



Vad är tandläkare fobi eller tandläkarskräck?

Dentophobia kan delas in i flera inslag. De flesta människor med denna fobi rädd mer än ett element, medan de med svåra dentophobia kan rädsla alla eller de flesta element samtidigt. Exponering för den fruktade stimulansen framkallar en omedelbar ångest svar, vilket kan ske i form av en panikattack. Tandläkare fobi orsakar mycket lidande och påverkar på andra aspekter av ditt liv, inte bara din munhälsa. Det största problemet med att definiera tandläkare fobi är att det inte bara en typ av tandläkare fobi, men många typer, några rationella och några som verkar mer irrationellt. Ett problem med att definiera tandläkare fobi är att tandvård ångest, en reaktion på en okänd fara, kan känna sig precis lika skrämmande som en tandläkare fobi för en person och de kan väl definieras eller definieras sig som fobiska. Från vad lite forskning det finns tillgänglig, kan detta vara

vanligare hos personer som är allmänt dental ängslig. Också, vissa människor som aldrig har haft en dålig erfarenhet med en tandläkare eller tandvård förfarande kan utveckla tandläkarskräck eller fobi, detta är vanligtvis resultatet av ställföreträdande lärande.

Som har tandläkarskräck?

Din tandläkare ögon, kikar ut över sterila gröna masken. Lutar sig tillbaka i sätet, nålas ner av den tunga skyddande haklapp som skyddar kroppen från strålning under dentala röntgen. Skrapa med vassa verktyg att nagga på fläckar på tänderna. Sedan de tandläkare tandborste, följt av sugning och sprutar vatten från mini vattenstrålen. Det låter som ett typiskt besök till tandläkaren. Men för många människor med viss grad av tandläkare fobi, tekniskt kallas dentophobia eller odontophobia, det är den sämsta erfarenheten i världen. Vare genetik eller enkel tur, varierar tandhälsa kraftigt från person till person. Vissa människor kan senast i år mellan tandläkare besök med liten eller ingen effekt på deras tänder eller tandkött. Andra är utsatta för röta och tuggummi sjukdom, oavsett hur ofta de borste och tandtråd. Om du inte är en av de lyckliga få, kan dentophobia ha reella konsekvenser i ditt liv.

En åtskillnad gjorts mellan dental ångest, tandläkarskräck och tandläkare fobi.

Dental ångest

Dental ångest är en reaktion på en okänd fara. Ångest är mycket vanligt, och de flesta upplever en viss tandvård ångest speciellt om de ska ha något gjort som de aldrig har upplevt innan. I grund och botten är det en rädsla för okändan.

Tandläkarskräck

Tandläkarskräck är en reaktion på en känd fara, som innebär en kamp eller flykt svar när de konfronteras med den hotande stimulansen.

Tandläkare fobi eller dentophobia

Tandläkare fobi är i grunden samma som rädsla, bara mycket starkare. Den kamp eller flykt Svaren inträffar när bara tänka eller som påminde om den hotfulla situationen. Kommer någon med en tandläkare fobi att undvika tandvård till varje pris fram till antingen ett fysiskt problem eller psykiska bördan av fobin blir överväldigande.

Chansen finns, besöka tandläkare kommer inte att vara nästan lika smärtsamt som du förväntar dig. Undersökningar av patienter före och efter de mest fruktade för-

farandena som en rotfyllning eller visdom tandutdragning, har funnit att de förväntade mycket mer obehag än de faktiskt upplevt. Rotkanalen blir särskilt en dålig reputation, eftersom det normalt föregås av smärtsamma tandvärk, Milgrom säger. Själva förfarandet lindrar denna smärta, ofta i bara ett enda besök. Visdomstand extraktioner få dåligt rykte på grund av tillfällig käken smärta erfarna flera dagar efteråt, som kan behandlas med piller. Fortfarande, även om din hjärna säger du ska bli bra, kan din kropp fruktar fortfarande att tandläkarstolen.

