

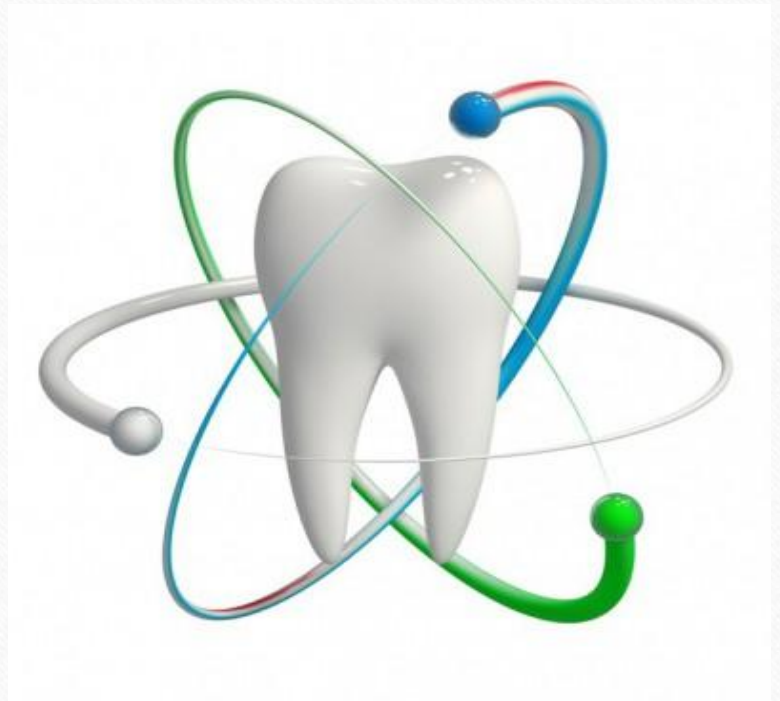
# **Стрессовые расстройства в стоматологии (Дентофобия)**

