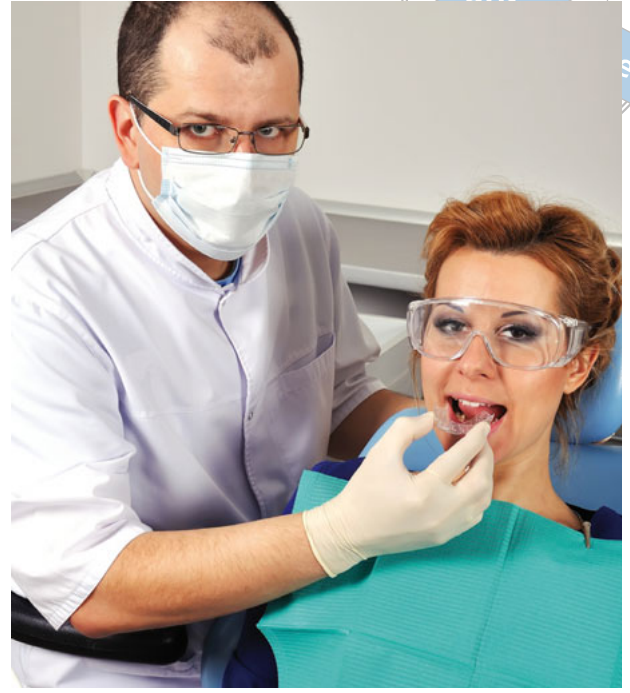
- Natural colour effect and light dynamics due to leucite crystals
- Extremely low shrinkage for fewer correction firings and more efficiency
- Excellent bond strength thanks to high firing temperature of 910 °C
- Processing reliability based on more than ten years of zirconium expertise
- Reliability due to homogeneous crystalline structure and high resilience

Creation Willi Geller – simply brilliant



WILLIGELLER  
*Creation*

CREATION WILLI GELLER INTERNATIONAL GMBH  
Koblacherstrasse 3, 6812 Meiningen, Austria  
Telephone +43 (0)5522 76784, Telefax +43 (0)5522 76784-59,  
info@creation-willigeller.com, www.creation-willigeller.com



صورة ٢: علامات الاجهاد على وجه الطبيب.

#### ١- التقيد

يقضي طبيب الأسنان ساعات طويلة كل يوم في مكان مغلق ومزدحم بالتجهيزات والأثاث في مساحة صغيرة على الأغلب، ويتواجد معه المساعدون إلى جانب وجود المريض ومرافقيه. وعلى الطبيب أن يضع في هذه البيئة خلاصة علومه ومهاراته لإنجاز معالجة ترميمية أو لبية في حفرة صغيرة في السن مع اهتمامه بالتفاصيل الدقيقة للعمل، أو القيام بمعالجة لثوية أو جراحية أو تعويضية في حفرة الفم. ويبدأ الطبيب عمله عادة في وقت مبكر وينتقل من مريض إلى آخر بشكل آلي طوال اليوم لتأمين الرعاية اللازمة لهم مع فترات قصيرة من الراحة.

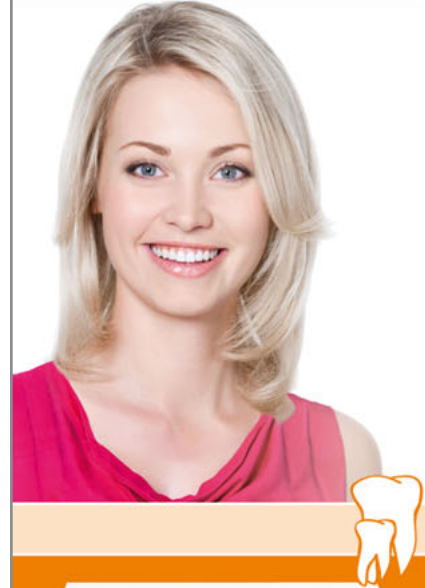
#### ٢- العزلة

يمارس غالبية أطباء الأسنان عملهم في العيادة بشكل إفرادي أو مع طبيب أسنان آخر ومعهم عدد من المساعدين حسب الحاجة. و نظراً لضغط العمل يكون الجميع مشغولون باستمرار، إلى جانب كونهم معزولون عن المجتمع الخارجي وأحداثه وأخباره. وهذا يختلف عن العمل في الكليات والمشافي حيث يسمح للأطباء بإجراء حوارات خاصة أو عامة أو نقاشات علمية، ويخلق جواً تنافسياً بينهم يكون حافزاً لهم لإنجاز ممارستهم بنجاح.

