

Psykolog om ljudkänslighet:

"Viktigt att få behandling"

Den som är ljudöverkänslig bör försöka undvika att skydda sin hörsel för mycket.

– Då blir örat ännu känsligare eftersom det inte får tillräcklig ljudträning, säger Linda Jüris, doktorand och legitimerad psykolog vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

HÖRSELSKADADES FÖRENING i Stockholm arrangerade i september en föreläsning om ljudöverkänslighet med Linda Jüris. Hon är utbildad inom KBT, kognitiv beteendeterapi.

– KBT fokuserar på hur individen tolkar situationen och det handlar om att förändra beteenden. Problemet är kvar, men vi arbetar med konsekvenserna. Vi inresserar oss framför allt för nuet och framtiden.

Utbilda patienten

I KBT ingår också att det ska finnas ett tydligt samarbete där patienten är med när behandlingen läggs upp. Terapeuten är aktiv och pratar nästan lika mycket.

– Vi ger också hemuppgifter. Tanken med dem är att patienterna ska ta med det de har lärt sig och använda det i den miljö där de normalt vistas.

– Det handlar mycket om att utbilda patienten om problemet/syndromet för att förhindra beteenden som förvärrar tillståndet och uppmuntra det som gör att man mår bättre. Målet är inte att bota

utan att åstadkomma en förbättring.

När det gäller ljudöverkänslighet påpekar hon att det är en salig röra med terminologin.

– Ibland talar man om hyperacusis, ibland om ljudöverkänslighet eller överkänslighet för ljud, ÖFL och det finns ingen tydlig definition av vad det är, säger Linda Jüris.

– Det vi normalt menar är en person som är extremt känslig för ljud som normalt inte besvärar de flesta så mycket: pappersprassel, porslinsljud, elektriska apparater, fläktar, dammsugarljud och så vidare.

Med extremt känslig menas att ljudet gör fysiskt ont. Linda Jüris anser att det behövs mycket mer forskning på det här området för att bland annat ta reda på hur det naturliga förloppet ser ut för ljudöverkänslighet.

– Det finns mängder av orsaker, men inga tydliga samband. Vad händer om det förblir obehandlat; förvärras det, förblir det oförändrat eller kan det gå över av sig självt?

Hon säger själv att det mesta tyder på att ljudkänslighet förvärras om det inte behandlas eftersom det ofta leder till att man överskyddar sin hörsel.

– Det gör i sin tur att örat blir ännu känsligare eftersom det inte får tillräcklig ljudträning.

Fotsätt med roliga saker

Hon poängterar att man ska försöka fortsätta att göra saker som man tycker om.

– Gillar man till exempel att dansa så ska man fortsätta med det och då använda öronproppar eller vad som krävs. I stället bör man kanske se till att inte överskydda öronen i vardagen.

Linda Jüris arbetar med en studie med personer som själva har sökt hjälp och

fått remiss för behandling av ljudöverkänslighet.

Deltagarna hade en obehagströskel på i genomsnitt 70 decibel. Den normala obehagströskeln ligger kring 100 decibel. Eftersom decibelskalan är logaritmisk är det en mycket stor skillnad.

– Alla var läkarbedömda av audiolog och de fick inte ha för stor hörselnedsättning. 60 personer ingick i studien, 30 fick behandling direkt och 30 fick stå på en väntelista.

Bearbetningen av studien pågår fortfarande..

– De första resultaten där vi har undersökt olika variabler om gruppen, inte själva behandlingsresultaten kommer att presenteras på läkarstämman i december.

Linda Jüris säger att det för en person som är väldigt ljudkänslig blir omöjligt att bedöma riskerna med ljud eftersom nästan alla ljud upplevs som smärtsamma.

Se hur andra reagerar

Hur ska då en person med ljudöverkänslighet göra för att veta var gränsen går för när örat riskerar att verkligen skadas?

– Ett av de bästa knepet är att titta på andra och se hur de reagerar. Det finns också decibelmätare man kan ladda ned till vissa mobiltelefoner.

Det är naturligtvis inte så enkelt eftersom smärtupplevelsen finns där oavsett hur andra reagerar.

Den behandling Linda Jüris och hennes kolleger ger går bland annat ut på att långsamt vänja sig vid mer ljud.

– Som grundträning ska man försöka få in lite mer ljud i sin vardag. Till exempel genom att ha på musik man tycker om på väldigt låg volym i bakgrunden. Sedan kan man gradvis försöka höja.

– Det ingår även intensivträning där man lyssnar på obehagliga ljud på minimal volym. Efter några veckor börjar man väldigt försiktigt försöka öka volymen.

STEFAN ANDERSSON

