

ANKSIOZNOST I DENTALNI STRAH - ZA RODITELJE

- **Anksioznost** uključuje misli, osjećaje i tjelesne promjene koje nam donose neugodu ili nervozu te obuhvaća više dijelova našeg funkcioniranja: **naše misli, osjećaje, ponašanje i tijelo**
- Svima nam se dešava s vremena na vrijeme i posve je normalna, ali nekad može postati problem
 - **Trebamo se zapitati:**
 - *Je li moje dijete često napeto ili zabrinuto?*
 - *Pokazuje li moje dijete intenzivan strah u određenim situacijama?*
 - *Utječe li anksioznost negativno na školske, obiteljske, društvene, zdravstvene, ili druge obaveze i odgovornosti?*
 - *Izveštava li dijete o neugodnim tjelesnim osjećajima poput bolova u trbuhu, lupanja srca, znojenja...?*
 - Ukoliko u ovom opisu možete pronaći svoje dijete, moguće je da postoji **problem te da je potrebno potražiti stručnu pomoć**

Dentalni strah

- 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 prethodnih iskustava pri posjetu stomatologu, osjetljivih zubi ili jakog refleksa za povraćanjem, straha od igala ili boli, neizvjesnosti povezane sa zahvatom, osjećaja srama zbog loše dentalne higijene...
- **Uloga roditelja u dentalnom strahu**
 - Ovaj strah može se javiti ili održavati ako dijete vidi neugodnu reakciju roditelja ili druge osobe poput straha pri posjeti stomatologa ili ako dijete čuje negativne priče o traumatskim ili bolnim zahvatima kod stomatologa te tako zaključi da je posjet stomatologu opasan

Kognitivno-bihevioralna terapija

- **Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT)** je tip terapije putem razgovora koja pomaže pri nošenju s različitim problemima putem promjene misli i/ili ponašanja, koje pak utječu na osjećaje i tijelo.
- Prilikom **KBT susreta radi dentalnog straha** može se očekivati sljedeće:
 - Prvi susret upoznavanja i pružanja informacija o problemu
 - Edukaciju o dentalnom strahu djeteta i roditelja
 - Rad na mislima i vjerovanjima koje odmažu
 - Postepeno izlaganje situacijama koje izazivaju strah
 - Učenje opuštanja
 - Domaće zadaće za vježbu između susreta
- KBT je znanstveno-dokazan, tretman izbora za različite probleme, uključujući dentalni strah - **smanjenje straha** se očekuje u 6-10 terapijskih susreta, ovisno o težini problema
- **Uloga roditelja u tretmanu**
 - **Suradnja:** Pronađite adekvatnu podršku te aktivno surađujte s psihologom/psihoterapeutom i stomatologom. Pružite podršku djetetu u ostvarivanju ciljeva putem malih koraka.
 - **Učenje po modelu:** Staloženo pristupite posjetima kod stomatologa kako bi se djetetu pokazalo da su posjeti stomatologu normalni i sigurni.
 - **Otvorena komunikacija:** Otvoreno komunicirajte o zakazanim stomatološkim pregledima, brigama djeteta te objašnjavanje prilagodite razvojnoj dobi djeteta. Potrebno je koristiti pozitivan i umirujući jezik, izbjegavajući zastrašujuće izraze koji bi mogli pogoršati tjeskobu.
 - **Pozitivno potkrepljenje:** Ponudite nagrade za djetetove uspjehe te ovisno o dobi djeteta potaknite dijete na samo-nagrađivanje.