

## Impressum

### Nakladnik

Medical Intertrade d. o. o.  
Dr. Franje Tuđmana 3  
10431 Sveta Nedelja  
Republika Hrvatska  
tel: 01 3374 202, faks: 01 3374 002  
www.medical-intertrade.hr

### Za nakladnika

Jasenska Joukhadar, dr. stom.  
spec. oralne kirurgije

### Uredništvo

Glavna urednica: Vera Defrančeski

telefon/faks: 01 3374 024

e-mail: zdrav.zivot@medical-intertrade.hr

### Stručni kolegij

Diana Percač, mr. pharm.  
Anita Brakus Vučković, mr. pharm.  
Dubravka Dabčević, mr. pharm.  
Kristina Šoljak, mr. pharm.  
mr. sc. Ivana Emedi, mr. pharm.  
Kristijan Gabrić, mr. pharm.  
Biserka Pavić, mr. pharm.  
Ivona Goričnik, dr. stom.  
Tamara Jakoš, dr. vet. med.  
Mihaela Vukšić Munitić, mr. pharm.  
Dragica Vuina, mr. pharm.  
Vlatka Vukušić, mr. pharm.

### Priprema

Tisak: Kratis d.o.o.  
Prijelom: Jana Čipin, dipl. diz.  
Aleksandar Kovač, dipl. diz.  
Lektura: Suzana Ivković

