



مقابله با ترس از دندانپزشکی

استرس و ترس از حضور در دندانپزشکی یکی از اولین و مهم‌ترین چالش‌های مردم برای مراجعه به دندانپزشکی است. ترس از دندانپزشکی شدت و ضعف دارد.

استرس و ترس از حضور در دندانپزشکی یکی از اولین و مهم‌ترین چالش‌های مردم برای مراجعه به دندانپزشکی است. ترس از دندانپزشکی شدت و ضعف دارد.

عوامل مختلفی ممکن است موجب بروز ترس و استرس از دندانپزشکی شوند:

- 1- تجربه بد: اکثر ترس‌ها ریشه در تجربه بد از دندانپزشکی دارد، مثل تزریق دردناک آمپول بی‌حسی.
- 2- درد: مطالعات نشان داده‌اند اصلی‌ترین دلیل اجتناب از درمان‌های دندانپزشکی ترس از درد است.
- 3- یادگیری مشاهده‌ای: ترس دندانپزشکی می‌تواند در اثر شنیدن تجارب ناگوار یا دیدگاه‌های منفی دیگران درباره دندانپزشکی شکل گیرد. اگر والدین از دندانپزشک بهراسند، کودکان حتی بدون داشتن تجربه بد ممکن است با مشاهده رفتار آنان، ترس را آموخته و به همان اندازه بهراسند.
- 4- جنبه‌های فیزیکی محیط: محیط فیزیکی دندانپزشکی نقش مهمی در ترس از آن دارد، مثل بوهای که به طور سنتی با دندانپزشکی مرتبط شده‌اند، یا لباس‌های سفید و ابزار و وسایلی که ترس را تداعی می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند دیدن سرنگ، احساس تزریق داروهای بی‌حسی، شنیدن و احساس مته دندانپزشکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد درد و ترس هستند.
- 5- احتمال سرایت عفونت و بیماری: ترس از انتقال عفونت و ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند هیپاتیت و ایدز یکی از دغدغه‌های اصلی مردم امروز است. با این‌که با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی چنین احتمالی تقریباً به صفر می‌رسد، اما انتشار اخبار نادرست در رسانه‌ها و برخی بزرگنمایی‌ها باعث شده بسیاری از مردم همیشه ترس پنهانی از انتقال بیماری از راه دندانپزشکی را داشته باشند.
- 6- برخورد سرد و بی‌عاطفه کادر درمانی: برخورد بد و سرد دندانپزشک می‌تواند درد را تشدید کند و موجب شکل‌گیری خاطره‌ای ناخوشایند از دندانپزشکی شود. در مقابل برخورد دلسوزانه و گرم کادر دندانپزشکی با بیمار می‌تواند استرس بیمار را کاهش دهد.

چطور این ترس را کاهش دهیم؟

حال 11 راه مقابله با ترس از دندانپزشکی را برایتان می‌گوییم :

- 1 - با ترس‌تان روبه‌رو شوید: احتمالاً موثرترین راهکار برای غلبه بر ترس از دندانپزشکی این است که با آن روبه‌رو شوید. پیشرفت تکنولوژی و به روز شدن علم دندانپزشکی موجب شده تا مراحل درمان یک دندان بسیار راحت‌تر و مطبوع‌تر از سال‌های گذشته باشد. پس خاطرات گذشته و ذهنیات خودساخته را دور بریزید و با ترس خودتان روبه‌رو شوید.
- 2 - به علاج واقعه پیش از وقوع ببینید: به طور منظم برای کنترل به دندانپزشک مراجعه کنید. ویزیت‌های مکرر از چند راه به شما کمک می‌کند؛ رابطه خوبی با دندانپزشک برقرار می‌کنید، با مواد و تجهیزات دندانپزشکی و اقدامات معمول در مطب آشنا می‌شوید، امکان تشخیص زودرس مشکلات دندان‌های فراهم و نیاز به درمان‌های طولانی و شدید برطرف می‌شود.
- 3 - دندانپزشک را خودتان انتخاب کنید: انتخاب یک محیط درمانی آرام و دور از هیاهو و دندانپزشکی که با آرامش و مهارت و بدون شتاب، کار خود را انجام می‌دهد، به شما برای غلبه بر ترس‌تان کمک زیادی می‌کند. رفتار گرم و دوستانه دندانپزشک، آرامش را در وجود بیمار تقویت می‌کند.
- 4 - دندانپزشکتان را از ترس‌تان مطلع کنید: در مورد ترس‌هایتان با دندانپزشک صحبت کنید. راهکارهای زیادی برای کاهش استرس شما حین درمان دندان پزشکی وجود دارد که دندانپزشک می‌تواند آن‌ها را به کار ببندد یا شما را برای انجام آن‌ها راهنمایی کند.