#### ٣- تعدد المهام

تقع على عاتق طبيب الأسنان إذا كان يعمل لوحده في عيادته الخاصة، وقد ازداد انتشارها مؤخراً، العديد من المهام. فإلى جانب قيامه بتقديم الرعاية اللازمة للمرضى والحرص على علاقة جيدة معهم، عليه تنظيم العمل مع العاملين معه ومع مخبر (معمل) الأسنان وشركات التأمين الصحي، ومتابعة الأمور المالية من واردات ومصروفات والضرائب، والإشراف على تأمين المواد والأدوات والصيانة اللازمة دورياً. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يتابع طبيب الأسنان الأمور المهنية (النقابية) والأنشطة العلمية والمؤتمرات.





Light-curing nano-ceram composite

- Perfect aesthetics
- Highly biocompatible
- Low polymerisation shrinkage
- Universal for all cavity classes
- Comfortable handling, easy modellation
- Also available as a flowable version



Glass ionomer luting cement

- high level of adhesion
- highly biocompatible, low acidity
- continuous fluoride release
- precision due to micro-fine film thickness
- translucency for perfect aesthetic results

• High quality glass ionomer cements

- First class composites
- Innovative compomers
- Modern bonding systems
- Materials for long-term prophylaxis
- Temporary solutions
- Bleaching products ...

If you are interested in our entire product range and detailed product information visit [www.promedica.de](http://www.promedica.de) or contact us directly

ولا تسمح له بتطبيق الخدمات المثالية التي اكتسبها أثناء الدراسة. ومن هذه المعوقات، عدم تحمل العديد من المرضى لتكاليف المعالجات التي يحتاجونها بسبب اقتصر برامج التأمين الصحي على تغطية حالات محدودة فقط، أو عدم وجود أي تأمين صحي للكثيرين منهم مما يضطر الطبيب إلى تقديم تنازلات لهم في الأجر وذلك على حساب الجودة التي كان يرغب بتطبيقها مما يشعره بالذنب وبأنه يتحمل مسؤولية أخلاقية وعاطفية لقاء ذلك.

٥- الخوف والقلق عند المرضى

يُعتبر الخوف من من معالجة الأسنان من الحالات الشائعة لدى العديد من الناس بكافة الأعمار. وتقدر نسبة الأشخاص الذين يمتنعون عن الذهاب إلى طبيب الأسنان في أمريكا من ٩٪ إلى ١٥٪ بسبب الخوف، أي من ٣٠ إلى ٤٠ مليون نسمة. وفي بريطانيا كانت نسبة الذين لا يراجعون طبيب الأسنان بشكل دوري لنفس السبب ٣٦٪. لذلك يواجه بعض أطباء الأسنان متاعب نفسية وعصبية وجسدية لدى معالجة هؤلاء المرضى الذين يضطرون لمراجعة العيادة السنوية بعد استفحال الحالة لديهم حيث تصبح المعالجة أكثر تعقيداً وتصعب السيطرة عليهم، وكثيراً ما يحدث الفشل في المعالجة. وقد تؤدي هذه الحالات إلى زيادة التعرق لدى الطبيب أثناء العمل واحتمال ارتفاع ضغط الدم لديه وإصابته بأمراض قلبية.

٦- شخصية طبيب الأسنان

أظهر العديد من الباحثين بأن الصفات الشخصية لطبيب الأسنان التي اكتسبها من ممارسة المهنة لسنوات عديدة يمكن أن تكون من أسباب ظهور علامات الاكتئاب لديه وهو في منتصف العمر مما يضطر بعض أطباء الأسنان إلى تناول المخدرات والكحول وربما إلى الانتحار للخلاص من ذلك.

٧- عدم ممارسة الرياضة

قام معهد The Pankey Institute في فلوريدا، الذي يهتم بالتعليم المستمر للعاملين في طب الأسنان وتطوير مهاراتهم، بإجراء فحص طبي شامل لهم شارك فيه ٢٤٠٠ طبيب أسنان ووجد بأن حياة طبيب الأسنان كانت على الأغلب تتصف بالخمول Dormancy والانحطاط Degeneration والكرب النفسي Stress. ولاحظ أيضاً بأن أطباء الأسنان لا يمارسون التمارين الرياضية بالشكل الذي يمنع من التدهور

ولاشك بأن هذه الحياة المزدحمة في العيادة تؤدي إلى حدوث التوتر النفسي والإجهاد بدرجات مختلفة لدى طبيب الأسنان وتؤثر على علاقاته الأسرية والاجتماعية، وخاصة وأن العديد من أطباء الأسنان يُجمعون على أن المردود المادي للممارسة لا تتناسب مع المتاعب اليومية وضغوطات العمل مما يضطر بعضهم إلى تغييرها بعد فترة من الزمن أو اللجوء إلى التقاعد المبكر.

