



2025

---

Ghid gratuit

# CUM SĂ SCAPI DE FRICA DE STOMATOLOG



**THERAPY DENT**

ADUCEM RELAXAREA IN STOMATOLOGIE

# Pihoterapeut Vicentiu Maftei



## Contact Details:

office@therapydent.ro

Therapydent.ro

vicentiumaftei@gmail.com

## Frica de stomatolog poate fi învinsă

Am avut un pacient cu o fobie extremă de stomatolog. Nu a intrat în vreo clinică stomatologică de 20 de ani: „Ajungeam până în fața vreunei clinici, stăteam 15 min, mă lua cu rău și apoi plecăm. Și tot așa, an după an. Nu cred că o să reușesc Vicentiu, frica și rușinea sunt prea mari”.

Omul acesta, la prima întâlnire în clinica, a stat 30 de min în sala de așteptare, iar apoi, spre surprinderea mea, a vrut să vadă cabinetele, iar după alte 10 minute s-a așezat pe scaunul stomatologic fără să leșine sau fără să aibă vreun simptom care să-i provoace rușine sau teamă. Era atât de bucuros, nu-i venea să creadă. I-am făcut o poză, să o aibă ca un memento a unui triumf mare pentru el: „Nu știi ce înseamnă asta cu adevărat pentru mine Vicentiu!”.

Nu știam profunzimea durerii lui dar știam că era începutul unui drum bun după o perioadă plină de chin.

PSIHOTERAPEUT VICENTIU MAFTEI



**THERAPY DENT**  
ADUCEM RELAXAREA ÎN STOMATOLOGIE

# Primul pas, o ședință cu psihoterapeutul clinicii

Sunt Vicentiu Maftai, psiholog clinician, psihoterapeut și profiler, cu o experiență de 20 de ani în tratamentul depresiilor, anxietatilor sau atacurilor de panică.



## Etapele procesului psihoterapeutic

01.

### Înțelege-ți frica

Primul pas e să înțelegem ce se întâmplă, de unde vine anxietatea și cum se manifestă. E important să știm la nivel rațional cum funcționăm, de unde ne vine anxietatea, cu ce anume o legăm, cu ce experiențe din trecut. De cele mai multe ori anxietatea nu e legată doar de frica de dentist, ci și de factori familiali din copilăria timpurie (relația cu tatăl, mama, absențe emoționale din relație, abuz, neglijare etc.)

02.

### Faza de diagnostic

De stabilit intensitatea anxietății, dacă e anxietate generalizată, fobie, atacuri de panică sau o depresie latentă sau reactivă.

03.

### Istoricul anxietății

De unde vine frica, istoricul ei, cum s-a construit, ce rădăcini are?

PSIHOTERAPEUT VICENTIU MAFTEI



**THERAPY DENT**  
ADUCEM RELAXAREA ÎN STOMATOLOGIE

# Există 6 cauze sau motive pentru frica de dentist



- A** O traumă anterioară la dentist.
- B** O copilărie trăită în multă frică (stare de alarmă și nesiguranță).
- C** O teamă mai mult sau mai puțin conștientă de îmbolnăvire sau de moarte (întâlnită mai des în atacurile de panică).
- D** O teamă de dentist sau de doctori preluată de la unul din părinți.
- E** O nevoie intensă de control, nu știi ce se întâmplă în detaliu cu tine la medicul stomatolog și, vrând nevrând, trebuie să mergi pe încredere.
- F** O rușine accentuată, "îmi e foarte rușine de ce va zice medicul când va vedea ce probleme am în gură".

**Toate acestea au în comun o teamă pronunțată pentru durere!**

# Ai incredere în procesul psihoterapeutic

Pe lângă înțelegerea întregului mecanism, de unde ne vine teama, cum funcționăm, care sunt rădăcinile ei etc., aspectul probabil cel mai important este cel al vorbirii despre traumele legate de acesta teamă de dentist sau despre traumele din copilăria mică care au implicat multa frică sau groază. Există o mare frază: **„ceea ce nu verbalizăm, ceea ce nu punem în cuvinte, rămâne veșnic în noi”**.

## Ce e cu adevărat important

01.

### Să punem în cuvinte traumele, emoțiile reprimare

Când vorbim descărcăm din emoția prinsă în acea experiență și ne vom simți mai ușurați. Bineînțeles că vorbitul are legătură și cu încrederea noastră în altă persoană. Dacă avem dificultăți cu încrederea, aceasta se poate îmbunătăți în terapie.

02.

### Pshicul cheltuie din energia noastră ca să țină sub control traumele

Pshicul nostru risipește enorm din energia noastră pentru a se lupta să țină departe de sistemul conștient traumele. Când o traumă se diminuează atunci energia care a fost prinsă acolo va fi redistribuită și ne vom simți mai liberi, de parcă ni s-a luat o povară de pe umeri.

03.

### Cum ne apără psihicul?

Următorul pas e să înțelegem că psihicul nostru are mecanisme de apărare prin care încearcă să ne apere, dacă am avut o experinta traumatică la dentist el declanșează teama pentru a ne împiedica să mai ajungem acolo. Ne protejează. Trebuie să înțelegem acest rol și să încercăm să schimbăm perspectiva asupra mersului la stomatolog.

04.

### Înlocuirea experiențelor pozitive cu cele negative la stomatolog

Scopul este să mergem la dentist unde să avem parte de experiențe pozitive pentru ca psihicul să înlocuiască stările rele cu cele bune. Pe măsură ce ne vom simți mai ok vom resimți din ce în ce mai puțină anxietate când mergem la medicul dentist.



05.

### Fricile copilului din noi

È foarte important de constientizat cã fricile pe care le simți sunt frici din copilãrie, practic fricile care sunt ale copilului din tine, iar cãnd suntem copii amplificãm inevitabil stãrile sau situațiile prin care trecem. È important ca copilul din tine sã confrunte puțin cãte puțin situația din prezent, din clinicã pentru a vedea cã nu se întâmplã ceea ce-și imagina el, în mintea lui, cã se va întâmpla. Are loc practic adecvarea cu realitatea a fricilor din copilãrie.

06.

### Meditație ghidatã

La Therapy Dent avem o meditație ghidatã creatã special pentru cei cu fricã de stomatolog. De aceastã meditație ghidatã vei beneficia cãnd ajungi în clinicã, ea te va ajuta în mod real sã mai scazi din anxietatea pe care o resimți.

07.

### Tehnici de respirație

Pe lângã punerea în cuvinte mai ajutã mult tehnicile de respirație, fãcute zilnic cu cel puțin 10 zile înainte de prima vizitã la clinicã. Inspirãm 8 secunde și expiram 8 secunde, într-un ciclu de 8 repetãri. È ca la antrenamentul de fitness, prin repetiție devenim mai buni.

08.

### Relația bunã cu psihoterapeutul și medicul

Toate aspectele de mai sus depind în foarte mare mãsura de stabilirea unei relații bune cu psihoterapeutul, iar mai apoi, cu medicul dentist. Alege un medic cãt mai prietenos, competent și empatic.



PSIHOTERAPEUT VICENTIU MAFTEI



**THERAPY DENT**  
ADUCEM RELAXAREA IN STOMATOLOGIE

După ce am  
pus în  
cuvinte,  
după ce am  
conștientizat  
ce se  
întâmplă cu  
noi, am  
descărcat,  
am învățat  
cum să ne  
controlăm  
respirația  
pentru a ne  
mai diminua  
anxietatea,  
e timpul  
pentru:

## 01. Prima vizită la clinică

Prima vizită e pentru familiarizarea progresivă cu atmosfera din clinică. Pacientul, însoțit de psihoterapeut, va sta cât va dori în clinică, va vizita recepția, se va putea așeza pe canapeaua din sala de așteptare sau va putea asculta la căști o meditație ghidată creată specific pentru frica de stomatolog. Important e ca în această vizită pacientul să nu simtă nicio presiune, de niciun fel „nu trebuie nimic, nici consultație, nici plan de tratament, nimic”. Pacientul are deplina libertate de a se opri în orice moment, de a pleca sau de a continua vizita în clinică. Mai pot fi vizite ulterioare, nu trebuie neapărat ca totul să se întâmple în prima vizită.

## 02. Discuție relaxantă

Apoi va urma o discuție relaxată între pacient, psihoterapeut și medic, menită să reducă anxietatea, să răspundă la întrebări și să pregătească un plan potrivit nevoilor pacientului.

## 03. Vizita cabinetelor

Când pacientul se simte pregătit putem merge să vizităm cabinetele. După vizitarea cabinetelor pacientul, împreună cu psihoterapeutul și medicul se opresc într-unul dintre cabinete pentru ca pacientul să încerce să identifice ce simte, ce emoții ies la suprafață sau din contră, surprinderea ca nu resimte anxietatea pe care era convins că o va simți înainte de a ajunge la clinica.

## 04. Așezarea pe scaunul stomatologic

Dacă pacientul se simte în regulă, se poate așeza pe scaunul stomatologic. Ajută mult o poză cu acest moment pe care pacientul să o aibă în telefonul propriu, la care să se mai uite din când în când. E un merit real pentru el că a reușit să aibă curajul de a-și înfrunta fricile.



## 05. Explicarea fiecărui instrument

Dacă pacientul dorește medicul îi poate explica pentru ce sunt toate instrumentele scaunului și la ce folosește fiecare. Acest din urmă aspect are legătură cu nevoia de control pe care o au mulți dintre pacienții cu frică de stomatolog.



## 06. Prima intervenție

La următoarea vizită poate avea loc prima intervenție la care va asista și psihoterapeutul. Ajută foarte mult ca pacientul, cu o săptămână înainte de programare, să exerseze tehnici de respirație, inspirat 4 secunde, expirat 4 secunde, apoi inspirat câte 8 secunde și expirat 8 secunde. Acest exercițiu deși pare banal, prin respirația controlată corpul primește semnale de calm iar ritmul bătăilor inimii scade. Dar e nevoie de un pic de exercițiu pentru a reuși. În timpul intervenției, pe lângă respirație, meditația ghidată din caști mai poate fi utilă. De asemenea e de folos ca pacientul să încerce să-și amintească un loc unde s-a simțit cel mai relaxat, de exemplu o plajă undeva la mare și să se vizualizeze acolo. Apoi să-și reamintească care e mirosul lui preferat și să încerce să simtă acel miros acum.



## 07. Lucrul cu partea rațională

Deși e foarte greu, e indicat ca pacientul să înțeleagă rațional ce i se întâmplă, deși emoția de frică poate fi intensă el poate încerca să înțeleagă că psihicul nostru funcționează asociativ. Deoarece pacientul a trecut printr-o traumă anterioară la dentist psihicul lui încearcă acum să-l protejeze, ca și cum i-ar spune „fugi, pleacă din acesta situație, îți va fi rău”. E deosebit de important ca pacientul să înțeleagă că e cumva firesc ce îi transmite psihicul dar că acum nu i se va mai întâmpla ceva rău. Știu, nu e ușor, dar cu exercițiu și cu noi experiențe pozitive la dentist psihicul va restructura întreaga experiență într-un sens bun.





## 08. Explicarea fiecărei proceduri medicale

Acest proces îi ajută pe mulți pacienți deoarece înțeleg ce urmează să se întâmple. Dacă medicul nu explică ce face un anumit instrument, pacientul își va imagina (în funcție de intensitatea anxietății sau de trecutul său) ceea ce e mai rău. E indicat să explicăm pentru a lăsa cât mai puțin pacientul să-și imagineze tot felul de scenarii.

## 09. Orice funcționează e binevenit

Orice simte pacientul că îl poate ajuta e binevenit, de exemplu am avut pacienți care și-au dorit să fie ținuți de mână în timpul procedurilor, alții au cerut o oglindă pe care să o țină ei și în care să se uite la ce-i face medicul în gură. Nu e o regulă generală, suntem foarte diferiți, important e să nu ne rușinăm și să verbalizăm nevoile pe care le avem.

## 10. Importanța relației și comunicarea

Toate depind de relația cu medicul. E absolut necesar ca pacientul să aibă încredere în medic, să simtă că poate spune orice, indiferent de cât de jenant, penibil, solicitant crede pacientul că este. Rușinea și frica sunt cele două emoții de bază atunci când vorbim despre anxietatea de stomatolog, dar ambele pot fi, în mod real, depășite.



**Distribuie acest ghid pentru a ajuta și alte persoane să își depășească frica de stomatolog!**



# FAQ

## 01. Unde se tine ședința de psihoterapie?

Ședința de psihoterapie se ține în cabinetul meu privat. Cabinetul se află în altă locație decât clinica Therapy Dent. Ședința durează 50 de minute.

## 02. În cât timp mă voi vindeca?

Fiecare persoană are ritmul ei, contează mai mulți factori, dar se lucrează ca fundament pe cât de mare e dorința pacientului de a se vindeca.

## 03. Dacă simt că întreaga experiență la stomatolog devine prea grea pentru mine, pot să pun stop oricând?

Da, în orice moment, ai libertate deplină să hotărăști când ne oprim. Vom relua mai târziu sau în altă zi, în funcție de nevoile tale.

## 04. Mă pot vindeca de frica de stomatolog?

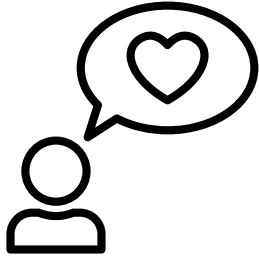
Da, sunt pacienți care au depășit aceasta teamă.

## 05. Există instrumente care provoacă mai puțină durere?

Da, la Therapy Dent lucrăm cu un laser de ultimă generație care reduce foarte mult durerea, am scăpat de insuportabila freză din trecut.



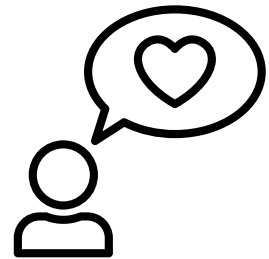
# Client Reviews



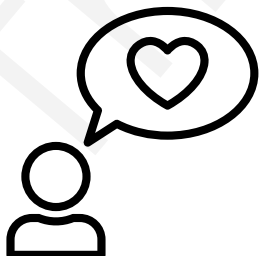
"Lucrul cu Vicentiu m-a ajutat foarte mult, nu mă așteptam, cumva mă împăcasem cu gândul că nu o să ajung să intru la stomatolog. După ani și ani de chin, am început să sper. Nu am cuvinte să-i mulțumesc pentru ajutor"

★★★★★ *Claudia J.*

Tremuram doar când mă gândeam că trebuie să merg la stomatolog. Înainte am avut un medic care mi-a pus genunchiul pe piept ca să-mi scoată un dinte, am rămas traumatizată de atunci. Și uite cum, de curand, am trecut printr-o extracție. Sunt foarte bucuroasă.



★★★★★ *Ioana T.*



Am simțit o tensiune de câte ori mergeam la stomatolog. Ceea ce m-a ajutat personal a fost meditația ghidată pe care o au la clinică. S-a și potrivit deoarece îmi plac meditațiile ghidate în general, simt că mă relaxez când le ascult.

★★★★★ *Maria B.*

PSIHOTERAPEUT VICENTIU MAFTEI



**THERAPY DENT**  
ADUCEM RELAXAREA ÎN STOMATOLOGIE