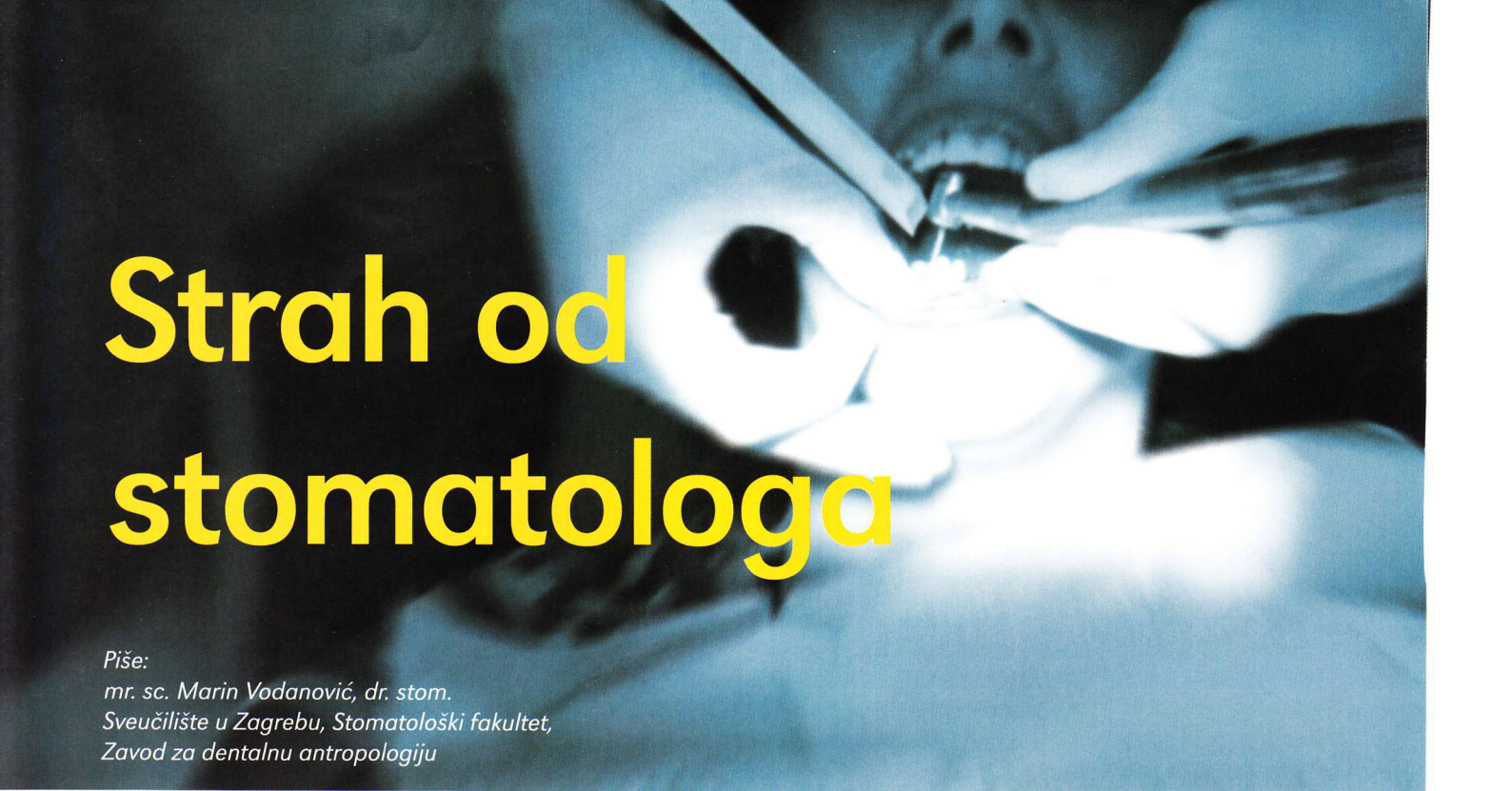
### Zdrav život

Časopis izlazi jedanput mjesečno  
ISSN: 1333-8919

## Sadržaj

- 4 **Počela je sezona peludnih alergija!**  
*dr. sc. Barbara Stjepanović, Ivana Hrga, dipl. ing.,  
Ivona Herljević, dipl. ing., prof. dr. sc. Dinko Puntarić, dr. med.,  
Tihomir Majić, dr. med.*
- 8 **Proljeće u našem domu**  
*Vjera Tomaš, dipl. ing. biotehnologije*
- 9 **Vrijeme u kojem živimo**  
*Danica Romac, dr. med.*
- 11 **Savjest**  
*prof. dr. Vladimir Gruden, dr. med.*
- 15 **Kako izbjeći stres kod kuće i na poslu**  
*prof. dr. sc. Dubravka Šimunović*
- 22 **Uredska ergonomija**  
*Blaženka Nekić, dr. med.*
- 25 **Jogom protiv bolova u leđima**  
*Vlatko Mišković, dipl. iur.*
- 30 **Cirkulacija limfe i celulit**  
*Slađana Divković, dr. med.*
- 34 **Mezoterapija**  
*Sanja Toljan, dr. med.*
- 36 **Program preventivne mobilne  
mamografije u Gradu Zagrebu**  
*Zavod za javno zdravstvo Grada Zagreba*
- 40 **Trudnoća iznad 35. godine**  
*mr. sc. Vesna Stepanić, dr. med.*
- 48 **Deset godina Hrabrog telefona**  
*Marija Krmek, psihologinja*
- 50 **Fizičko zlostavljanje**  
*Marija Krmek, psihologinja*
- 52 **Perzijska mačka**  
*Nenad Bižić*
- 56 **Dijagnostičke pretrage u abdominalnoj kirurgiji**  
*prim. dr. sc. Antun Šalamon, dr. med.*
- 60 **Rascjepi usne i nepca**  
*dr. sc. Predrag Knežević, dr. med.*
- 66 **Strah od stomatologa**  
*mr. sc. Marin Vodanović, dr. stom.*
- 71 **Gripa ili prehlada**  
*prof. dr. sc. Ilija Kuzman, dr. med.*





# Strah od stomatologa

Piše:

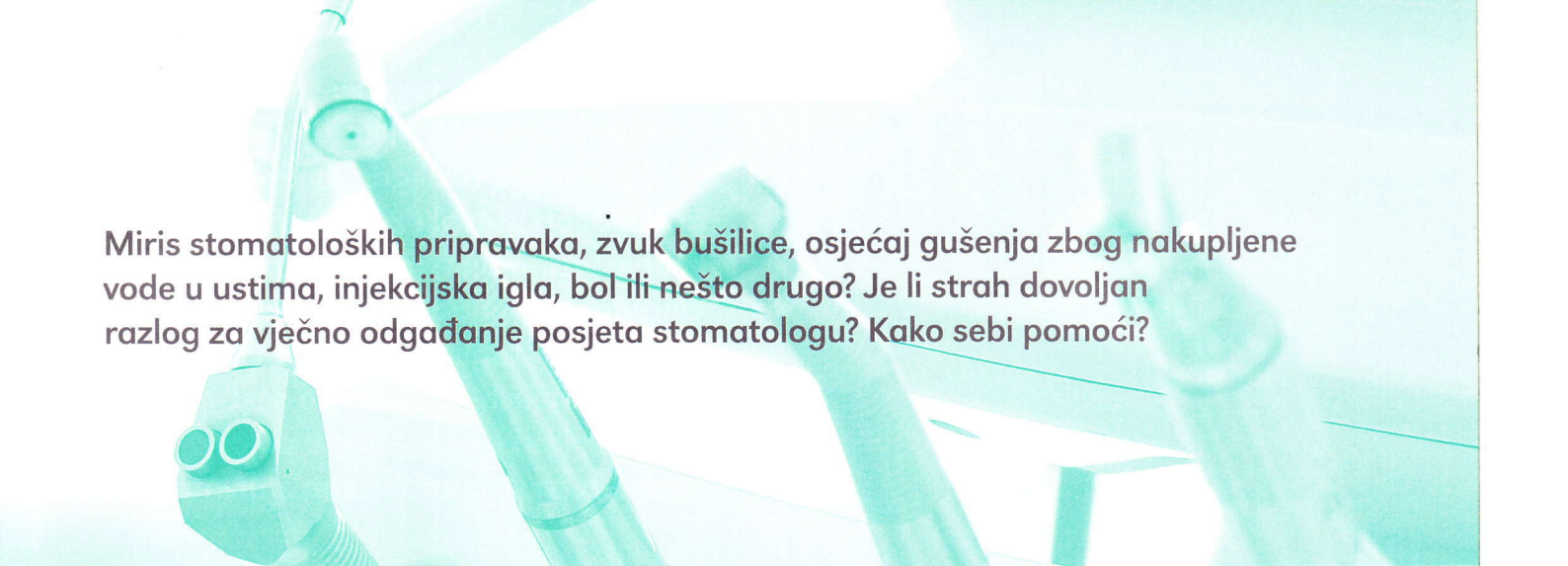
mr. sc. Marin Vodanović, dr. stom.  
Sveučilište u Zagrebu, Stomatološki fakultet,  
Zavod za dentalnu antropologiju

Strah od stomatologa ili točnije rečeno strah od stomatološkog zahvata priznat će mnogi ljudi neovisno o dobi, spolu, izobrazbi, socijalnom statusu, zanimanju i slično. Naime, strah od stomatologa zahvaća i muškarce i žene; i djecu i odrasle; ljude s osnovnoškolskom izobrazbom i akademike; bogate i siromašne; prodavače slastica, ali i same stomatologe. Strah od stomatologa može pojedinca uvući u začarani krug jer zbog straha izostaje odgovarajuća i redovita stomatološka skrb, pa se oralno zdravlje pogoršava, a svaki posjet stomatologu postaje traumatičan, što strah samo povećava. Što to posjet stomatologu čini toliko strašnim i omraženim? Miris stomatoloških pripravaka, zvuk bušilice, osjećaj gušenja zbog nakupljene vode u ustima, injekcijska igla, bol ili nešto drugo? Je li strah dovoljan razlog za vječno odgađanje posjeta stomatologu? Kako sebi pomoći?

## Zašto se bojimo stomatologa?

Istraživanja su pokazala da je od 50 do 85% osoba koje se boje stomatologa imalo negativno stomatološko iskustvo tijekom djetinjstva, koje je ostalo pokretačem straha i u odrasloj dobi. Međutim, neovisno o dobi, svako negativno iskustvo može biti razlog za strah od budućih posjeta stomatologu. Za osobe koje su kao djeca prvi put osjetile strah od stomatologa vrlo je vjerojatno da će se bojati određenih specifičnih zahvata, instrumenata ili mirisa koji mogu pobuditi negativne asocijacije.

