



**Karolinska
Institutet**

Barntandvårdsdagarna 2018

Robert Schibbye

Psykolog & doktorand, Karolinska Institutet

Praktiska tips vid behandling av tandvårdsrädda barn

- Andningsövning
- Exponering
- Uppmuntran



Tandvårdsrädsla

AFTONBLADET

◦ Fejkade kidnappning för att slippa tandläkaren

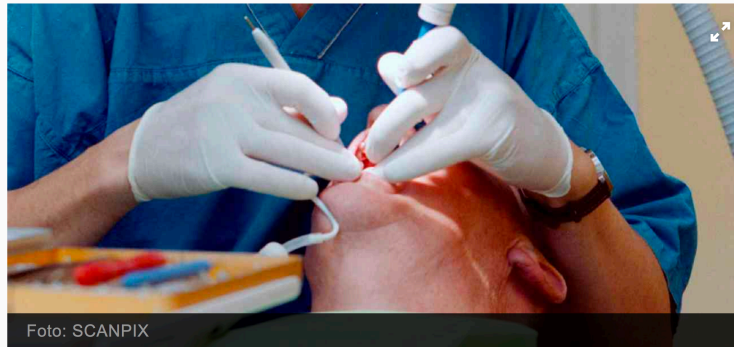


Foto: SCANPIX

NYHETER ons 25 jun 2014

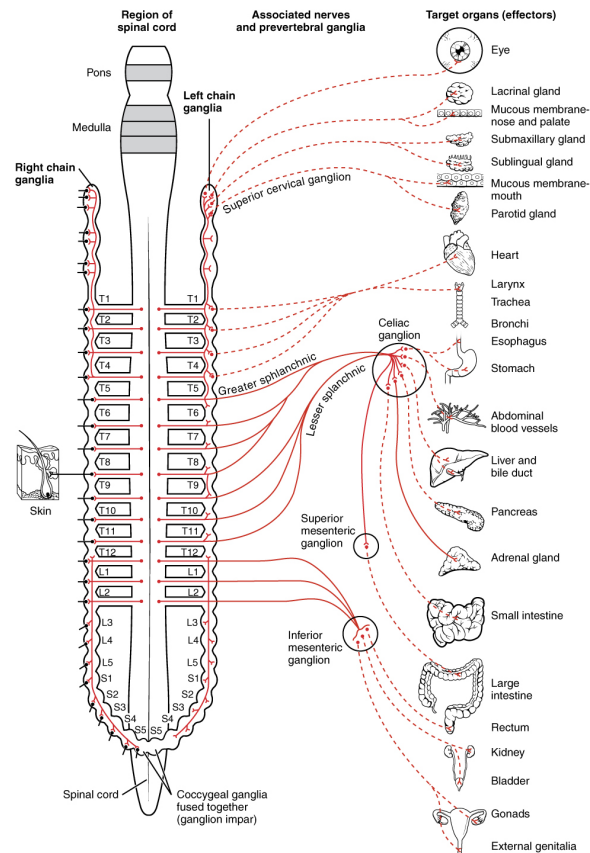
Polisen utredde kidnappningen under en månads tid. Då berättade den 12-åriga pojken att han fejkade kidnappningen för att slippa undan tandläkarborren.

Tandläkarskräck kan få oss att göra konstiga saker men att iscensätta en kidnappning för att undvika tandläkarstolen hör till de mer extrema. Den 12-åriga pojken i byn St Gervais i Frankrike gav ett tydligt signalement av den man som kidnappat honom och dragit in honom i en bil.

Vad är rädslor?



