**Nie tylko dla odważnych, czyli jak opanować lęk**

**Każdy z nas doświadcza w życiu nieprzyjemnego poczucia zagrożenia. Sytuacji, w której pod wpływem jakiegoś bodźca czujemy poddenerwowanie i silne napięcie. Czego się boimy i dlaczego ucieczka jest dla nas gorsza niż stawienie czoła lękowi? Niestety objawy psychiczne i somatyczne mogą okazać się jedynie czubkiem góry lodowej. Jak w przypadku dentofobii, czyli lęku przed dentystą, który wiąże się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi.**

**Lęk – emocja niezbędna do życia**

Do czego właściwie potrzebny jest nam lęk? Czy życie bez niego nie stałoby się prostsze? Wydawać by się mogło, że łatwiej byłoby nam mierzyć się z wieloma wyzwaniami bez tego nieznośnego uczucia nerwowości. Rozmowa o pracę, publiczne wystąpienia, egzaminy... Wprawdzie niektórzy czują się w takich sytuacjach jak ryba w wodzie, ale innych napawają one przerażeniem, przekonaniem, że coś może się nie udać, że wypadniemy nie tak, jak byśmy chcieli, że zostaniemy odebrani niewłaściwie. Dlaczego dla jednych wyzwanie staje się motorem napędowym, a dla innych paraliżującym stresorem? – *W myśl modelu ABC autorstwa Alberta Elisa, to nie sytuacja sama w sobie jest trudna, ale to, jakie przekonania aktywuje. A to od tego, co o danej sytuacji pomyślimy, zależą emocje, doznania fizjologiczne i wreszcie zachowanie. Kiedy ocenimy jakąś sytuację jako zagrażającą, nasz organizm przygotowuje się do walki lub ucieczki (fight-or-flight response)* – wyjaśnia psychoterapeutka Zofia Szynal. – *Lęk, choć nieprzyjemny w przeżywaniu, jest nam potrzebny.*

**Walcz albo uciekaj**

Choć w dzisiejszym świecie nie musimy się mierzyć z wszelkiej maści wygłodniałymi drapieżnikami, z którymi walczyli lub przed którymi uciekali nasi przodkowie, to mechanizm „walki i ucieczki” jest wbrew pozorom bardzo aktualny i częsty. Na niektórych potencjalnie stresujące sytuacje działają motywująco. Ale są osoby, które odczuwają je jako zagrożenie powodujące lęk. Stają przed alternatywą – walcz albo uciekaj.

– *Lęk powoduje, że w układzie nerwowym dochodzi do szeregu reakcji biochemicznych skutkujących wydzieleniem silnie pobudzających hormonów, m.in. adrenaliny i kortyzolu. Dzięki nim organizm jest gotowy do zwiększonego wysiłku, przygotowany na wypadek sytuacji zmuszającej do walki bądź ucieczki: serce bije szybciej, wzrasta ciśnienie krwi, tętno i oddech przyspieszają, zwiększa się poziom glukozy we krwi. Wszystko po to, aby zwiększyć dotlenienie i wydolność organizmu. Inne funkcje życiowe, tj. trawienie czy mechanizmy odpowiedzialne za odporność, schodzą na dalszy plan* – mówi Zofia Szynal. – *Człowiek jest gotowy do walki o przetrwanie bądź ratowania się ucieczką.*

W tym momencie możemy stawić czoło lękowi i walczyć. Albo uciec.

**Unikanie kontra konfrontacja**

Ucieczka przed bodźcami wywołującymi lęk, ich unikanie, przynosi ulgę. Nie przynosi jednak rozwiązania problemu, jest krótkotrwałym sposobem. Dlaczego? Ponieważ każda kolejna sytuacja wywołująca w nas ten nieprzyjemny stan będzie najpewniej kończyć się tak samo. A jedynym sposobem na lęk jest skonfrontowanie się z nim.

– *Choć ucieczka jest reakcją bardzo adaptacyjną i służy uniknięciu zagrożenia, w dłuższej perspektywie odpowiada za utrzymywanie się fobii. Unikając sytuacji, które wywołują lęk, nie mamy szansy na zweryfikowanie katastroficznych myśli. Wręcz przeciwnie, wzmaga to nasze przekonanie, że tylko dzięki dotychczasowemu unikaniu przewidywana katastrofa się nie wydarzyła* – tłumaczy Zofia Szynal.