**Подготовила: ст-ка 4 курса, 5п/г  
Большатова Марианна**

# План:

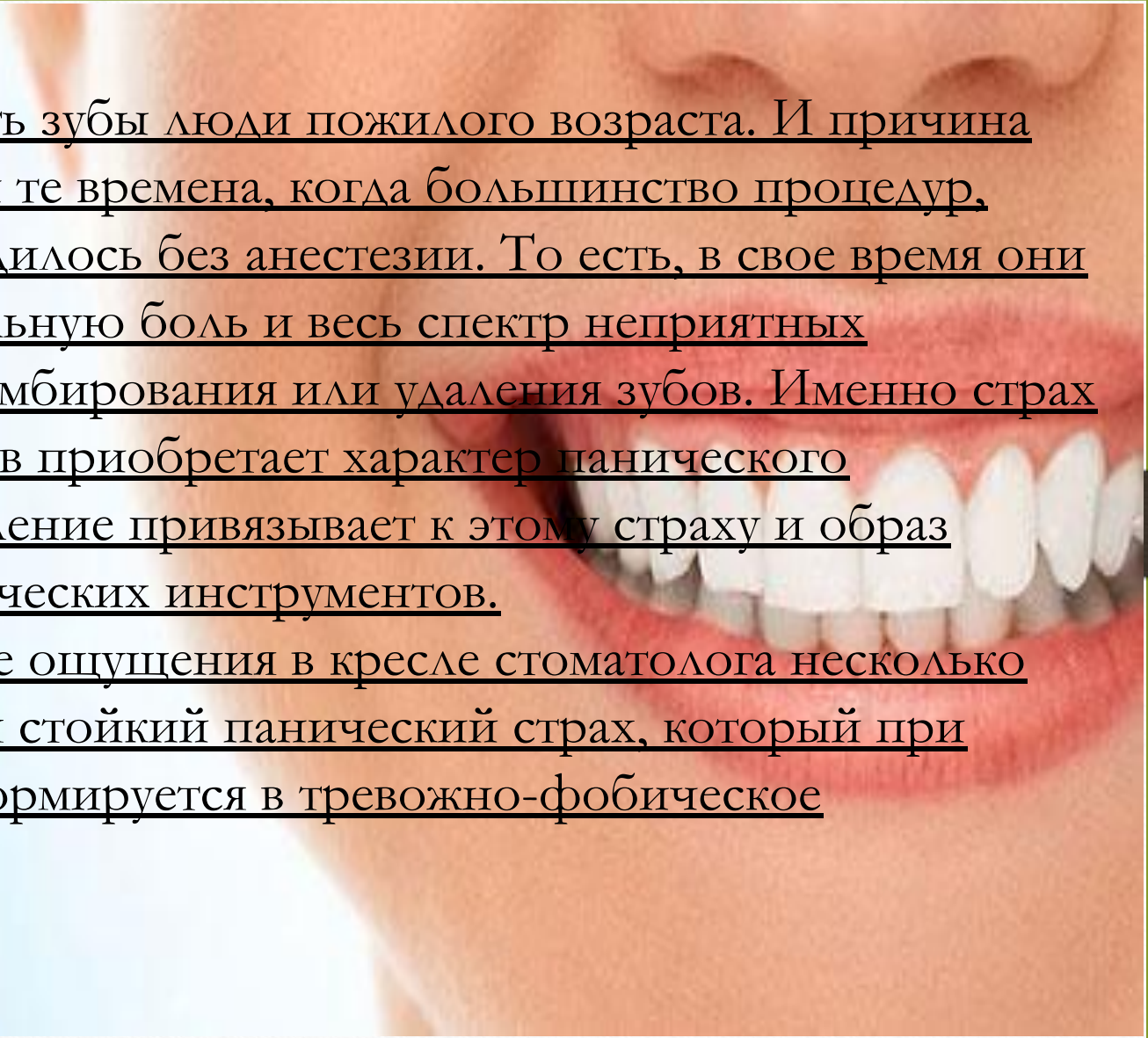
---

- 1. Статистика
- 2. Признаки
- 3. Причины
- 4. Как избавиться от дентофобии?
- 5. Лечение дентофобии
- 6. Заключение



# Статистика

Статистика социологических опросов, проведенных в нашей стране, показывает, что очень многие испытывают стресс перед походом к стоматологу. Если у кого-то боязнь перед зубным врачом носит эпизодический характер и заставляет немного понервничать, то некоторые индивиды испытывают поистине панический страх. В ходе многочисленных психологических исследований выявлено, что больше 30% населения нашей планеты страдают дентофобией (или так называемой стоматофобией), а значит – практически одна треть всего человечества!



Наиболее подвержены страху лечить зубы люди пожилого возраста. И причина вполне объяснима: они еще застали те времена, когда большинство процедур, связанных с лечением зубов, проводилось без анестезии. То есть, в свое время они на собственном опыте ощутили сильную боль и весь спектр неприятных ощущений во время сверления, пломбирования или удаления зубов. Именно страх перед болью у некоторых пациентов приобретает характер панического расстройства. Ассоциативное мышление привязывает к этому страху и образ самого дантиста, и вид стоматологических инструментов.