أما طبيب الأسنان الذي يعمل في المراكز الصحية أو المجمعات الطبية فهو يتعرض للكرب النفسي لأسباب أخرى تبدأ بالبحث عن الوظيفة المناسبة من حيث المكان والراتب وشروط العمل. وعندما يحصل على العرض الأفضل ويبدأ بالممارسة، يواجه ضغوطات المهنة اليومية كغيره من أطباء الأسنان، ويُضاف لها بأنه يعمل تحت إشراف ومراقبة من المسؤولين في المركز وضمن تعليماتهم الصارمة أحياناً وصعوبة العمل بحرية، مع ضرورة إنجاز الحد الأعلى من العمل وإلا يكون مُهدداً بفقدان وظيفته والعودة مجدداً للبحث عن غيرها.

٤- الضغوط الاقتصادية

تُشكل القروض التي يحصل عليها طبيب الأسنان من البنوك لتغطية تكاليف الدراسة ثم تأسيس عيادته الخاصة بعد التخرج سبباً رئيسياً لتعرضه للكرب النفسي حيث يتوجب عليه تسديد أقساط القروض المتركمة عن فترة الدراسة ثم منذ بدء الممارسة لسنوات طويلة. وهذا يدفعه إلى العمل بشكل قاس ومستمر حتى على حساب راحته وصحته وعطلته الأسبوعية. وبعد تغلبه على مصاعب الفترة التأسيسية واستقرار وتيرة العمل، عليه مواجهة المنافسة حوله لزيادة عدد المرضى والاهتمام بهم وذلك عن طريق التعليم المستمر وحضور الدورات التدريبية والمؤتمرات وتطوير الأجهزة والمواد وأساليب الممارسة، وهذا يحتاج إلى مصاريف إضافية وانقطاع عن العمل في العيادة وتراجع في الواردات.

٤- الإحباط

يبدأ طبيب الأسنان ممارسته في العيادة الخاصة وهو مليء بالطموح والأمل بمستقبل مشرق بعد خضوعه إلى برنامج تعليمي وتدريب متكاملاً وأصبح جاهزاً لتقديم إجراءات مثالية في الرعاية. إلا أنه قد يواجه معوقات خارجة عن إرادته تصيبه بالإحباط

وقد أظهرت دراسات قليلة بأن أطباء الأسنان في الولايات المتحدة هم الأكثر عرضة للانتحار أو لمحاولات الانتحار بسبب الكرب النفسي بنسب تزيد عما هي لدى العاملين في المهن الأخرى، وكذلك عما هي لدى بقية السكان. و نشر المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية (NIOSH) الأميركي و Business Insider تقريراً عام ٢٠١١ تضمن ١٩ مهنة هي الأكثر تسبباً للانتحار حيث جاء المهندس البحري في المرتبة الأولى يليه بالترتيب طبيب الصحة في المرتبة الثانية، ثم طبيب الأسنان في المرتبة الثالثة، ثم الطبيب البيطري ثم المهني بالخدمات المالية...

إلا أن دراسة مفصلة قام بها Alexander RE ونُشرت في مجلة طب الأسنان الأميركية عام ٢٠٠١ أوضح فيها عدم توفر بيانات كافية حول هذا الموضوع حتى ذلك الوقت وأكدت ذلك الدراسة المنشورة عام ٢٠١٢ في مجلة Dental Hypothesis.

ولكن لم تهمل جامعة the University of British Columbia (UBC) Faculty of Dentistry في أمريكا هذه النتائج ونظرت إليها بجدية وبدأت بتنفيذ برامج تعليمية وتدريبية لطلاب كلية طب

صورة ٣: غرفة العيادة المزودة بالتجهيزات.



بسبب الإجهاد الشديد والاكتماب التي تسوء العلاقات بين الأزواج مع ما يرافق ذلك من انعكاسات سلبية على الأولاد.