Osim loših osobnih iskustava iz prošlosti, izvor straha od stomatologa mogu biti i priče drugih osoba, djece i odraslih. Utjecaju takvih priča posebno su podložna djeca koja nisu sposobna razaznati što bi moglo biti istinito, a što preuveličano ili lažno iskustvo. Nerijetko se događa da djeca u predškolskoj ili mlađoj školskoj dobi međusobno prepričavaju svoja stomatološka iskustva preuveličavajući ih kako bi ispali hrabriji i odvažniji pred vršnjacima. Tako se zna dogoditi da je stomatološko zrcalo tako golemo da se u njemu može ogledati cijela glava, a ne samo manji dio usta, da se bušilica toliko brzo vrti da je stomatolog mora držati s dvije ruke, a injekcijska igla je toliko dugačka da može probiti



## Miris stomatoloških pripravaka, zvuk bušilice, osjećaj gušenja zbog nakupljene vode u ustima, injekcijska igla, bol ili nešto drugo? Je li strah dovoljan razlog za vječno odgađanje posjeta stomatologu? Kako sebi pomoći?

i lijevi i desni obraz istodobno. Ovakve i slične priče u djece izazivaju strah i negativne asocijacije, pa se roditelji trebaju potruditi uvjeriti svoju djecu da su one neistinite i pokušati im objasniti kako izgleda posjet stomatologu. Djeca koja su stomatologa posjetila već u dobi kada su dobila prve zube (najkasnije do završetka prve godine života) i od tada ga nastavila redovito posjećivati rjeđe vjeruju u takve priče jer su njihova iskustva većinom pozitivna.

Osim djece, neistinitim pričama prijatelja, rodbine i bližnjih o strašnim zubarima mogu povjerovati i odrasli. Kod odraslih je takva situacija znatno ozbiljnija jer sebi teže priznaju da vjeruju u takvo što. Stoga radije pribjegavaju kojekakvim “narodnim” rješenjima poput liječenja pulpitisa listićima duhana ili žestokim alkoholnim pićima i sl., umjesto da posjete stomatologa. Zbog toga, kada ipak nekako dođu do stomatologa, imaju narušeno oralno zdravlje, s brojnim karijesima na zubima i upaljeno zubno meso, što strah od stomatologa može samo povećati.

Pojačan strah od stomatologa prisutan je u osoba koje su žrtve zlostavljanja. Djeca i žene koje su (bile) žrtve spolnog zlostavljanja mogu izbjegavati stomatološke zahvate jer im to izaziva negativne asocijacije. Zbog toga stomatolog s takvim pacijentima treba raditi posebno pažljivo i strpljivo kako bi stekao njihovo povjerenje. Psihičko i emocionalno zlostavljanje, posebno ako je povezano s negativnim stomatološkim iskustvima iz prošlosti, također može dodatno pojačati strah od stomatologa.

Strah može izazvati i/ili pojačati i sam stomatolog svojim nepažljivim pristupom pacijentu i hladnim, ne-

povjerljivim držanjem prema njegovim izjavama vezanima uz osjećaj neugode i boli. Vidi li pacijent da ga stomatolog ne sluša i ignorira upozorenja o osjećaju boli, vrlo brzo osjetit će se ugroženim i uplašenim te će izgubiti povjerenje u svog stomatologa, što samo pojačava strah.

Osobe koje pate od posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP) neovisno o njegovu uzroku, također mogu pokazivati pojačan strah od stomatologa. Ponekad taj strah kod ovih osoba može poprimiti i fobičan karakter te biti praćen noćnim morama u kojima glavnu ulogu ima stomatolog.

### Razlika između dentalne anksioznosti, straha i fobije

Strah je subjektivna kategorija koju je nemoguće vrednovati i potom uspoređivati među različitim ljudima. Neki će svoj strah opisati kao osjećaj neugode pri odlasku stomatologu, dok će kod nekih samo spominjanje stomatologa izazvati osjećaj mučnine i slabost. Unatoč tome, pod pojmom “strah od stomatologa” moguće je razlikovati dentalnu anksioznost, dentalni strah i dentalnu fobiju.

Anksioznost (lat. *anxius* – tjeskoban) je reakcija na neku nepoznatu opasnost. Anksioznost je vrlo česta i mnogi su ljudi iskusili neki stupanj dentalne anksioznosti, posebno prije izvođenja stomatoloških zahvata s kojima se nisu prije susretali, jer sebi nisu mogli predočiti što ih čeka prilikom posjeta stomatologu. Npr. kod vađenja zuba, pacijenti bez prethodnog iskustva s tim stomatološkim zahvatom mogu se uplašiti igle za davanje lokalne anestezije, kliješta za vađenje te samog načina vađenja, iako taj zahvat u najvećem broju slučajeva prolazi



Dentalni je strah vrlo čest kod djece, posebno one koja su kod stomatologa prvi put došla tek kada ih je zub zabolio, pa je svaki zahvat u tom stanju više-manje morao izazvati određenu neugodnost ili bol. Stoga je najbolje stomatologa redovito posjećivati svakih od tri do šest mjeseci, i prije nego što se pojavi potreba za stomatološkim zahvatom.

bez komplikacija, a sam strah je bezrazložan. Dentalna anksioznost je najblaži oblik straha od stomatologa i razmjerno se lako može izbjeći i umanjiti informiranjem pacijenta prije zahvata o predstojećim procedurama i postupcima koje nam može pružiti sam stomatolog, ali i drugi izvori (novine, časopis, internet).

Dentalni strah reakcija je na poznatu opasnost jer se pojavljuje u osoba koje već imaju određena (negativna) stomatološka iskustva i misle da će se loše iskustvo nužno ponoviti. Dentalni je strah vrlo čest kod djece, posebno one koja su kod stomatologa prvi put došla tek kada ih je zub zabolio, pa je svaki zahvat u tom stanju više-manje morao izazvati određenu neugodnost ili bol. Stoga je najbolje stomatologa redovito posjećivati svakih od tri do šest mjeseci, i prije nego što se pojavi potreba za stomatološkim zahvatom. Ako dentalni strah već postoji, tada stomatolog, odnosno roditelj mora uložiti dodatni trud i objasniti da je strah bezrazložan i obrazložiti zbog čega i kako nastaju neugodne senzacije i bol.

Dentalna fobija je najintenzivniji oblik straha od stomatologa. Iako se pojavljuje i u djece, veći je problem u odraslih osoba. Naime, pravilnim pristupom i primjenom odgovarajućih tehnika za oblikovanje ponašanja od djeteta s izraženim strahom moguće je dobiti iznimno kooperativnog pacijenta. Nažalost, to nije uvijek moguće i kod odraslih osoba, jer najčešće imaju neki objektivan razlog (obično iznimno negativno stomatološko iskustvo iz bliže ili dalje prošlosti) koji ih tjera u paničan strah. Dentalna fobija može biti tako izrazita da inače racionalnu i razumnu osobu u trenutku pretvori u iracionalnu osobu, koja je zbog straha doslovc

spremna pobjeći iz stomatološke ordinacije. Dentalna fobija nerijetko je psihološki problem koji može ostaviti ozbiljne posljedice za oralno, ali i za cjelokupno zdravlje. Naime, takve osobe izbjegavaju svaki oblik stomatološke skrbi unatoč boli i drugim smetnjama koje im mogu pričinjati (patološke) promjene u usnoj šupljini. Liječenje dentalne fobije može biti dugotrajno i mukotrorno, zahtijeva stručnost, ali i strpljivost.

#### Kako spriječiti nastanak straha od stomatologa?

S obzirom na to da su loša (osobna) iskustva najčešći razlog straha od stomatologa, za umanjeno straha potrebno je pronaći stomatologa u kojeg se može imati povjerenja. Takav stomatolog treba imati razumijevanja za pacijentov osjećaj neugode i strah te dovoljno vremena, ali i znanja za baviti se takvim pacijentom. Pacijentu je poželjno unaprijed objasniti svaki predstojeći zahvat kako bi se on mogao psihički pripremiti na ono što ga čeka. Osim toga stomatolog ne smije izbjegavati primijeniti lokalnu anesteziju prilikom rada, naravno ako za to ne postoje kontraindikacije. Postizanjem bezbolnosti pri radu brzo se i učinkovito smanjuje razina straha. Nije poželjno nekritički vjerovati u tuđa (negativna) iskustva sa stomatološkim zahvatima, te na temelju takvih priča stvarati predrasude. Naime, tuđa su iskustva često izvađena iz konteksta i pogrešno interpretirana, što stvara pogrešnu sliku. Osim toga širenje priča o pojedinom stomatologu i njegovu radu može biti i različito motivirano, pa se nerijetko dogodi da vlastito iskustvo bude iznimno pozitivno i potpuno drugačije od onog drugih osoba.