**Strach się bać**

Choć wiele osób może odczuwać w mniejszym lub większym stopniu lęk przed takimi okolicznościami jak np. wystąpienia publiczne, to częste są też sytuacje, kiedy lęk powodują – racjonalnie myśląc – irracjonalne czynniki. Zaczynając od tak powszechnych jak lęk przed pająkami (arachnofobia) czy przed krwią (hemofobia), po tak nietypowe jak lęk przed lalkami (pediofobia). Są to fobie specyficzne, które charakteryzuje nieuzasadniony lęk przed daną rzeczą, obiektem, sytuacją oraz wiąże się z dążeniem do ich unikania. Jak podkreśla ekspertka, jest to reakcja stosunkowo prosta, dlatego wiele osób nie szuka pomocy. Niestety zaburzenie może powodować kolejne negatywne konsekwencje. Tak dzieje się w przypadku dentofobii, czyli lęku przed dentystą.

– *Mimo ogromnego rozwoju stomatologii i dostępnych obecnie technologii pozwalających leczyć praktycznie bez bólu, odsetek osób, które trafiają na fotel dentystyczny wyłącznie w ostateczności, jest ogromny* – mówi doktor Urszula Jarosz, dentystka i właścicielka kliniki stomatologicznej Varsovia Dental. W konsekwencji liczba osób, które cierpią z powodu chorób wywołanych zaniedbaniami jamy ustnej, jest w Polsce bardzo wysoka. – *Przypadki, kiedy osobom już po 30. roku życia zaczynają wypadać zęby, nie są odosobnione* – podkreśla doktor Jarosz. – *Badania pokazują również, że wśród osób powyżej 65. roku życia aż 40 proc. nie ma już własnych zębów*– dodaje specjalistka. Utrata uzębienia to wynik wieloletnich zaniedbań i rozwoju takich chorób jak paradontoza. Jej objawy dotyczyć mogą nawet 70 proc. dorosłych Polaków, a następstwa, jakie ze sobą niesie, to nie tylko braki w uzębieniu, ale również tak poważne dolegliwości, jak problemy z sercem czy choroba Alzheimera.

**Strach ma wielkie oczy**

Świadomość tego, że wizyty u stomatologa mają nam pomóc, a ich regularność działa profilaktycznie, okazuje się niewystarczająca dla wielu pacjentów, którzy z powodu lęku odkładają leczenie. Czego się boją? – *Często samego przekroczenia progu gabinetu, jego zapachu, odgłosu wierteł dentystycznych* – wymienia doktor Urszula Jarosz. – *A przede wszystkim bólu i dyskomfortu. Pacjenci myślą, że jest on nierozerwalny z leczeniem, tymczasem dzisiejsze metody naprawdę umożliwiają leczenie niemal bezbolesne.*

Nawet u osób z silną dentofobią można doraźnie zastosować środki, które sprawią, że wizyta przebiegnie w bezstresowej atmosferze. Należy do nich np. sedacja wziewna. – *Jest to tzw. gaz rozweselający, wykorzystujący podtlenek azotu. Dzięki niemu pacjent zostaje wprowadzony w stan odprężenia i głębokiego rozluźnienia, a objawy lęku są zredukowane do zera* – wyjaśnia doktor Jarosz i podkreśla, że oprócz doraźnych rozwiązań, w przypadku pacjentów z dentofobią bardzo ważna jest empatia oraz umiejętność nawiązania kontaktu i zbudowania zaufania z lekarzem prowadzącym.

**Skuteczna redukcja lęku**

Fobie specyficzne mogą dotyczyć nawet 20 proc. populacji, a lista bodźców powodujących lęki jest długa. Ważne, aby zdawać sobie z nich sprawę i podjąć walkę. Mechanizm ucieczki to rozwiązanie na krótką metę. W leczeniu fobii specyficznych, do których należy dentofobia, sprawdza się terapia poznawczo-behawioralna, praca z pacjentem oparta na psychoedukacji, technikach ekspozycyjnych, modelowaniu, relaksacji i pracy poznawczej. Co istotne i na co zwracają uwagę obie specjalistki – jeśli lęk jest na tyle silny, że powoduje uszczerbek na zdrowiu nie tylko psychicznym, warto rozważyć psychoterapię.

Urszula Jarosz – stomatolog, właścicielka kliniki stomatologicznej [Varsovia Dental](https://varsoviadental.pl/)

Zofia Szynal – psycholog, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji