

Psychologische Behandlung von Patienten der Zahnklinik

HILFE BEI KIEFERGELENKSSCHMERZEN

Der Schmerz ist ein Signal des Körpers und er bedeutet:

Hilfe! Ich bin`s, dein Körper! Ich bin überfordert, tue etwas für mich!

Erste Hilfe:

Kurz einen Ruheort aufsuchen, in den Körper hineinspüren, wie es sich anfühlt wenn Verspannung beginnt – und so schnell wie möglich abfangen:

Kurzfristige Gegenmassnahmen:

- Atemübung (Verhältnis 1 : 3 ➔ einatmen und 3 mal so lange ausatmen)
- Zunge gegen vorderen Gaumen pressen und Zeigefinger auf Kinn pressen
- Hände warmreiben und auf Stirn/Wangen auflegen (warmes Bad, warmer Umschlag)
- Bewegung an frischer Luft, ev. kombiniert mit „Körperübungen“
- Geeignetes Öl einmassieren (Wintergrün und Panaway von Young Living)

Längerfristige Gegenmaßnahmen:

- Entspannungsübung (Hand auflegen auf 7 Chakrenpunkten – speziell Stirn, Nase, Kinn verstärken)
- Mehrmals täglich Stress wegatmen!!
- Oft etwas als Lustiges tun oder an was Lustiges denken!!! (erhöht Glückshormone)
⇒ ***1 Minute lachen hat die gleiche Wirkung wie 1 Stunde Meditation***
- Energietankstellen suchen – mehrmals täglich (verhindert Absinken des Energielevels)
- Lebensweise analysieren und gegebenenfalls etwas verändern

Auf die Gedanken achten: (negative Gedanken bewusst ersetzen!)

- Annehmen: „Lieber Körper! Danke für deine Meldung, ich tue nun etwas für dich!“
- Ich fühle mich locker und entspannt
- Ich bin gelassen
- Ich erkenne was mir gut tut
- Ich finde die richtige Hilfe
- Ich bleibe ganz ruhig
- Mentaltraining (Befehle ans Unterbewusstsein)

***JE ÖFTER MAN DEN SCHMERZ UNTER KONTROLLE HAT,
DESTO WENIGER OFT WIRD ER SICH MELDEN***