

# Kaip suvaldyti odontologinių procedūrų baimę

*Odontologinis nerimas yra pažįstamas kiekvienam. Tai labai dažna vyraujanti tendencija visuomenėje jei tiksliau, su šia problema susiduria iki 40% žmonių, o 5% visuomenės patiria labai stiprią odontologinių procedūrų baimę. Pavyzdžiui, praktikoje odontologai išskiria keletą bruožų kaip nerimą ar baimę patirianti pacientą nesunku atpažinti: jie dažnai praleidžia vizitus pas gydytoją, įvardija, kad bijo specifinių procedūrų (pvz. danties kanalų gydymo) ar bet kokio dantų gydymo, dažnai pasižymi didesniu jautrumu skausmui. Pastebima, kad tokie pacientai pasižymi ir prastesne burnos higiena, turi nepagydytų ėduonies pažeidimų, prarastų dantų ar serga periodonto ligomis. Dėl prastos burnos būklės nukenčia pasitikėjimas savimi, o tai atsiliepia darbe ir kasdieniniame gyvenime. Apleista burnos būklė ir baimė, kad dabar gydymas bus dar sudėtingesnis verčia apsilankymą pas odontologą atidėti ir toliau.*

Įprastai odontologinis nerimas prasideda dar prieš įžengiant į odontologo kabinetą. Visa tai gali būti asociacijos su nemaloniu gydymu praeityje, pažįstamų pasakojimu ar vaizduotės sukeltais vaizdiniais. Organizmas reaguoja taip, tarsi ruoštųsi pavojui, su kuriuo reikės susidurti. Pavyzdžiui, gali išprovokuoti adatos, gydymo garsai, odontologinių medikamentų ar preparuojamo danties kvapas, vibracija gręžimo metu. Pagrindinės kūno reakcijos: padažnėjęs širdies plakimas, šaltas prakaitas, drebulys, burnos džiūvimas, galvos svaigimas ar pykinimas. Kodėl apie tai kalbame? Kiekvieno žmogaus reakcija į nerimą skirtinga. Todėl svarbu atpažinti, kaip kiekvienas iš mūsų reaguoja į nerimą ir žinoti situacijas, kuriose bijome labiausiai. Žinodami procedūras ir tikslus veiksmus, kurie kelia baimę, galime joms pasiruošti ir stengtis baimę suvaldyti.



## **Baimės priežastys yra įvairios, tačiau viską apibendrinant išskiriamos šios pagrindinės:**

- Skausmas gydymo metu. Asociacijos su ankstesne skausminga gydymo patirtimi ar mintys, kad gydymo metu jaus skausmą, sukelia nemalonius pojūčius ne vienam pacientui. Pastebėta, kad neramūs pacientai yra jautresni skausmui, dėl to tokių pacientų gydymo baimė dar labiau didėja.
- Nemaloni patirtis gydymo metu. Tokios procedūros kaip nuskausminimas ir po jo liekantis nutirpimas, baimė užspringti, ar kraujo vaizdiniai sukelia nemalonius pojūčius, kurių nesinori patirti.
- Kontrolės stoka. Odontologinė kėdė tikrai ne ta vieta, kur jaučiamės saugūs. Nemalonūs garsai, kvapai, gulima padėtis, personalas su medicinine apranga ir svarbiausia – negalėjimas kalbėti. Dažnas pacientas šioje situacijoje jaučiasi bejėgis. Juk gydymas vyksta burnoje, tai kiekvieno žmogaus asmeninė erdvė. Jei burnos būklė apleista, kartais gydymo vengiama, nes bijoma, kad odontologo kabinete būsite pažeminti ar sumenkinti.
- Nenuspėjama gydymo eiga. Odontologinio gydymo metu negalime matyti savo burnos, nežinome, kas ten vyksta. Procedūros, naudojamos medžiagos ir atliekami veiksmai nepažįstami, dėl to galime tik įsivaizduoti, kokius pojūčius tai gali sukelti. Šiuo atveju vaizduotė negelbėja ir siunčia pačius nemaloniausius scenarijus.
- Nepasitikėjimas gydytoju. Dažnai atrodo, kad gydytojas tik skuba atlikti gydymą, neišklauso ir neįsigilina į problemą. Todėl manome, kad odontologas nesupranta paciento baimių, nepriima jų rimtai. Dažnai ir didelės odontologinio gydymo kainos gali sukelti nepasitikėjimą, tarsi gydytojas taikė netinkamą gydymą norėdamas



*Norėdami suvaldyti baimę, turime žinoti svarbiausius principus, kaip tai padaryti. Nerimo kilmė daugialypė, todėl gali reikėti skirtingų priemonių jam įveikti. Pateiksime keletą pagrindinių principų rekomendacijų, kaip tai atlikti:*

- **Išsamus susipažinimas** su atliekamu gydymu arba „sakau – rodau – darau“ metodika. „Sakau – rodau – darau“ metodika bene populiariausia gydant mažuosius mūsų pacientus, tačiau taip pat veiksminga ir suaugusiems. Principas paprastas – gydytojas paaiškina procedūrą („sakau“), kurią ruošiasi atlikti, papasakoja etapus, žingsnius, kas po ko vyksta. Po to parodo („rodau“), kaip ši procedūra atliekama, supažindina su naudojamais instrumentais ir medžiagomis. Galiausiai procedūra atliekama („darau“). Jau išsiaiškinome, kad viena iš priežasčių, kodėl bijome – nežinojimas, kas bus toliau. Dėl paaiškinimų ir susipažinimo dingsta nežinomybė, o su ja ir įsivaizdavimas, kad atliekamas gydymas gali būti skausmingas ir baisus. Dar vienas iš būdų susipažinti – pamatyti kaip atliekamas gydymas vaizdo įrašė ar nuotraukose. Taip stebint procedūras iš šono ir pačiam ten nedalyvaujant bei nepatiriant visko fiziškai, galima palengva valdyti kylantį nerimą ir nemalonius pojūčius. Šiam baimės valdymo metodui skirsime daugiausiai dėmesio kitų mokymų metu.
- **Pertraukos** gydymo metu. Vienas iš būdų pradėti jaustis saugiau gydymo metu, tai pertraukų įtraukimas į gydymo procesą. Periodiškai prašomos pertraukos suteikia kontrolę pacientui. Taip pat pastebime, kad dažnai pacientai nori kuo greičiau pabaigti gydymą, todėl kenčia neatsižvelgdami į savo būseną. Dėl to, pabaigus gydymą jaučiasi dar blogiau, o nusiraminti būna labai sunku. Variantų, kaip sustoti gydymo metu, galima sugalvoti įvairių. Pertraukos gydymo metu galima prašyti iškart pajutus, kad situacija darosi nemaloni, kyla baimė ar nerimas, arba darbo ir poilsio intervalus galima susiplanuoti dar prieš gydymą.
- **Signalai** gydymo metu. Paprasčiausias būdas kontroliuoti gydymą ir bendrauti su odontologu procedūrų metu – rankų judesiai. Vienas paprasčiausių – rankos pakėlimas norint sustoti ir pailsėti.
- **Kvėpavimas.** Nesuklysimė sakydami, kad tai populiariausias būdas tvarkantis su bet kokio pobūdžio baimė ar stresu. Ir ne be reikalo, jo veiksmingumo negalima nuginčyti. Juk negalime vienu metu būti ir stipriai įsitempę, ir giliai kvėpuoti. O stresinėse situacijose kaip tik esame įpratę nekvėpuoti ir sulaikyti kvėpavimą. Jei kvėpavimo techniką naudosime teisingai ir kruopščiai, išvengsime nerimo daugelyje situacijų. Paprasčiausias algoritmas, kurį galime panaudoti: giliai įkvėpti, sulaikyti kvėpavimą 5 sekundes, ir iškvėpti. Tokie kvėpavimo pratimai atliekami 2 – 4 minutes gali nuraminti tiek prieš vizitą, tiek gydymo metu.
- **Dėmesio nukreipimas.** Siekiant pabėgti nuo nemalonių potyrių galima naudoti įvairias dėmesio nukreipimo metodikas. Žinoma, ne visose klinikose rasime prie kėdės pritvirtintą ekraną, kuriame galime žiūrėti mėgstamą filmą. Tačiau atsinešti ausines ir gydymo metu klausytis muzikos ar įdomios tinklalaidės galime kiekvienas. Taip pat dėmesį galime nukreipti ir stebėdami bei analizuodami aplinkos detales. O galbūt užtektų tik nemalonios procedūros metu nukelti save mintimis ten, kur malonu.



- **Apdovanojimas už atliktą gydymą.** Galbūt jau seniai planuojate palepinti save atpalaiduojančiu masažu, bet niekaip nerandate tam laiko? Ar planuojate įsigyti pirkinį, kurio labai norite jau kurį laiką. Suderinkite šiuos dalykus su vizitu pas odontologą. Mintys apie laukiamą apdovanojimą palengvins vizitą, o ir ateinančio gydymo lauksite ramiau, kai žinosite, jog po jo laukia malonus pasilepinimas.
- **Progresyvusis raumenų atsipalaidavimas.** Nustatyta, kad stipriai įtempus raumenį, jis atsipalaiduoja dar labiau, nei buvo prieš įtempimą. Šiuo principu pagrįsta ir nusiramino metodika. Yra įvairių būdų kaip tai atlikti, bet pagrindiniai principai šie: susikoncentruoti ir sutraukti atitinkamą raumenų grupę, pvz., kojų raumenis, palaikyti įtempus 5-10 s., ir atsipalaiduoti. Toliau keliauti prie kitos raumenų grupės, taip atpalaiduojant visą kūną.
- **Aromaterapija.** Atliekama nemažai tyrimų, kurių metu įrodomas ir tokios paprastos priemonės kaip levandų aliejaus ramino efektyvumas. Levandų aliejus yra vienas efektyviausių iš eterinių aliejų, kalbant apie jo raminančias savybes. Jis pasižymi sedacinėmis savybėmis, stimuliuoja parasimpatinę sistemą ir mažina kraujospūdį. Skatindamas išsiskirti hormonus, kurie sukelia malonius pojūčius, jis padeda nusiraminti ir netgi sumažina skausmo pojūtį. Nusiramimui užtektų 3-5 min prieš procedūrą ramiai pakvėpuoti šio eterinio aliejaus. Nerimui mažinti galite rinktis ir kitus jums malonius kvapus ar kitas priemones, kurias, pasitarus su jūsų gydytoju, galėtumėte naudoti gydymo metu.
- **Gydytojas, kuriuo pasitikite.** Tam, kad jaustumėtės saugus, labai svarbus ir ryšys su gydymo įstaigos personalu. Skirkite laiko, kad rastumėte personalą, su kuriuo jums malonu bendrauti, kuriuo pasitikite. Jei gydymo metu nuolat galvosite apie tai, ar gydytojas jums pasiūlė reikiamas paslaugas, ar jo kompetencijos pakankamos, tikrai negalėsite jaustis ramus. Išsiaiškinti, ar gydymo personalas atitinka jūsų poreikius, galite ir profilaktinės apžiūros metu, kuomet papasakokite gydytojui apie savo nerimą, technikas, kurias norėtumėte naudoti gydymo metu ar priemones.