

عنوان: بررسی علل هراس از دندانپزشکی و راهکارهای کاهش آن
نویسنده: پرستو افق‌ری (دانشجوی دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

مقدمه: بسیاری از مردم به خاطر انواع دردها و شرایط ناخوشایندی که از رفتن به دندانپزشکی تصور می‌کنند از مراجعه به دندانپزشک هراس داشته و به همین دلیل به اشکال مختلف از مراجعه به دندانپزشک طفره می‌روند. و این ترس در بعضی از مواقع آنقدر شدید است که برخی از افراد فقط در شرایط اضطراری و اورژانس به این کار اقدام می‌کنند. به این نوع ترس یا فوبیا هراس از دندانپزشکی گفته می‌شود. این مقاله با هدف بررسی علل ترس از دندانپزشکی و راهکارهای کاهش آن و نیز تعیین نقش پرستاران در حمایت از بیماران انجام شده است.

متدولوژی: این بررسی به روش توصیفی و با مرور مقالات متعدد در رابطه با آن در محیط های Medline- index medicos- google صورت گرفته است.

نتایج: اغلب مقالات این ترس را اکتسابی و یا متأثر از تجربیات بد گذشته دانسته و آن را جزء اختلالات اضطرابی بشمار می‌آورند
بحث و نتیجه گیری: محققان استفاده از فنون آرامش برای تحت کنترل قرار دادن هراس‌ها مثل یوگا، تصویرسازی، آرامش عضلانی و آرامش خود را و نیز استفاده از گیاه اسطوخودوس را توصیه کرده و نقش پرستاران را در کاهش اضطراب و حمایت روحی از وی مهم می‌شمارند

مقدمه: در حال حاضر هیچکس نمی‌تواند از مراجعه به دندانپزشک بی‌نیاز باشد. اما بسیاری از مردم به خاطر انواع دردها و شرایط ناخوشایندی که از رفتن به دندانپزشکی تصور می‌کنند از مراجعه به دندانپزشک هراس داشته و به همین دلیل به اشکال مختلف از مراجعه به دندانپزشک طفره می‌روند. و این ترس در بعضی از مواقع آنقدر شدید است که برخی از افراد فقط در شرایط اضطراری و اورژانس به این کار اقدام می‌کنند. به این نوع ترس یا فوبیا هراس از دندانپزشکی گفته می‌شود. هراس عبارت است از نوعی ترس شدید و غیرمنطقی از شرایط، اشیاء یا افراد عادی و معمولی. افرادی که دچار هراس از دندانپزشکی هستند به دندانپزشک مراجعه نمی‌کنند و بدین خاطر، بهداشت دهان و دندان‌شان مورد تهدید جدی قرار می‌گیرد. تخمین زده می‌شود که کودکان و زنان بیشتر در معرض هراس از دندانپزشکی قرار دارند. مطالعات نشان می‌دهد که حداقل 25٪ مردم در کشورهای توسعه یافته به شدت از مراجعه به دندانپزشک هراس دارند و بهداشت دهانی خود را به خطر می‌اندازند.

در مطالعه‌ای که بر روی 304 دانشجو در هند صورت گرفت، 51٪ دانشجویان نوعی هراس از دندانپزشکی داشتند و این هراس در زنان بیشتر از مردان و در دانشجویان رشته دندانپزشکی بیشتر از دانشجویان رشته پزشکی بود. بیشترین هراس از آمپول بی‌حسی و مته چرخ کردن دندان گزارش شده است.

در کتاب اختلالات روانی (DSMIV) ترس از دندانپزشکی بعنوان ترس مقاوم و پایدار مفرط و بدون دلیل واضح مطرح شده است. ترس از دندانپزشکی در افرادی که از سایر اختلالات روانی رنج می‌برند بیشتر شایع است مثل اختلالات اضطرابی و افسردگی. مطالعات نشان می‌دهد که 20٪ از موارد ترس از دندانپزشکی با اختلالات دیگر روانی همراه است. مشکل اصلی در تعریف ترس از دندانپزشکی این است که یک فقط نوع ترس از دندانپزشکی وجود ندارد بلکه تیپ‌های مختلف از آن وجود دارد که بعضی منطقی و بعضی غیر منطقی می‌باشند. بین اضطراب از دندانپزشکی و ترس از دندانپزشکی و هراس از دندانپزشکی تفاوت‌های وجود دارد. اضطراب از دندانپزشکی واکنش به خطری ناشناخته است بسیار شایع است و بسیاری از ما آن را تجربه کرده ایم بخصوص در بار اول مراجعه به دندانپزشکی. ترس از دندانپزشکی واکنش به خطر شناخته شده است در واقع واکنش نسبت به محرکات مخاطره آمیزی است که با آن روبرو می‌شویم. هراس از دندانپزشکی شدیدتر از ترس است حتی وقتی در مورد دندانپزشکی فکر می‌کنیم دچار ترس می‌شویم. افراد در این حالت از مراجعه به دندانپزشک امتناع می‌کنند. برای اندازه‌گیری آن ابزارهایی وجود دارد مثل:

Corah's Dental Anxiety Scale (DAS) or Modified Dental Anxiety Scale (MDAS)

علایم هراس از دندانپزشکی
نخوابیدن شب قبل از رفتن به دندانپزشکی
افزایش اضطراب در اتاق انتظار دندانپزشکی
احساس گریه وقتی فکر رفتن به دندانپزشکی را دارید
وقتی دیدن وسایل دندانپزشکی و یا بوی مطب دندانپزشکی و یا لباس سفید در شما اضطراب ایجاد می کند و یا آن را زیاد می کند فکر رفتن به دندانپزشکی شما را بیمار می کند از حس وسایل دندانپزشکی در دهانتان وحشترده می شوید و یا تنفس برای شما سخت می شود. به دلیل اهمیت بهداشت دهان و دندان، لازم است که هراس از دندانپزشکی مورد درمان قرار گیرد. در این رابطه، روان شناسان می توانند با درمان موفقیت آمیز ترس، اضطراب و هراس، کمک شایانی نمایند. روان شناسان تکنیک های مختلفی را برای کاهش ترس و اضطراب به کار می گیرند. ثابت شده است که تکنیک های آرامش (ریلکس کردن) از طریق تصویرسازی ذهنی (حساسیت زدایی سیستماتیک) کمک بسیار زیادی به مردم در غلبه بر هراس هایشان می کند .
کسانی که دچار هراس از دندانپزشکی هستند از طریق انجام تکنیک آرامش و تصویرسازی ذهنی صندلی دندانپزشک و کارهای درمانی بعدی او، می توانند مشکلشان را برطرف سازند .
بنابراین به کسانی که دچار هراس از دندانپزشکی هستند توصیه می شود به ملاقات روان شناس بروند و تکنیک های آرامش را تجربه کنند. مشاهده شده است که بیماران که قبل از مراجعه به دندانپزشک، با روان شناس ملاقات کرده و تمرینات او را انجام داده اند، کمتر دچار خونریزی شده، به بی حسی کمتری نیاز داشته، داروی کمتری گرفته و همکاری بیشتری با دندانپزشک داشته اند.
بیماری که می ترسد نباید ترس خود را مخفی کند و باید حتماً آن را با دندانپزشک در میان بگذارد. بیمار بعد از صحبت کردن با دندانپزشک می تواند کم کم با تلقین مثبت احساس ترس را از خود دور کند. چون ترس آموختنی است
هر کسی یک بار، فقط یک بار دندان درد گرفته باشد، با تمام وجود خود اهمیت دندانپزشکی و مراقبت از دندان ها را درک خواهد کرد. اینکه چرا دندان ها و بافت های نگهدارنده آنها مثل لثه دچار تخریب می شوند، بحث مفصلی را می طلبد که مهمترین آن عدم رعایت بهداشت دهان و دندان عمدتاً به دلیل تنبلی است. با این حال یک دلیل فرعی اما بعضاً مهم هم برای عدم مراجعه و درمان بیماران به دندانپزشک (جدا از مشکلات مالی) وجود دارد و آن ترس است. اگر با خیلی ها درباره ترس از دکتر حرف بزنیم، شاید بخندند و مسخره کنند اما این واقعیت انکارناپذیر است. حتماً دیده اید که بعضی از مردم بخصوص کودکان از آمپول زدن می ترسند اما این ترس با بالا رفتن سن کم کم برطرف می شود ولی در برخی موارد این ترس به صورت پایدار باقی می ماند. در مورد دندانپزشکی قضیه دقیقاً به این منوال است. لذا این مقاله با هدف بررسی علل ترس از دندانپزشکی و راهکارهای کاهش آن و نیز تعیین نقش پرستاران در حمایت از بیماران انجام شده است .
متدولوژی: این بررسی به روش توصیفی و با مرور مقالات متعدد در رابطه با هراس از دندانپزشکی و علل آن و نیز راهکارهای کاهش آن در محیط های Medline- index medicos- google صورت گرفته است .
نتایج: ترس از دندانپزشکی یا Dental phobia یکی از انواع ترس های مرض گونه است. ترس هایی مثل ترس از ارتفاع، ترس از دیدن رنگی خاص، ترس از خیابان و..... در این موارد، بیمار بنا بر دلایلی روانی که اغلب ریشه در سالهای دور دارد از چیزی می ترسد و این ترس با هیچ معیار عقلی قابل توجیه نیست. وقتی فردی دچار چنین وضعیتی می شود انگار که با شوک شدیدی مواجه شده باشد می ترسد، رنگش می پرد، عرق سرد بر صورتش ظاهر می شود، نفسش به شماره می افتد و حتی در موارد شدید ممکن است از شدت ترس بیهوش شود. در این شرایط فرد حس می کند در برابر آن عامل محرک و ترسناک بی یار و یاور است و هیچ کس و هیچ چیز نمی تواند به او کمک کند. در نتیجه احساس ترس و این تلقین ناخودآگاه دور باطلی ایجاد می کند که شکستن آن بعضاً به چالشی بزرگ برای روانپزشک تبدیل می شود. جالب اینکه بعد از رفع حالات حمله، فرد بشدت از ترس و وضعیت قبل خود احساس شرمندگی و خجالت می کند. همین احساس خجالت بعضاً در برخی موارد باعث می شود فرد حتی قادر به مطرح کردن مشکل خود نباشد.

