

Relaxáció, hipnózis és szimbólumterápiák a fogorvosi gyakorlatban

Dr. Balog Piroska PhD

Semmelweis Egyetem
Magatartástudományi Intézet



SEMMELWEIS
EGYETEM 1769

Az óra témái

Relaxáció: néhány relaxációs technika (autogén tréning, progresszív relaxáció), és ezek fogorvosi alkalmazási lehetőségei

Szimbólumterápiákról röviden

Hipnózis: legfontosabb tévhitek, és a hipnózis fogorvosi alkalmazása

Mi a relaxáció?



Általában:

- behunyt szemmel való koncentráció, imagináció
- külvilág ingereinek a kizárása, és a saját testi érzések és fantáziák felerősödő észlelése
- fiziológiai működések tudatos befolyásolása

A relaxációs technikák fajtái

Aktív (progresszív) relaxáció, Jacobson, 1938



Dr. Edmund Jacobson, amerikai orvos pszichológus (1888-1983)

Passzív (autogén tréning), AT, Schultz, 1931



Dr. Johannes H. Schultz (1884-1970) német pszichiáter, pszichoterapeuta

A progresszív relaxáció (Jacobson, 1938)

- egyes izomcsoportok megfeszítése majd ellazítása
- az izomtónust hangolja át
- elsősorban azoknak jó, akiket zavar az autogén tréninghez szükséges nyugalmi, passzív testhelyzet

Eredetileg a sorrend: karizmok, majd has- és medenceizmok, majd alsó végtag, mellkas izmai, végül nyak és arcizomzat.

Bottom-up módszer: izmoktól az agyig.

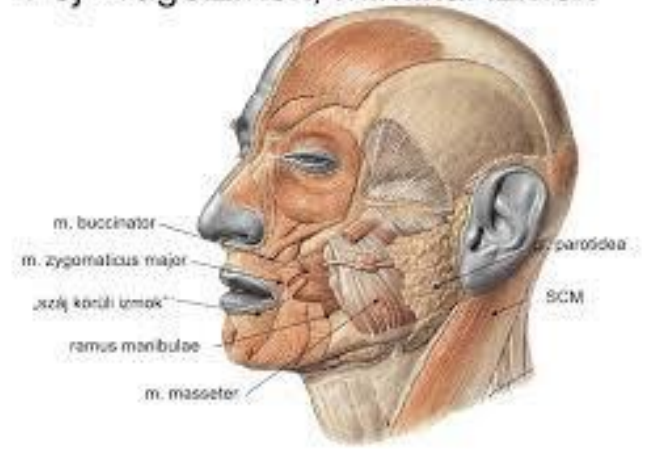
Progresszív relaxáció a fogorvosi gyakorlatban

Más a sorrend!

felső végtag izomzat után rögtön a mimikai és rágóizmok (Lazarus, 1969)

vagy rögtön a rágóizmok, mimikai izmok, nyak, vállöv, felső végtagok, törzs, majd az alsó végtagok (Tóth és Fábián, 2006)

Fej - rágóizmok, mimikai izmok



Az autogén tréning (AT)

- **15-20 alkalom képzett vezetővel**, majd:
- **mindennapos gyakorlat önállóan** („autogén tréning”)
- készségtanulás
- rendszeres gyakorlást igényel

Top-down eljárás: az agytól az izmokig

Az AT gyakorlatai és hatásmechanizmusuk

- **végtagok elnehezedése** – izomtónus csökkentése
- **végtagok átmelegedése** – hajszáleres keringés javítása
- **szívdobogás követése** – egyenletes szívritmus beállítása
- **légzésritmus követése** – egyenletes nyugalmi ritmus beállítása
- **napfonatban szétáradó melegérzés** – hasúri szervek jobb vérellátása
- **homlok hűvösségérzete** – a feji vazomotorium szabályozása

Az autogén tréning indikációi:

izomgörcsök, migrén, asztma, vérkeringés funkcionális zavarai, tachycardia, funkcionális hasfájás, krónikus fáradtság, krónikus stressz, inszomnia

fogászati szorongás csökkentése



Az autogén tréninget ki lehet egészíteni:

szuggesztív célformulákkal

a fogászati kezelésektől való
félelem/szorongás, pánikreakció
oldására.

*„a fogorvosomban
megbízom, eláraszt
a nyugalom”*



*"a számat könnyedén,
jó nagyra nyitom,
hogy segítsem
a fogorvos munkáját"*

*„arcizmaim,
rágóizmaim
lazák”*

*„a gyulladás
és a fájdalom
napról
napra csökken”*



A relaxált állapot egyben szorongás és félelem nélküli állapot is (Wolpe, 1958)

- a fokozatosan „adagolt” félelemkeltő ingerek gátlás alá kerülnek
- a későbbiekben sem váltanak ki félelmet vagy szorongást

Ez szisztematikus deszenzitizálás

Relaxáció alatt a képzeleti aktivitás fokozódik, erre alapoznak a különböző meditatív, imaginatív, szombólumterápiás iskolák.

A relaxációs technikák kontraindikációi:

- **pszichotikus és prepszichotikus** állapotok
- **súlyos borderline** állapotok
- **súlyos krízishelyzet** (fokozott regressziós készség)
- **kényszeres tünetek**, hipochondria

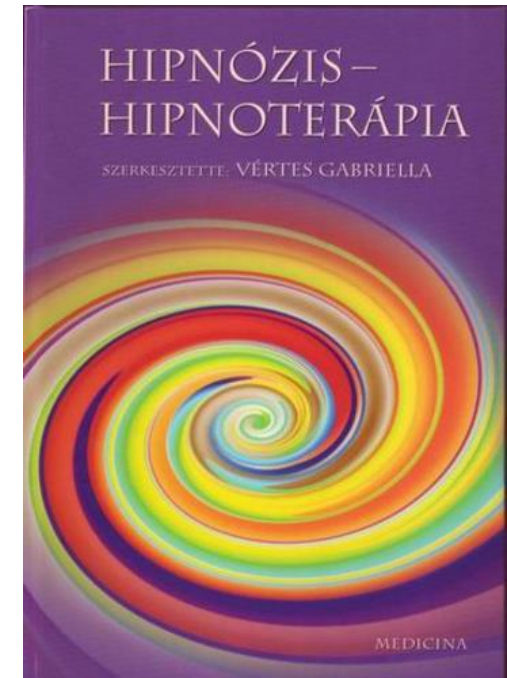
A relaxációs módszerek hatása, fogászati felhasználási lehetőségei

- izomtónus és a vegetatív tónus áthangolása, a vegetatív önszabályozás javítása
- szimpatikus túlsúly enyhítése – szorongásoldás
- belső képek – figyelem elterelése az akut fájdalmakról
- megkönnyíti a fogászati beavatkozás elvégzését – a beteg nyugodtabban tűri a beavatkozást
- csökken a nyálszekréció
- a rágó és mimikai izmok ellazulnak
- javul a fogorvos és a beteg egymásra hangolódása

Hipnózis

Egy „olyan társas interakció, amelyben az egyik személy egy másik személy szuggesztióira megváltozott érzékeléssel, emlékezettel és akarati cselekvéssel reagál”.

Módosult tudatállapot, amely segíti a gondolatok, érzések és észlelések tudatosítását.



A hipnoterápia általában más módszerekkel kombinációban fordul elő.
Az alkalmazását feltáró, exploratív interjú előzi meg

Alkalmazási területei:

- **fájdalomcsillapítás (szülészet, sebészet, fogászat)**
- pszichoszomatikus zavarok (gasztrointesztinális zavarok, bőrgyógyászati betegségek, meddőség, bulimia)
- immunbetegségek
- depresszió és szorongásos zavarok
- addikciók
- gyermekgyógyászat
- igazságügyi orvostani alkalmazás
- személyiségfejlesztés

Tévhittek vs tények: okkultista? kiszolgáltatottság? alvásszerű állapot? színlelés? akaratgyengesség?

A hipnózis:

- egyfajta **módosult tudatállapot**, amelyben
- **az agyműködés specifikus változásokat mutat** az éber állapothoz képest,
- **a szuggesztiók képesek agyi területeket be-ill. kikapcsolni,**
- **sajátságos kommunikáció,**
- **transzállapot**, de a személy tudja, mi történik vele, és csak olyan szuggesztiót hajt végre, amit éber állapotban is végrehajtana.

Hogyan használható hipnózis a fogászatban?

- szorongás csökkentésére
- fájdalom csökkentésére:
 - allergiás páciensek
 - asztmás páciensek
 - veszélyeztetett terhesek
 - ájulásra vagy öklendezésre hajlamos páciensek
 - tűfóbiások
 - agresszív felnőttek és gyerekek hosszantartó kezelésekor vagy műtéteiknél

Köszönöm a figyelmet!

Dr. Balog Piroska PhD



SEMMELWEIS
EGYETEM 1769