وكثيراً ما تردد وسائل الإعلام في الولايات المتحدة عن حدوث تزايد في حالات الانتحار أو محاولات الانتحار لدى أطباء الأسنان بمقدار مرتين عما هي لدى بقية السكان وبمقدار ثلاث مرات لدى العاملين ذوي القبة البيضاء white collar workers (المهنيون والمديرون).

التدريجي للأنسجة الضامة والأوعية الدموية الدقيقة والعضلات وجهاز الدوران في أجسامهم، مما يزيد من التوترات النفسية لديهم وتمنعهم من التمتع بحياة مهنية وعائلية واجتماعية طبيعية.

#### ٨- الأسباب العامة

يجب أن لا نتجاهل الأسباب العامة في الكثير من البلدان بحيث تُحدث التوترات النفسية لدى غالبية الناس بما فيهم أطباء الأسنان وتصبح هذه الحالة مشتركة مع المرضى أيضاً. فقد تكون هذه الأسباب اضطرابات سياسية تؤثر على الحياة اليومية، أو ارتفاع الضرائب وتكاليف الخدمات الأساسية للسكان، أو انخفاض الدخل وعدم تناسبه مع الاحتياجات، أو مشاكل في التعليم أو صعوبة الحصول على فرص العمل...

#### الأثار الصحية السلبية للكرب النفسي

يتعرض العديد من أطباء الأسنان إلى حالات مرضية مختلفة بسبب الكرب النفسي الذي تسببه الممارسة اليومية في العيادة. وتعتبر الألام العضلية الهيكلية الأكثر شيوعاً ثم يليها الأمراض العاطفية ومرض الشريان التاجي وارتفاع ضغط الدم الذي يزيد لديهم بنسبة ٢٥٪ عما هي لدى باقي السكان. وكذلك يُعاني أطباء الأسنان من الاضطرابات النفسية العصبية التي بنسبة تزيد مرتين عما هي لدى الأطباء.

ويمكن أن يؤدي التوتر النفسي والعصبي لديهم أيضاً إلى سوء التغذية والصداع والقرحة وآلام الظهر وضعف في الجهاز المناعي للجسم وإجهاد العين وإلى حدوث السرطان أحياناً. وكذلك لوحظ ازدياد في حالات الطلاق لديهم

**FILPIN**  
restoration retention system

**Better by design**

99.8% pure titanium

Self-shears first time, every time

Self-threading, self-aligning shaft

Long and slim

Unique 'retentive' thread

Easy to bend after insertion

easier

faster

safer

stronger

FILHOL

DENTAL

Email: info@filhol.com www.filhol.com

Patented Worldwide Available from your Dental Dealer

التغيير سوف يقلل من التوتر النفسي لدى الطبيب والعاملين معه والمرضى أيضاً. وقد تبني أسلوب طب الأسنان الأخضر" هذا المفهوم ونجح في تغيير الصورة التقليدية لطب الأسنان التي تتصف بالخوف والألم والتوتر.(مراجعة مقالة طب الأسنان الأخضر).

- التخلص من العزلة ومشاركة الممارسين الآخرين في مناقشة بعض المشاكل.
- التمتع بفترات من الراحة خلال يوم العمل وخاصة في فترة تناول الغذاء.
- مشاركة بقية العاملين في العيادة بين وقت وآخر في أنشطة اجتماعية وترفيهية بعيداً عن جو العمل.
- على طبيب الأسنان أن يأخذ عطلة من العمل كلما بدأ يواجه التوترات النفسية في العيادة.
- التعلم والتدريب على كيفية التعامل مع المرضى الخائفين أو العدوانيين.

- الالتزام بتطبيق برنامج رياضي فردي أو جماعي منتظم كالمشي أو السباحة أو ركوب الدراجة أو ممارسة اليوغا التي أظهرت الدراسات فاعليتها في الوقاية من التوترات النفسية. وغالباً ما يبرر الأطباء تقصيرهم في ممارسة الرياضة لعدم توفر الوقت لذلك، وهذا السبب غير مقنع دائماً.
- الاستماع إلى الموسيقى الهادئة حيث أظهرت الدراسات فائدتها في تحسين مزاج الإنسان عن طريق زيادة تأيُّس الدماغ، وإن تنفيذ ذلك في العيادة سيكون مفيداً لكل من طبيب الأسنان والمريض معاً.
- التعامل الذاتي للطبيب مع نفسه بحكمة وعدم الاستمرار بالممارسة بالشكل الذي لا يمكن تحمله. وفي حال ازدادت شدة الاجهاد والاكْتئاب لفترة طويلة، فإن ذلك لا يمنع من التقاعد المبكر أو تغيير المهنة للاستمرار في الحياة بصحة جيدة.