ترس از دندانپزشکی شدت و ضعف دارد و از حالات خفیف تا شدید و بیمارگونه را شامل می شود. این ترس ها از منابع متفاوتی می آیند و می توانند باعث بروز واکنش های ترس شوند. ترس از دندانپزشکی عمدتاً به خاطرات بد از دندانپزشکی در دوران کودکی باز می گردد. وقتی بچه ای در کودکی به زور و به دنبال دندان درد به مطب دندانپزشکی می رود و به زور او را مجبور می کنند تا روی یونیت دندانپزشکی بنشینند حتی اگر درمان در نهایت نتیجه مثبتی هم داشته باشد، خاطره بد این درمان برای او باقی می ماند و می تواند در آینده بشدت در دسرساز شود. یعنی این ترس باقی بماند و در بزرگسالی هم آن فرد از دندانپزشکی بترسد. در بزرگسالان این مشکل ابتدا به ساکن کمتر ایجاد می شود اما اگر ایجاد شود دلیل آن عمدتاً درمان دردناک و نبودن بیحسی مناسب حین درمان های قبلی بوده است. چنین وضعیتی معمولاً هنگام درمان های اندو(ریشه دندان) یا کشیدن دندان اتفاق می افتد که به خاطر عفونت یا برخی شرایط دیگر بیمار بخوبی بی حس نشده و خاطره آن درمان دردناک برایش باقی می ماند. گاهی این خاطره آنقدر ناخوشایند است که وقتی فرد در خیابان بوی یکی از مواد دندانپزشکی به مشامش می خورد از شدت ترس دچار حالت شوک می شود.

جدا از موارد فوق دلایل دیگری هم برای ایجاد این ترس مرضی وجود دارد. برخی از لوازم مورد استفاده در دندانپزشکی واقعا ترسناک هستند مثل سرنگ تزریق یا فورسپس های مخصوص کشیدن دندان که بیمار آن را به شکل گازانبر می بیند. از سوی دیگر صدای لوازم چرخشی دندانپزشکی مثل صدای سوت توربین و سایر هندپیس ها که بیماران به آن مته می گویند بسیار گوشخراش است و بیماران بخصوص بچه ها حق دارند از آنها بترسند. وضعیت خاص بیماران روی یونیت و تسلط دندانپزشک بر آنها هم در ایجاد این ترس بی تاثیر نیست!

ظاهر دندانپزشک هم یکی از عوامل ناخوشایند است. وقتی دندانپزشک ماسک بزند در کنار نور شدیدی که از چراغ یونیت می تابد، می تواند به برخی از بیماران احساس ناخوشایندی القا کند.

اما یکی از مهمترین دلایل ترس از دندانپزشکی، تبلیغات و برنامه های نادرست و حرف های اغراق آمیز دوستان و آشنایان درباره دردناک بودن و وحشتناک بودن این درمان ها است. بسیاری از بچه ها را با این جمله می ترسانند که آگه گریه کنی می بریمت دندانپزشکی! اگر دندانپزشکی اینقدر رشته مخربی بود، مطمئناً آن را از برنامه تحصیلی تمام دانشگاه های دنیا جمع می کردند.

