Lugnande knep i tandläkarstolen

Även den som inte är rädd för tandläkaren kan känna sig spänd i stolen. Några enkla knep kan göra besöket mer avslappnat.

Andas lugnt

Långsamma andetag genom näsan sänker pulsen och minskar spänningen. Prova att andas in på fyra sekunder och ut på sex. Det går att göra även när munnen är öppen.



Kom överens om ett stopptecken

Bestäm tillsammans med tandläkaren ett tecken, till exempel att du lyfter handen, som betyder att du behöver en paus. Att veta att du kan stoppa när som helst ger en känsla av kontroll.

Lyssna på något

Hörlurar med musik, en ljudbok eller en podd kan dämpa ljuden från instrumenten. Fråga om det går bra innan behandlingen börjar.

Slappna av i kroppen

Många spänner axlar, händer och fötter utan att tänka på det. Försök släppa spänningen medvetet, en kroppsdel i taget. Lägg händerna avslappnat i knät.

Be om förklaringar

Det kan kännas tryggare att veta vad som ska hända. Be tandläkaren berätta vad nästa steg är och hur lång tid det tar.

Planera dagen

Välj en tid när du inte är stressad. Kom i god tid så att du hinner landa. Ha gärna något trevligt inplanerat efteråt.

Om obehaget är stort

För den som har stark tandvårdsrädsla finns kliniker med särskild erfarenhet. Berätta om rädslan när du bokar, så kan kliniken planera mer tid.

Efter besöket

När besöket är över, ge dig själv en stund att landa. Många känner sig trötta efteråt, särskilt om de har varit spända. Ta en promenad, drick något svalt och belöna dig själv med något du tycker om. Tänk på vad som gick bra. Kanske var det lättare än du trodde, eller så hjälpte andningen eller musiken. Skriv gärna ner vad som

fungerade, så kan du använda samma knep nästa gång. Varje besök som går bra bygger erfarenhet och gör nästa besök lite lättare.

Med tiden kan knepen bli en naturlig del av hur du hanterar besöket. Det som känns svårt i boka billig tandlakartid dag kan kännas mycket lättare om några besök.

Sammanfattning

Lugn andning, ett stopptecken och något att lyssna på kan göra stor skillnad. Berätta hur du känner dig, så kan personalen anpassa besöket efter dig.

Boka Tandläkartid hjälper vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Här hittar du guider om allt från första besöket till akut tandvärk.