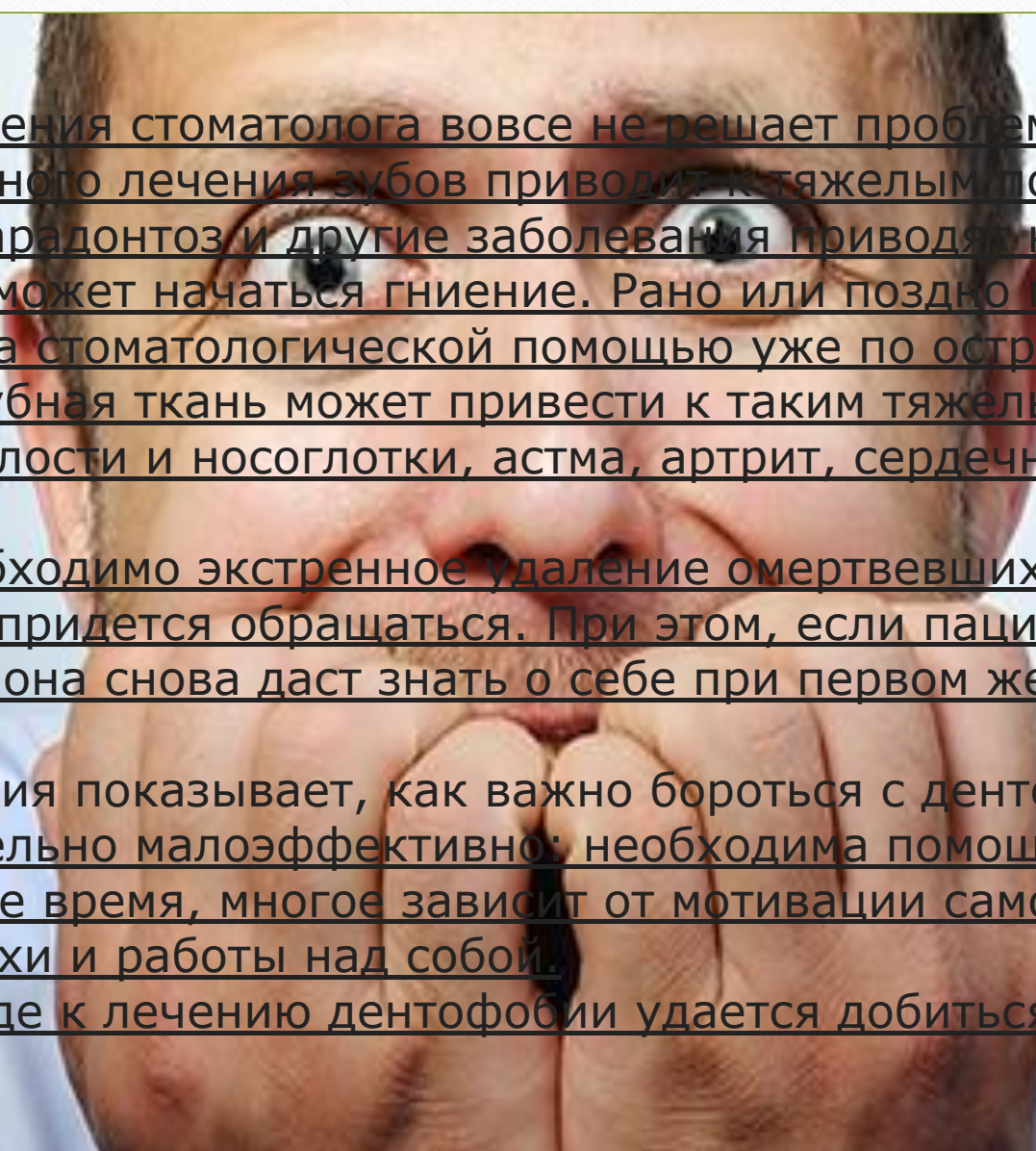
Если пациент испытал болезненные ощущения в кресле стоматолога несколько раз, в его подсознании фиксируется стойкий панический страх, который при неблагоприятных условиях трансформируется в тревожно-фобическое расстройство.

# Признаки дентофобии: как она проявляется?

Многие люди боятся стоматологов в той или иной степени. Такой страх можно назвать дентофобией, если он носит панический, необъяснимый с точки зрения логики, неподдающийся контролю характер, и нарастает даже при мыслях о предстоящей неприятной процедуре. Обычный же человек, даже если и проявляет страх при виде стоматологических инструментов, то довольно быстро успокаивается после беседы с доктором и ввода анестезии. Ведь он видит ситуацию объективно, и в состоянии понимать, что реальной опасности нет.

Совсем по-другому обстоит дело с дентофобом. Попав в кабинет дантиста, он наоборот еще больше впадает в панику. Убеждения врача в безопасности и безболезненности манипуляций не имеют эффекта. Реакция больного даже на безобидные и безболезненные действия врача проявляется очень бурно как на физическом, так и на эмоциональном уровне. Нередки случаи **панической атаки** и потери сознания.

Поведенческая реакция дентофоба может быть неадекватной: он начинает проявлять агрессию вербально, физически отталкивать врача ногами и руками, попытаться «спастись бегством». Все это происходит потому, что человек, подверженный фобическому расстройству, не в состоянии контролировать свой страх, управлять собой при паническом приступе.