ترس از دندانپزشکی می تواند یکی از اختلالات اضطرابی باشد. اضطراب عبارت است از وضعیت غیر طبیعی به صورت احساس نگرانی شدید همراه با علائم جسمی ناشی از پرکاری سیستم اتونوم. اضطراب متفاوت از ترس است که علت شناخته شده ای دارد. تشخیص نشانه ها و علائم:

علائم و نشانه های اختلالات اضطرابی به دو دسته جسمی و روانی تقسیم می شوند، علائم جسمی شامل لرزش، پرش های عضلانی، احساس لرز، کمردرد، سردرد، تنگی نفس، زود خسته شده، علائم پرکاری اتونوم به صورت برافروختگی یا رنگ پریدگی، تپش قلب، تعرق، دستان سرد، اسهال، خشکی دهان، تکرار ادرار می باشد. علائم روانی شامل احساس ترس، اشکال در تمرکز، بی خوابی، است. اختلالات اضطرابی حالت هایی هستند که در آن نشانه های روانی و جسمی اضطراب به صورت بارز و مداوم دیده می شود و این نشانه ها را نمی توان به اختلال دیگری نسبت داد. اختلالات اضطرابی به دو دسته تقسیم می شوند. آنهایی که نشانه های مداوم دارند (اختلال اضطراب منتشر) و آنهایی که به طور دوره ای نشانه دارند. اختلالات اضطرابی دوره ای دو دسته: آنهایی که در موقعیت های خاص ایجاد می شوند (اختلال اضطرابی فوبیک) و آن ها که در هر موقعیتی ممکن است بروز کنند (اختلال پانیک). اختلال اضطرابی فوبیک به فوبیای ساده، فوبیای اجتماعی، و آگورافوبیا طبقه بندی می شود. اختلال اضطراب منتشر:

فردی که به اختلال اضطراب منتشر مبتلا است، ظاهر مشخصی دارد. چهره نگران، پیشانی پرچین و چروک، وضعیت پرتنش، بی قرار، و گاهی دچار لرزش، پوست رنگ پریده و غالباً دچار تعریق (به ویژه در دست و پا و زیر بغل) از مشخصه های بیکاری است. آمادگی فرد برای گریه، که گاهی به غلط تشخیص بیمناک دارد. سردرد به طور مشخصی به شکل انقباضی یا فشاری است و معمولاً به صورت دوطرفه

در جلو یا پشت سر می باشد. درد، به ویژه در ناحیه پشت و نشانه ها، یک شکایت شایع دیگر است خواب هم به طرز مشخصی دچار اختلال می گردد. وقتی به رختخواب می روند، بیدار و نگران در بستر دراز می کشند؛ در نهایت هم که به خواب می روند، به طور متناوب بیدار می شوند. اغلب خواب های ناخوشایند می بینند؛ بعضی اوقات دچار وحشت شبانه می شوند و ناگهان با ترس شدید از خواب می پرند گاهی کابوسی را که دیده اند به خاطر می آورند و گاهی هم نمی توانند علت این همه ترس چیست.

شیوع : اختلال اضطراب منتشر تقریباً 50 مورد در هر 1000 نفر اتفاق می افتد. شیوع آن در زنان نسبت به میزان اندکی بیشتر است. این اختلال در میان بیماران دارای نشانه های روان شناختی در مراقبت های اولیه به وفور دیده می شود.

درمان : بیماران دچار اختلال اضطراب منتشر اغلب تحت درمان با بنزودیازپین ها قرار می گیرند. هر چند با این درمان بیماران بهبود می یابند، بسیاری از آنها با قطع درمان دچار عود می شوند و در صورت مصرف طولانی مدت ممکن است وابستگی به وجود آید. داروهای ضدافسردگی و سه حلقه ای و SSRI علاوه بر اثرات ضد افسردگی، ضداضطراب هم هستند و وابستگی ایجاد نمی کنند. هر چند اثر بلندمدت این داروها ضد اضطراب است، اما در ابتدای مصرف ممکن است اضطراب را افزایش دهند، به همین علت آن ها را با احتیاط شروع می نمایند.

اختلالات اضطرابی فوبیک : نشانه های اختلال اضطرابی فوبیک همانند نشانه های اختلال اضطراب منتشر است، اما در موقعیت های خاصی بروز می کنند. اختلالات فوبیک دو ویژگی مشخص دیگر نیز دارند : اجتناب از شرایطی که باعث شروع اضطراب می شوند و اضطراب پیشاینده که در مواقع احتمال برخورد با آن شرایط بروز می کند. شرایطی که باعث شروع اضطراب می شوند عبارتند از : موقعیتهایی مثل مکان های شلوغ، موجودات زنده مثل عنکبوت و پدیده های طبیعی مثل رعد و برق. به علت اهداف بالینی، می بایست با سه گروه اصلی از اختلالات فوبیک آشنا بود : فوبیای ساده، فوبیای اجتماعی آگورافوبیا.

فوبیای ساده : فردی که به فوبیای ساده مبتلا است، در حضور موقعیت یا موردی خاص یا هنگامی که انتظار برخورد با آن موقعیت را دارد، دچار اضطراب نامناسبی می شود و تمایل به اجتناب از آن مورد یا موقعیت را دارد. مثلاً شخصی که از طوفان می ترسد، حتی هنگامی که ابرهای سیاه ظاهر می شوند که احتمال دارد مقدمه طوفان باشند، ممکن است بسیار مضطرب شود.

