

## Как преодолеть страх лечения зубов? Возможно ли это?

Для большинства современных людей посещение стоматологического кабинета – это всегда стресс в разной степени. Те, кто застал времена безанестезийной стоматологии, когда обезболивающие использовались только при удалении зуба, особенно остро ощущают это беспокойство. Со временем у многих такое предвзятое отношение к лечению зубов перерастает в сильную и вполне реальную фобию - дентофобию. Однако побороть страхи перед стоматологами можно.

### **Страх лечения зубов** или запущенная дентофобия?

В первую очередь необходимо определить, есть ли у Вас фобия, или же это просто боязнь стоматологических кабинетов. Для этого необходимо провести анализ своего поведения перед походом к стоматологу и непосредственно в кабинете. Люди с дентофобией испытывают панику при одной мысли о стоматологическом лечении. Постоянно посещения врача оттягиваются до последнего момента, при том, что зуб доставляет сильной болью большие неприятности. Придя в кабинет, такой пациент замыкается и не может нормально общаться с врачом, а каждое действие стоматолога вызывает обильное потоотделение, повышение давления и учащение сердцебиения. Нередко такие проявления дентофобии заканчиваются даже потерей сознания.

Однако нельзя полностью отказаться от услуг стоматолога, ведь все в нашем организме работает в четкой взаимосвязи и проблемы с зубами обязательно скажутся на общем состоянии. Поэтому необходимо бороться со страхом. Это реально и для этого существует несколько методик и хороших советов.

«**Боюсь стоматологов и лечить зубы, что делать?**»

Эта проблема волнует многих. Для ее решения современная медицина предлагает различные методы анестезии, вплоть до общего наркоза пациента. Такой метод практикуется, хотя и не помогает справиться с самой фобией, а нередко еще и усугубляет ее. Также **не бояться пломб, установки** имплантов и лечения как такового может помочь медикаментозная седация (прием седативов – успокоительных препаратов), которая позволит достичь расслабленного состояния, а иногда и поверхностного сна. В таком состоянии человек может не вспомнить самого процесса лечения. Также седация часто помогает эффективно избавить пациента от дентофобии, поскольку он осознает, что ничего смертельно опасного и страшного с ним не происходит и в дальнейшем спокойно переносит лечение под местной анестезией.

Также часто хорошие стоматологи ищут индивидуальный подход к пациенту – предлагают посмотреть видео в очках, включают музыку, что позволяет воспринимать посещение врача, как нечто приятное – отдых или прогулку. Если пациент боится самого звука бормашины, предлагается использовать лазер, работающий абсолютно бесшумно. Главное – максимально устранить дискомфорт и неприятные ощущения от лечения. Это позволит окончательно распрощаться с боязнью стоматологических кабинетов.

### Как не бояться лечения зубов – несколько хороших советов

Сегодня, когда проблема дентофобии достигла своего пика, многие стоматологи, психологи и другие специалисты стали с ней работать и предлагать свои варианты решения. Однако существует несколько основных положений, учитывая которые, можно самостоятельно искоренить проблему:

- осознайте, что [лечить зубы](#) – жизненно необходимо и откладывание этого процесса не приведет ни к чему хорошему, как в плане нервных, так и материальных затрат;
- для наиболее эффективного понимания ситуации стоит обратиться к психологу, который поможет разобраться, в чем корень проблемы и как с ней бороться максимально плодотворно;
- стоит изучить современные методы стоматологического лечения и подобрать то, что подойдет именно Вам;
- правильно выберите доктора, который наладит с Вами контакт, с пониманием отнесется к проблеме и будет готов помогать в ее решении;
- все нюансы процесса узнавайте заранее, чтобы исключить элемент неожиданности и дополнительный стресс;
- хорошая клиника, с приятной, располагающей, дружелюбной атмосферой, без плача детей, очереди и сильного запаха лекарственных препаратов.

И, наконец, основным методом борьбы со страхом является регулярное посещение стоматолога, общение с ним и желание вникнуть в особенности всего лечения. Зная, что и зачем Вам будут делать, намного легче относиться к этому спокойно. Также важно не допускать частой смены стоматологов, поскольку личный контакт – крайне важный элемент доверия и спокойствия.