Orsaken till tandläkare fobi

Tandläkare fobi orsakas oftast av dålig, eller i vissa fall fruktansvärda upplevelser hos en tandläkare. Detta omfattar inte bara smärtsamt dental besök, men också psykologiska beteenden som att bli förnedrad av en tandläkare. Tandläkare fobi är också vanligt hos personer som har varit sexuellt utnyttjade. En historia av mobbning eller efter att ha misshandlats fysiskt eller känslomässigt av en person på myndigheten kan också bidra till utveckling tandläkare fobi, särskilt i kombination med dåliga erfarenheter med tandläkare. Det är ofta, även bland tandvården, tänkte att det är rädslan för smärta som håller

människor från att se en tandläkare. Men även om smärtan är personens stora oro, det är inte smärta i sig, det är nödvändigtvis problemet. Dental phobics skulle annars inte undvika tandläkaren även när i smärta från tandvärk. Snarare, det är smärta som orsakats av en tandläkare som uppfattas som kall och kontroll som har en enorm psykologisk effekt.

Smärta som orsakas av en tandläkare som uppfattas som vårdande är mycket mindre sannolikt att resultera i psykiskt trauma. Andra orsaker till tandläkare fobi är okänslig, förnedrande kommentarer av en tandläkare eller tandhygienist. I själva verket är okänsliga kommentarer och de intensiva känslorna av förnedring de provocera en av de viktigaste faktorerna som kan orsaka eller bidra till en tandläkare fobi. Människor är sociala djur och negativa sociala utvärdering kommer upprörd flesta, förutom den mest tjocka skal individer. Om du är den känsliga typen, kan negativ utvärdering vara omskakande. En annan orsak till dental ångest är observationsstudier lärande. Om en förälder eller andra vårdgivare är rädd för tandläkare, kan barn plocka upp på detta och lära sig vara rädd också, även i avsaknad av dåliga erfarenheter. Höra andra människors skräckhistorier om besök på en psychodentist kan

ha en liknande effekt. Också kan skildringen av tandläkaren i media orsaka människor att utveckla dental farhågor.

Steg för steg guide till hur övervinna tandläkare fobi

Om din dentophobia är svår och förlamande, är det bäst att rådgöra med en utbildad mental vårdpersonal innan tandvård. Kognitiv beteendeterapi, medicinering och hypnos kan hjälpa dig att få din rädsla under kontroll. När din fobi är på en hanterbar nivå, kommer du att kunna besöka tandläkaren. Det är dock viktigt att välja rätt tandläkare. Dagens tandvård är mycket annorlunda än vad du kanske minns. Dock använder inte alla tandläkare samma trick och tekniker för att hjälpa patienter med fobier. Hitta en förståelse tandläkare. Be vänner och familj om de kan rekommendera en eller leta efter någon som annonserar sig som expert med oroliga patienter. Sök efter din lokala tandläkare här. När du har hittat någon du tror kan vara lämplig, besöka operation för att ta en titt runt, träffa, receptionist och tandläkare och se miljön. Tala om för tandläkaren att du är orolig så de vet i förväg. Plocka en bokningstid tidigt på morgonen så att du har mindre tid att uppehålla mig vid det. Gå till det första besöket med någon du litar på,

som en nära släkting som har ingen rädsla för tandläkare. Recension med din tandläkare som lugnande medel är tillgängliga eller lämpligt. Alternativ inkluderar lokalbedövning, lustgas, muntliga lugnande medel och intravenös sedering. Medan oversedation kan vara farligt, är för många tandläkare obekvämt med någon Muntlig sedering. Det går alltid att schemalägga ett inledande samråd utan en fullständig examen och workup. När du ringer för utnämningen, förklara att du lider av dentophobia och inte är redo att boka en fullständig examen. Inledande utnämningen gör att du kan utveckla rapport med tandläkaren och vänja sig vid hans sätt och hållning.

Prova avslappningstekniker. Milgrom föreslår kontrollerad andning, ta ett stort andetag, håller den och låta den mycket långsamt, som du är en läckande däck. Detta kommer att sakta dina hjärtslag och slappna av musklerna. En annan teknik är progressiv muskelavslappning, som innebär att spänna och koppla olika muskelgrupper i sin tur. Blunda. Du behöver inte se genomför. Speciellt inte nålen. Andas. Koncentrera sig på avkopplande musklerna en och på gång, från tårna upp. Unclench käken. Unfurrow din panna. Om du känner dig panik, starta igen från tårna. Hitta en

flykt. Om din tandläkare inte redan har en, fråga honom eller henne att hänga en affisch av en lugnande scen i havet eller något på taket ovanför stolen. Detta sätt, om du öppnar dina ögon, finns det något icke medicinska att titta på.