detkityumen.ru

Как перестать бояться зубных врачей?

Для большинства предстоящий визит к зубному – повод для тревоги. И это вполне естественно: даже стоматологи признаются, что не любят лечить зубы. Однако есть люди, которые испытывают перед всем, что связано со стоматологией, такой сильный страх, что преодолеть его не помогают ни доводы разума, ни приветливые доктора, ни местная анестезия. В таких случаях речь идет о дентофобии – боязни стоматологического лечения. Реально ли преодолеть свой страх перед стоматологами и какие шаги для этого можно предпринять, рассказывает Иван Печерский, врач – стоматолог-терапевт, эндодонтист, ортопед клиники "Доктор Альбус".

- Иван Николаевич, расскажите, что такое дентофобия с точки зрения врача-стоматолога.

- Надо понимать, что, в принципе, опасение перед любым медицинским вмешательством или врачом, который проводит эти манипуляции: неважно стоматолог он или любой другой доктор – это совершенно нормальное явление. Ненормально, когда страх становится паническим и начинает мешать полноценной здоровой жизни, приводит к отказу от стоматологического лечения по причине сильной боязни. В результате того, что человек долго не идет к врачу, очень часто мы сталкиваемся со случаями, когда диагноз из легкого и очевидного перерастает в серьезный и не самый очевидный, установить который уже намного труднее, как и устранить осложнения различных заболеваний. И это как раз самое страшное последствие дентофобии – состояния, при котором пациент готов терпеть постоянную зубную боль, принимать болеутоляющие препараты, лишь бы не обращаться за помощью к стоматологу.

- Откуда чаще всего берется неконтролируемый страх перед лечением зубов? Кроме детского испуга и неприятных ощущений во время проведения стоматологических процедур, какие еще причины приводят к развитию дентофобии?

- Как показывает общение с пациентами, основная причина возникновения дентофобии – это прошлый неудачный опыт лечения, когда человеку некачественно оказали медицинскую помощь или сделали больно, особенно если это было в детстве. Детские травмы оказывают на нашу жизнь большое влияние: о них непросто забыть, как и преодолеть их психологическое последствие. По этой причине мы обращаем внимание всех родителей на то, как важен положительный опыт первого взаимодействия и общения ребенка со стоматологом. Не менее важен и личный пример родителей: как они объясняют своим детям необходимость регулярных визитов к зубному врачу, настраивают и мотивируют их. Не нужно путать дентофобию как медицинский диагноз с детскими капризами и истериками, которые случаются в том числе и потому, что родители не всегда стараются их предотвратить и вовремя остановить, а порой и вовсе пугают ребенка «злыми дядями», в результате чего он совершенно ожидаемо начинает бояться стоматологов. Так делать не нужно.

- Может ли стоматолог помочь взрослому человеку справиться с сильным страхом перед лечением зубов?

- Когда речь уже идет не о совершенно естественной тревоге перед посещением стоматолога и предстоящим лечением, а о неконтролируемом страхе, который сопровождается не только волнением и физическим беспокойством, но и учащенным сердцебиением, затрудненным дыханием, предобморочным состоянием и другими признаками сильной дентофобии, то врач-стоматолог не всегда может помочь пациенту с этим справиться и настроить человека на сотрудничество. С другой стороны, нередко встречаются случаи, когда

кто-то считает, что у него сильная дентофобия и поэтому не ходит к стоматологу, а потом находит «своего» врача – и страх проходит, ну или как минимум все становится намного легче. И если на первом приеме такой пациент еле заставляет себя зайти в кабинет и цепенеет от ужаса, то визите на пятом он уже забывает о том, что у него был такой сильный страх. Обычно люди стараются справиться со своими переживаниями и волнениями, идут на контакт с доктором, ведут себя адекватно, поэтому в большинстве случаев нам удается договориться.

- То есть в одних случаях стоматолог может помочь своим пациентам преодолеть испуг и тревогу, а в других может констатировать дентофобию и направить к другому специалисту?