فوبیا از خون تزریق و آسیب : این فوبیا با فوبیاهای ساده دیگر از این جهت متفاوتند که به جای واکنش معمول سمپاتیک نوعی پاسخ واژوواگال شدید ایجاد می کنند غش کردن در این فوبیها پدیده شایعی است.

فوبیا از اقدام دندان پزشکی : تقریباً ۵ درصد از بزرگسالان ترس خاصی از اینگونه اقدامات دارند و گاهی آن قدر شدید می شود که از هر گونه اقدام دندان پزشکی اجتناب می کنند، به طوری که دندان ها به پوسیدگی وخیمی مبتلا می شوند.

فوبیا از ادرار کردن : افراد دچار این فوبیا هنگامی که می خواهند در توالت های عمومی ادرار کنند دچار اضطراب می شوند. عده ی دیگری وقتی دور از خانه هستند به طور مکرر نیاز به دفع ادرار پیدا می کنند، ترس از بی اختیاری شدن دارند و زندگی خود را طوری ترتیب می دهند که هرگز از توالت های عمومی دور نباشند. بعضی از بیماران هم دچار نشانه های مشابهی در مورد دفع مدفوع می شوند.

فوبیا از استفراغ : افراد دچار این نوع فوبیا از این می ترسد که در اماکن عمومی مثل اتوبوس یا قطار دچار استفراغ شوند، یا ترس از این دارند که دیگران این کار را انجام دهند.

از ذهن بعضی از افراد مکرراً افکار ترسناکی می گذرد مبنی بر اینکه ممکن است سرطان یا بیماری های وخیم دیگر داشته باشند. این ترس ها نوعی علائم خودبیمارانگاری هستند. فوبیای ساده شایع اند اما اندکی از مردم به دنبال درمان هستند. شیوع یک ساله تقریباً 100 مورد در 1000 نفر است.

استفاده از فنون آرامش برای تحت کنترل قرار دادن هراسها

هراسها همیشه باید توسط یک متخصص سلامت روان درمان گردند. البته موفقیت کامل درمان معمولاً به زمان نسبتاً زیادی نیاز دارد. در کوتاه مدت، بسیاری از کسانی که از انواع هراسها رنج می برند می توانند با به کارگیری فنون آرامش بخش (relaxation)، اضطراب خود را کاهش دهند. در زیر، توصیه ها و راهنمایی هایی در این زمینه آورده شده است: **مدیتیشن: مدیتیشن می تواند اعصاب شما را تسکین**

بخشد و به طور کلی آرامش بیشتری در شما به وجود آورد. با وجودی که واکنش ناشی از هراس ممکن است هنوز در شما به وجود آید اما انجام مدیتیشن قبل از روبرو شدن با شرایطی که در شما هراس به وجود می آورد می تواند نشانه ها و علائم آن را تخفیف دهد. **یوگا:** یوگا نیز مانند مدیتیشن می تواند در پائین آوردن سطح کلی استرس شما کمک کند. هراس شما ممکن است همچنان بروز کند اما با انجام حرکات یوگا به طور منظم، نشانه های آن از شدت کمتری برخوردار خواهد بود. **تصویرسازی:** تصویرسازی عبارت است از هنر بردن ذهن به میان یک سری تصاویر آرامش بخش و خوشایند. برخی از کسانی که از هراس رنج می برند گزارش کرده اند که با به کارگیری فنون تصویرسازی توانسته اند واکنش های هراسی خود را کاهش دهند. **تصویرسازی آرامش عضلانی:** در این روش، فرد از پا شروع می کند و به صورت هماهنگ عضلات خود را منقبض و سپس رها می کند و همین طور در اندام خود بالا و بالاتر می آید تا به سر برسد. این روش نیز برای کاهش واکنش های هراس بسیار موثر است. **آرامش خودزا:** آموزش این روش توسط خود فرد، کمی دشوار است و بهتر است فرد از پزشک یا درمانگر خود بخواهد که در صورت امکان به او آموزش دهند. آرمش خودزا مستلزم ترکیبی از فنون تصویرسازی با تنفس هدفمند و حرکات تکراری جسمی است. فنون آرمش نیز همانند تقریباً همه چیزهای دیگر، مهارت هایی هستند که انسان باید یاد بگیرد. با تمرین بیشتر این مهارت ها را در خود تقویت کنید.

