

## KAKO KBT MOŽE POMOĆI?

Kognitivno-bihevioralna terapija (skraćeno KBT) je tip **terapije putem razgovora** koja pomaže pri nošenju s različitim životnim problemima.

KBT pomaže u promjeni misli i/ili ponašanja, koje pak utječu na naše osjećaje i tijelo.

Prilikom **KBT susreta radi dentalnog straha** može se očekivati sljedeće:

- Prvi susret koji uključuje upoznavanje, puno pričanja i pitanja kako bi terapeut bolje razumio problem
- Edukaciju o dentalnom strahu
- Rad na mislima i vjerovanjima koje odmažu
- Postepeno izlaganje situacijama koje izazivaju strah
- Učenje opuštanja
- Domaće zadaće za vježbu između susreta

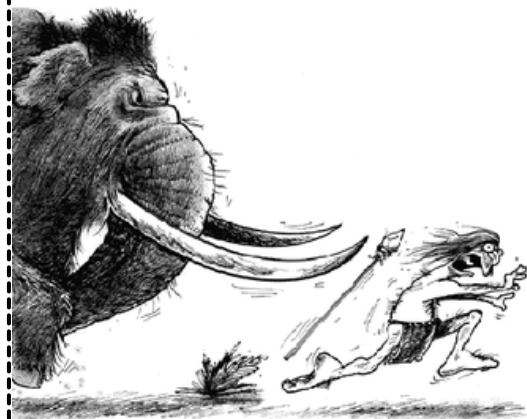


Očekivati se može i  **smanjenje straha u 6-10 susreta!**

## MALA KNJIŽICA O ANKSIOZNOSTI

**Anksioznost** - uključuje misli, osjećaje i tjelesne promjene koje nam donose neugodu ili nervozu

Radi se o našem **unutarnjem alarmu** koji je evoluirao kroz milijune godine kao instinkt za obranu od opasnosti i za preživljavanje



Naše pretke je štitio tako da bi **pobudio njihovo tijelo** kako bi mogli preživjeti u svijetu punom opasnosti

Danas može biti preosjetljiv u raznim svakodnevnim situacijama gdje nema stvarne opasnosti po život

Anksioznost obuhvaća više dijelova našeg funkcioniranja:

### NAŠE MISLI

*Ovaj mamut će me ozlijediti*

### NAŠE OSJEĆAJE

*Bojim se*

**NAŠE PONAŠANJE**  
*Probat ću izbjeći mamuta*

**NAŠE TIJELO**  
*Znojenje, lupanje srca*

Danas u našem okolišu više nema mamuta, ali svejedno nam se može javiti **anksioznost oko različitih stvari**, primjerice:

- Odlaska u školu, uspjeha u školi, ispita, ili prezentacija
- Nepoznatih ljudi, odvajanja od roditelja
- Životinja
- Vožnje u autu, dizalu
- Odlaska liječniku ili stomatologu
- ...



Svima nam se dešava s vremena na vrijeme i posve je **normalna**, ali može postati problem. Trebamo se zapitati:

- *Jesam li često napet/a ili zabrinut/a?*
- *Osjećam li intenzivan strah u određenim situacijama? Izbjegavam li neke situacije i aktivnosti?*
- *Utječe li moja anksioznost negativno na školske, obiteljske, društvene, zdravstvene, ili druge obaveze i odgovornosti?*
- *Javljaju li mi se neugodni tjelesni osjećaji poput bolova u trbuhu, lupanja srca, znojenja...?*

Ako se pronalaziš u ovom opisu, važno je znati da se ovakve teškoće mogu **lakše prevladati uz pomoć stručne osobe**.

## DENTALNI STRAH - STRAH OD STOMATOLOGA

Istraživanja pokazuju da **1 od 3 osobe** doživljava određenu razinu straha od stomatologa, dok otprilike **1 od 10 osoba** doživljava intenzivan strah

Strah od stomatologa može se javiti radi **različitih razloga**:

- Loših vlastitih ili tuđih iskustava pri posjetu stomatologu
- Osjetljivih zubi ili jakog refleksa za povraćanjem
- Straha od injekcija ili boli
- Neizvjesnosti povezane sa zahvatom
- Osjećaja srama zbog loše dentalne higijene
- ...

Kada imamo dentalni strah, obično smo zabrinuti i očekujemo da će nešto loše dogoditi kod stomatologa pa to često **odgađamo ili izbjegavamo**.

Radi toga ne možemo primiti odgovarajuće liječenje što može voditi do **lošijeg oralnog zdravlja i većih dentalnih problema** koji zahtijevaju liječenje i/ili zahvate.

Tako se održava **začarani krug** iz kojeg je teško, ali **ne moguće**, izaći.