



## Зъболекар: подготовка за посещение

Източник: [www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)

Воденето на всички деца и дори на някои възрастни на зъболекар може да бъде много стресиращо преживяване. За тези, които имат аутистично дете, тези посещения са дори още по-травматични.

Тази статия ще ви даде някои кратки стратегии, които можете да използвате, за да помогнете на детето и на себе си да преживеете по-лесно това посещение.

### Възможни причини „спусъци“ за неприятните преживявания

#### Липса на разбиране

Някои хора не разбират целта на посещението при зъболекар, и на това да видят облечени в бяло мъж или жена, които им гледат в устата и използват странни инструменти, докато лежат на голям стол и насреща им свети голяма лампа в лицето. Те може да не разбират важноста от прегледите на зъбите и венците и от последствията от нередовните посещения при зъболекар.

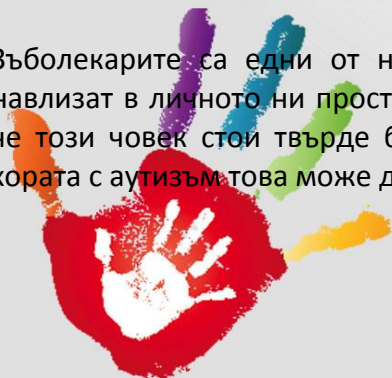
#### Сензорни стимули

Това може би са едни от основните спусъци при зъболекаря за децата с аутизъм. Очевидните области на затруднения ще бъдат тактилните (докосването) и слуховите (шума). Устата е изключително чувствително място и човек с аутизъм усещането на студените инструменти, които влизат в устата му, може да бъде болезнено. В допълнение шумът, който те издават, също може да е проблем. Понякога вкуса на пастата за зъби или допира на четката също може да бъде много болезнен.

Важно е да проверите дали има други фактори свързани с кабинета на зъболекаря и него самия, например парфюма му, мустаците или цвета на дрехите. Можете да прочетете повече информация за сензорната интеграция при децата с аутизъм, за да си обясните някои странности и особености в поведението на детето ви.

#### Нахлуване в пространството

Зъболекарите са едни от няколкото специалисти, на които позволяваме да навлизат в личното ни пространство. Повечето хора намират за неудобно това, че този човек стои твърде близо до тях и още повече им бърка в устата. За хората с аутизъм това може да бъде още по-стресиращо.





## Стратегии как да помогнем

Предложените стратегии зависят от индивидуалните нужди на самото дете и трябва да се прилагат спрямо тях. Това означава, че може да не са общовалидни за всички.

### Подготовка

В резултат на много неуспешни минали преживявания, много родители избягват да казват на децата си за посещението при зъболекаря до последната минута или до самия ден на срещата. Но въпреки че може да причините поведенчески проблеми, е по-добре да кажете и подгответе детето, колкото се може по-рано. Това може да бъде трудно, ако тяхното разбиране за времето е ограничено. Използването на визуална подкрепа (например календар) може да помогне да уточните, кога ще се случи този преглед.

Ако това е първото посещение на детето на зъболекаря, може би е добре да заведете детето да види зъболекаря и другия персонал преди прегледа. Също е добре предварително да го запознаете (не е нужно да бъде в детайли) с техниката, която зъболекарят ще използва по време на прегледа.

Също е важно да подгответе зъболекаря и екипа му като му дадете информация за детето ви и за аутизма, така че да могат да направят адаптации на процедурата съобразно нуждите на вашето дете.

Уверете се, че вашата среща е първата за деня, а може и да заемете двойно време. Това намалява шанса от закъснение на зъболекаря и ви осигурява достатъчно време да не бързате.

### Социални истории

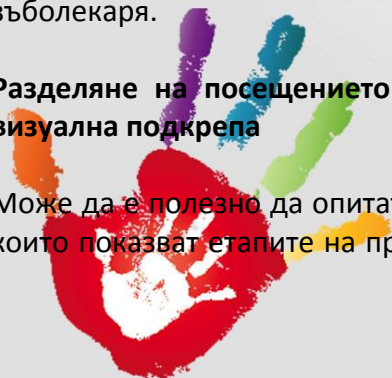
Социалните истории са ефективен начин за предоставяне на информация на хората с аутизъм за дейности и събития, за тяхната причина и за подходящото поведение по време на тях. Социалната история може да бъде добър начин да помогнете на детето си да разбере какво го очаква при зъболекаря и защо е нужно да се ходи при него. За повече информация, вижте [Социални истории](#).

### Книжки с истории

Има много книжки по темата, които можете да използвате. В тях с картинки и кратък текст е обяснено много разбираемо и нагледно посещението при зъболекаря.

### Разделяне на посещението при зъболекаря на стъпки чрез използване на визуална подкрепа

Може да е полезно да опитате да направите поредица от картинки или снимки, които показват етапите на прегледа. Това ще ви позволи да обясните на детето





какво му предстои, какво следва след това, и кога всяка стъпка свършва. Накрая можете да включите снимка с наградата, която ще получи в края на прегледа.

### **Таймери**

Важно е да помогнете на детето да разбере, че прегледа ще има край. Като използвате визуален или слухов таймер (часовник, звънец, аларма), детето ще се чувства по-спокойно.

### **Успокояващи и разсейващи стимули**

Позволете на детето да носи успокоители в кабинета по време на прегледа. За много хора, слушането на музика им помага да се изолират от шума на инструментите и да преживеят по-лесно прегледа.

### **Успокоителни и упойки**

За някои хора, преживяването на зъболекарския преглед е толкова стресиращо, че може да е наложително използването на успокоителни и упойващи средства. Ако това е вашият случай, говорете със зъболекаря и обсъдете възможността.

