



Haben Sie Angst vor Mundgeruch?

Mundgeruch oder Angst vor Mundgeruch ist eine weit verbreitete, aber wenig verstandene Erkrankung. Die Diagnose beruht auf der Trennung zwischen dem Gefühl des üblen Mundgeruchs der Person und der von anderen wahrgenommenen Erfahrung, dass es keinen ungewöhnlichen Geruch gibt. Die meisten Behandlungsprotokolle bieten einen von zwei unterschiedlichen Ansätzen: 1. Verhaltensänderung oder kognitive Verhaltenstherapie (CBT). Jeder ermutigt Gedankenänderungen, auf die Unwirklichkeit des Symptoms zu stoßen. Wird häufig mit einem nicht-therapeutischen Partner kombiniert, der beruhigend auf ausgeatmeten Atem reagiert, indem er den Geruch kommentiert. 2. Psychoanalytisch orientierte Psychotherapie verbindet die aktuelle Erfahrung (verstärkter Glaube an den schlechten Geruch der Person) mit Ängsten …



Mundgeruch oder Angst vor Mundgeruch ist eine weit verbreitete, aber wenig verstandene Erkrankung. Die Diagnose beruht auf der Trennung zwischen dem Gefühl des üblen

Mundgeruchs der Person und der von anderen wahrgenommenen Erfahrung, dass es keinen ungewöhnlichen Geruch gibt. Die meisten Behandlungsprotokolle bieten einen von zwei unterschiedlichen Ansätzen:

1. Verhaltensänderung oder kognitive Verhaltenstherapie (CBT). Jeder ermutigt Gedankenänderungen, auf die Unwirklichkeit des Symptoms zu stoßen. Wird häufig mit einem nicht-therapeutischen Partner kombiniert, der beruhigend auf ausgeatmeten Atem reagiert, indem er den Geruch kommentiert.

2. Psychoanalytisch orientierte Psychotherapie verbindet die aktuelle Erfahrung (verstärkter Glaube an den schlechten Geruch der Person) mit Ängsten vor Ablehnung aus der Vergangenheit. Durch eine emotional korrigierende Erfahrung mit dem Therapeuten gewinnen die Patienten das Vertrauen, dass ihre Angst vor schlechtem Geruch eher auf ein behandelbares Symptom als auf eine globale Angst reduziert werden kann.

Während beide Therapien eine wichtige Linderung bieten (zusammen mit Medikamenten gegen Angstzustände oder Depressionen, um den Symptomdruck zu senken), reicht keine aus, um die phobischen Elemente der Störung zu kontrollieren, zu denen gehören:

- Wachsamkeit gegenüber der Reaktion anderer
- Referenzzeichen, dh, dass sich Menschen wegen Abstoßung an ihrem Mundgeruch von ihnen abwenden, was zu sich selbst erfüllenden Reaktionen führen kann
- Panikreaktionen einschließlich flacher Atmung, Schwitzen, Ohnmacht usw.

Die Herausforderung für eine erfolgreiche Psychotherapie dieser Personen bleibt das Fortbestehen der Wahnelemente der

Phobie. Auch wenn sie heute nicht schlecht riechen, wie können sie dann darauf vertrauen, dass ihr Mundgeruch morgen nicht wieder auftritt?

Zum Beispiel klagte ein von seinem Zahnarzt überwiesener Patient über soziale Isolation aufgrund seiner Wahrnehmung seines Atemgeruchs. Nach einer ausführlichen Anamnese gab der Patient zu, dass er keine wirklichen Informationen über seinen tatsächlichen Mundgeruch hatte, sondern aus den Reaktionen der Menschen ableitete, dass er ihnen gegenüber ekelhaft war. Seine Abzüge bezogen sich auf Leute in der U-Bahn, die sich von ihm abwandten oder in seiner Gegenwart ihren Mund oder ihre Nase bedeckten. Er erkannte die Möglichkeit an, dass er bei anderen Selbstbewusstsein schaffen könnte, fühlte sich jedoch hilflos, seine Theorie zu beweisen oder zu widerlegen. Als wir mehr Beziehung entwickelten, stimmte er zu, dass ich seinen Mundgeruch riechen durfte, indem ich in mein Gesicht ausatmete.