- Когда человек не настроен на контакт с врачом и в его голове только одна негативная установка, основанная на предшествующем неудачном опыте лечения, то все старания доктора, направленные на конструктивный диалог, не приносят результата. Конечно, врачи-стоматологи заботятся и о психологическом состоянии своих пациентов, но методами коррекции фобий не владеют. Поэтому, когда речь об особо запущенных случаях, стоматолог вряд ли поможет преодолеть сильную дентофобию, и тогда имеет смысл обратиться к врачу-психотерапевту.

- Если доверительный контакт с пациентом не складывается, можете ли Вы порекомендовать обратиться за помощью к другому стоматологу? Помогает ли такой метод справиться со страхом?

- Редко, но бывает, что пациенту комфортнее общаться с доктором-мужчиной, чем с женщиной-врачом и наоборот. В таком случае попробовать сменить врача можно. По моим наблюдениям, пациентам проще работать со стоматологом-мужчиной.

- Как строится общение и прием пациентов, страдающих дентофобией?

- Совершенно точно лечение таких пациентов не предполагает удержания в кресле и проведения манипуляций через силу. Все, что мы делаем, происходит с полного согласия человека и по его доброй воле. Больше внимания и времени мы уделяем первичной консультации и знакомству, на основании которого строится дальнейший доверительный контакт и общение. Первая встреча – это всегда диалог, а не лечение, если мы не говорим об обращении за помощью по причине острой боли. Когда человек очень боится, то по моему личному врачебному опыту, хорошо работает такая тактика: не начинать лечение со сложного случая, а первые два визита заниматься тем, что попроще, чтобы пациент привык и расслабился, а уже затем постепенно переходить к более сложным работам.

- Наверное, самая главная фобия пациентов стоматологов – это страх боли. Как можно преодолеть этот психологический барьер?

- В современной стоматологии факторов, провоцирующих развитие страха перед лечением, намного меньше, чем раньше. Однако при этом следует понимать, что некоторые процедуры, которые мы проводим, могут быть неприятными и даже болезненными, если речь о лечении запущенных случаев. Говорить о том, что боли не будет совсем – значит, обманывать ожидания человека, что тоже неправильно, поскольку вызывает некое недоверие. Поэтому я считаю, что нужно к этому относиться как к необходимому медицинскому вмешательству. И при этом иметь в виду, что в стоматологии так хорошо, как сейчас, не было никогда. Это факт.

- Как человеку понять, что без помощи психотерапевта с дентофобией ему не справиться?

- Не нужно заниматься постановкой диагнозов самому себе и тем более самолечением, основанном на советах из интернета. Схема на самом деле простая: если понимаешь, что у тебя есть проблема и ее можно решить, но ты не делаешь этого из-за боязни или страха перед обращением к врачу, то да, такую фобию нужно лечить.

- Что делать, если ни один из методов, о которых Вы рассказали, не помогает, а откладывать лечение зубов на потом уже нет возможности из-за боли или осложнений?

- На помощь пациентам, которые панически боятся ходить к стоматологу, приходит лечение зубов под седацией, чье действие сравнимо с обычной анестезией. В случаях, когда мы говорим о запущенных болезнях, серьезных

патологиях, а также аллергических реакциях на все виды анестетиков, седация или наркоз становится единственно возможным выходом из сложившейся ситуации и единственно доступным вариантом оказания неотложной стоматологической помощи. Однако не следует забывать, что даже самый безопасный наркоз – это медицинское вмешательство, имеющее свои нюансы. Поэтому прежде чем доводить проблемы с зубами до осложнений, требующих лечения в состоянии седации или общего наркоза, следует сначала попробовать подобрать способ преодоления дентофобии, подходящий именно вам. Нужно постараться найти «своего» доктора, который поможет преодолеть эту боязнь, а если и этот адаптационный метод не сработает, обратиться к специалисту, умеющему корректировать различные страхи при помощи методов психотерапии. Главное помнить, что задача стоматолога – это здоровье, комфорт и благополучие каждого пациента, а отказываться от своевременной врачебной помощи по причине страха и боязни не только нерационально, но и чревато проблемами со здоровьем.

Напоминаем, что перед прохождением любой процедуры необходима предварительная консультация специалиста. Если у вас есть аллергия или другие заболевания, непереносимость каких-либо препаратов, обязательно предупредите об этом своего доктора.

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5372/