

## BEHANDLING AV TANDVÅRDSRÄDSLOR

I detta blad får Du svar på frågor kring tandvårdsrädsla och hur den framgångsrikt kan behandlas med en behandlingsmetod som kallas kognitiv beteendeterapi (KBT).

### ***Sammanfattning***

Tandvårdsrädsla kan bero på många olika saker. Det är viktigt att komma tillrätta med den så att tandvårdsbesöken blir naturliga och kan ske utan stora obehag. Den tandvård som ingår i den psykologiska behandlingen och även psykologbehandlingen betalas enligt den öppna hälso- och sjukvårdens taxor. Hur mycket som skall ingå prövas i olika steg. Första steget är normalt en bedömning hos tandvården.

### ***Vad är rädsla - tandvårdsrädsla?***

Rädsla utgör en reaktion på ett yttre eller inre hot. Ibland kan smärta orsakad av tandvård väcka stark rädsla. Situationer som en gång gett oss stark rädsla söker vi undvika i framtiden. När rädslan blir oproportionerligt stor i förhållande till det verkliga hotet talar man om en fobisk rädsla. Tandvårdsrädslan kan bli stark som en fobi. En fobi begränsar vårt handlande, den hindrar oss från att göra saker vi skulle vilja och skulle må bra av att göra. Vid en fobi kommer ångesten automatiskt om vi utsätts för situationen vi fruktar. Ofta är tankar på situationen tillräcklig för att väcka ångest och rädsla. Vi flyr och undviker situationen helt.

### ***Varför går tandvårdsrädslan inte över av sig själv?***

När vi utvecklat en fobi är det naturligt att vi undviker det vi är rädda för. Vid tandvårdsrädsla är det vanligt att man helt enkelt inte utsätter sig för tandläkarbesök. På kort sikt känns det som en lättnad. Men ju längre man avstår från tandläkarbesöket desto otäckare känns det att gå. Resultatet blir en ond cirkel av undvikanden och allt värre rädsla.

### ***Hur går behandlingen till (Kognitiv Beteendeterapi)?***

Tillsammans med en psykolog utreds omständigheterna kring rädslan i en beteendeanalys. Detta sker snabbt, så att behandlingen fort kan påbörjas. Den grundläggande principen i behandlingen av fobier är att man sakta möter de saker och föremål som väcker automatisk rädsla. Detta sker i små steg och metoden kallas gradvis exponering. Meningen är att man ska lära sitt nervsystem att inte starta ångest inför tandvård. Detta är fullt möjligt och kan klaras snabbt om tandvårdspatienten beslutar sig för att medverka i behandlingen. Förtroendet mellan behandlare och patient är viktigt. KBT innehåller inga överraskningsmoment utan patienten bestämmer själv precis hur snabbt och långt han vill gå. Mycket av arbetet genomför patienten dessutom mellan behandlingarna i form av hemläxor.

### ***Hur lång tid tar behandlingen av tandvårdsrädsla?***

Det beror på problemens svårighetsgrad. Med tandvårdsrädsla brukar det behövas c:a 5-10 besök. Längden på besöken kan variera men de är i regel 45 - 90 min långa.

### ***Hur många blir av med sin tandvårdsrädsla?***

Resultaten av KBT behandling vid tandvårdsrädsla är goda. I flera studier från olika länder har man mycket goda resultat även efter lång tid.

Sammanfattningsvis kan man säga att de flesta blir hjälpta i sin tandvårdsrädsla av KBT-behandling och att effekterna håller i sig samt att detta påverkar livet positivt för nästan alla.