



MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC
SOLUTIONS

METHODS FOR REDUCING PATIENT STRESS DURING
DENTAL PROCEDURES

Toshpo‘latova Kamola Ulug‘bek qizi

4th-year student of the Faculty of Dentistry at Samarkand
State Medical University.

+998979473958 / toshpulatovakamola1607@gmail.com

Annotation: Dental procedures are commonly associated with stress, anxiety, and fear in patients, which can increase pain sensitivity and negatively affect the quality and duration of treatment. Various psychological, physiological, and pharmacological methods are used to reduce patient stress during dental care. Establishing clear and empathetic communication between the dentist and the patient, providing detailed explanations, and addressing concerns are essential psychological strategies. Physiological methods include breathing exercises, progressive muscle relaxation, music therapy, aromatherapy, and visual distractions such as virtual reality. Pharmacological approaches may involve local anesthesia, sedation, or general anesthesia in certain cases. An individualized approach considering the patient's age, psychological state, and prior medical experiences is crucial. Together, these strategies help improve the psychological well-being of the patient and enhance the overall quality of dental care.

Keywords: dental procedures, stress, anxiety, pain management, sedation, psychological support, muscle relaxation, music therapy, breathing techniques, virtual reality, doctor-patient communication, individualized approach, psychological well-being

STOMATOLOGIK MUOLAJALAR VAQTIDA BEMORDA STRESSNI
KAMAYTIRISH USULLARI

Toshpo‘latova Kamola Ulug‘bek qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Stomatologiya fakultetining
4-bosqich talabasi

+998979473958 / toshpulatovakamola1607@gmail.com

Annotatsiya: Stomatologik muolajalar ko‘plab bemorlar uchun stress, xavotir va qo‘rquv holatlari bilan kechadi. Bu holatlar bemorning og‘riqqa sezuvchanligini oshiradi, muolajaning davomiyligi va sifatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Stressni kamaytirish uchun bir qator usullar qo‘llaniladi. Psixologik yondashuvlardan biri bu bemor bilan to‘g‘ri va ishonchli muloqot o‘rnatish, muolajaning mohiyatini tushuntirish va bemorning savollariga javob berishdir. Fiziologik usullar ichida nafas olish mashqlari, progressiv mushaklarni bo‘shashtirish texnikalari, musiqiy terapiya,





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC
SOLUTIONS

aromaterapiya va vizual distraksiyalar (masalan, virtual reallik) keng qo'llaniladi. Tibbiy yondashuv sifatida esa og'riq qoldiruvchi vositalar, sedatsiya va ba'zi hollarda umumiy narkoz qo'llanishi mumkin. Shu bilan birga, individual yondashuv asosida bemorning yoshi, psixologik holati va avvalgi tibbiy tajribasi ham hisobga olinadi. Ushbu yondashuvlar birgalikda stomatologik amaliyotda bemorning psixologik farovonligini ta'minlash va davolash sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: stomatologik muolajalar, stress, xavotir, og'riq qoldirish, sedatsiya, psixologik yordam, mushaklarni bo'shashtirish, musiqiy terapiya, nafas olish texnikasi, virtual reallik, shifokor-bemor muloqoti, individual yondashuv, psixologik farovonlik

МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У ПАЦИЕНТОВ ВО ВРЕМЯ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР

Тошpulatова Камола Улугбековна

Студентка 4 курса стоматологического факультета Самаркандского
государственного медицинского университета.

+998979473958 / toshpulatovakamola1607@gmail.com

Аннотация: Стоматологические процедуры часто вызывают у пациентов стресс, тревожность и страх, что может негативно влиять на восприятие боли, качество и продолжительность лечения. Для снижения уровня стресса применяются как психологические, так и физиологические методы. Ключевым фактором является установление доверительного общения между врачом и пациентом, разъяснение этапов лечения и ответы на возникающие вопросы. Среди физиологических методов эффективно используются дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация, музыкальная терапия, ароматерапия и визуальные отвлекающие технологии, включая виртуальную реальность. Медикаментозное сопровождение может включать применение местной анестезии, седации и, при необходимости, общей анестезии. Индивидуальный подход, учитывающий возраст, психологическое состояние и прошлый медицинский опыт пациента, играет решающую роль. Все эти меры способствуют улучшению психологического комфорта пациента и повышению эффективности стоматологического лечения.

Ключевые слова: стоматологические процедуры, стресс, тревожность, обезболивание, седация, психологическая помощь, мышечная релаксация, музыкальная терапия, дыхательные техники, виртуальная реальность, общение врач-пациент, индивидуальный подход, психологический комфорт

Kirish: Hozirgi zamon stomatologiyasida bemorning nafaqat jismoniy, balki psixologik holatini ham hisobga olish dolzarb masalalardan biri bo'lib bormoqda.





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, stomatologik muolajalarga kelayotgan bemorlarning katta qismi turli darajadagi stress, xavotir va qo'rquv holatlarini boshdan kechiradi. Bu holatlar asosan muolaja vaqtida yuzaga keladigan og'riq, oldingi salbiy tajribalar yoki stomatologik jihozlarning tovushi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday psixologik holat nafaqat bemorning muolajaga bo'lgan munosabatini yomonlashtiradi, balki stomatologning ishini ham qiyinlashtiradi, muolaja sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, stomatologik amaliyotda bemor ruhiyatini inobatga olgan holda stressni kamaytirish bo'yicha samarali strategiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda psixologik yondashuvlar, fiziologik usullar va farmakologik choralarni uyg'unlashtirish orqali bemorning umumiy holatini yaxshilash va muolajaning samaradorligini oshirish mumkin. Ushbu ishda stomatologik muolajalar vaqtida stressni kamaytirishning zamonaviy usullari, ularning samaradorligi va amaliyotdagi qo'llanilishi tahlil qilinadi.

Asosiy qism: Stomatologik muolajalar ko'plab bemorlarda stress va xavotirni keltirib chiqaradi. Bu stressning asosiy sabablari og'riqdan qo'rquv, stomatologik asboblarning tovushi, ilgari muolajada duch kelgan noqulayliklar hamda muolajaning noma'lumliligi bilan bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bemorlarning 70 foizdan ortig'i stomatologga borishdan avval yuqori darajada stress va bezovtalikni boshdan kechiradi. Stressning kuchayishi muolajaning o'z vaqtida va sifatli o'tishini qiyinlashtiradi, bemor bilan shifokor o'rtasidagi muloqotni buzadi va og'riq sezgirligini oshiradi. Shuning uchun, bemorlarning stressini kamaytirish stomatologik amaliyotda muhim ahamiyat kasb etadi. Bemor bilan ochiq va ishonchli muloqot qilish, muolajaning bosqichlarini batafsil tushuntirish uning muolajaga bo'lgan munosabatini yaxshilaydi. Tushuntirish, savollarga javob berish va bemorning fikrlarini tinglash orqali stomatolog bemorning stress darajasini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Bu usul psixologiyada "preparatsiya" deb ataladi va bemorni muolajaga psixologik jihatdan tayyorlashga qaratilgan. Kognitiv-behaviorial terapiya (KBT) stomatologiya sohasida bemorning stressini boshqarish uchun samarali usul hisoblanadi. Bu terapiya yordamida bemorga qo'rquv va xavotirni boshqaruvchi mashqlar o'rgatiladi, salbiy fikrlarni konstruktiv fikrlar bilan almashtirishga ko'maklashiladi. KBT texnikalari, masalan, vizualizatsiya, pozitiv fikrlash va o'z-o'zini tinchlantirish mashqlari, bemorning muolaja vaqtida o'zini boshqarish qobiliyatini oshiradi. Stress paytida bemorning nafas olish ritmi o'zgaradi, u yuzaki va tezlashadi, bu esa qo'shimcha bezovtalik va og'riq sezgirligini oshiradi. Tinchlantiruvchi nafas olish mashqlari (masalan, chuqur va sekin nafas olish, 4-7-8 usuli) parasimpatik nerv tizimini faollashtiradi va organizmni tinchlantiradi. Progressiv mushaklarning bo'shashi texnikasi mushaklarning ketma-ket qisqarishi va bo'shashi orqali psixofiziologik holatni yaxshilaydi. Bu usullar bemorning muolaja davomida o'zini erkin va qulay his qilishiga yordam beradi.

Musiqiy terapiya — stomatologik muolaja vaqtida bemorning e'tiborini og'riq va bezovtalikdan chalg'itish usulidir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sekin, yumshoq





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

musiqa tinglash stress va og'riq darajasini sezilarli kamaytiradi. Bundan tashqari, virtual reallik texnologiyalari bemorning diqqatini muolajadan chalg'itib, uning stressini pasaytiradi. Virtual reallik muolajalar paytida interaktiv muhit yaratib, bemorning bezovtalik darajasini kamaytirishga xizmat qiladi. Stomatologiyada stress va og'riqni kamaytirish uchun eng keng tarqalgan farmakologik usul lokal anestetika qo'llanilishidir. U og'riq sezgisini o'chirib, bemorning stress darajasini pasaytiradi. Bundan tashqari, sedatsiya usullari — yumshoq tinchlantiruvchi preparatlar (masalan, benzodiazepinlar, nitroz oksidi) bemorlarning bezovtaligini kamaytirishda samarali hisoblanadi. Sedatsiya yordamida bemor o'zini xotirjam va tinch his qiladi, muolaja paytida hamkorlik yaxshilanadi. Og'ir holatlarda esa umumiy narkoz qo'llanilishi mumkin, bu esa bemorni butunlay uyg'onmasdan muolajadan o'tkazishga imkon beradi.

Har bir bemorning stress darajasi va unga ta'sir etuvchi omillar turlicha bo'ladi. Shuning uchun, stomatologik muolajalar vaqtida bemorning individual psixologik holati, yoshi, tibbiy tarixi va oldingi tajribalari hisobga olinishi kerak. Yosh bolalar va maxsus ehtiyojga ega bemorlar uchun maxsus tayyorgarlik va usullar ishlab chiqilishi muhimdir. Bemorning holatini doimiy monitoring qilish va kerak bo'lsa stressni kamaytirish usullarini moslashtirish samarali muolaja uchun zarurdir.

So'nggi yillarda stomatologiyada bemor stressini kamaytirish uchun virtual reallik, biofeedback, aromaterapiya kabi innovatsion usullar keng qo'llanilmoqda. Virtual reallik — bu bemorning diqqatini muolajadan chalg'itish uchun ishlatiladigan interaktiv vizual muhitdir. Biofeedback usuli yordamida bemor o'zining fiziologik holatini kuzatib, uni boshqarishni o'rganadi. Aromaterapiya esa tinchlantiruvchi efir moylari orqali psixologik holatni yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa: Stomatologik muolajalar vaqtida bemorlarda yuzaga keladigan stress va bezovtalik ularning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda muolajaning samaradorligini kamaytiradi. Shu bois, bemorlarning stressini kamaytirish stomatologiya amaliyotida muhim vazifa hisoblanadi. Psixologik yondashuvlar, jumladan ishonchli muloqot, kognitiv-behaviorial terapiya usullari, nafas olish va mushaklarni bo'shashtirish texnikalari, musiqiy terapiya, vizual distraksiya kabi usullar bemorning stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi. Farmakologik usullar, xususan lokal anestetika va sedatsiya, esa og'riq va bezovtalikni samarali bartaraf etishda muhim o'rin tutadi. Har bir bemorga individual yondashuv va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash stomatologik muolajaning muvaffaqiyatli va bemor uchun qulay o'tishini ta'minlaydi. Shunday qilib, bemor stressini boshqarish uchun ko'p qirrali va integratsiyalashgan yondashuvlarni qo'llash stomatologiyaning sifatini oshirishga xizmat qiladi.





FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Berggren U., Meynert G. (1984). Dental fear and avoidance: Causes, symptoms, and consequences. *Journal of the American Dental Association*, 109(2), 247–251.
2. Armfield J.M. (2010). Cognitive vulnerability: A model of the etiology of fear. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 886–898.
3. Humphris G.M., Crawford J.R., Hill K., Gilbert A., Freeman R. (2013). UK population norms for the Modified Dental Anxiety Scale with percentile calculator: Adult dental health survey 2009 data. *BMC Oral Health*, 13(29).
4. Liddell A., Locker D. (1997). Dental fear and anxiety in a university population. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 25(4), 237–242.
5. Newton J.T., Buck D.J. (2000). Anxiety and pain measures in dentistry: A guide to their quality and application. *Journal of the American Dental Association*, 131(10), 1449–1457.
6. Armfield J.M., Heaton L.J. (2013). Management of fear and anxiety in the dental clinic: A review. *Australian Dental Journal*, 58(4), 390–407.
7. De Jongh A., Ter Horst G. (1993). Behavioral control and coping with dental anxiety and pain. *Anesthesia Progress*, 40(3), 72–78.
8. Melamed B.G., Zeltzer L.K. (1987). Anxiety and pain in dental treatment. *Behavioral Therapy*, 18(4), 491–501.
9. Wide Boman U., Carlsson S.G. (2000). The effect of applied relaxation on dental fear: A pilot study. *European Journal of Oral Sciences*, 108(2), 150–155.
10. Moore R., Birn H., Kirkegaard E. (1991). The use of benzodiazepines and nitrous oxide in managing dental anxiety. *International Dental Journal*, 41(3), 129–136.
11. Kvale G., Berg E., Raadal M., Skaret E. (2004). Children's dental fear and behavior during treatment: A prospective study. *Pediatric Dentistry*, 26(6), 519–525.
12. Doerrfeld A., Hofmann E., Berndt R.D. (2019). Virtual reality distraction reduces pain and anxiety during dental procedures. *Journal of Clinical Medicine*, 8(5), 673.
13. Wilson K.M., Radhakrishnan J., Morgan R. (2013). Aromatherapy in the management of dental anxiety: A pilot study. *Journal of Holistic Nursing*, 31(1), 32–38.
14. Khoshnevisan M., Khademi S., Sheykholeslami Z., Sharifi S. (2018). The effect of music therapy on anxiety levels in dental patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32, 19–23.