Полный отказ от посещения стоматолога вовсе не решает проблему дентофобии. Отсутствие своевременного лечения зубов приводит к тяжелым последствиям: запущенный кариес, парадонтоз и другие заболевания приводят к разрушению костной и нервной ткани зуба, может начаться гниение. Рано или поздно пациенту все равно придется обращаться за стоматологической помощью уже по острой необходимости. Ведь разлагающаяся зубная ткань может привести к таким тяжелым патологиям, как воспаление ротовой полости и носоглотки, астма, артрит, сердечно-сосудистые заболевания.

В таких ситуациях необходимо экстренное удаление омертвевших тканей зуба, и к стоматологу все равно придется обращаться. При этом, если пациент не занимался лечением дентофобии, она снова даст знать о себе при первом же походе к зубному.

Вышеописанная ситуация показывает, как важно бороться с дентофобией. Лечение дентофобии самостоятельно малоэффективно: необходима помощь квалифицированного психотерапевта. В то же время, многое зависит от мотивации самого дентофоба, его желания побороть страхи и работы над собой.

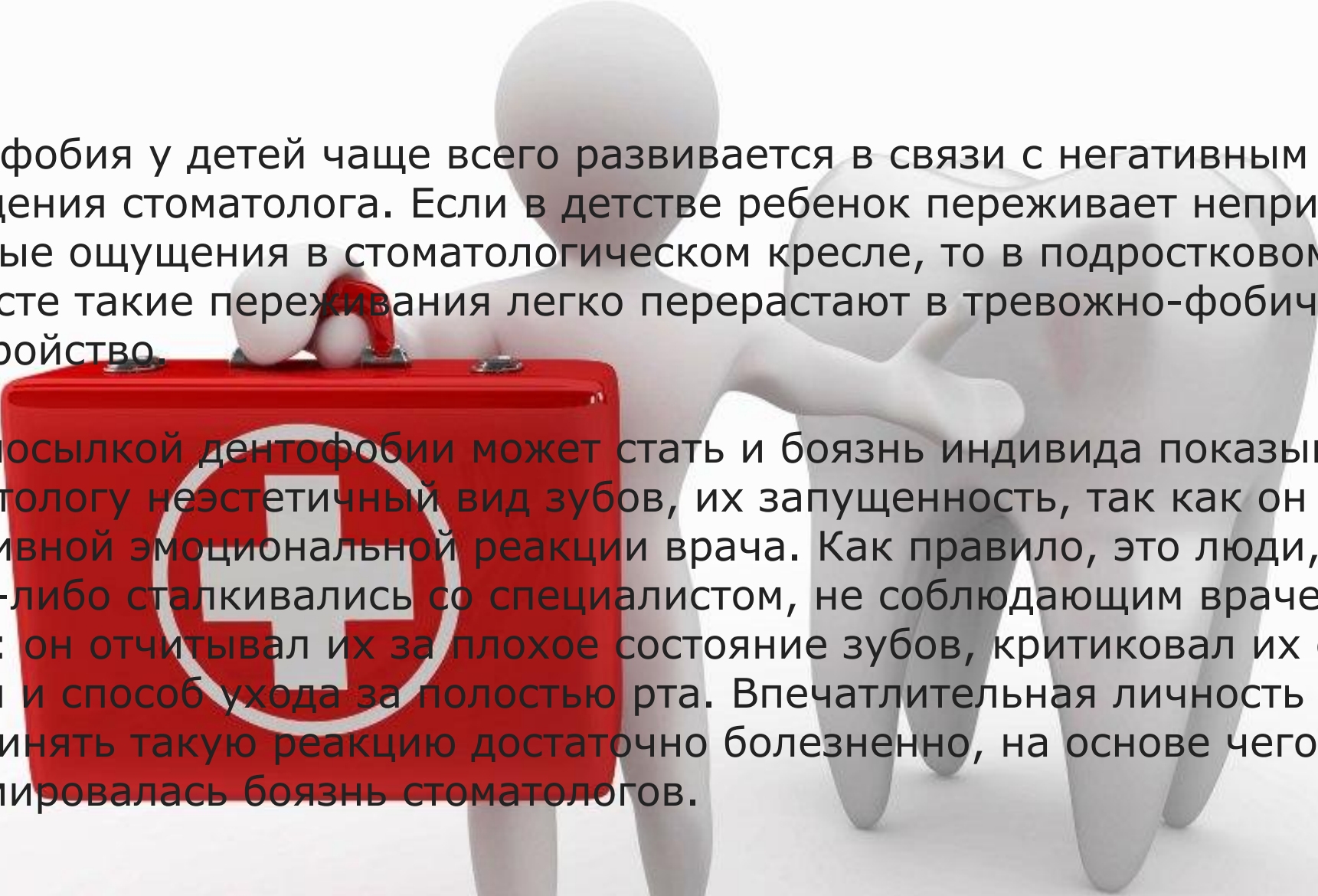
При правильном подходе к лечению дентофобии удастся добиться успешного избавления от нее.