انتخاب نوع ماده بی‌حسی، دارودرمانی پیش از شروع کار، توضیح مراحل درمان و معرفی وسایل دندانپزشکی نمونه‌هایی از این موارد است.

5 - زمان مناسبی برای درمان انتخاب کنید: اگر امکان دارد، ساعت و روز مناسبی را برای کار دندانپزشکی خود در نظر بگیرید که چندان تحت عجله یا فشار نباشید، مثلاً صبح‌ها یا روزهای پنج‌شنبه. حتی‌المقدور قرار دندانپزشکی را در اول روز بگذارید و شب قبل، به اندازه کافی بخوابید.

6 - از کارهای ساده شروع کنید: اگر در شرایط فوری و همراه با درد به دندانپزشک مراجعه نکرده‌اید، می‌توانید درمان دندان‌هایتان را از کارهای ساده‌تر و کم‌استرس‌تر شروع کنید تا تحمل شما برای پذیرش درمان‌ها به تدریج افزایش یابد.

7 - حواستان را از محیط پرت کنید: شما می‌توانید با تصور صحنه‌های خوشایند و آرام‌بخش، ذهن‌تان را آرام کنید؛ برای مثال گرمای شن، صدای ملایم آبی که به ساحل برخورد می‌کند، آبی درخشان آسمان، یا نوازش باد بر روی صورتتان. خودتان را رها کنید تا تصوراتی که خلق کرده‌اید شما را با خود ببرد. هنگامی که آن مکان خوشایند را به خیال درمی‌آورید آهسته و عمیق نفس بکشید.

شنیدن صدای موسیقی آرام‌بخش می‌تواند به شما در جدا شدن از محیط کمک کند. می‌توانید از پیش تدارک یک هدفن و یک پخش‌کننده موسیقی را برای خودتان ببینید تا هنگام کار دندانپزشک صدای مته دندانپزشکی شما را آزار ندهد.

8 - از کسی بخواهید همراه شما بیاید: گاهی حضور یک نفر از اعضای خانواده یا دوستان در مطب دندانپزشکی می‌تواند به آرامش بیشتر شما کمک کند. مخصوصاً اگر برای کارهای سنگین و پیچیده‌دندانی مانند جراحی دندان عقل یا عصب‌کشی دندان سراغ دندانپزشک می‌روید.

9 - خواب و خوراکتان را تنظیم کنید: سعی کنید شب پیش از مراجعه به دندانپزشکی خواب خوب و راحتی داشته باشید. خوردن غذای سبک با پروتئین بالا، اثر آرام‌کننده‌ای بر شما خواهد داشت. پیش از کار دندانپزشکی از خوردن نوشیدنی‌های حاوی کافئین بپرهیزید؛ چراکه ممکن است باعث تحریک‌پذیری و عصبی شدن شما شوند. از طرف دیگر با شکم خالی هم به دندانپزشکی پا نگذارید چراکه کاهش قند خون می‌تواند منجر به غش کردن شما پس از تزریق آمپول بی‌حسی شود.

10 - با نظارت دندانپزشک دارو مصرف کنید: چنانچه احساس کردید که استرس زیادی دارید و قادر به کنترل آن نیستید، می‌توانید از دندانپزشکتان بخواهید که برای شما داروی آرام‌بخش تجویز کند. مصرف این داروها باید زیر نظر دندانپزشکتان انجام شود. خوددرمانی نکنید چراکه ممکن است مصرف برخی داروهای آرام‌بخش با داروهای دندانپزشکی تداخل کند.

11 - درمان را به وقت دیگری موکول کنید: اگر تحت هیچ شرایطی بر ترس و اضطرابتان چیره نشدید بر انجام کار دندانپزشکی اصرار نکنید و آن را به یک جلسه دیگر موکول کنید. حتی اگر بسیار گرفتارید و وقت دندانپزشکی را پس از چند روز انتظار گرفته‌اید. اگر دندانپزشکتان نیز بر انجام کار اصرار کرد یا از امتناع شما ابرو درهم کشید، باز هم بر تصمیم‌تان پافشاری کنید. در نظر داشته باشید که ایجاد یک تجربه ناخوشایند می‌تواند برای همیشه شما را از رفتن به دندان‌پزشکی دور کند.