مواجه شدن با هراس ها به هیچوجه آسان نیست اما استفاده از این راهنمایی ها می تواند به شما در روبرو شدن با شرایط هراس زا کمک کند. به یاد داشته باشید که این راهنمایی ها برای استفاده در کوتاه مدت طراحی شده اند و هرگز جایگزین درمان تخصصی بلند مدت نخواهند شد این ترس مرض گونه باید درمان شود وگرنه بیمار هرگز نمی تواند درمان مناسب و قابل قبولی دریافت کند و این مساله باعث از بین رفتن دندان ها یا ایجاد مشکلاتی جدی نظیر عفونت های وسیع ناحیه سر و گردن خواهد شد. راهکارهای مقابله با این ترس از سوی دندانپزشک شامل این موارد است: در مورد کودکان این مساله بسیار مهم و جدی است. به هیچ وجه نباید کودک را ترساند یا اینکه او را به زور مجبور به پذیرش درمان کرد. بعضاً پیش می آید که متخصصان اطفال یک یا دو جلسه بدون انجام هیچ کار دندانپزشکی صرفاً با کودک صحبت کرده و با او ارتباط برقرار می کنند. البته این مورد به مورد فرق می کند ولی اگر ارتباط صحیح و مناسبی با کودک برقرار شود او بسیار ساده تر درمان را می پذیرد و دیگر خاطره بدی در ذهنش باقی نخواهد ماند.

ترس در بزرگسالان کمی پیچیده تر است. این افراد حتی بعضاً از بیان ترس خود شرم دارند. در این موارد تشخیص اینکه بیمار می ترسد، با دندانپزشک است. کلید اصلی حل این مشکل صحبت کردن با بیمار و گوش کردن به مشکلات اوست. باید درمان را برای او تشریح کرد و تا وقتی کاملاً بی حس نشده نباید برایش کار انجام داد. البته گاهی بیمار آنقدر می ترسد و استرس دارد که حتی به رغم بی حس کامل و مطمئن بازهم احساس درد می کند. در این شرایط تا استرس بیمار برطرف نشود نمی توان کاری انجام داد چون او از شدت اضطراب و ترس احساس درد خواهد داشت. باید محیط کار آرام باشد. از سوی دیگر بیمار با چنین مشکلی باید زمانی ویزیت شود که از لحاظ روحی وضعیت مناسبی دارد مثلاً صبح زود؛ باید با بیمار صحبت کرد تا آرام شود. اما اگر به رغم این مسائل باز هم مشکل پابرجا بود چه باید کرد؟

یک راه، استفاده از داروهای آرامبخش قبل از آغاز درمان است که دندانپزشک برحسب مورد از شب قبل از درمان دستور مصرف دارو را می دهد. اما این بیماران باید حتماً کسی را همراه داشته باشند تا احياناً به دلیل خواب آلودگی ناشی از مصرف دارو دچار مشکل نشوند. در آمریکا می توان از گاز اکسیدنیترو N₂O استفاده کرد ولی در ایران دندانپزشکان مجاز به استفاده از آن نیستند. این گاز به نسبت 25 به 75 با اکسیژن ترکیب شده و بیمار آن را استنشاق می کند و در کاهش اضطراب بیمار بسیار موثر است بخصوص در دندانپزشکی اطفال فوق العاده مفید است. اما اگر هیچکدام از این روش ها جواب نداد تنها راه، فرستادن بیمار به اتاق عمل و درمان تحت بیهوشی عمومی است. البته بعضی بیماران از اتاق عمل هم می ترسند ولی بسیاری، اتاق عمل را ترجیح می دهند. بخصوص هنگام انجام جراحی های وسیع مثل ایمپلنت یا پیوند استخوان. جراحی در اتاق عمل، هم برای بیمار مطلوب تر است، هم برای دندانپزشک.

بیماری که می ترسد نباید ترس خود را مخفی کند و باید حتماً آن را با دندانپزشک در میان بگذارد. گاهی اوقات لازم است دندانپزشکان بیمار را به یک روانپزشک ارجاع دهند. در آمریکا بخصوص این کار فوق العاده مرسوم و نتایج فوق العاده ای داشته است. چون ترس آموختنی است، پس می توان به طریقه معکوس آن را از بین برد. بیمار باید بداند اگر بر ترس خود غلبه نکند و تحت درمان قرار نگیرد ممکن است دچار عوارض به مراتب بدتری شود.

انجمن دندانپزشکی ایالات متحده چند راه جالب برای کاهش ترس از مطب های دندانپزشکی به بیماران توصیه کرده است، جدا از مواردی که قبلاً ذکرشان رفت، می توان به استفاده از واکنم برای نشنیدن صداهای تند و تیز لوازم دندانپزشکی، استفاده از روش های ریلکسیشن روی یونیت و در مطب و تلقین های مثبت برای فراموش کردن ترس اشاره کرد.

