



دکتر یاشار رضاعی
جراح - دندانپزشک استادیار دانشگاه

☎ ۰۴۱ ۳۵۵۴۹۴۷۲

☎ ۰۹۳۳۴۱۱۰۱۰۰

غلبه بر ترس از دندانپزشکی

ترس رفتن به دیدار دندانپزشک برای برخی از افراد از دندان درد هم بدتر است. اگر از رفتن به مطب دندانپزشک می ترسید، خیال نکنید تنها شما این گونه هستید، بسیاری از افراد فقط به همین خاطر از درمان منظم دندانپزشکی اجتناب می کنند. اما نرفتن به مطب دندانپزشک به خاطر ترس اثر متضادی به دنبال دارد. پوسیدگی دندان پیشرفت می کند و مشکلات شدیدتری به وجود می آید که نیاز به عمل های پیچیده تر دارد. اغلب بزرگسالانی که دچار هراس از دندانپزشک هستند، می توانند رد این عواطف را در تجربیات منفی دوران کودکی پیدا کنند. فوشبمتانه پیشرفت تکنیک های دندانپزشکی و تولید دارو ها و ابزار های جدید در ۳۰ سال گذشته این امکان را فراهم آورده است که به اغلب چنین بیماران اطمینان دهیم که ویزیت دندانپزشکی بسیار آسوده تر از روزگار کودکی آنهاست.

دارو های بسیاری می توانند درد و اضطراب ناشی از اعمال دندانپزشکی را ترفیف دهند. از این دارو ها می توان به تنهایی یا همراه با تکنیک های آرامش بخشی استفاده کرد. دندانپزشک ممکن است پیش از انجام یک عمل بر روی دندان دارو هایی برای کاهش اضطراب و آرام کردنتان به شما بدهد. در صورتی که قرار باشد چنین کاری انجام شود لازم است یک ساعت زودتر از زمان موعود به مطب دندانپزشک بروید تا زمان کافی برای تاثیر داروی ضد اضطراب وجود داشته باشد.

تفیل هدایت شده تمرینات آرامش بخشی و مشاوره می تواند به برطرف شدن اضطراب و ترس کمک کند، برای افرادی که از اعمال دندانپزشکی مضطرب نمی شوند، اما به دلایل مختلف نمی توانند دارو های ضد درد را تحمل کنند، رویکرد های زیر می توانند به کنترل درد هم کمک کنند. شما می توانید با تصور درآوردن صمنه های فوشایند و آرام بخش ذهن تان را از آنچه در دهانتان رخ می دهد، جدا کنید؛ به مکانی فکر کنید که فاطراتی فوش از آن دارید و فودتان را به تصور درآورید که به آنها رفته اید، بر جزئیات مسی تمرکز کنید. برای مثال گرمای شن، صدای ملایم آبی که به شامل بر فورد می کند، آبی در فرفشان آسمان، یا نوازش باد بر روی صورت تان. فودتان را رها کنید تا تصوراتی که فلق کرده اید شما را با فود ببرد. هنگامی که آن مکان فوشایند را به فیال درمی آورید آهسته و عمیق نفس بکشید. اگر افکار دیگری با این تصورات تداخل کرد، آنها را بپذیرید و سپس سعی کنید دوباره به بهشت ذهنی که ساخته اید بازگردید.

اگر در روز های آینده وقت دندانپزشکی گرفته اید بهتر است چند باری این کار را تمرین کنید تا موقع انجام اعمال دندانپزشکی به راحتی بتوانید صمنه های آرامش بخش را به تفیل درآورید. در زیر دو تمرین آرامش بخشی ساده آورده می شود که می توانید آنها را امتحان کنید؛ تا جایی که ممکن است بر روی صندلی دندانپزشکی وضعیت راحتی به فود بگیرید. در حالی که پیشم هایتان بسته و عضلاتتان را شل کرده اید، آهسته و عمیق تنفس کنید. یک کلمه کانونی مثلاً «آرام باش» یا «اوم» یا «آرامش» و مانند اینها انتخاب کنید و ضمن انجام تنفس آن کلمه را تکرار کنید، ذهنتان را تا جایی که ممکن است روشن نگه دارید. اگر افکار مزاحمی وارد ذهنتان شد، تمرکزتان را دوباره به تنفس تان و کلمه کانونی معطوف کنید.

نکاتی برای رفع اضطراب ناشی از اعمال دندانپزشکی

- دندانپزشکی را پیدا کنید با کمک به شما برای کاهش اضطرابتان متعهد باشد. در مورد ترس‌هایتان با دندانپزشک صحبت کنید تا در مورد انتفا ب‌های درمانی برای درد و اضطراب اطلاع ماصل کنید.
- با دندانپزشک تان در مورد یک پیام «توقف» توافق کنید تا در صورتی که لازم بود دندانپزشک انجام عمل روی دندان را ادامه نهد و به شما استراحت بدهد.
- از نوشیدن نوشابه‌های کافئین دار پیش از رفتن به دندانپزشکی اجتناب کنید. این نوشابه‌ها ممکن است باعث تمریک پذیری و عصبی شدن شما شوند.
- یک عضو خانواده یا یکی از دوستان تان را برای قوت قلب همراه خود ببرید و یک دستگاه پخش نوار یا سی دی قابل ممل همراه با هدفون به مطب ببرید و با گوش دادن به موسیقی مورد پسندتان پیش و در مین درمان ذهن فودتان را از عمل دندان دور کنید.
- از تمرینات آرامش بخشی و تکنیک‌های تفیل هدایت شده استفاده کنید.
- به طور منظم برای چکاپ به دندانپزشک مراجعه کنید. ویزیت‌های مکرر از چند طریق به شما کمک می‌کند؛ رابطه فوبی با دندانپزشک برقرار می‌کنید، با مواد و تجهیزات دندانپزشکی و اقدامات معمول در مطب آشنا می‌شوید، امکان تشفیص زودرس مشکلات دندانی فراهم و بالقوه نیاز به اعمال دندانی گسترده تر برطرف می‌شود.