

Identificando un compañero de apoyo odontológico

Objetivo

Identificar y recurrir a un compañero de apoyo para ayudarte a controlar tu fobia dental.

Debes saber

Controlar la fobia al dentista puede resultar difícil y abrumador, sobre todo si te enfrentas a ella por tu cuenta. Un compañero de apoyo digno de confianza puede proporcionarte ánimo y soporte en los momentos de angustia debido a tu tratamiento odontológico, o mientras das pasos importantes para obtener atención dental. Un compañero de apoyo puede ayudar a reducir el miedo y la ansiedad, a la vez que te proporciona una salida para expresar tus necesidades y preocupaciones en un entorno seguro y sin prejuicios.

Qué hacer

Identificar a una persona de confianza es el primer paso fundamental para encontrar un compañero de apoyo. Debe ser alguien en quien puedas confiar en los momentos de angustia debido a tu tratamiento dental, alguien con quien te sientas cómodo compartiendo tus pensamientos, sentimientos y experiencias. También puedes beneficiarte en que esa persona de apoyo te acompañe a las citas con el dentista. Si esto es un factor importante, considera la flexibilidad y disponibilidad que esa persona pueda tener en su horario, incluyendo otras obligaciones o prioridades.

Anota los nombres y la información de contacto de al menos un miembro de tu familia o amigo que creas que podría ser un buen compañero de apoyo.

¿Qué características tiene(n) esa(s) persona(s) que la(s) hace(n) buena(s) candidata(s) para ser tu compañero de apoyo, incluyendo la disponibilidad y la accesibilidad?

El siguiente paso es pedir a esa persona o personas que te sirvan de apoyo. Puedes decidir pedir a una persona que esté disponible para hablar contigo cuando te sientas ansioso, y a otra persona que te acompañe a las citas dentales. También puede resultar útil que tu compañero de apoyo se haga responsable de programar y mantener tus citas dentales de seguimiento, o de establecer objetivos en torno a tu cuidado dental.

A continuación se sugieren temas de conversación que puedes utilizar al hacer esta petición, o puedes crear los tuyos. Puedes imprimir tus temas de conversación y entregárselos a tu compañero de apoyo identificado, enviárselos por correo electrónico o leérselos.

- Tengo fobia al dentista, lo que significa que me da mucho miedo y ansiedad ir al dentista y recibir el tratamiento que necesito.
- A menudo experimento [síntomas] antes de ir a una cita o durante la misma. no he ido al dentista en [X] años debido a mi miedo y/o a experiencias negativas anteriores.
- Porque confío en ti y valoro tu apoyo en mi vida, me gustaría que fueras mi compañero de apoyo dental [u otro título que te guste].
- Como compañero de apoyo al dentista, me gustaría que me dieras apoyo y ánimo [antes/durante/después] de una cita o procedimiento dental. Esto significa [hablar conmigo por teléfono cuando me sienta ansioso o nervioso antes de una cita, acompañarme a las citas dentales recordándome mi próxima cita o los pasos de seguimiento y/o _____.]
- Otras formas de apoyarme:

- Otros detalles que me gustaría que conocieras:

- ¿Tienes alguna pregunta para mí? ¿Qué más te sería de utilidad saber?

Una vez que tengas un compañero de apoyo dental, sería útil discutir los límites de tu relación y las expectativas que tienen el uno para el otro, así como las preocupaciones que cualquiera de ustedes pueda tener.

¿Cuáles son los temas de conversación o las preocupaciones adicionales que podrías discutir con tu compañero de apoyo?

¿Cuáles son los temas de conversación o las preocupaciones que crees que podría plantear tu compañero de apoyo?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Cómo puede ayudarte un compañero de apoyo a gestionar tu fobia dental?

¿Qué papel puede desempeñar tu compañero de apoyo en la mejora de tu cuidado y salud dental?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5= medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