Er war fassungslos, als ich mich nicht angewidert abwandte, sondern einen völlig neutralen Mundgeruch fand. Er erklärte sich bereit, einen Partner zu rekrutieren – entweder ein Familienmitglied oder einen Freund -, um auf seine Sorge um seinen Mund zu reagieren. Er fand den „Rekrutierungs“-Prozess jedoch überwältigend und behielt so seine individuelle Verbindung zu mir als therapeutischem Verbündeten bei. Obwohl wir seine Angst teilweise eingedämmt haben, zeigt der Fall einige der Herausforderungen der Behandlung auf:

Herausforderungen für eine erfolgreiche Behandlung:

1. Überweisungen, normalerweise von Zahnärzten, sind schwierig. Halitophobie sollten nicht direkt mit der Unwirklichkeit ihres Symptoms konfrontiert werden. Normalerweise ist eine mildere Form des „Erforschens“ des Problems erfolgreicher, eine Fähigkeit, die vielen traditionellen Zahnärzten möglicherweise fehlt.

2. Die Behandlung erfordert einen engagierten Patienten. Die oben empfohlenen Therapien erfordern Zeit, Mühe und Training.

3. Der Prozess der De-Stimulation ist lang – möglicherweise lebenslang – mit Spitzen und Tälern der Störung

4. Der Widerstand gegen die Veränderung des Glaubens an die Realität ihres Atemgeruchs kann mit einer erhöhten Angst in anderen Funktionen des täglichen Lebens einhergehen. Dies sollte vor der Behandlung mit Mundgeruch verstanden und vorbereitet werden.

Behandlungsempfehlungen;

Es gibt keine Literatur über die Verwendung von Gruppenpsychotherapie zur Behandlung von Mundgeruch. Ich stelle mir vor, dass die Prinzipien des AA-Sponsorings (gemeinsamer Glaube an die mangelnde Kontrolle über das Symptom) durch und von anderen Gruppenmitgliedern und der Verfügbarkeit auf Abruf in Krisenzeiten wichtige Grundlagen für eine erfolgreiche Lösung von Mundgeruch sein können.

Ich glaube jedoch nicht, dass das Modell an und für sich ausreicht. AA widmet sich dem Substanzgebrauch und weist einen „Schwarz-Weiß“-Test auf, dem Halitophobie fehlt. Die Angst vor einem Mundgeruch, wenn er nicht behandelt wird, ist global und basiert auf selbstbezogenen Tests der Umwelt.

Eine Gruppenerfahrung würde optimal von traditionellen Methoden der Gruppenpsychotherapie profitieren, die sich darauf konzentrieren, wie unser aktuelles Leben – häufig unbewusst – Erfahrungen aus unseren früheren Lebenserfahrungen nachspielt. Ohne die Tiefe des Verständnisses, die Gruppenmitglieder bieten können, kann das AA-Modell das Symptom lindern, ohne die Bedeutung des Symptoms im Leben dieser Person eindeutig zu verstehen. Auf diese Weise kann dem Mundgeruch die emotionale Reife fehlen, um die Verbindung zwischen seinem aktuellen Symptom und

anderen Lebensereignissen vollständig herzustellen. Eine reife Therapiegruppe spiegelt tatsächlich die Erfahrung der Nachstellung während der Gruppe wider. Emotional gebildete und belastbare Gruppen können ihren Teilnehmern die Auswirkungen ihres Verhaltens, ihrer Sprache und ihrer Emotionen mitteilen. Und möglicherweise stellen andere Gruppenmitglieder eine Grundlage für ihre Angst dar.

Die Opferprobleme bei Mundgeruch sind in der Tat hoch. Aus Angst vor Ablehnung besteht häufig Panik über den Eintritt in soziale Beziehungen. Das AA-Modell ist ein Ausgangspunkt für die Konfrontation mit der Symptomkontrolle. Eine individuelle Behandlung, die sowohl die Ätiologie des Symptoms als auch die Verhaltensänderung berücksichtigt, wäre jedoch hilfreich. Optimal wäre eine fortlaufende Psychotherapiegruppe, die sich der Mundgeruch, aber auch Fragen der Lebensanpassung nach einem Leben voller wahnhafter Isolation und Angst widmet.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki