



Zastosowanie hipnozy w stomatologii

Wbieżącym numerze „e-Dentico” postanowiliśmy podjąć temat, który – ku naszemu zaskoczeniu – budzi wciąż bardzo duże kontrowersje wśród polskich lekarzy. Jest nim zagadnienie zastosowania hipnozy w stomatologii. W innych krajach techniki relaksacji pacjenta oparte na hipnozie stają się z roku na rok coraz bardziej popularne: w Niemczech praktykuje je już ponad 1000 lekarzy dentyistów, a w USA założenie wypełnienia przy użyciu hipnozy zamiast znieczulenia może kosztować nawet 10 razy więcej niż standardowa procedura. Jednak w Polsce lekarze podchodzą do tego typu kwestii z dużą dozą nieufności – hipnoza kojarzy im się bądź z brakiem skuteczności i naciąganiem pacjenta, bądź ze swoistą szarlatanerią rodem z areny cyrkowej. Czas obalić mity i przestać deprecjonować istniejące od zawsze naturalne ludzkie zdolności zarówno do kontrolowania swojego ciała, jak i do zwiększania tej autokontroli pod wpływem innych. Warto spojrzeć obiektywnym, wolnym od uprzedzeń okiem na możliwości, jakie dla praktykującego lekarza niesie poznanie zagadnień związanych z hipnozą na drodze jego osobistego rozwoju oraz zgłębić korzyści, jakie odniesie z tego pacjent.

Na czym polega hipnoza?

Słowo „hipnoza” pochodzi z języka greckiego i oznacza sen. Hipnoza jest dość szeroko rozpowszechniona w działalności terapeutycznej i przeżywa renesans jeżeli cho-

dzi o jej zastosowanie w medycynie i stomatologii. Do zmniejszania bólu zęba stosowana była już w starożytności, gdy nie było innych, alternatywnych metod. Pierwszy udokumentowany opis ekstrakcji zęba u pacjenta wprowadzonego w stan hipnozy pochodzi z 1836 roku.

W momencie wynalezienia substancji znieczulających hipnoza, rozumiana jako wykorzystanie umiejętności lekarza, umożliwiających uruchomienie u pacjenta jego naturalnych mechanizmów ograniczających odczuwanie bólu czy lęku przed zabiegiem, odeszła w zapomnienie.

Naszym zdaniem niesłusznie porzucono tę metodę, gdyż mimo coraz większych możliwości farmakologicznych, odsetek pacjentów z dentofobią wciąż utrzymuje się na bardzo wysokim poziomie, a hipnoza może mieć szersze zastosowanie niż tylko walka z lękiem – pozwala m.in. na ograniczenie krwawienia czy wydzielania przez pacjenta śliny w trakcie zabiegu. American Dental Association oficjalnie zaakceptowało zastosowanie hipnozy w gabinecie stomatologicznym już 50 lat temu.

Czas obalić mity i przestać deprecjonować istniejące od zawsze naturalne ludzkie zdolności, zarówno do kontrolowania swojego ciała, jak i do zwiększania tej autokontroli pod wpływem innych.

Czym w takim razie jest hipnoza i jakie możliwości daje jej zastosowanie? Jest ona specyficznym typem relacji, jaka powstaje pomiędzy dwiema osobami. Jej podstawą jest etyczna i pozytywna intencja osoby prowadzącej ten proces, opierająca się na odpowiednich sugestiach przekazywanych przez osobę hipnotyzującą, które mają potencjał wprowadzenia drugiej osoby w stan wyciszenia i zrelaksowania. Odpowiedni przekaz umożliwia pobudzenie wyobraźni drugiej osoby i skupienie jej myśli na konkretnych obrazach czy stanach, co powoduje zmniejszenie i osłabienie percypowania bodźców zewnętrznych przez zmysły. Osoba poddawana hipnozie koncentruje się na wewnętrznym świecie i doznaniach, na pobudzonych przez przekaz wyobrażeniach i obrazach, na słyszanych dźwiękach i odczuciach płynących z jej własnego ciała.

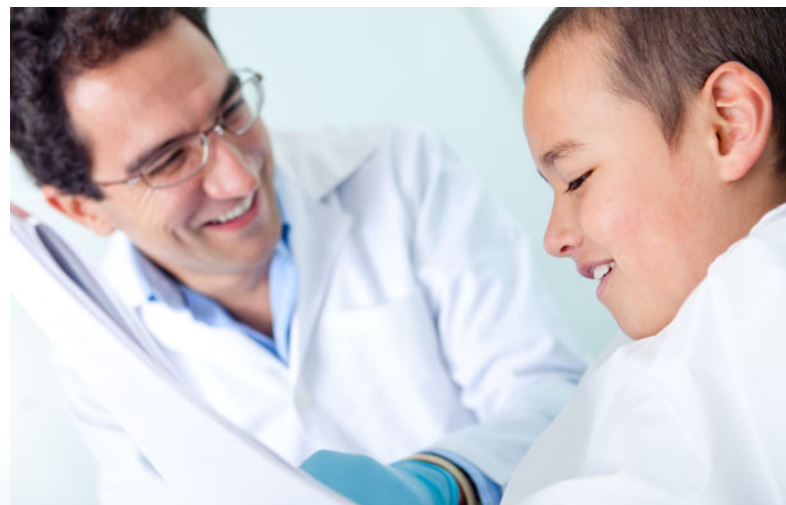
W stanie pełnej świadomości około $\frac{4}{5}$ naszej uwagi poświęcamy bodźcom zewnętrznym, a $\frac{1}{5}$ naszym myślom i doznaniom płynącym z naszego ciała. Podczas transu, hipnozy ta proporcja ulega odwróceniu: $\frac{4}{5}$ uwagi poświęcamy bodźcom i doznaniom płynącym z ciała i wyobrażonym obrazom oraz towarzyszącym im dźwiękom i odczuciom. To silne skupienie na naszym ciele, przekierowanie uwagi sprawia, że nasze możliwości kontroli własnych stanów i reakcji znacznie wzrastają.

Na szczególną uwagę w zakresie rozumienia fenomenu hipnozy zasługuje fakt, że to pacjent decyduje, w którym stanie chce być: czy tym tworzonym przez zmysły rejestrujące świat zewnętrzny, czy w świecie wewnętrznych wyobrażeń i doznań tworzonych przez terapeutę lub lekarza. Ani lekarz, ani nikt inny nie ma władzy nad drugą osobą i nie może zrobić nic, co wykraczałoby poza świat jej wartości. Pacjent jest podmiotem tej szczególnej relacji i to on dokonuje tego wyboru. Hipnoza to stan koncentracji umysłu, skupienia uwagi, znacznie większej niż jest to możliwe w zwykłym stanie czuwania. W normalnych warunkach nasz umysł jest mieszaniną myśli o chwili obecnej, o przeszłych wydarzeniach, o tym, co może się wydarzyć w przyszłości. Przewiduje on różne scenariusze i percypuje bieżącą sytuację. W umyśle dzieje się bardzo wiele, kłębią się myśli i ma miejsce neuronalna burza. W tym stanie nowa idea konfrontuje się z chaosem, z kontrpropozycjami, innymi myślami i nieoczekiwanymi skojarzeniami nagle przychodzącymi do głowy.

Warto spojrzeć obiektywnym, wolnym od uprzedzeń okiem na możliwości, jakie dla praktykującego lekarza niesie poznanie zagadnień związanych z hipnozą na drodze jego osobistego rozwoju oraz zgłębić korzyści, jakie odniesie z tego pacjent.

W związku z tym trudno o koncentrację. Natomiast hipnoza tworzy stan umysłu, w którym panuje wyciszenie, dzieje się znacznie mniej, milknie zgiełk i chaos, następuje ograniczenie nierzadko niepotrzebnej aktywności umysłu, a osoba w tym stanie potrafi słuchać znacznie uważniej i rozumieć sytuację na głębszym poziomie.

Stan transu, w jaki zapadamy podczas hipnozy, jest naturalnym stanem przeżywanym również podczas niektórych zajęć codziennych, np. dzieci są w regularnym stanie transu podczas opowiadania im bajek przed zaśnięciem (pogłębiony stan transu przeradza się w sen). Jesteśmy w stanie transu, kiedy zapamiętałe ćwiczymy na siłowni, gdy wsłuchujemy się w ulubioną muzykę, czy dajemy się pochłonąć fabule interesującej książki. Hipnoza na fotelu stomatologicznym nie jest niczym innym, jak wprowadzeniem pacjenta właśnie w taki stan przez lekarza. Zastosowanie hipnozy, czy choćby kilku prostych technik



Osoba poddawana hipnozie koncentruje się na wewnętrznym świecie i doznaniach, na pobudzonych przez przekaz wyobrażeniach i obrazach, na słyszanych dźwiękach i odczuciach płynących z jej własnego ciała.