به والدین اکیدا توصیه می شود: هرگز کودکان خود را از دندانپزشکی نترسانند. تزریقات دندانپزشکی بندرت دردناک هستند و تحمل سروصدای ناخوشایند لوازم دندانپزشکی صدها بار به تحمل دندان درد و عوارض و عواقب بعدی آن می آرد.

اضطراب یک خصوصیت شخصیتی است که رفتار فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. اضطراب ممکن است باعث ایجاد علائم هیجانی یا فیزیکی شود. علائم فیزیکی شامل لغزش یا تکان ناگهانی، احساس خفگی، افزایش ضربان قلب، گیجی، عرق سرد، خستگی شدید و سردی دست ها می شود و علائم هیجانی عبارتند از بی تابی، نگرانی، عدم تمرکز و احساس این که چیز بدی اتفاق خواهد افتاد. اغلب بیماران در مراجعه به مطب دندانپزشکی دچار اضطراب می شوند، درباره کودکان علت ترس در دو عامل خلاصه می شود.

1- ناآشنا بودن به وسایل و محیط دندانپزشکی 2- گفتگوی والدین و اطرافیان راجع به کارهای سخت دندانپزشکی در حضور کودکان. اگر معاینه دندانپزشکی در سنین پایین وقتی کودک هنوز هیچ مشکل دندانی ندارد شروع شود یک رابطه خوب بین دندانپزشک و کودک ایجاد می شود. اولین معاینه دندانپزشکی کودک باید زمانی باشد که اولین دندان او در حدود 6 ماهگی رویش یافته، در این زمان دندانپزشک شکل فکین و وضعیت بافت های دهان نوزاد را بررسی می کند و اهمیت بهداشت دهان و رژیم غذایی مناسب جهت تکامل دندان کودک را توضیح می دهد. یکسری عوامل بر رفتار کودک در مطب دندانپزشکی تاثیر دارند. یکی از آنها اضطراب والدین می باشد که این موضوع تاثیر منفی روی اولین ملاقات دندانپزشکی کودک دارد. حضور والدین گاهی در مطب مفید است، ولی اگر دندانپزشک تشخیص دهد، گاهی بهتر است والدین در اتاق انتظار باشند. القاء دستورات توسط والدین به کودک مانع ارتباط دندانپزشک و کودک می شود. در صورتی که در مطب حضور داشتید در کار دندانپزشک دخالت نکنید. استفاده از تعابیر مناسب توسط والدین و دندانپزشک، روشی است که اغلب برای تفهیم پیام ها به بیماران خردسال به کار گرفته می شود. مثلاً به جای آمپول بی حسی می توان از کلمه آب خواب آور استفاده کرد، یکی دیگر از فاکتورهایی که روی رفتار کودک تاثیر دارد مشکلات دندانی کودک است. وقتی کودک از مشکل دندانی خود آگاه است، گرایش به رفتار منفی در اولین ملاقات دندانپزشکی دارد، به همین دلیل بهتر است اولین ملاقات زمانی باشد که کودک هیچ مشکل دندانی ندارد و صرفاً جهت معاینه به دندانپزشک مراجعه می کند. برای بردن کودک خود به دندانپزشکی نکات زیر را در نظر بگیرید. والدینی که بیش از اندازه عکس العمل نشان می دهند بیشتر باعث خراب کردن رفتار کودک خود می شوند، هرگز نباید کودک را ترساند یا این که او را به زور مجبور به پذیرش درمان کرد. گاهی دندانپزشک مجبور است یکی دو جلسه فقط با کودک صحبت کند و با او ارتباط برقرار کند. بدون این که کاری انجام دهد. هرگز کودک را تهدید به بردن به مطب دندانپزشکی یا دندانپزشک نکنید. کودک تصور می کند رفتن به مطب نوعی مجازات است، به کودک پیشنهاد رشوه نکنید یعنی به کودک قول اسباب بازی یا چیز دیگر ندهید، البته دادن هدیه بدون قول قبلی با رشوه دادن متفاوت است. به کودک درباره کار دندانپزشکی دروغ نگوئید. اگر قرار است دندان کودک کشیده شود به کودک نگوئید که «دندانپزشک، دندان شما را می خواهد ببیند» بلکه بگوئید «دندانپزشک قصد دارد درد تو را از بین ببرد.»

