

Stressberuf Zahnarzt

| Lea Höfel

Nicht nur der Patient befindet sich auf dem Behandlungsstuhl in einer Stresssituation. In zunehmendem Maße wird der Beruf des Zahnarztes als Risikotätigkeit für ein erhöhtes Stressempfinden angesehen. Zeitknappheit, Überstunden und ungeduldige Patienten führen zu einem immer stärker werdenden Zeitmanagement-Problem.

Psychisch fühlen sich Zahnärzte überdurchschnittlich oft nervös, angespannt, müde oder gar depressiv. Körperlich klagen über die Hälfte der Befragten in Studien über Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Übergewicht. Es ist also an der Zeit, sich nicht nur mit den Patienten, sondern auch mit den Zahnärzten zu befassen.

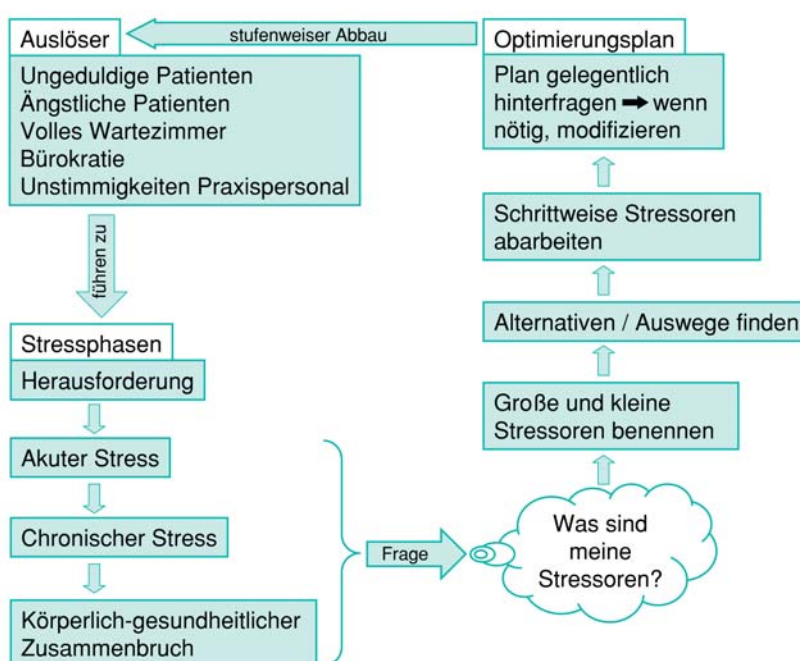
Stress

Doch was genau ist Stress? Reicht das subjektive Gefühl der Überforderung oder gehört noch mehr dazu? Stress wird allgemein definiert als „Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse [sogenannte Stressoren], die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten“. Stress entwickelt sich dabei über mehrere Phasen, er setzt selten von einer Minute auf die andere im klinisch bedenklichen Ausmaß ein. Leider werden die ersten Anzeichen zu häufig missachtet.

Am Anfang werden anstrengende Situationen als Herausforderung ange-

sehen. Sie belasten noch nicht und mobilisieren Energien und Kräfte, die als angenehm empfunden werden. Wird der Stressor als bedrohlich wahrgenommen, sodass zum Beispiel das überfüllte Wartezimmer negative Emotionen verursacht, kommt es zu einer höheren Handlungsaktivierung. Man arbeitet schneller, eventuell we-

nem Zustand der Dauermobilisierung, Reserven werden aufgezehrt, Ängste und depressive Zustände treten ein. Der Zahnarzt empfindet Gefühle des Kontroll- und Sinnverlustes und des Ärgers. Die Patienten werden als Belastung angesehen, das Praxispersonal scheint nichts mehr richtig zu machen. Soziale Kontakte werden schon lange vernachlässigt. Der Zahnarzt schläft abends zwar relativ schnell vor Erschöpfung ein, wacht nachts jedoch häufig auf. Im letzten Stadium der psychovegetativen Reaktionsbildung antwortet der Körper mit physischen Krankheiten, das Immunsystem versagt. Der Organismus sieht diese Maßnahme als letzten Ausweg in Richtung Ruhe. Der Zahnarzt hat sich zu lange zu viel zugemutet, ist nicht mehr erholungsfähig und bricht förmlich zusammen. Sollte der Betroffene eine der letztgenannten Phasen an sich wieder-



Mögliche Ursachen und Verbesserungsmöglichkeiten bezogen auf Stress in der Zahnarztpraxis

[die autorin]

Dipl.-Psychologin Lea Höfel
Studium der Psychologie an der Universität Leipzig, zzt. Promovendin zum Thema „Experimentelle Ästhetik“.

Internationale Veröffentlichungen und Tagungsbeiträge zu kognitiven Grundlagen der Ästhetik und Psychologie in der Zahnheilkunde.

Zusätzliche Ausbildungen:
Entspannungstrainerin und Journalistin, Heilpädagogisches/Therapeutisches Reiten.

niger genau und fühlt sich überfordert. In einer solchen akuten Stresssituation kann es zu vorübergehender Unsicherheit und körperlichen Erregungszuständen kommen. Abends fällt es dem Zahnarzt eventuell schwer, einzuschlafen, weil er ständig grübelt und nicht zur Ruhe kommt. Bei chronischem Stress ist der Betroffene in ei-

nerkennen, wäre es ratsam, die Stressbremse zu ziehen, bevor der Körper sich seine Auszeit holt. Nebenbei bemerkt überträgt sich Nervosität und Stress vom Zahnarzt auf den Patienten. Sollte der Zahnarzt noch nicht so weit sein, sich selbst etwas Gutes zu tun, so tut er es vielleicht für seine Klientel.