

Enligt en studie vid Karolinska Institutet var tinnitus mer än dubbelt så vanligt hos personer med utbrändhetssymtom som hos andra.

Ny svensk studie

Stärkt koppling mellan tinnitus

FORSKARNA HAR undersökt kopplingen mellan långvarig stress (utbrändhet) och tinnitus. I studien deltog 348 personer och dessa delades in i tre grupper beroende på stressnivå och fick genomgå noggranna hälsoundersökningar och hörselkontroller.

De utsattes för stressande situationer, till exempel att besvara frågor samtidigt som de utsattes för olika störningsmoment, och efteråt gjordes nya hörseltest.

Det togs också blodprov för att mäta halten av kortisol, ett hormon som aktiveras i kroppen vid stressiga situationer.

– Djurförsök har visat att kortisol påverkar hörseln, säger Barbara Canlon, professor i hörselphysiologi, som lett undersökningen tillsammans med Dan Hasson vid KI och Töres Theorell vid stressforskningsinstitutet på Stockholms universitet.

Ljudkänslighet

Det forskarna ville ta reda på var om tinnitus var vanligare hos personer som var långtidsstressade (utbrända) än



FOTO: FOTOMEDIA.SE

hos personer med normal eller låg stressnivå. Av deltagarna i studien uppgav 31 procent att de hade tinnitus, av dessa hade ungefär en tredjedel svår tinnitus.

– Vi kom fram till att tinnitus var 2,5 gånger vanligare hos dem som var lång-

tidsstressade, säger Barbara Canlon.

– Det var också en väldigt tydlig tendens att ljudkänsligheten och förmågan att uppfatta tal i brus försämrades mer i den gruppen än hos övriga, säger Barbara Canlon.

Kan vara tvärt om

Hon säger att det här är första gången man kunnat visa hur långtidsstress påverkar hörseln.

– Det innebär att det är viktigt att ta hänsyn till utbrändhet och långtidsstress vid behandling av tinnitus och ljudöverkänslighet. I de standardiserade frågeformulär

som finns i dag finns inga frågor om detta. Vår undersökning innebär att vi lyfter fram en ny komponent som man måste ta hänsyn till.

Hon medger att det kan vara svårt att vara säker på i vilken utsträckning det kan vara tvärt om – att utbrändhet och stress beror på tinnitus.

Bättre behandling

– Vi har inga exakta uppgifter om när de fick tinnitus och hur länge de har varit utbrända, men de som ingick i undersökningen har varit utbrända i åtminstone ett par, tre år. Förmodligen går det hand i hand så att tinnitus och stress rea-

FAKTA

Kortisol

- Kortisol är ett hormon som kroppen aktiverar i stressiga lägen. Det påminner om det mer kända hormonet adrenalin, men är "långsamare" och det sitter även i under längre tid. Vid akut stress beordrar hjärnan binjurarna att producera kortisol och adrenalin, vilket leder till många olika saker i kroppen. Till exempel ökar hjärtslagsfrekvensen, blodtrycket stiger, man får en ökad vakenhetsgrad och hörselfunktionen skärps.

tinnitus och stress

gerar tillsammans.

Barbara Canlon hoppas att undersökningen ska leda till bättre indelning och behandling av tinnituspatienter och att man genom att testa kortisolnivån ska kunna få en indikation på om tinnitus beror på stress/depression eller en bullerskada för att därmed kunna avgöra vilken typ av behandling som har störst utsikt att ge resultat.

Tidigare rön

Kopplingen mellan stress och tinnitus är inte ny och har gjorts av flera forskare.

Gerhard Andersson, professor i klinisk psykologi och verksam vid Linköpings universitet och Karolinska Institutet har forskat om tinnitus i många år. För elva år sedan kom hans bok *Tinnitus – orsaker teorier och behandlings-*

möjligheter, där han skriver:

”Stress nämns ofta som en faktor som förvärrar tinnitus och vissa forskare går så långt att de kallar tinnitus en stress-sjukdom.”

