

# Strach ze zubaře? Ale jděte...!

## 3. díl

Markéta Pavlovičová, DiS.  
Centrum zubní péče Dentaktiv

V tomto díle seriálu o strachu ze stomatologického ošetření se budeme podrobněji věnovat barvám, jejich schopnostem ve vztahu k bolesti a možným způsobům jejich využití.

Již řecký filosof a lékař Hippokratés využíval k léčbě svých pacientů barvy a dával je do souvislosti s charakterem člověka. Jeho teorie o barvách, resp. o jejich výjimečných schopnostech působit na jedince, vycházela z experimentu, během něhož při podráždění oka určitou barvou došlo k vyvolání odezvy v jiném orgánu, ačkoliv ten drážděn nebyl. Zmiňovaný proces dokáže vyvolat i hudba, která při vysokých tónech podráždí nejen naše ucho, ale také může způsobit trnutí zubů, bušení srdce a jiné orgánové příznaky.

Je tedy zřejmé, že již naši předkové využívali jednotlivých barev, jejich rozmanitých odstínů a vzájemných kombinací k ovlivňování psychiky (při strachu, stavech úzkosti apod.), posilování imunity a dále pak jako prevenci částečnou léčbu proti nejrůznějším nemocem, zahrnujícím mimo jiné i nemoci zubů.



Využijme tedy výjimečných schopností barev tím, že je vnese- me i do stomatologické ordinace a čekárny. Ta by měla navo- zovat spíše domácí atmosféru. Malba na stěnách by měla být barevná s teplými odstíny (oranžová, lososová, tmavozelená aj.), které působí uklidňujícím dojmem. Dodávají pocit bezpečí, uvolňují a mají velký antistresový účinek na našeho klienta. Vybavení čekárny je vhodné volit tak, aby připomínalo např. obývací pokoj. Místo židlí umístíme pohodlné sedací soupra- vy, které můžeme doplnit malými polštářky, jejichž případné uchopení může klientům velmi přirozeným způsobem uspo- kojit potřebu jistoty a bezpečí, což je z oboustranně žádoucí. Pak už jen stačí rozmístit vhodné doplňky (květiny, obrazy, sošky, časopisy apod.), které navozují přátelskou atmosféru, a tím tak snižují strach z ošetření.

Pro samotnou ordinaci by mělo platit stejné pravidlo, tedy vytvoření přátelské atmosféry. I zde je vhodné volit barevnou malbu, citlivé rozmístění doplňků, obrazů, květin apod. Pro naše nejmenší pacienty bude milým překvapením, pokud na stěny zvolíme malby pohádkových postav, čímž je odreaguje- me a především zklidníme. Každý člověk je však na barvy jinak citlivý. Co někoho nechá lhostejným, na jiného zapůsobí velmi silně. Traduje se, že ženy jsou na barvy podstatně citlivější než muži. To samé platí pro osoby citlivě založené. Vždy se pokus- te Vy samy vcítit do role pacienta což je ta nejlepší pomoc při výběru odstínu.

### ZÁKLADNÍ PSYCHOLOGIE BAREV

Existuje tzv. základní psychologie barev, která představuje je- jich obecné vlastnosti:

**BÍLÁ** - představuje nejistotu, naivitu, čistotu

**SVĚTLE MODRÁ** - představuje ticho, touhu, přívětivost

**TMOVOMODRÁ** - vážnost, rozjímání, smutek, klid

**ŽLUTÁ** - povzbuzuje, dodává optimismus, harmonii, uvolnění a pocit osvobození

**ORANŽOVÁ** - představuje radost, bohatství, teplo

**ČERVENÁ** - přináší energii, vášně, vzrušení, sílu, moc, nebez- pečí a lásku

**SVĚTLE ZELENÁ** - je chladná, představuje ticho a vlhko

**TMAVOZELENÁ** - přináší naději, bezpečí a uklidnění



SVĚTLE FIALOVÁ - je magická, představuje melancholii a opojení

FIALOVÁ - je tajemná, představuje náročnost a osobitost

PURPUROVÁ - zobrazuje důstojnost, vznešenost, a spravedlnost

HNĚDÁ - realismus, vážnost, solidnost, pořádek, tradice

ŠEDÁ - představuje smutek, pokoru, netečnost

ČERNÁ - zobrazuje vzdor, vnitřní konflikt a samotu

### JEDNOTLIVÉ BAREVNÉ ODTÍNY A JEJICH VLASTNOSTI

ORANŽOVÁ:

Tato barva dodává energii, vzbuzuje radost a rozlévá po těle pocit tepla. Je spojována s odstraňováním depresí a nejrůznějších traumat. Využijme ji tedy k odstranění strachu ze stomatologického ošetření. Velice dobře působí na pacienty hysterické.

