

## Andas dig fri från tandvårdsskräck

Att vara nervös, orolig eller rädd för att gå till tandvården är vanligt. Man kan exempelvis oroa sig för att det ska göra ont eller att något kan gå fel. Det är också vanligt att känna sig utsatt, eller att vara i en situation som man inte kan kontrollera. Rädslan och oron kan vara olika stark. Med andetaget kan du ändra sinnesstämning och få medicinska effekter inom bara ett par minuter. – Andetaget är en effektiv teknik för att ta kontroll över tandvårdsskräcken och lindra rädsla och smärta, säger yogaentreprenören Madeleine Wilhelmsson. – Andetaget är en billig medicin, utan biverkningar som du alltid har med dig.

Text. Malin Myagi

Madeleine Wilhelmsson som i september slår upp dörrarna till sin tredje yogastudio i centrala Stockholm har nischat sig inom medicinsk yoga och självläkning. I samarbete med näringsterapeuter, forskare, läkare och andra yogalärare, har hon tagit fram en branschledande hälsoutbildning till certifierad självläkningsterapeut där andetaget har en central roll. – Andetaget är ditt kraftigaste instrument och din främsta tillgång när det kommer till att ta kontroll över exempelvis panikångest, oro och smärta.

**Det finns ett antal tekniker som kan hjälpa till att lindra tandläkarskräck. Här är några exempel:**

**LÅNGA DJUPA ANDETAGE:** En grundläggande andningsteknik som innebär att man långsamt andas in och ut genom näsan. Det är viktigt att mage/bröstkorg går utåt när du andas in och sakta sjunker inåt igen när du andas ut. En djup och kontrollerad andning kan hjälpa till att behålla lugnet, lindra smärta, minska stress och främja avslappning.

**LUGNANDE ANDNING:** Sitt eller ligg bekvämt. Lyft höger hand till ansiktet och täpp för höger näsborre med exempelvis höger tumme. Andas nu de långa djupa andetagen (som finns beskrivna ovan) men endast genom vänster näsborre. Vänster näsborre är kopplad till kroppens parasympatiska nervsystem, ditt lugn-och- ro-system. Gör detta några minuter inför en situation som du kanske är nervös eller rädd inför. Ju längre du andas genom vänster näsborre desto större blir effekten.

*Intressant att veta: Att andas genom vänster näsborre kan, enligt forskning, även sänka högt blodtryck.*

**PROGRESSIV MUSKELAVSPÄNNING:** Denna teknik innebär att man spänner och sedan slappnar av musklerna i hela kroppen. Det kan hjälpa till att minska spänning och oro. Börja med att spänna musklerna i fötterna, håll spänningen i 5-10 sekunder och slappna sedan av. Gör samma procedur med benen, magen, bröstet, händerna, armarna, nacken och ansiktet.

**MINDFULNESS:** En teknik som innebär att man blir medveten om tankar, känslor och kroppens sinnesupplevelser utan att döma dem. Sitt eller ligg bekvämt och fokusera på inandningen och utandningen. När tankar kommer upp, låt dem passera utan att döma eller värdera dem. Att använda sig av dessa tekniker kan hjälpa till att minska stress och oro som kan uppkomma vid besök hos tandläkaren, men det kan också vara bra att

prata med tandläkaren om sina rädslor för att hitta lösningar som passar ens egna behov.