

COMMENT CALMER LA PEUR D'AVOIR MAL

par Elena Bizzotto

Le stress augmente le temps de convalescence ainsi que la douleur en elle-même. Découvrez les secrets pour diminuer l'anxiété qui précède une intervention.

Se faire enlever les dents de sagesse, se faire poser un stérilet, subir une opération importante...parfois nous savons d'avance que le rendez-vous chez le docteur, aussi nécessaire soit-il, va se solder par de la douleur. Ne laissez pas l'angoisse vous envahir et préparez un plan d'attaque pour affronter ce moment :

Se renseigner

La peur est parfois liée à l'inconnu.

Essayez de comprendre exactement ce qui vous attend en vous renseignant autant que possible sur le sujet. Avoir des informations détaillées sur la procédure permet de comprendre son corps, d'anticiper au mieux et de réduire ainsi le stress. Être un peu nerveux est tout à fait normal, mais trop d'anxiété peut augmenter la douleur d'après des études citées par Medical Daily.

Parler aux médecins

Le travail des professionnels de santé consisté également à nous accompagner tout au long du processus, à nous informer et à nous rassurer. Posez toutes les questions que vous avez en tête, faites part de vos doutes et demandez de l'aide pour diminuer vos angoisses. Vous pouvez aider les équipes à mieux préparer la gestion de la douleur post-opératoire en donnant une liste des médicaments qui fonctionnent le mieux avec vous, et ceux que vous préférez éviter. Si vous ressentez de la douleur après l'intervention, n'ayez pas peur de le faire savoir.

Rester optimiste

Ce conseil peut sembler un peu naïf et difficile à appliquer, mais des chercheurs canadiens ont prouvé qu'une attitude positive aide à moins ressentir la douleur, à mieux la gérer et à guérir plus rapidement. Garder un état d'esprit optimiste aide aussi à rester en bonne santé, à lutter contre le stress et à vivre plus longtemps. En arrivant chez le docteur bien informé, avec un plan de gestion de la douleur et un état d'esprit positif, vous mettez toutes les chances de votre côté pour une guérison rapide et une reprise de votre quotidien en toute sérénité.