

1 ERKEND DIN SKRÆK - DU ER IKKE ALENE

Det er ofte uoverskueligt at erkende, at man har et problem. For nogle mennesker er det direkte pinligt. Det første skridt er derfor at erkende, at du har et problem. Du skal føle dig godt tilpas ved at snakke om din tandlægeskræk. Det er vigtigt, at du husker på, der er mange derude, der har det ligesom dig.

2 SØG HJÆLP

Mange tandlæger er gode på hvert sit område. Sørg for at du finder en tandlæge, der ikke bare vil behandle dine tænder, men én, der også vil tage din angst alvorligt.

Hvordan finder du så en tandlæge, der passer til netop dine behov?

Spørg rundt, og få anbefalinger fra venner og bekendte. Hør om forskellige erfaringer fra forskellige steder, og gør dig klog på, hvordan du bedst kan helbrede din frygt.

På internettet kan du også finde diverse anbefalinger og tips, men du ved, at du ikke går helt galt i byen, hvis du hører det fra en troværdig kilde.

3 SKAB TRYGHED

Når du bestiller tid første gang, er det en god idé, at du beder om ikke at blive behandlet. Hvis du bliver behandlet og oplever mange smerter, kan behandlingen øge din skræk for tandlægebesøg. Derfor er det en god idé, at du bestiller tid, før du får slem tandpine. På den måde kan du nå at blive tryk.

Efter du har bestilt din tandlægetid, kan du godt blive fristet til ikke at møde op. For ikke at lade skrækken tage overhånd så er det en god idé at involvere en ven i din tandlægetid. På den måde kan du blive mindet om dit tandlægebesøg og få hjælp til at overholde din aftale.

4 HELLERE NU END ALDRIG

Husk også at belønne dig selv for at have bestilt tid i stedet for at være fløv over først at have handlet nu. Informer en god ven om din tid og din beslutning. Du kan eventuelt aftale at drikke en kop kaffe før eller efter dit tandlægebesøg for på den måde at skabe en god oplevelse. Sørg for at forbinde din tandlægetid med noget positivt. Du skal være stolt af dig selv for at have bestilt en tid.

5 UDRUST DIN KROP

Sørg for at bestille en tidlig tid, så du ikke skal være nervøs hele dagen. Selvom maden måske ikke tiltaler dig, er det vigtigt, at du husker at spise. Frygten kan forhindre dig i at have appetit, det kan få dit blodsukker til at falde, hvilket ikke vil hjælpe på din nervøsitet.

Det er meget normalt at miste lysten til mad i sådanne situationer, hvor du er bange eller nervøs. Men en tom mave kan give dig en endnu dårligere oplevelse. Sørg derfor for at udruste din krop ved at spise mad i løbet af dagen.

6 SKAB ET OVERBLIK

Hverken økonomien eller smerteskrækken må blive uoverskuelig. Aftal med din tandlæge, at han/hun hjælper dig med at lægge en plan over dit behandlingsforløb. Få et overblik over dine tænders tilstand, så du kan følge med i, hvad din tandlæge gør.

Du skal føle dig tryk ved proceduren og vide, hvilke omkostninger den får.

7 SÆT GRÆNSER

Hvis du bliver udsat for noget, der kan involvere smerte, er det vigtigt, at du får en god bedøvelse. Du skal lave en klar aftale med din tandlæge om, at du til hver en tid kan få en pause, hvis der bliver behov for det. Bliver du udsat for smerte, kan din frygt slippe ud, og du risikerer at skulle starte forfra med din helbredelsesproces. Al den energi, der er blevet indkapslet efter en dårlig tandlægeoplevelse, kan blive udløst og skabe en stressreaktion.

Det er også en god idé, hvis du kan få en ven med, der kan være ved din side. I ubehagelige situationer kan du godt komme til at spænde i din krop. Det er derfor vigtigt at have en til at hjælpe dig med at slappe af og huske at trække vejret ordentligt.

For at vedligeholde dine fremskridt er det vigtigt, at du en gang imellem tager ind og får tjekket dine tænder. På den måde behøver du ikke at gennemleve din frygt en gang til.



Jesper Gilling

har sammen med sin kone tandlægeklinik i Studiestræde

i København. Klinikken er blandt andet specialiseret i at arbejde systematisk med tandlægeskræk.

tandlaegernestudiestraede.dk