# Причины:

Первичные признаки фобии человек может заметить у себя после травмирующих психику, тяжелых событий в жизни: резкая смена деятельности или образа жизни, смерть близких, долгая, тяжелая болезнь, сильные эмоциональные и физические перегрузки.

Еще одной предпосылкой развития дентофобии может быть наследственность. Научно доказано, что родительские фобические расстройства с высокой вероятностью могут развиваться и у детей. В результате исследования, проведенного в американском университете Висконсин-Мэдисон, выяснилось, что тревога, испытываемая матерью в период беременности, передается ее ребенку и может проявиться в возрасте от 7 до 14 лет. Преобладающее число детей, унаследовавших материнские фобии, оказались девочками. Дети мужского пола наследуют тревожные расстройства в гораздо меньшей степени.





Дентофобия у детей чаще всего развивается в связи с негативным опытом посещения стоматолога. Если в детстве ребенок переживает неприятные и болевые ощущения в стоматологическом кресле, то в подростковом возрасте такие переживания легко перерастают в тревожно-фобическое расстройство.

Предпосылкой дентофобии может стать и боязнь индивида показывать стоматологу неэстетичный вид зубов, их запущенность, так как он боится негативной эмоциональной реакции врача. Как правило, это люди, которые когда-либо сталкивались со специалистом, не соблюдающим врачебную этику: он отчитывал их за плохое состояние зубов, критиковал их образ жизни и способ ухода за полостью рта. Впечатлительная личность могла воспринять такую реакцию достаточно болезненно, на основе чего и сформировалась боязнь стоматологов.



Помимо вышеуказанных предпосылок развитию фобического расстройства могут способствовать:

- Другие психологические заболевания.
- Непереносимость болевых ощущений.
- Острая и сильная зубная боль, боязнь того, что врач сделает еще больнее.
- Освещенные в СМИ случаи лечения у стоматолога с негативными последствиями.
- Проекция личного негативного опыта лечения у врачей иных областей на стоматологов.
- Страх оказаться беспомощным, беззащитным, полностью зависимым, находясь в стоматологическом кресле: зафиксированный открытый рот, пребывание в полном распоряжении врача.
- Неспособность видеть и контролировать происходящее.

Выявление предпосылок и причин, сформировавших дентофобию является первым шагом на пути к лечению расстройства.

## Как избавиться от дентофобии?

Следует отметить, что многие дентофобы, не желая идти к квалифицированному стоматологу, пытаются заглушить зубную боль с помощью употребления сильных обезболивающих, седативных и успокоительных средств, принимают алкоголь. Данные меры являются самоуничтожением: не только болезни полости рта приобретают запущенную форму, но и в целом страдает физическое здоровье. Развивается стойкое пристрастие к лекарствам и алкоголизм. Такое самолечение может привести к критической ситуации, требующей экстренной медицинской помощи.

# Лечение дентофобии:

Многие из тех, кто справился с дентофобией, отмечают, что главное – это своевременно обратиться к психотерапевту, не полагаться полностью на свои силы. Чем раньше будут приняты меры коррекции и лечения расстройства, тем быстрее произойдет избавление от болезни. Следует сразу набраться терпения: процесс займет некоторое время, может быть достаточно длительным. Срок терапии зависит от общего состояния больного, степени запущенности заболевания. К лечению дентофобии врач подходит комплексно, с помощью медикаментозных и психотерапевтических методов.

## Лечение дентофобии с помощью медикаментов

Основой медикаментозного лечения данного тревожного расстройства являются антидепрессанты. Это подтверждают исследования, которые проводились в ряде известных психиатрических университетов России: было доказано, что именно серотониноселективные антидепрессанты являются наиболее эффективными при лечении фобий. В случае с дентофобией врачи отдают предпочтение ципрамилу.