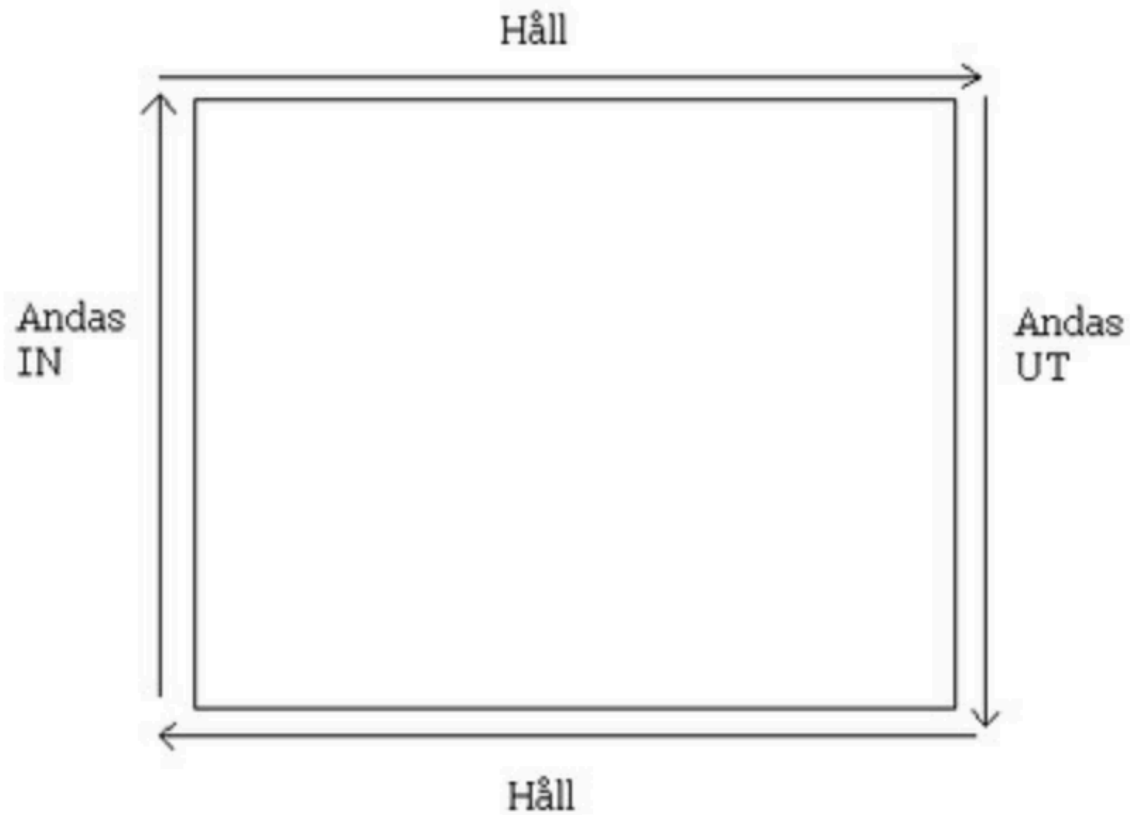
Sympatikusaktivering



Sympatikus - Parasympatikus

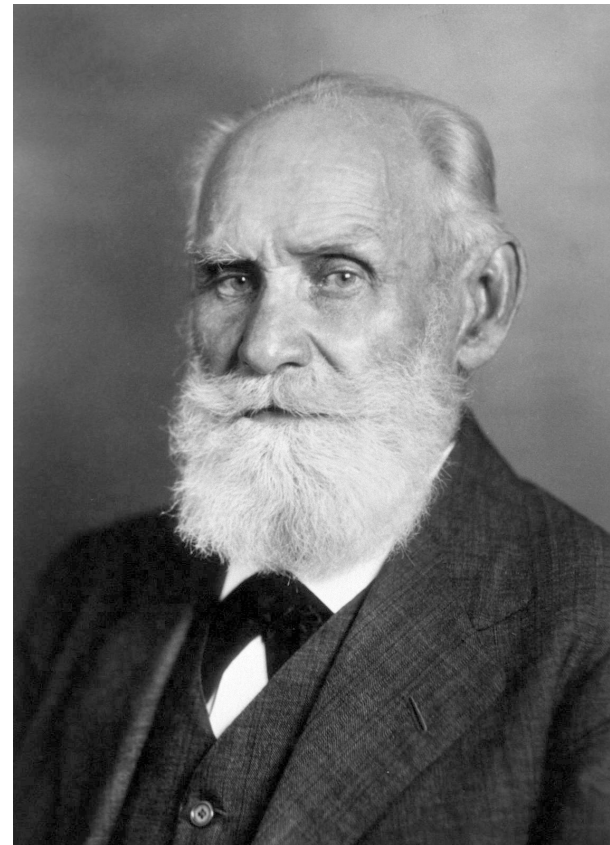


Andningsövning

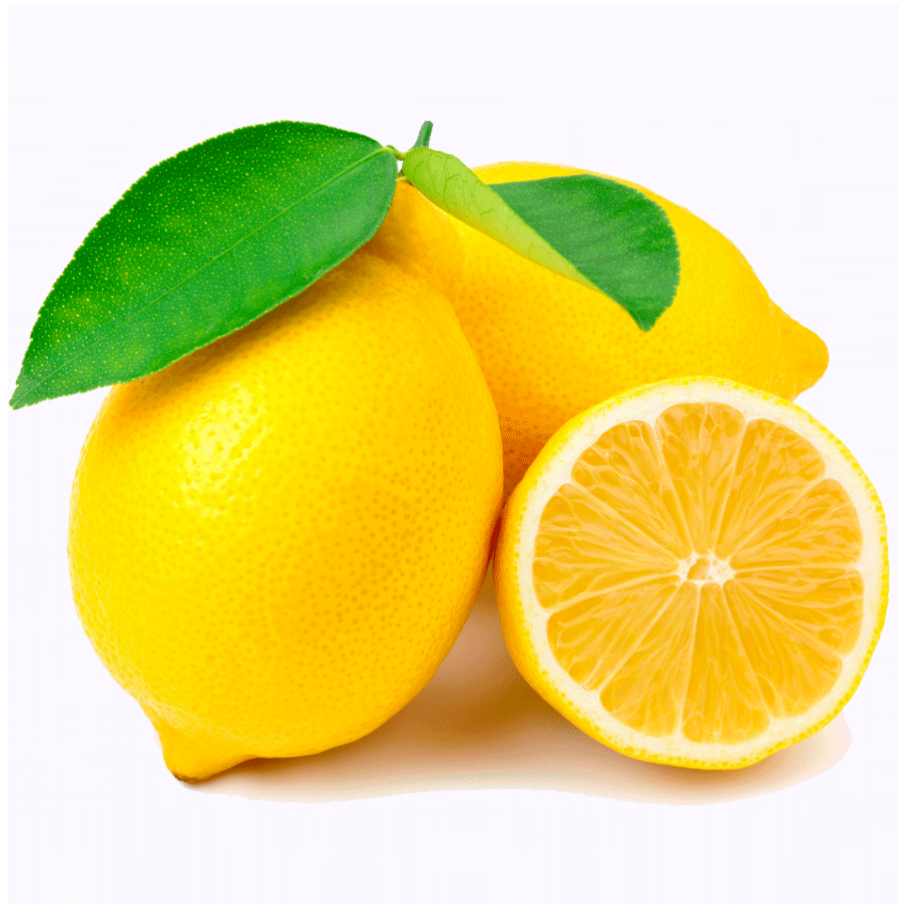


Inläring av rädsla 🤪

- Klassisk betingning
- Automatisk inlärd kroppsreaktion

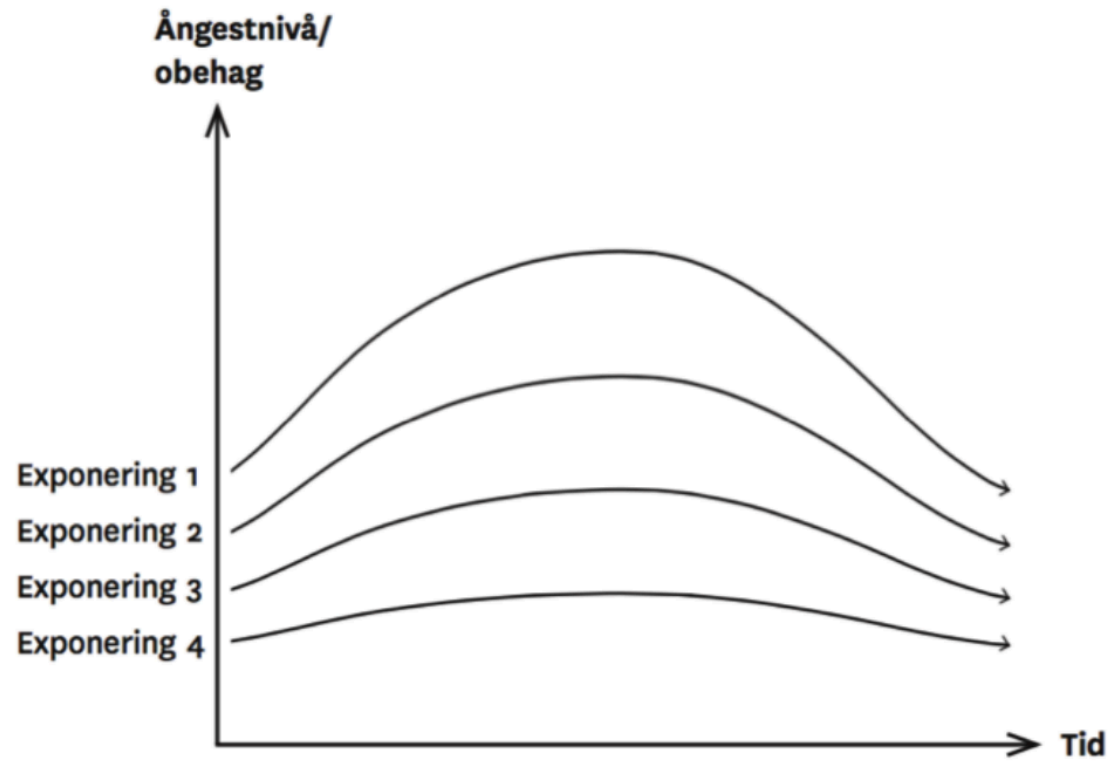


Klassisk betingning






Habituering



Exponering

	Situation	Anxiety (0-100%)
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Exponering

- Exponera för rätt saker
- Lugn och trygg miljö
- Inga negativa "konsekvenser"
- **Inga undvikanden!**



Uppmuntran



Uppmuntra verb inte adjektiv



Uppmuntran

- Bestäm typ av uppmuntran
- Tydligt och specifikt (**beteende**)
- Nära i tid



Extraresurs vid tandvårdsrädsla

- Internetbaserad psykologisk behandling för tandvårdsrädda barn 8-15 år
- Gratis att delta, öppet fram till **31 mars**

Meny

- Välkommen
- Moduler**
- Allmänt
- 1. Modul 1- KBT vid fobi**
- 2. Coachutbildning
- 3. Rädslans onda cirkel
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- Behandlarkontakt
- Behandlarpresentation
- Logga ut

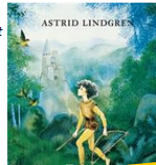
1. Modul 1- KBT vid fobi > Att stödja barn och ungdomar med rädsla

