



Pressmeddelande

Släpp kontrollen – lev ett fullgott liv med tinnitus

2013-03-22 07:49

Personer som trycker undan känslor, oönskade tankar och fysiologiska sensationer lider oftare av tinnitus. Men just dessa personer kan också ha större glädje av behandlingar som bygger på acceptans och närvaroträning, visar en avhandling i handikappvetenskap vid Linköpings universitet.

Tinnitus är att ha/uppleva ljud i öronen i frånvaro av en extern ljudkälla. De flesta som har tinnitus (10-15 procent av hela befolkningen) lider inte av det, men för den minoritet som gör det (ca tre procent) kan besvären bli svåra: Störd koncentrationsförmåga, irritation, svårt att klara jobbet. Någon bot mot tinnitus finns inte, endast lindrande behandlingar. Behandlingar som bygger på principer hämtade från kognitiv beteendeterapi (KBT) fungerar ofta bra för att hantera de negativa effekterna av tinnitus. Men inte för alla. Och även om forskarna vet att metoderna ofta fungerar, så vet de inte varför och för vem de fungerar.

Hugo Hesser är psykolog och nybliven doktor i handikappvetenskap med inriktning mot klinisk psykologi, vid Linköpings universitet. Han har i en serie experiment försökt kartlägga sambanden mellan hur människor påverkas av tinnitus och olika strategier de använder för att hantera ljuden. Hans teori är att personer vars strategier karakteriseras som "upplevelsemässigt undvikande" har större glädje av en behandling som bygger på acceptans och närvaroträning. Deras sätt att tackla problemet tinnitus, att förtränga det alternativt försöka kontrollera det, gör bara saken värre. Genom att träna sig på att närma sig tinnitus på ett tillåtande och icke-dömande sätt kan de negativa effekterna av upplevelsemässigt undvikande motverkas.

I ett experiment fick två försöksgrupper tillgång till maskerande ljud (en annan vanlig behandlingsmetod mot tinnitus). Den ena gruppen fick möjlighet att kontrollera bakgrundsljudet, den andra fick inte det. Det visade sig att den grupp som fick möjlighet till kontroll besvärades mer av sin tinnitus under försökets gång. I ett annat snarlikt försök utsattes normalhörande för tinnitusliknande ljud. Den ena gruppen fick instruktionen "tänk bort ljudet!", den andra fick ingen instruktion. I båda grupperna fick sedan hälften en kort instruktion i en acceptansstrategi, andra hälften inte. Alla fick sedan göra en serie matematikuppgifter samtidigt som de fick lyssna på samma störande ljud. Den grupp som skulle tänka bort ljudet och som inte instruerades i en acceptansstrategi orkade inte arbeta med matteuppgifterna lika länge som övriga grupper. Medvetna försök att kontrollera ett ljud som tinnitus tycks således ha rakt motsatt effekt – du störs mer av ljudet – och det kan motverkas med ett alternativt inre förhållningssätt som betonar acceptans av upplevelsen.

I flera andra studier visar Hugo Hesser med kollegor att en modern form av KBT-behandling som bygger på acceptans (ACT, Acceptance and Commitment Therapy) har en god effekt på tinnitusbesvär och potentiellt kan vara ett värdefullt behandlingsalternativ för de personer som uppvisar hög grad av upplevelsemässigt undvikande.

- Vi kan visa att hur människor förhåller sig till tinnitus är relaterat till besvärsgrad och att det kan ha implikationer för behandling, säger Hugo Hesser. Grundtanken är mycket enkel: Undvikande leder till mer besvär och botemedlet är *undvik* att undvika. Mycket tyder på att människor som i hög grad använder sig av kontroll- och undvikandestrategier både har svårare besvär och större glädje av att tränas i en accepterande strategi.

Hugo Hesser disputerade den 15 mars. Avhandlingen heter "[Tinnitus in Context. A Contemporary Contextual Behavioral Approach](#)". Hugo Hesser nås på telefon 013-285845, mobil 0708-239347 e-post: hugo.hesser@liu.se

Vill du ha mer nyheter från Linköpings universitet? Vårt elektroniska nyhetsbrev LiU-nytt-e kommer varje torsdag med alla nyhetsartiklar som publicerats på webben under den gångna veckan. [Prenumerera här!](#)