Mimo coraz większych możliwości farmakologicznych, odsetek pacjentów z dentofobią wciąż utrzymuje się na bardzo wysokim poziomie. Hipnoza może mieć jednak szersze zastosowanie niż tylko walka z lękiem – pozwala np. na ograniczenie krwawienia czy wydzielania przez pacjenta śliny w trakcie zabiegu.

na niej opartych, w trakcie wizyty stomatologicznej ma bardzo duży potencjał do wzbudzenia w pacjencie zrelaksowania i rozluźnienia oraz pozwala na wyeliminowanie napięcia i lęku związanego z leczeniem. Pacjent pod wpływem słów lekarza jest w stanie dysocjować nieprzyjemne bodźce, takie jak np. charakterystyczny dźwięk wiertła – mimo tego, że jest on dla niego słyszalny, nie powoduje typowej reakcji negatywnego pobudzenia emocjonalnego. Tak samo zredukowane zostaje subiektywne odczuwanie bólu. W trakcie leczenia pacjent nie traci kontroli nad swoim zachowaniem (a wręcz przeciwnie – pod wieloma względami uzyskuje znacznie większą kontrolę, np. nad swoimi myślami czy emocjami). Mimo tego, że pozostaje świadomy, zauważyć można szereg reakcji fizjologicznych, jak spowolnienie oddechu, uspokojenie akcji serca czy rozluźnienie mięśni. Nie ma miejsca także typowy dla sytuacji stresowej wyrzut adrenaliny – pacjent pozostaje spokojny i wyciszony.

Statystyka

Mimo ciągłego postępu technologicznego w dziedzinie farmakologii odsetek pacjentów przejawiających reakcje lękowe w gabinecie stomatologicznym wciąż pozostaje

staje bardzo wysoki. Jak pokazują liczne badania, tylko 20–30% pacjentów udających się do lekarza dentysty jest wolnych od lęku, 46–59% pacjentów odnosi się do leczenia z dużą dozą niepokoju i strachu, a około 27% wykazuje stany lękowe. Silny lęk u 5–10% populacji (wg różnych szacunków) sprawia, że osoby te w ogóle rezygnują z wizyt u dentysty (fobia powoduje, że działanie takich fragmentów mózgu, jak ciało migdałowate czy hipokamp ukierunkowuje pracę kory mózgowej w sposób niedopuszczający do zaakceptowania i przyswojenia logicznych argumentów). Na uwagę zasługuje również fakt, że 70% lekarzy dentystów przyznaje się do odczuwania silnego stresu w trakcie leczenia pacjenta fobicznego.

Percepcja pacjenta

Jak w takim razie sami zainteresowani, czyli pacjenci, oceniają swoją motywację do poddania się wybranym zabiegom stomatologicznym pod działaniem hipnozy? Jak dowodzą wyniki badań ankietowych przeprowadzonych przez Panek, Makacewicza i Barzyk z Katedry Protetyki Stomatologicznej Akademii Medycznej we Wrocławiu w 2009 roku na grupie 200 pacjentów, połowa z nich wyraziła potencjalną gotowość na poddanie się tego typu procedurom. Biorąc pod uwagę bardzo niski stopień wiedzy pacjentów na temat możliwości hipnozy, co może budzić oczywisty niepokój, jest to wskaźnik wysoki. Możemy założyć, że po rzeczowej rozmowie z lekarzem prowadzącym na temat zastosowania prostych technik relaksacyjnych, obniżających napięcie w trakcie zabiegu, procent ten uległby znacznemu zwiększeniu. Potwierdzają to też wyniki zagranicznych badań, w których odsetek pacjentów deklarujących gotowość poddania się określonym zabiegom stomatologicznym pod wpływem hipnozy jest znacząco wyższy.

Jakie zastosowanie znajduje hipnoza w stomatologii?

Jak wcześniej wspomniano, jednym z zastosowań hipnozy na fotelu stomatologicznym jest pomoc pacjentom

Odpowiedni przekaz umożliwi pobudzenie wyobraźni drugiej osoby i skupienie jej myśli na konkretnych obrazach czy stanach, co powoduje zmniejszenie i osłabienie percypowania przez zmysły bodźców zewnętrznych.

Podczas transu, hipnozy $\frac{4}{5}$ uwagi poświęcamy bodźcom i doznaniom płynącym z ciała i wyobrażonym obrazom oraz towarzyszącym im dźwiękom i odczuciom, odwrotnie niż w stanie pełnej świadomości, kiedy około $\frac{4}{5}$ uwagi jest skierowane na bodźce zewnętrzne, a $\frac{1}{5}$ na myśli i doznania płynące z ciała. To silne skupienie na naszym ciele, przekierowanie uwagi sprawia, że nasze możliwości kontroli własnych stanów i reakcji znacznie wzrastają.

w radzeniu sobie z lękiem i niepokojem. W przypadku wielu pacjentów taka percepcja leczenia wynika z negatywnych doświadczeń własnych lub różnego rodzaju zasłyszanych opowieści i jest przy tym bardzo oporna na zmianę. Lekarze mogą spotkać się zarówno z werbalnymi oznakami niepokoju, takimi jak bezpośrednia deklaracja słowna, jak i odczytać wyraźne sygnały napięcia płynące z ciała pacjenta. Najczęstszą, najbardziej dostępną dla lekarza reakcją na zauważone zachowania lękowe pacjenta jest zapewnianie, że „nie będzie bolało”, „poczujecie pan/pani tylko lekkie ukłucie” itp.

Nauka hipnozy i poznanie jej możliwości wiąże się z głębszym zrozumieniem mechanizmu strachu i lęku oraz sposobów efektywnej zmiany tych doznań, a być może trwałego usunięcia tego stanu. Daje wzorce i narzędzia do profesjonalnego podjęcia zdecydowanie efektywniejszego działania, umożliwiającego faktyczną zmianę stanu emocjonalnego pacjenta i jego nastawienia do zabiegu.

Hipnoza znajduje także zastosowanie jako środek towarzyszący lub nawet zastępujący tradycyjne znieczulenie (tzw. hipnoanestezja). Nie powoduje odrętwienia towarzyszącego anestezji z zastosowaniem tradycyjnych, opartych na chemii środków znieczulających, a zarazem pozwala uniknąć kontaktu z igłą, która u wielu pacjentów wzbudza lęk. Hipnoza często stosowana jest jako dodatek do znieczulenia, który pozwala na znaczne zmniejszenie jego dawki oraz wydłużenie działania. W przypadku stosowania w gabinecie podtlenku azotu, znajomość stanu transu, indukcji i języka hipnotycznego winna stać się standardową umiejętnością. Uważamy, że połączenie chemii z naturalnym, eleganckim (taka jest indukcja hipnotyczna) przekazem sprawia, że obydwie strony osiągną znacząco wyższy poziom satysfakcji. Lekarz stosujący podtlenek azotu ma znacznie ułatwioną sytuację, ponieważ to gaz wprowadza jego pacjenta w stan transu, ogra-

niczając jego percepcję bodźców zewnętrznych na rzecz uwagi skierowanej do wewnątrz. Ten stan pacjenta aż prosi się o zagospodarowanie odpowiednim przekazem i pobudzenie wyobraźni we właściwym kierunku.

Kolejnym zastosowaniem hipnozy jest ograniczenie krwawienia w trakcie zabiegu, co ma szczególne znaczenie w przypadku pacjentów chorych na hemofilię. Specjaliści podają, że przy zastosowaniu hipnozy możliwa jest praktycznie bezkrwawa ekstrakcja. Niektórzy autorzy donoszą, że hipnoza znajduje również zastosowanie w przypadku sekrecji śliny kontrolowanej przez pacjenta. Wielu z nas zna proste ćwiczenie polegające na wyobrażeniu sobie przegryzania położonego na języku plasterka soczystej i kwaśnej cytryny. Obraz ten pobudza wyobraźnię i uruchamia rzeczywiste reakcje naszego ciała. Nasza podświadomość wysyła błyskawicznie sygnał do mózgu, przez co zaobserwować możemy wzmożoną produkcję śliny. Nie powinna zatem dziwić możliwość uzyskania efektu odwrotnego na podstawie słów przekazywanych przez lekarza pacjentowi znajdującemu się w stanie hipnozy. Hipnoza znajduje także szerokie zastosowanie w przeciwdziałaniu odruchowi wymiotnemu oraz bruksizmowi.

Hipnoza to nie sztuczka, to rodzaj pełnej zaufania i zrozumienia interakcji pomiędzy dwojgiem ludzi. Jak żadna inna technika, dla skutecznego efektu wymaga więzi z drugą osobą na głębokim, emocjonalnym poziomie i bycia jej przewodnikiem, za którym ta ufnie podąża.



Wszystkich lekarzy podchodzących z rezerwą do leczenia dzieci z pewnością ucieszy informacja, że są one wyjątkowo podatne na hipnozę. Dzieci, ze swoją plastycznością postrzegania i tendencją do angażowania się w zabawy rozgrywane się w ich wyimaginowanym świecie, bardzo łatwo i szybko wchodzi w relaksujący i uspokajający świat prezentowany przez lekarza. Istnieje szereg technik ułatwiających pracę z dziećmi, które są ściśle uzależnione od wieku pacjentów, a co za tym idzie – poziomu rozwoju psychicznego, percepcji rzeczywistości oraz podatności na odpowiednie sugestie. Proste techniki mogą być zastosowane nawet u 2-latków, jednak największą podatność na tego typu oddziaływanie przejawiają dzieci w wieku 9–12 lat.

Czym jest autohipnoza?

Innym rodzajem hipnozy jest tzw. autohipnoza. Jak sama nazwa wskazuje, jest to technika polegająca na skierowaniu do samego siebie sugestii hipnotycznych, które prowadzą do rozluźnienia i uspokojenia oraz są niezwykle skuteczne w walce ze stresem zawodowym. Jak podaje dr psychologii Val Walters z Hypnosis Unit w University College London, która podczas wystawy CEDE 2012 zapozna polskich lekarzy z zagadnieniami hipnozy, techniki autohipnozy są wyjątkowo chętnie stosowane przez

Nauka hipnozy i poznanie jej możliwości wiąże się z głębszym zrozumieniem mechanizmu strachu i lęku oraz sposobów efektywnej zmiany tych doznań, a być może trwałego usunięcia tego stanu.



Kolejnym zastosowaniem hipnozy jest ograniczenie krwawienia w trakcie zabiegu, co ma szczególne znaczenie w przypadku pacjentów chorych na hemofilię. Specjaliści podają, że przy zastosowaniu hipnozy możliwa jest praktycznie bezkrwawa ekstrakcja.

uczestniczących w jej szkoleniach lekarzy dentyistów. W świetle badań nie powinno to zaskakiwać – w projekcie oceniającym stres zawodowy, przeprowadzonym przez brytyjskich badaczy (Cooper, Cooper, Eaker), praca lekarza dentyisty została oceniona jako „wyjątkowo stresująca”, a towarzyszące przedstawicielom tej profesji napięcie zostało porównane do uśrednionego napięcia odczuwanego przez policjantów. Średni poziom stresu osób wykonujących inne zawody w badaniu wyniósł 4,6 w 10-stopniowej skali. Stres w pracy lekarza dentyisty oceniono na poziomie 7,3. W innych badaniach naukowców brytyjskich (Freeman, Main, Burke) za najbardziej stresujące w pracy dentyistów uznano: nagłe, wymagające szybkiej reakcji sytuacje w trakcie zabiegów, kontakt z trudnymi pacjentami oraz pacjentami lękowymi, a także radzenie sobie z przeładowanym grafikiem, presją czasu i opóźnieniami. Stosowanie prostych technik autohipnotycznych pomaga podnieść świadomość w zakresie mechanizmów i przyczyn powstawania negatywnych stanów. Pozwala uniknąć zbyt wysokiego poziomu napięcia emocjonalnego w pracy, zapobiega wymknięciu się stresu spod kontroli oraz poprawia koncentrację na zadaniach, jakie stomatolog ma do zrealizowania w swojej pracy zawodowej.

Podsumowanie

Jak widać, możliwości zastosowania hipnozy w stomatologii są bardzo szerokie: od pomocy pacjentowi lękowemu, poprzez obniżenie dawek środków znieczulających, większą kontrolę nad pacjentem–dzieckiem, aż po techniki autohipnozy, uspokajające samego lekarza. Specjaliści podkreślają, że hipnoza to temat bardzo szeroki i wymagający profesjonalnego przeszkolenia. Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że zainteresowanie hipnozą to również ścieżka własnego rozwoju osobistego. Hipnoza to nie sztuczka, to rodzaj pełnej zaufania i zrozumienia interakcji pomiędzy dwojgiem ludzi. Jak żadna inna technika, dla skutecznego efektu wymaga więzi z drugą osobą na głębokim, emocjonalnym poziomie i bycia jej


przewodnikiem, za którym ta ufnie podąża. Codziennosc praktyki stomatologicznej niesie za sobą liczne sytuacje, w których wiedza i umiejętności z zakresu hipnozy są pomocne w procesie opieki nad pacjentem. Z praktyki wiemy, że zdobywanie umiejętności w tym zakresie wpływa na postawę lekarza, jego empatię w stosunku do pacjenta i umożliwia wprowadzenie znacznie skuteczniejszych wzorców postępowania niż tylko pocieszenie.

Mariusz Oboda jest coachem, trenerem z kilkunoletnim stażem oraz założycielem firmy szkoleniowej Omd. Od 2004 roku skupia się wyłącznie na nauczaniu profesjonalnych standardów pracy z pacjentem stomatologicznym oraz metodologii rozwoju wewnętrznych zasobów i kompetencji personelu medycznego. Przeprowadził około 400 szkoleń otwartych dla lekarzy dentyków oraz 100 projektów szkoleniowych i doradczych dla całych przychodni.

Specjaliści podkreślają, że hipnoza to temat bardzo szeroki i wymagający profesjonalnego przeszkolenia. Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że zainteresowanie hipnozą to również ścieżka własnego rozwoju osobistego.

Justyna Pająk ukończyła psychologię na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, specjalizuje się w psychologii pracy i organizacji. W Omd zajmuje stanowisko koordynatora projektu Tajemniczy Pacjent.

Adres korespondencyjny:

Omd Mariusz Oboda
ul. Kazimierza Wielkiego 5c/159, 61-863 Poznań
tel.: 662 082 800, e-mail: biuro@omd.edu.pl 

Zapraszamy na całodniową sesję warsztatową na CEDE 2012:

Hipnoza w stomatologii

Główne zagadnienia sesji:

- 1) natura hipnozy
- 2) możliwości wykorzystania hipnozy w gabinecie stomatologicznym
- 3) przegląd metod wprowadzania pacjenta w stan hipnozy
- 4) nauka sposobów obniżania poziomu lęku pacjenta
- 5) sposoby radzenia sobie z lękiem dziecka za pomocą hipnozy
- 6) autohipnoza jako sposób radzenia sobie ze stresem

Jedyną tego typu sesję w Polsce poprowadzi **dr Val Walters**, psycholog certyfikowany przez British Psychological Society. Wraz z prof. Davidem Oakleyem od 2000 roku specjalizuje się w nauczaniu hipnozy lekarzy dentyków w Wielkiej Brytanii. Warsztat obfitować będzie w praktyczne prezentacje oraz ćwiczenia.

Doświadczenia z innych krajów pokazują, że:

- lekarze bardzo szybko po szkoleniach nabierają pewności w praktycznym wykorzystywaniu hipnozy
- istnieje duża grupa pacjentów, którzy pozytywnie reagują na fakt, że w danym gabinecie lekarz jest gotowy pomóc im w taki sposób
- lekarze dentyści chętnie używają technik autohipnozy jako sposobu radzenia sobie ze stresem

Szczegółowe informacje i zapisy pod nr telefonu: **662 082 800** lub mailem biuro@omd.edu.pl

Targi CEDE w Poznaniu, czwartek 20. września 2012r., godz. 11-17 (pawilon 8a, sala nr 3)

Sesja tłumaczona na język polski

Organizator: Omd Mariusz Oboda

Koszt uczestnictwa: **395 zł**
(ilość miejsc ograniczona)