Cum să scapi de frica de dentist? 3 sfaturi practice

BUCURESTI - 6 mai 2022 ora 16:56
Comunicat tip Produse / Servicii in Monden / Lifestyle, Media / Publicitate, Sanatate

Nu este o glumă și nici o banalitate faptul că multe persoane se tem de a fi consultate de către un dentist. De fapt, există un termen medical care definește întocmai această frică, iar acesta poartă denumirea de „dentofobie”. În situații grave, există persoane care chiar leșină și se streză enorm atunci când merg la dentist.



dentist Bucuresti

Dentofobia se poate datora mai multor lucruri, cum ar fi teama de durere, frica de a vedea sânge și neîncrederea în abilitățile unei persoane. De asemenea, un alt motiv pentru care îți poate fi frică de dentist se datorează faptului că, în situația în care sănătatea dentară este deficitară, îți este rușine să te prezinți astfel în fața unei persoane care promovează îngrijirea dinților. Cu toate acestea, iată 3 sfaturi practice să le iei în considerare pentru a gestiona, dacă nu chiar scăpa, de frica de dentist.

1. Terapia de expunere

În domeniul psihoterapiei, există un protocol ce poartă numele de „terapie prin expunere”. De fapt, rezultatele sunt atât de mulțumitoare încât se dovedește a fi una dintre cele mai eficiente soluții când vine vorba de dentofobie. Acest tip de terapie presupune expunerea treptată, gradată, în fața unui medic dentist.

Cu alte cuvinte, trebuie să iei lucrurile pas cu pas. Poți începe, spre exemplu, prin a face vizite cât de cât regulate la un cabinet stomatologic, fără a luat parte la un

examen clinic. Apoi, poți să-ți construiești un plan la un dentist Bucuresti cu vizite ce presupun examinări parțiale, radiografii, cunoașterea aparatelor pe care le folosește, până te simți confortabil pentru o anumită intervenție.

2. Păstrează-ți calmul

Înainte de toate, este foarte important să ai certitudinea faptului că un medic dentist chiar știe ce face. Pregătirea în cadrul facultății urmate este foarte serioasă, documentată. Mai mult decât atât, medicii dentiști sunt întotdeauna la zi cu noutățile din domeniu în ceea ce privește domeniul în care activează. Așadar, ai încredere în știință, fiindcă niciodată nu a dat greș!

Cu toate acestea, pentru a rămâne calm, încearcă să-ți păstrez calmul adoptând anumite strategii. Spre exemplu, mergi la dentist într-un moment mai puțin aglomerat al zilei, pentru a evita zgomotele care te-ar putea face anxios. Poartă căști atunci când efectuezi o intervenție, ascultă muzică, cheamă-ți alături un prieten drag și încearcă să-ți gestionezi fricile.

3. Documentează-te asupra procedurilor

Dacă nu ești genul „ce nu știi, nu te afectează”, poate ar fi indicat să te documentezi cu privire la procedurile de care ai nevoie și pe care ar trebui să le rezolvi apelând la medicul dentist. Atunci când știi ce urmează să se întâmple, cu siguranță ești mult mai pregătit să faci față situației. Nu amâna niciodată problemele legate de sănătatea dentară, pentru că se pot agrava atât de tare că vei avea nevoie de fatete dentare pentru a mai zâmbi cu încredere.

Deși nu este o practică obișnuită în toate cabinetele și clinicile, poți cere să fii sedat în timpul intervenției, mai ales când acestea sunt destul de complicate. Cu toate acestea, precum alte fobii, dentofobia poate fi o problemă mult mai profundă, implicând tulburări de anxietate care necesită o combinație de terapie și medicamentație specifică.

Este foarte important să mergi la medicul dentist cât mai devreme posibil atunci când ai o problemă de această natură. Nu amâna vizita și consultațiile, fiindcă uneori problemele se pot agrava într-o măsură în care devin aproape imposibil de rezolvat. Depășește frica de dentist gândindu-te la faptul că, înainte de toate, sănătatea este cea mai de preț comoară.

Despre Atelierul de Creatii Digitale

Agentie de publicitate inovativa, care doreste a oferii clientilor o experienta cat mai completa din punct de vedere al serviciilor. Scopul nostru este sa combinam un mix de canale media, experienta in materie de programare, optimizare de site si campanii, astfel incat sa putem oferi partenerilor nostri raspunsul la orice problema de business aparuta.

ATELIERUL DE CREATII DIGITALE

https://creatiidigitale.ro