ŽLUTÁ - je opět barvou, která má antidepresivní účinky. Je to barva slunce a právě tak jako ono, dodává obrovské množství energie. Vzbuzuje optimismus a dostává tělo i duši do harmonie.

ZELENÁ - je to barva přírody a má především regenerační schopnosti. Vzbuzuje pocit spokojenosti a vyrovnanosti.

TYRKYSOVÁ - tato barva uvolňuje a povoluje veškerá napětí v těle. Je barvou komunikace.

MODRÁ - zvolíme-li do ordinace barvu modrou, pak nejen nám (což je také důležité), ale zejména pacientovi přinese uklidnění a veselost. Zmírňuje také emoce a je to barva optmistická.

FIALOVÁ - pomáhá překonávat utrpení a smutek. Nastoluje vnitřní klid. Je vhodná pro ty, kteří jsou vystaveni velkému stresu. Můžeme ji tedy použít i my, jako zdravotnický personál, a to ve formě pracovního oděvu. Zklidňuje pacienty hyperaktivní a agresivní.

BÍLÁ - je to barva čistoty a typická barva užívaná ve zdravotnictví, snad také proto, že má očistující schopnosti a obecně zbavuje od jedů. Má schopnost odrážet všechna spektra slunečního záření a proto je vhodná v negativních zónách. Dokáže také hospodařit s energií.

ČERNÁ - tato barva pohlcuje všechny frekvence slunečního záření, a to jak pozitivní, tak negativní. To znamená, že nás může načerpat pozitivní, ozdravnou energii, ale i naopak. Např. nošení oblečení černé barvy u osob labilních, nevyrovnaných či psychicky narušených, je svým způsobem nebezpečné-ubírá další energii.

### SCHOPNOSTI BAREVNÝCH KOMBINACÍ

ŽLUTÁ SE ZELENOU - kombinace těchto dvou barev přináší doslova radost. Stimuluje mozek, osvobozuje od strachu a po-



máhá také při různých fobiích (např. klaustrofobie, agorafobie...), mezi které patří i ODONTOFOBIE. Pomáhá překonávat hysterii.

ORANŽOVÁ SE ZELENOU - tato kombinace pomáhá překonat hluboké emocionální šoky. Uvolňuje místo radosti a novým myšlenkám. Přináší velké množství energie, štěstí a vzbuzuje radost.

MODRÁ S BÍLOU - kombinace modré barvy s bílou pomáhá uvolňovat emoce a zbavovat se jich pomocí slz. Přispívá ke zmírnění bolesti.

FIALOVÁ S BÍLOU - vzájemná kombinace barvy fialové s bílou pomáhá tlumit hyperaktivitu a šetří s energií. Mírní bolesti hlavy a zubů.

MODRÁ S RŮŽOVOU - kombinace těchto dvou barev má obdivuhodně příznivý účinek na dětskou psychiku. Uklidňuje a zmírňuje jejich utrpení během nemocí a lékařských výkonů. Přináší vnitřní mír, vyrovnanost a dodává optimismus.

ČERNÁ S MODROU - vliv této kombinace pomáhá proti všem projevům stresu. Tiší bolesti kloubů, hlavy, ale především i zubů.

RŮŽOVÁ S FIALOVOU - příznivě působí na deprese a je vhodnou prevencí proti stresu a jeho následkům. Účinkuje proti migrénám, nespavosti a zbavuje obav z něčeho neznámého.

FIALOVÁ S MODROU - kombinace těchto barev přináší meditační energii. **Má výrazné analgetické účinky**, a to zejména u bolesti hlavy a zubů. Očišťuje organizmus od lehčích jedů.

ŽLUTÁ S ČERNOU - pomáhá překonávat traumata z dětství. Dodává energii a vyrovnanost.

SVĚTLE FIALOVÁ SE SVĚTLE RŮŽOVOU - přináší dobrou náladu a optimistické naladění. Odstraňuje nespavost a mírní bolesti hlavy a zubů.

(mp) ☒