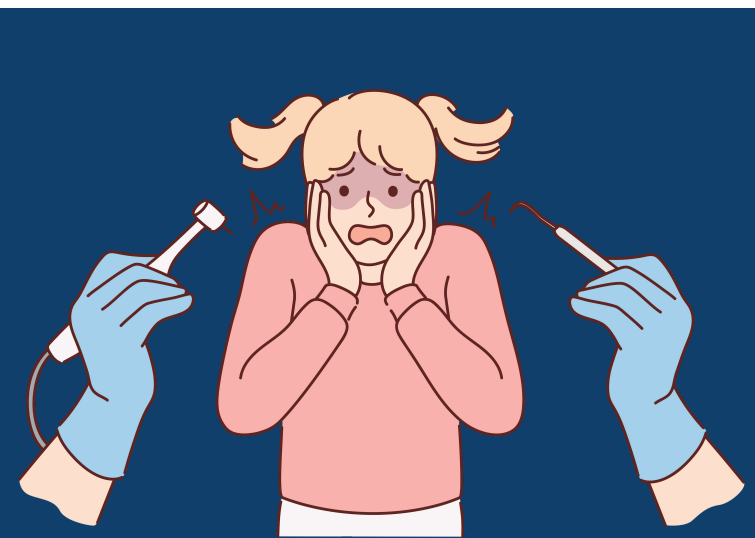




Strah pred zobozdravnikom in zobozdravstvenimi posegi je pogost.



Raziskave ocenjujejo, da se s tem sooča okoli 30 % ljudi po celem svetu. Strah je za mnoge ljudi obvladljiv. Drugi pa zaradi strahu dolgo odlašajo z obiskom zobozdravnika. Pri nekaterih je strah celo tako močan, da se zobozdravstvenega pregleda v celoti izogibajo.

Tako odlašanje kot izogibanje lahko vodita v resne zdravstvene težave.

Dobro je vedeti

Priporočljivo je, da vse tehnike sproščanja in preusmerjanja misli, ki pomagajo pri obvladovanju zmerne strahu **izvajate redno**. Ne le takrat, kadar sedite v čakalnici zobozdravstvene ordinacije.

Tako kot drugod, tudi tukaj velja **“Vaja dela mojsta!”**. Večkrat kot boste tehnike vadili, bolj “domače” bodo postale za vaše možgane in prej boste dosegli sprostitvev oz. obvladali strah.

Opozorilo: Napotki v tej zgibanki so namenjeni samopomoči in niso nadomestilo za strokovno psihološko ali psihoterapevtsko obravnavo.

Zgibanko vsebinsko in oblikovno pripravila:



ŠPELA KRESNIK

PSIHOLOGINJA

www.spelakresnik.com

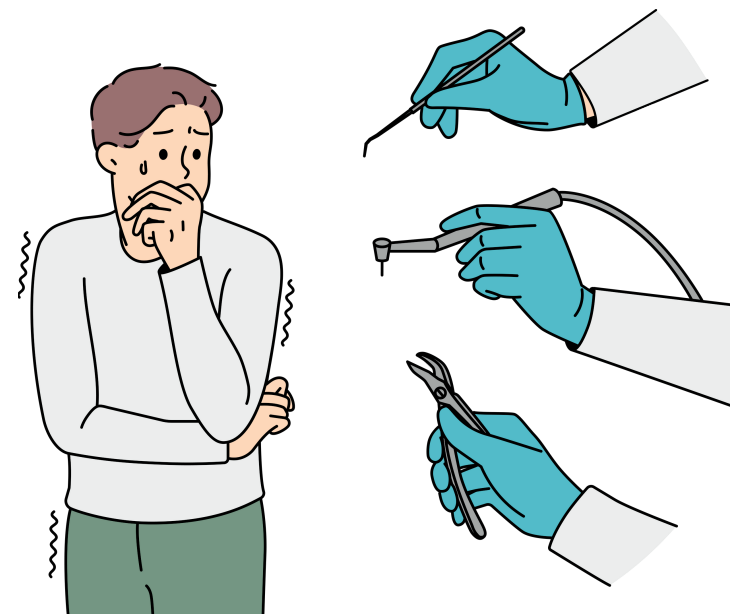
Viri:

Čas, P., Seršen Fras, A., Hudoklin, M. (2022). Pomoč anksioznemu učencu : priročnik za učitelje. Ljubljana, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Gordon, D., Heimberg, R. G., Tellez, M., Ismail, A. I. (2013). A critical review of approaches to the treatment of dental anxiety in adults.

Journal of Anxiety Disorders, 27 (4), 365-378.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.04.0022>



Kako obvladovati strah pred zobozdravnikom?



S pomočjo različnih tehnik lahko strah obvladamo ali vsaj zmanjšamo njegovo intenziteto.

Občutek strahu, ko sedimo v čakalnici pred zobozdravstveno ordinacijo, zagotovo ni prijeten. Dobro za nas je, če vemo, kako si pomagati omiliti občutek strahu.

Povsem normalno je, da se bojimo bolečine, ki bi jo lahko doživeli ob pregledu ali posegu. Strah v nas lahko vzbuja že sam zvok vrtanja ali vonj kemikalij.

Dejstvo je, da sta ustna higiena in ustno zdravje izjemno pomembna. Zato je nujno, da redno obiskujemo zobozdravnika in se naučimo upravljati s strahom.

Pri obvladovanju ali zmanjševanju strahu si lahko pomagamo. Kako? V nadaljevanju najdete štiri učinkovite načine.

Kako si pomagati?

1

Zavestno dihanje

Pogled usmerite v izbrano točko pred seboj. Opazujte svoje dihanje. Pri vdihu štejte do 4, ob izdihu do 6. Dihajte skozi nos.

Vizualizacija

Zamislite si sproščujoč kraj (npr. plažo ali gozdno jaso). Predstavljajte si sebe na tem kraju in opazite čim več podrobnosti. Ob tem dihajite v ritmu, ki vam ustreza.

2

Tehnika prizemljevanja

3

Namen te tehnike je preusmeritev pozornosti. Izberite obliko (npr. krog, kvadrat) in preštejte vse, kar ima v prostoru takšno obliko. Namesto oblike lahko izberete tudi barvo.

Avtogeni trening

Je učinkovita tehnika globinskega sproščanja, ki zahteva nekoliko več vaje. Priporočam knjigo *Glava dela čudeže*, avtorja Ignaca Schmidta, s pomočjo katere se boste naučili pravilne izvedbe.

4



Izjemno je pomembna že samo izbira zobozdravnika, saj je **varen, empatičen in neobsojajoč odnos ključen**. Če imamo možnost, da zobozdravniku zaupamo svoje strahove glede pregleda in posegov, lahko že to veliko pripomore k zmanjševanju občutka strahu.

POZOR: Kadar ugotovite, da so vaši strahovi premočni in jih nikakor ne zmorete obvladati sami, obvezno poiščite ustrezno strokovno pomoč.

Glede na izsledke raziskav je na tem področju najbolj učinkovit pristop kognitivno vedenjske psihoterapije.



ŠPELA
KRESNIK



Strah pred zobozdravnikom in zobozdravstvenimi posegi je pogost.



Raziskave ocenjujejo, da se s tem sooča okoli 30 % ljudi po celem svetu. Strah je za mnoge ljudi obvladljiv. Drugi pa zaradi strahu dolgo odlašajo z obiskom zobozdravnika. Pri nekaterih je strah celo tako močan, da se zobozdravstvenega pregleda v celoti izogibajo.

Tako odlašanje kot izogibanje lahko vodita v resne zdravstvene težave.

Dobro je vedeti

Priporočljivo je, da vse tehnike sproščanja in preusmerjanja misli, ki pomagajo pri obvladovanju zmernega strahu **izvajate redno**. Ne le takrat, kadar sedite v čakalnici zobozdravstvene ordinacije.

Tako kot drugod, tudi tukaj velja **“Vaja dela mojsta!”**. Večkrat kot boste tehnike vadili, bolj “domače” bodo postale za vaše možgane in prej boste dosegli sprostitvev oz. obvladali strah.

Opozorilo: Napotki v tej zgibanki so namenjeni samopomoči in niso nadomestilo za strokovno psihološko ali psihoterapevtsko obravnavo.

Zgibanko vsebinsko in oblikovno pripravila:



ŠPELA KRESNIK
PSIHOLOGINJA

www.spelakresnik.com

Viri:

Čas, P., Seršen Fras, A., Hudoklin, M. (2022). Pomoč anksioznemu učencu : priročnik za učitelje. Ljubljana, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Gordon, D., Heimberg, R. G., Tellez, M., Ismail, A. I. (2013). A critical review of approaches to the treatment of dental anxiety in adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 27 (4), 365-378.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.04.0022>



KAKO OBVLADOVATI STRAH PRED ZOBOZDRAVNIKOM?



S pomočjo različnih tehnik lahko strah obvladamo ali vsaj zmanjšamo njegovo intenziteto.

Občutek strahu, ko sedimo v čakalnici pred zobozdravstveno ordinacijo, zagotovo ni prijeten. Dobro za nas je, če vemo, kako si pomagati omiliti občutek strahu.

Povsem normalno je, da se bojimo bolečine, ki bi jo lahko doživeli ob pregledu ali posegu. Strah v nas lahko vzbuja že sam zvok vrtanja ali vonj kemikalij.

Dejstvo je, da sta ustna higiena in ustno zdravje izjemno pomembna. Zato je nujno, da redno obiskujemo zobozdravnika in se naučimo upravljati s strahom.

Pri obvladovanju ali zmanjševanju strahu si lahko pomagamo. Kako? V nadaljevanju najdete štiri učinkovite načine.

Kako si pomagati?

1

Zavestno dihanje

Pogled usmerite v izbrano točko pred seboj. Opazujte svoje dihanje. Pri vdihu štejte do 4, ob izdihu do 6. Dihajte skozi nos.

Vizualizacija

Zamislite si sproščujoč kraj (npr. plažo ali gozdno jaso). Predstavljajte si sebe na tem kraju in opazite čim več podrobnosti. Ob tem dihajte v ritmu, ki vam ustreza.

2

Tehnika prizemljevanja

3

Namen te tehnike je preusmeritev pozornosti. Izberite obliko (npr. krog, kvadrat) in preštejte vse, kar ima v prostoru takšno obliko. Namesto oblike lahko izberete tudi barvo.

Avtogeni trening

Je učinkovita tehnika globinskega sproščanja, ki zahteva nekoliko več vaje. Priporočam knjigo Glava dela čudeže, avtorja Ignaca Schmidta, s pomočjo katere se boste naučili pravilne izvedbe.

4



Izjemno je pomembna že samo izbira zobozdravnika, saj je **varen, empatičen in neobsojajoč odnos ključen**. Če imamo možnost, da zobozdravniku zaupamo svoje strahove glede pregleda in posegov, lahko že to veliko pripomore k zmanjševanju občutka strahu.

POZOR: Kadar ugotovite, da so vaši strahovi premočni in jih nikakor ne zmorete obvladati sami, obvezno poiščite ustrezno strokovno pomoč.

Glede na izsledke raziskav je na tem področju najbolj učinkovit pristop kognitivno vedenjske psihoterapije.