قد تكون أكثر الأسباب لحدوث الكرب النفسي مشتركة بين غالبية أطباء الأسنان في المجتمعات المختلفة. إلا بعض المجتمعات غير الغربية قد يكون لديها أسباباً وطرق تدبير أخرى حيث أظهرت نتائج الدراسة التي جرت لدى أطباء الأسنان في اليمن بأن أكثر من الثلثين من المصابين بالكرب النفسي منهم يفضلون الصلاة وقراءة القرآن في تدبير هذه المشكلة، إضافة إلى مشاركة العائلة والأصدقاء. وهذا يختلف عن البلدان الغربية حيث يحاول بعض المرضى الذين يعانون من



صورة ٥: بيئة العيادة المريحة للجميع.

دراسة حول العلاقة بين الإجهاد وظهور أعراض الاكتئاب لدى عينة من أطباء الأسنان أظهرت وجود الإجهاد لدى ٢٩٪ منهم وأعراض الاكتئاب لدى ٢٢٪ منهم، وأن ٣٨٪ من المشاركين كان لديهم تزايداً في حدوث الإجهاد العاطفي وأن ٢٢٪ لا يستطيعون اتخاذ القرارات بأنفسهم. وقد تظاهر الكرب النفسي لديهم بنقص الوزن والانفعالات السريعة وفقدان الشهية.

### تدبير الكرب النفسي

لا يمكن التخلص من الكرب النفسي في ممارسة طب الأسنان بشكل كامل، ولكن يجب الإقلال من حدوثة إلى الحد الأدنى قدر الإمكان لتجنب تعرُّض طبيب الأسنان للمشاكل الجسدية والنفسية والعاطفية المختلفة. إن مفتاح تدبير الكرب النفسي بنجاح هو محاولة التعرف على أسبابه وفهمها تماماً مما يُسهل في تطبيق الإجراءات الوقائية اللازمة التي قد تُقلل من حدوث التوترات النفسية مثل:

- تحسين بيئة الممارسة في العيادة والانتقال من المكان المزدحم والمحدود إلى مكان واسع يسمح بالعمل والحركة للطبيب ومساعديه واستخدام التجهيزات بسهولة ومرونة، وكذلك يكون المريض مسترخياً وأكثر قبولا للمعالجة. ويُفضل وضع لوحات فنية وزهور ونباتات خضراء في العيادة والابتعاد عن صورالفكين والأسنان والمعالجات. للمساعدة في الإقلال من الخوف والقلق لدى المرضى. ولاشك بأن هذا

الأسنان حول الكرب النفسي في طب الأسنان وأسبابه وآثاره الضارة وكيفية تدبيره، إضافة إلى طرق الوقاية من الإدمان على استخدام المخدرات والوقاية من الانتحار. وتقوم العديد من الجامعات الأخرى بتقديم برامج تعليمية لطلاب طب الأسنان والمساعدات حول الكرب النفسي في طب الأسنان والوقاية منها، إلا أنها محدودة وغير كافية.

وفي دراسة جرت لدى طلاب طب الأسنان في جامعة اشبيلية في اسبانيا عام ٢٠١٤ أظهرت ارتفاعاً في نسبة انتشار الإرهاق والاكْتئاب لديهم مع وجود دلالة إحصائية بينهما، وكذلك لوحظ لديهم وجود علاقة بين الاكْتئاب والتفكير في الانتحار.

ونشرت المجلة السعودية للبحوث السنوية في عام ٢٠١٥ دراسة علمية جرت في جامعة صنعاء حول حدوث الكرب السنوي لدى أطباء الأسنان الممارسين في اليمن وأظهرت بأن العوامل المُسببة تراوحت بين عدم توفر الخبرة الكافية لديهم في الممارسة، وعدم تعاون المرضى، والدخل المنخفض وحجم العمل (كبير جداً أو صغير جداً)، وصعوبة تطبيق التقنية الكاملة في إنجاز العمل والاضطرار إلى الإعادة، عدم تأهيل العناصر المساعدة بشكل كاف، وطبيعة المجتمع اليمني المحافظة، وخوف المرضى، ومكان الممارسة. وكان الكرب السنوي ينعكس على أطباء الأسنان بشكل ألم و تعب عضلي - هيكللي وحدوث الاجهاد والعصبية والتعب والصداق والغضب والاحباط. وجرت في جامعة أنقرة في تركيا عام ٢٠١٥



الكرب النفسي المزمن اللجوء إلى تعاطي المخدرات أو التدخين للتخفيف من تأثيراته، إلا أن مفعولها يدوم لوقت قصير فقط. وعند الاستمرار في هذا الإدمان تأخذ صحة المريض بالتدهور حيث يصبح مصاباً بالإدمان والكرب النفسي معاً مما يدفعه إلى اليأس والقيام بتصرفات ذاتية خطيرة تؤثر على صحته النفسية والعقلية.

