

Kognitiv beteendeterapi (KBT) som behandlingsmetod vid hyperacusis

Linda Jüris

leg psykolog, leg psykoterapeut, doktorand
Hörselmott. Akademiska // Inst f Neurovetenskap, UU
linda.juris@kbt-centrum.se

HYPERACUSIS

”extrem överkänslighet för vardagsljud, vilka i vanliga fall inte besvärar personer”

Porslinsljud

Pappersprassel

Dammsugarljud

Ljud från elektriska apparater

Fläktljud

Röster

Vardagsljud

Hyperacusis

- **Stor** brist på forskning!
- Vetenskapligt utprovade behandlingsmetoder saknas
- Prevalens oklar
- Naturalförlopp ännu mer oklart

Orsaker till hyperacusis

- Sjukdomstillstånd i mellanörat ffa stapediusmuskeln
- Traumatiska tillstånd som drabbar cochlea
- Sjukdomstillstånd i centrala hörselbanor

Bell's Palsy

Ramsey-Hunt Syndrom

Stapedektomi

Perilymph Fistula

Mellanörat
Meniere's syndrom
till hyperacusis

Bullertrauma

Temporomandibulära dysfunktioner

Muskelrelaterade orsaker t.ex musculus stapedius eller tensor tympani

HÖRSELMOTTAGNINGEN, Akademiska sjukhuset i Uppsala

Omhändertagande av
hyperacusispatienter

Bedömning

Behandling

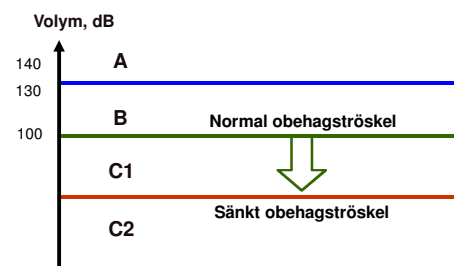
Utvärdering

Bedömning

- Audiolog, psykolog, audionom
- Audiogram, obehagströskelmätning
- Strukturerad psykologintervju
- Formulär
- Information om behandlingsmodell

Vår modell - orsaker

- Medicinska orsaker
- Undvikande av ljud
- Muskelspänning
- Ökad fokusering



BEHANDLINGSKOMPONENTER

Psykoedukation

Ljudexponering

Tillämpad avslappning

Beteendeaktivering

PSYKOEDUKATION

Riskbedömning av ljud

Hur hög volym har olika ljud?

Att skydda sig emot ljud

Volym (dB)	Typ av ljud
ca 180	Kanonskott
138	Extremt hög konsert
ca 130	Nithammare, max för trumpet, jetplan på 30 meters avstånd
125-145	Olika modeller av knallpulverpistoler på 0,5 meters avstånd
ca 110	Bergborr, motorsåg, mycket hög musik på dansgolv
95-120	Konserter med högtalarförstärkning
95-115	Personliga överfallsalarm (mätt 0,5 m från larmet)
95-105	Dansbands- eller diskoteksdansgolv
85-100	Handhållna elverktyg, allmänt verkstadsbuller
ca 80	Skolmatsal, hårtork, starkt trafikerad gata, intensiv barngråt
75-85	Biograf
ca 60	Normal samtalston
20-40	Hårdiskar och datorfläktar, viskning
ca 5	Upplevs nästan alltid som tystnad

Grundträning

Ljud att exponera för

- Musik, prat eller bakgrunds ljud från radio, stereo eller TV
- Brus från radio inställd mellan två kanaler
- Fläktar
- Ljud från maskiner eller apparater, t.ex. diskmaskiner och kylskåp
- Trafikbrus genom fönstret eller på avstånd
- Dämpat sorl
- Bilmotor när kör bil eller är passagerare

Grundträning, radiobrus:

Ljud att exponera för

- Steg 1: Knappt hörbart i vardagsrummet
- Steg 2: Ett steg högre
- Steg 3: Ytterligare lite högre
- Steg 4: Ljudet hörs i hela lägenheten
- Steg 5: Ljudet så högt som sambon vill ha det

Intensivträning

Ljud att exponera för

- En köksfläkt på olika hastigheter
- Ljud från skrivare
- Diska eller ställa in porslin i skåp
- Olika signaler, t.ex. väckarklockor, mobiltelefoner och kassaapparater
- Åka, buss, tåg, tunnelbana eller spårvagn
- Spela på ett instrument
- Dammsugare, elvisp, eller matberedare

Intensivträning, mobiltelefonssignaler:

Ljud att exponera för

- Steg 1: Mobiltelefon, börja på minimal volym och gå igenom de olika signalerna
- Steg 2: Höja volymen ett steg och spela upp signalerna
- Steg 3: Höja volymen två steg och spela upp signalerna
- Steg 4: Höja volymen till maximal styrka och spela upp signalerna
- Steg 5: Höja volymen till maximal styrka och låta någon annan spela upp signalerna

LJUDEXPONERING

- Täck över ljudkällan
- Ändra volymen på ljudet
- Använd olika grader av skydd
- Variera avståndet till ljudkällan
- Gör ljudet mer eller mindre förutsägbart

BETEENDEAKTIVERING

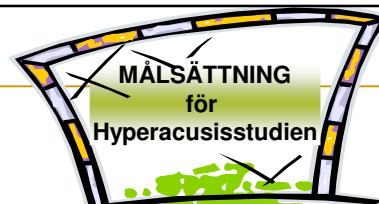
Att komma igång med sådant man slutat med eller inte vågat prova på pga ljudkänsligheten

TILLÄMPAD AVSLAPPNING

- Lars-Göran Öst – SU
- Beteendeterapeutisk copingstrategi
- SNABB avslappning
- Färdighet
- Portabel
- Minska generell stressnivå över dagen
- Ha ett "knepp" att ta till vid särskilt jobbiga situationer

ATT LÄSA...

- *"Hyperacusis; Mechanisms, Diagnosis, and Therapies"* av Baguley och Andersson
- *"KBT för tinnitus"* av Kaldo och Andersson
- *"Fri från oro, ångest och fobier: råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi"* av Wisung och Farm Larsson
- *"De tio dummaste misstagen klyftiga människor gör"* av Freeman & DeWolf



Beskriva psykiatriska och individualspecifika karaktärstika hos patienter med hyperacusis i relation till funktionsstörning. Undersöka naturalförlopp, komorbiditet och personlighetsdrag

Utvärdera om kognitiv beteendeterapi kan minska känsligheten för ljud samt lindra de svårigheter denna känslighet medför för patienter med hyperacusis