استفاده از گیاه اسطوخودوس گیاه اسطوخودوس معروف است که برای رفع سردرد و کمک به خواب مفید است اما اکنون ثابت شده است که عطر این گیاه برای رفع دلهره مراجعه کنندگان به دندانپزشکی نیز مفید است. مطالعه ای که توسط دانشگاه کینگز لندن روی 340 داوطلب صورت گرفته، نشان داده است که آنهایی که در معرض عطر روغن اسطوخودوس قرار گرفته بودند کمتر از دندانپزشکی واهمه داشته اند. تمام بیمارانی که تحت مطالعه قرار گرفته بودند، قرار دندانپزشکی داشته اند. میزان اضطراب نیمی از آنها که برای چهار هفته به دفعات عطر

اسطوخودوس استنشام کرده بودند کمتر از نیم دیگر بود. بنا به تحقیق دانشگاه کینگز لندن میزان اضطراب آنهایی که عطر روغن اسطوخودوس استنشام نکرده بودند 10 ممیز هفت بود در حالی که این میزان در میان کسانی که عطر این گیاه را استنشام کرده بودند هفت ممیز چهار بوده است. اما در کنفرانس «جامعه روانشناسی بریتانیا» گفته شد که عطر اسطوخودوس تاثیر چندانی در کمتر شدن وحشت این داوطلبان درباره مراجعات بعدی آنها به مطب دندانپزشکی نداشته است...

متاکسیا کریتسیدیم، معتقد است بسیاری از مردم از رفتن به دندانپزشکی اجتناب می‌کنند چون از درمان دندانپزشکی هراس دارند و این وضعیت هزینه گزافی برای بهداشت دندان آنها در پی دارد. او گفت: «اضطراب این دست از بیماران نه تنها برای آنها بلکه برای دندانپزشک نیز تنش‌زا است. کار کردن در شرایط بالقوه پرتنش ممکن است عملکرد دندانپزشک را ضعیف کند و همچنین سبب افزایش دفعات مراجعه شود. به همین دلیل یافتن راهی که اضطراب بیمار دندانپزشکی را کاهش دهد واقعا مهم است». دکتر کولا آسیماکوپولو، دیگر عضو گروه دانشگاه گینگز لندن، افزود: «تفاوتی که در میزان اضطراب داوطلبان دیده شده چشم‌گیر است. کاهش اضطراب در همه داوطلبانی که عطر اسطوخودوس استنشام کرده بودند - بدون توجه به نوع درمانی که نیاز داشته‌اند - مشاهده شد.»

بنظر آسیماکوپولو از عطر روغن گیاه اسطوخودوس می‌توان به عنوان وسیله‌ای برای کاهش اضطراب بیماران استفاده کرد و این کار را می‌توان هنگام مراجعه آنها به مطب دندانپزشک و زمانی که در اتاق انتظار نشسته‌اند، انجام داد. دندانپزشکان می‌گویند که هیپنوتیزم (و نه روغن‌های معطر) برای آرام کردن اعصاب مراجعه‌کنندگان موثر است. یکی از سخنگویان انجمن دندانپزشکان بریتانیا معتقد است دندانپزشکان از روش‌های مختلف برای آرام کردن بیماران مضطرب استفاده می‌کنند، برخی از متخصصان از روش هیپنوتیزم یا مشاوره استفاده می‌کنند.

پرستاران همکار در دندانپزشکی یکی از عوامل موثر در کاهش ترس از دندانپزشکی پرستاران هستند که از طریق برقراری ارتباط حمایتی می‌توانند به بیماران کمک نمایند تا بر ترسشان غلبه کنند. در اغلب کلینیک‌های دندانپزشکی حضور و همکاری پرستاران به کاهش اضطراب بیماران کمک می‌نماید

بحث و نتیجه گیری نهایی: بهر حال هراس از دندانپزشکی یکی از مشکلات روانی اعضای جامعه است بویژه در کودکان و لازم است با توجه به علل ایجاد آن در پیشگیری آن کوشش بعمل آورد در هر صورت هراس از دندانپزشکی می‌تواند عامل به خطر افتادن سلامت دندانها و سلامت عمومی افراد شود توجه به علل این هراس و در صورت ایجاد آن استفاده از روش‌های مناسب و همکاری تیم سلامتی بویژه پرستاران و دندانپزشکان توصیه می‌گردد.

منابع:

1- Magnus Hakeberg , UlfBerggren , Seven G. Carlsson "Prevalence of dental anxiety in an adult population in a major urban area in Sweden" Community Dentistry and Oral Epidemiology Volume 20 Issue 2, Pages 97 – 101 Published Online: 29 May 2006 Journal compilation © 2008 Blackwell Munksgaard

2- Moore r. , Brodsgaard I. , Birn H. , Manifestations, acquisition and diagnostic categories of dental fear in a sel-referred population , Behavioural Research . 1999 ; 29 (1) :51-60

3- Dental Fear Central/Various Authors 2004-2008

Wikipedia the free encyclopaedia

4- BBC ترجمه: دکتر شکیلا نیک‌نام " اسطوخودوس ترس از دندانپزشکی را کم می‌کند " 1387