وإذا كانت أسباب الكرب النفسي اقتصادية، يجب على طبيب الأسنان القيام بما يلي:

- وضع منهج عمل واضح في كيفية الممارسة والتعامل مع فريق العمل والمرضى بشكل إيجابي وتجنب الوقوع في الشغرات والأخطاء السابقة مما يزيد من الفوائد المادية ويُنقص من حدث التوترات النفسية.
- التسويق المستمر لجلب مرضى جُدد والمحافظة عليهم وتقديم الخدمات التي يرغبون فيها.
- تحقيق الكفاءة الكاملة في الممارسة في العيادة مما يسمح بتوفير وقت إضافي لاستقبال مرضى جُدد وتوفير الهدر والنفقات وزيادة الواردات.
- تقديم الحوافز المادية باستمرار للعاملين في العيادة والتعامل معهم كشركاء وتشجيعهم في إدارة العيادة ويتفرغ طبيب الأسنان للمعالجات فقط مما يجعل مردود العمل أكبر وتكون مواعيد المرضى متقاربة مع محاولة إنجاز معالجات أكثر في نفس اليوم مما يُسعد المريض وينعكس إيجابياً على الجميع ويُنقص من الكرب.

### التعليم المستمر

من المعروف بأن 99% من الدورات التدريبية والمؤتمرات التي يشارك فيها أطباء الأسنان تكون مُوجهة نحو العناية بصحة المريض بشكل خاص. ولكن لا يمنع أن تكون نسبة 1% الباقية مُوجهة للاهتمام بصحة طبيب الأسنان بالذات لأنه بحاجة لها للمحافظة على صحته العامة بما فيها صحته النفسية حتى يستمر في تقديم الرعاية اللازمة إلى المرضى بشكل كامل. ويجب إتاحة الفرصة لجميع أطباء الأسنان للالتحاق بدورات تدريبية حول تدبير الكرب النفسي تقوم بتنظيمها المؤسسات العلمية والمهنية، وكذلك يجب إدخال هذا الموضوع ضمن المنهج الدراسي لطلاب طب الأسنان ما قبل التخرج وفي الدراسات العليا.

ومن أجل نجاح العمل والاقبال من الفشل، تتطلب مهنة طب الأسنان أن يكون لدى الطبيب معلومات كافية في العلوم الطبية والأدوية والفيزياء والمواد والتذوق الفني والجمالي مما يساعد في تأمين الرضا والكفاية للمريض.

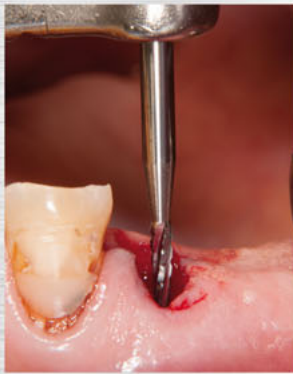
د. نبيل البيروتي

استشاري في الصحة السنية العامة

nabilbeirut@gmail.com



## Bone Cutter H162S أدوات جراحية



هندسة الحد القاطع في أداة قص العظام ملائمة للتحضير اللطيف للعظام والبنىات السنية. يسمح الحد القاطع بشكل S بتحقيق حدة قصوى وأداء مثالي في القطع. الدوران الهادئ للأداة يسهل التحكم بكل أعمال القص حتى في المناطق العميقة.

الإستطببات: تعرية وقلع الأسنان المنحشرة، إزالة بقايا الجذور، تحضير البنى العظمية وحواف العظم، قص ذروة اللب، استئصال قمة الجذر، فصل الأسنان وجذورها.

NTI-Kahla GmbH • Rotary Dental Instruments  
Im Camisch 3, D-07768 Kahla/Germany  
Tel. +49-36424-573-0 • e-mail: nti@nti.de • www.nti.de