



Lęk przed dentystą

Lęki dzieci przed wizytą u stomatologa są normalną reakcją na nową sytuację, nieznaną osobę oraz narzędzia wywołujące uczucie zagrożenia. Małe dzieci należy zatem przygotować do takiej wizyty.

Pierwsze spotkanie ze stomatologiem powinno posłużyć zapoznaniu się dziecka z jego pracą i gabinetem. Powinno odbywać się u boku matki, nie tylko po to, by czuć się ono bezpiecznie, ale by zebrać wywiad i ustalić plan leczenia. Dziecko powinno poznać sprzęt i wszystkie narzędzia, które mogą być użyte w trakcie wizyt, a także po raz pierwszy, próbnie usiąść na fotelu stomatologicznym. Ponadto należy dziecku omówić przebieg leczenia oraz wytłumaczyć jakie odczucia mogą temu towarzyszyć, np. *znieczulenie* jest niezbędne by nic nie boleło - to tak jak ukąszenie komara, a późniejszej fazie przemarsz mrówek; *wiercenie* to odkurzanie; *wypełnianie* to prawie jak zabawa w plastelinę; *usunięcie zęba* to sprzątanie „małych kawaleczków”, itp.

Pamiętajmy o najważniejszym: dzieciom należy zawsze podawać informacje zgodne z rzeczywistością.

Przy rozpoczęciu leczenia dziecka powtarzającym się błędem jest niewłaściwa zachęta do wejścia na fotel stomatologiczny: „Nie bój się..., nie ma czego się bać..., obiecuję, że nic nie będzie boleło...”. Tego typu wyjaśnienia najczęściej nie skutkują, a wręcz mogą odstraszać. Lepszą metodą jest przekonanie małego pacjenta, że zabieg nie będzie tak niemiły, jak on przypuszcza. Kiedy pojawi się stan niepokoju należy dziecko uspokoić poprzez głaskanie, poklepywanie czy wypowiedzianie miłych słów. Niepokój najskuteczniej eliminuje się poprzez spokojne omówienie zabiegu, informowanie o każdej czynności i cierpliwie jej wyjaśnianie. Dopiero, gdy dziecko się rozluźni można przystąpić do badania czy leczenia. Natomiast całkowicie niewskazane jest ignorowanie strachu, ośmieszanie i zawstydzanie dziecka oraz działanie z zaskoczenia. Uzyskanie zaufania małego pacjenta to podstawa jego pozytywnego nastawienia do stomatologa, które często pozostaje na całe życie.

Innego traktowania wymaga grupa dzieci o cechach dominacji, niezdolnych, których rodzice dodatkowo przyzwalają na takie zachowanie. Do takich dzieci należy odnosić się stanowczo i autorytarnie, co niestety nierzadko źle odbierają ich rodzice. Jednak zwolnienie z fotela takiego malucha jest błędem, gdyż wzmacnia niepożądane zachowanie i dominację nie tylko nad rodzicami, ale i nad lekarzem. Błędem jest także, częste w takich przypadkach, uciekanie się przez rodziców do przekupstwa. Pozytywne zachowanie dziecka natomiast powinno być nagrodzone pochwałą czy okazaniem zadowolenia, a więc metodami bazującymi na uczuciu do dziecka. Lekarz może również nagrodzić malucha drobnym upominkiem za dobrą współpracę. **Bez względu na cechy dziecka jego wizyty u stomatologa powinny być krótkie, by go nie zmęczyć i nie spowodować urazu.**

Dorośli, którzy odczuwają lęk na samą myśl o wizycie w gabinecie stomatologicznym najczęściej doświadczyli bolesnego zabiegu w dzieciństwie. Lęk przysposabia organizm do zmierzania się z trudną sytuacją lub do ucieczki. Ucieczka od dentysty jest prosta - można do niego nie pójść! Ale do czasu. Paradoksalnie właśnie osoby panicznie bojące się bólu u stomatologa dopiero silny, długotrwały ból skłania do wizyty. Współczesna stomatologia jednak radzi sobie z bólem poprzez zastosowanie skutecznych znieczuleń. Praktycznie każdy zabieg może być przeprowadzony w znieczuleniu miejscowym. Należy jednak pamiętać, że w skład niektórych leków znieczulających wchodzi związek, który może wzmocnić odczucie lęku, przyspieszyć akcję serca i oddech. Każdy lekarz poinformowany o naszym stanie ducha stosuje w zamian leki łagodniejsze. U części osób strach wywołany jest również przez sytuację, gdy ktoś inny, czyli stomatolog, ma nad nimi kontrolę. Jeszcze inni ludzie po prostu wstydzą się pokazać swoje jakże bardzo intymne miejsce. Niektórzy pacjenci wymagają szczegółowego wyjaśnienia kolejności zabiegów, a znając dokładnie etapy i czas leczenia czują się dużo bezpieczniej.

Leczenie można więc zacząć od ustalenia łatwych procedur. Można umówić się lekarzem na możliwość przerwania zabiegu poprzez sygnał np. podniesienie ręki. Ponadto należy nauczyć się kontrolować oddech. Kontrolowanie oddechu bowiem pomaga w kontrolowaniu lęku. Oddychanie górnymi partiami płuc wywołuje poczucie lęku, lęk zaś powoduje przyspieszenie oddechu i wzmacnia napięcie mięśni, napięcie mięśni z kolei skłania organizm do ucieczki! Należy więc oddychać przeponą, dolną częścią brzucha, a oddechy powinny być zwolnione (można np. wyobrazić sobie piórko przed nosem i nakazać sobie, żeby go nie zdmuchnąć). Rozluźnienie mięśni można osiągnąć poprzez ćwiczenia. Inną metodą pomagającą poradzić sobie z lękiem, wykorzystywaną przez niektórych pacjentów, jest mentalne oddalenie się z miejsca, w którym się znajdują. W tym przypadku należy zacząć od zwolnienia oddechu, następnie rozluźnienia mięśni i wyobrażenia sobie bardziej przyjaznego miejsca. Jednak najskuteczniejszym sposobem na kontrolowanie lub wyeliminowanie lęku przed zabiegiem stomatologicznym jest świadoma współpraca oparta na zaufaniu do lekarza stomatologa. **Takie zaufanie najlepiej więc zakrzewić dziecku już podczas pierwszych wizyt w gabinecie.**

lek. stom. Renata Kaczorowska

Więcej informacji dotyczących zagadnień ujętych w niniejszej broszurze możecie Państwo zasięgnąć bezpośrednio w naszym gabinecie lub telefonicznie.