Predstoji li neki složeniji stomatološki zahvat, poželjno



Dentalna fobija je najintenzivniji oblik straha od stomatologa. Iako se pojavljuje i u djece, veći je problem u odraslih osoba.

je kod stomatologa raspitati se o tom zahvatu, njegovu trajanju i načinu izvedbe, bolnosti, komplikacijama, troškovima i slično. Kao izvor informacija mogu poslužiti i stručni časopisi, internet, te informativni kontakti s drugim stomatolozima. Na taj se način predstojeći zahvat lakše vizualizira, što može bitno umanjiti strah.

#### Kako sebi pomoći?

Iako strah od stomatologa može postojati, on ne smije biti razlog za izbjegavanje posjeta stomatologu. Naime, neodlaskom stomatologu, potencijalni oralni problemi mogu se samo multiplicirati i postati sve složeniji. Plitki karijes postaje sve dublji, tako da u jednom trenutku može zahvatiti i zubnu pulpu, pa je umjesto jednostavne izrade ispuna potrebno endodontsko liječenje, koje je dugotrajnije i znatno skuplje. Naslage zubnog kamenca iritiraju zubno meso, koje postaje ranjivo i lako krvari zbog gingivitisa. Neliječena upala gingive može dovesti do povlačenja zubnog mesa i parodontoze. Zbog parodontoze zubi postaju klimavi i mogu lako ispasti, a osim toga postaju beskorisni prilikom žvakanja i usitnjavanja hrane. Ovakvih i sličnih primjera koji mogu nastati zbog straha od stomatologa ima mnogo. Zato je nerazumno odgađati posjet stomatologu zbog straha. Što ga se prije posjeti, razloga za strah bit će daleko manje. Međutim, kako se natjerati na posjet? Ako znamo da su određeni mirisi, zvukovi, pokreti i sl. okidači za nastanak iracionalnog straha od stomatološkog zahvata, stomatologa treba zamoliti da ih izbjegava. Isto tako, ako je bol glavni izvor straha, stomatologa treba upozoriti na to i zamoliti ga da, ako ne postoje kontraindikacije, upotrijebi lokalnu anesteziju.

Ponekad je dobro neposredno uoči stomatološkog zahvata koji izaziva neugodu otići u kratku šetnju ili poduzeti neku aktivnost koja će nam skrenuti misli od predstojećeg zahvata, jer strah često nestaje ili biva bitno manji nakon što zahvat otpočne, odnosno nakon što lokalna anestezija počne djelovati. Osim toga od pomoći može biti i relaksirajuća glazba koju, osim preko zvučnika u ordinaciji možemo slušati i slušalicama, čak i tijekom zahvata. No s time na vrijeme trebamo upoznati stomatologa, jer pojedini zahvati zahtijevaju međusobnu komunikaciju. U bolje opremljenim ordinacijama postoje video ili DVD uređaji, pa čak i posebne naočale koje se daju pacijentu kako bi on tijekom zahvata mogao gledati filmove ili glazbene spotove koji mu skreću pozornost s onoga što se zbiva u usnoj šupljini. Primjena takvih uređaja je posebno omiljena u mladim pacijenata.

Iako to kod nas nije rašireno, pacijenta je moguće relaksirati i odagnati mu strah tijekom zahvata hipnozom, te akupunkturo. U oba slučaja pacijent treba biti suglasan s primjenom tih metoda relaksacije, a stomatolog mora biti dobro educiran kako bi ih mogao pravilno i svrshishodno primijeniti.

#### Zaključak

Stomatolozi su tu da se brinu o oralnom zdravlju svojih pacijenata i najsretniji su kada pred sobom imaju vedre i nasmijane pacijente s kojima mogu normalno komunicirati bez straha da će im tijekom zahvata zbog straha "pobjeći" sa stomatološkog stolca. Zato će svaki stomatolog nastojati učiniti stomatološki zahvat što ugodnijim za pacijenta i pobrinuti se da mu on ostane u što je god

S obzirom na to da su loša (osobna) iskustva najčešći razlog straha od stomatologa, za umanjene straha potrebno je pronaći stomatologa u kojeg se može imati povjerenja. Takav stomatolog treba imati razumijevanja za pacijentov osjećaj neugodne i strah te dovoljno vremena, ali i znanja za baviti se takvim pacijentom.

moguće ljepšem sjećanju. Odlazak stomatologu s pretjeranim i nepotrebnim strahom, ne samo da može stomatološki zahvat učiniti složenijim i dugotrajnijim nego može loše utjecati i na zdravlje samog stomatologa. Naime, istraživanja su pokazala da je stomatološka profesija, jedna od profesija s najkraćim životnim vijekom. Jedno od objašnjenja za kraći životni vijek stomatologa je upravo svakodnevan rad s pacijentima koji su prestrašeni i zbog toga namrgođeni i zlovoljni. Zato po osmijeh otidimo k stomatologu s osmijehom. ■

#### Literatura:

- Armfield JM, Stewart JF, Spencer AJ. *The vicious cycle of dental fear: exploring the interplay between oral health, service utilization and dental fear.* BMC Oral Health. 2007;7:1.
- Berggren U, Hakeberg M, Carlsson SG. *Relaxation vs. cognitively oriented therapies for dental fear.* J Dent Res. 2000;79(9):1645-51.
- Darby ML, Walsh MM. *Dental hygiene theory and practice.* St. Louis: Saunders; 2003.
- Firat D, Tunc EP, Sar V. *Dental anxiety among adults in Turkey.* J Contemp Dent Pract. 2006;7(3):75-82.
- Fiset L, Milgrom P, Weinstein P, Melnick S. *Common fears and their relationship to dental fear and utilization of the dentist.* Anesth Prog. 1989;36(6):258-64.
- Frere CL, Crout R, Yorty J, McNeil DW. *Effects of audiovisual distraction during dental prophylaxis.* J Am Dent Assoc. 2001;132(7):1031-8.
- Gadbury-Amyot CC, Williams KB. *Dental hygiene fear: gender and age differences.* J Contemp Dent Pract. 2000;1(2):42-59.
- Hägglin C, Berggren U, Hakeberg M, Hällström T, Bengtsson C. *Variations in dental anxiety among middle-aged and elderly women in Sweden: a longitudinal study between 1968 and 1996.* J Dent Res. 1999;78(10):1655-61.
- Hakeberg M, Berggren U, Carlsson SG, Gröndahl HG. *Long-term effects on dental care behavior and dental health after treatments for dental fear.* Anesth Prog. 1993;40(3):72-7.
- Havelka M. *Zdravstvena psihologija.* Zagreb: Školska knjiga; 1994.
- Kaakko T, Murtomaa H. *Factors predictive of anxiety before oral surgery: efficacy of various subject screening measures.* Anesth Prog. 1999;46(1):3-9.
- Locker D, Liddell A, Dempster L, Shapiro D. *Age of onset of dental anxiety.* J Dent Res. 1999;78(3):790-6.
- Locker D, Thomson WM, Poulton R. *Psychological disorder, conditioning experiences, and the onset of dental anxiety in early adulthood.* J Dent Res. 2001;80(6):1588-92.
- Odell EW. *Clinical problem solving in dentistry.* Edinburgh: Churchill Livingstone; 2004.
- Stouthard ME, Hoogstraten J. *Ratings of fears associated with twelve dental situations.* J Dent Res. 1987;66(6):1175-8.
- Zarevski P, Škrinjarić I, Vranić A. *Psihologija za stomatologe.* Jastrebarsko: Naklada Slap; 2005.