Серотониноселективные препараты поддерживают наличие в человеческом мозге гормона серотонина на необходимом уровне, увеличивают его выработку. К тому же, они имеют минимальное количество побочных эффектов, отмечается хорошая переносимость пациентами. Такие антидепрессанты имеют накопительный эффект: результат их воздействия становится заметен с третьей недели применения. Длительность курса лечения определяется индивидуально и составляет не менее трех месяцев.

## Психотерапевтические и вспомогательные методы лечения

Психотерапевтическая работа при лечении дентофобии основана на разъяснении пациенту сути проблемы, выявлении ее причин и проработывании страхов. Ниже будут приведены несколько примеров такой разъяснительной психотерапии. Они помогут дентофобам посмотреть на свои страхи с объективной точки зрения.

### **1.Альтернативный способ стоматологического обслуживания.**

Пациентам с дентофобией может быть предложено стоматологическое лечение с использованием местной анестезии и седативных препаратов. Они вводят больного в расслабленное, полусонное состояние, совершенно успокаивая его. Реакция на раздражители, эмоциональная тревожность под такими препаратами отключается. По завершении медицинских манипуляций пациент осознает, что негативных, болезненных ощущений он не испытывал. Несколько процедур такого альтернативного лечения помогают ему понять, что кабинет стоматолога не представляет угрозы его жизни и здоровью, боли не будет. Постепенно его фобия нивелируется, и он начинает относиться к посещению стоматолога без страха.

## **2.Беседа с другими пациентами.**

Дентофобам будет очень полезно задуматься о том, что с лечением зубов так или иначе сталкивается в своей жизни каждый, и ничего страшного с этими людьми не происходит. Следует побеседовать с близкими и друзьями, имеющими опыт лечения у зубного врача, расспросить их подробнее про их ощущения. Если с ними ничего страшного не произошло, то не произойдет и с вами!

## **3.Узнайте о новинках в мире стоматологии.**

Также не помешает почитать научные статьи о новых разработках в стоматологии. Вполне вероятно, что повторение неудачного инцидента, произошедшего с вами в стоматологическом кабинете много лет назад, на сегодняшний день невозможно. Ведь наука идет вперед, вводятся кардинально новые, современные технологии и в стоматологической индустрии.

#### **4.Используйте защитные свойства нервной системы.**

Акцентируйте внимание на том, что наш мозг полностью стирает воспоминания о болевых ощущениях любой силы спустя всего три часа после их прекращения. Вы можете помнить свои эмоции и обстановку, в которой испытывали боль, но само болевое ощущение вспомнить не сможете. То же произойдет и в стоматологическом кабинете: настройтесь на то, что неприятные ощущения продлятся всего несколько минут, а потом вы просто о них забудете.

#### **5.Поддержка близких.**

Очень помогает в самостоятельной борьбе с дентофобией присутствие близкого человека во время стоматологических манипуляций. Это должен быть тот, кому вы доверяете, кто способен поддержать и успокоить вас.

#### **6.Метод «якоря».**

Попробуйте перед походом к врачу сконцентрировать свое внимание на событии из прошлого, в котором вы показали себя стойким, сильным, которое мужественно выдержали до конца. Создайте себе психологический «якорь», обозначив его определенным образом или даже жестом. Во время визита к стоматологу фиксируйтесь на этом «якоре».

## Заключение

Какой бы ни была ваша фобия, никогда не нужно стыдиться ее или винить себя за это. Ведь страхи есть у всех. Кто-то боится крови, кто-то – замкнутых пространств или темноты. Ну а вы столкнулись с боязнью перед лечением у стоматолога.

*ЕСЛИ ПРИЗНАТЬ СВОЮ ПРОБЛЕМУ И КОМПЛЕКСНО ЗАНИМАТЬСЯ ЕЕ ЛЕЧЕНИЕМ КАК С ПОМОЩЬЮ ВРАЧА, ТАК И САМОСТОЯТЕЛЬНО, ТО УСПЕХ ГАРАНТИРОВАН!*



"Будет больно - дерните за эту ручку..."



**СТОМОТОЛОГ**



**ДЛЯ СЛАБАКОВ!**