Exponering är effektiv

Nya psykologiska rön visar att exponeringen blir mer effektiv om man försöker ta reda på negativa tankar och farhågor som finns hos barnet inför exponeringsövningen och sedan följer upp dessa tankar efter övningen. Man undersöker helt enkelt hur situationen upplevdes i verkligheten jämfört med hur man trodde att situationen skulle upplevas innan exponeringen. Veldig ofta handlar de negativa eller så kallad katastroftänkarna om en farhåga att olika Exponering, att utsätta sig för det som är svårt, har visat sig vara en mycket effektiv metod vid behandling av rädslor och har ett omfattande vetenskapligt stöd. Faktum är att exponeringsbehandling vid fobier tillhör den grupp av psykologiska behandlingar som fungerar allra bäst. Det är därför viktigt att du hjälper ditt barn att ta till sig syftet med att utsätta sig för det som är svårt. Om du och barnet genomför hela behandlingen har ni mycket goda möjligheter att barnet efter behandlingen kan bemästra sina svårigheter på ett helt nytt sätt som innebär mindre lidande och större självförtroende.

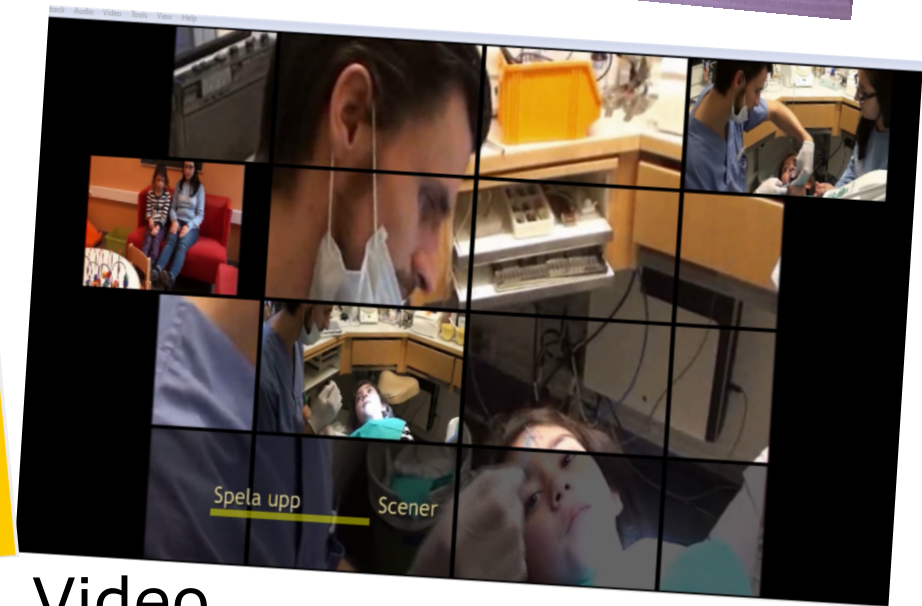
Exponeringstanken är inte främmande för de flesta barn och ungdomar. Barnlitteraturen; filmer, böcker, sagor, teaterföreställningar och spel är fulla med exempel på hur huvudpersonen i berättelsen genom att utsätta sig för utmanande situationer tar sig fram i livet och utvecklas. Harry Potter är ett exempel och Ronja Rövardotter ett annat. I boken om Ronja Rövardotter skriver Astrid Lindgren om vikten av att utsätta sig för den utmanande situationen för att kunna hantera sin rädsla:

"Och under dagar som kom gjorde Ronja inget annat än aktade sig för det som var farligt och övade sig att inte vara rädd. Trilla i älven skulle hon akta sig för, hade Mattis sagt, därför skuttade hon med liv och lust på de hala stenarna vid älvsbänken, där det brusade som allra värst. Inte kunde hon gå borta i skogen och akta sej för att trilla i älven. Skulle det vara någon nytta med det, så måste det ju ske vid forsarna och ingen annan stans."



Träningskit

Texter



Video

Internetbehandling

www.ki.se/dentmed/kbt

Praktiska tips vid behandling av tandvårdsrädda barn

- Andningsövning
- Exponering
- Uppmuntran



robert.schibbye@ki.se

