



TANDLÆGESKRÆK

GRUPPER • INDIVIDUELT FOR PATIENTER OG KURSER FOR TANDLÆGER

- Få effektive teknikker til at håndtere din angst

Er du blandt de 40 % danskere*, der er nervøse eller direkte bange for at gå til tandlæge? Er du så anspændt, at du bliver udmattet af en tur i tandlægestolen? Så nervøs, at du får ondt i maven inden du skal af sted? Eller så bange, at du helt undgår at gå til tandlæge? Uanset hvad, er tandlægeskræk rigtig ubehageligt, og i værste fald kan det have alvorlige konsekvenser for dig.

Velkommen hos Psykolog Centrum

Hos Psykolog Centrum er vi optagede af, at tilbyde dig effektive teknikker til, at skabe balance og overskud i din hverdag. I en rar atmosfære med plads til alvor og grin sætter vi fokus på at give dig praktiske redskaber, så du kan komme videre med at passe godt på dine tænder.

Vi tilbyder både individuelle samtaler og støttende gruppesamtaler med fokus på tandlægeskræk. Udgangspunktet er mindfulness og den moderne kognitive adfærdsterapi Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Med mindfulness kan man lære at styre sin opmærksomhed, så man er endnu mere til stede lige nu og her. I ACT arbejder vi med de tanker og handlinger, der er med til at skabe og opretholde din angst, og vi sætter fokus på, at få dine daglige gøremål til at handle om det, der virkelig betyder noget for dig fx at gå til tandlæge, hvis det er vigtigt for dig at passe godt på dig selv og din sundhed.

Henvendelse

Hvis ovenstående har vakt din interesse, er du velkommen til at kontakte os. Vores sekretær Bente træffes dagligt, på tlf. 63 11 14 40, mellem kl. 8.00 og kl. 13.00, eller du kan sende os en mail på: post@psykolog-centrum.dk.

*) Kilde: Tandlægeforeningen