Handlingsmönster

Han påpekar också i boken att det gjorts andra studier som inte visar detta samband och menar att kopplingen bör nyanseras bättre. Samtidigt är det självfallet att stress tas upp som ett problem för tinnitusdrabbade, skriver han.

Kognitiv beteendeterapi, KBT, är en behandlingsmetod som Gerhard Andersson arbetat mycket med i behandling mot tinnitus. Där får patienten arbeta med att förändra tankar, känslor och handlingsmönster för att må bättre.

STEFAN ANDERSSON/
ULRIKA NILSSON

Nya prioriteringar kan ge förbättring

I EN STUDIE vid Linköpings universitet konstateras att behandling som innehåller mindfulness är effektiv mot tinnitus, skriver Svenska Dagbladet.

I studien ingick 64 personer med tinnitus, men utan någon hörselnedsättning. De fick bland annat arbeta med accep-

tans, medveten närvaro och att fundera över sina livsmål.

– Målet är att patienterna ska fortsätta att prioritera det som är viktigt i livet fast man har tinnitus, säger Vendela Zetterqvist, doktorand i klinisk psykologi och handikappvetenskap, som har gjort studien. ●

De som byggt Sverige

PAPPA HAR BLIVIT GAMMAL. Han är visserligen en bit över sjuttio men hans en gång fysiska styrka har sinat. Huruvida han själv märker eller känner av åldrandet vet jag inte, eftersom han sällan vill prata om sitt hälsotillstånd.

Han är en mycket envis man som alltid har haft svårt att visa tecken på svaghet; en man som dessutom bara för ett par år sedan var en pigg och glad pensionär som njöt av livet. Nu är han mest trött, tankfull och frånvarande. Men att åldern tar ut sin rätt gör sig mest påmint när jag försöker kommunicera med honom. Att allt oftare upprepa det nyss sagda har jag vant mig vid, det som kan vara besvärligt är alla missförstånd som kan uppstå mellan oss. Hans hörsel har blivit sämre och han verkar ha svårt att acceptera det. ”Varför viskar Du?” säger han ofta och undrar varför jag skriker när jag pratar högt.

Pappa kom till Göteborg och Volvo i mitten av 1960-talet när Sverige var i skriande behov av utländsk arbetskraft. Tillsammans med några vänner tog han chansen/risken och lämnade familj och hemland i förhoppning att skapa en bättre framtid för sina närmaste. Sedan dess, i nästan 40 år, har han varit verksam i arbetslivet, sällan varit sjukskriven eller gjort sig beroende av socialbidrag: ”Så länge man är frisk och kan arbeta ska man inte ha en krona av staten!” brukar han säga.

Han har med andra ord – som många andra äldre invandrare – hjälpt till att bygga upp den svenska välfärden. Dessa människor har tveklöst haft större betydelse – både fysiskt och ekonomiskt – för Sverige än för sina hemländer. Och de har definitivt gjort mer för Sverige än vad unga anhängare av främlingsfientliga partier har gjort. Men nu, när pappa och hans vänner borde få njuta av sina sista år i livet, är det vanligt att just dessa högerextrema krafter vill bli av med dem. De ses som en belastning för Sverige och ”borde skickas tillbaka till sina hemländer”.

Detta ger begreppet ”dubbelmoral” ett tydligt ansikte; låta unga starka människor komma hit och – i många fall – arbeta i mer än halva sina liv och sedan, när de är gamla och utarbetade, vilja kasta ut dem.

Ja, visst, brukar pappa skoja, de får gärna skicka mig till Kurdistan, men då skulle det vara trevligt att få tillbaka åtminstone ett par av de miljoner jag genom åren har betalat i skatt till den svenska staten.

Josef Kurdman

kom till Sverige som åttaåring. Han är författare, skribent och föreläser mycket i skolor. Han är flerfaldigt prisbelönad med bland annat kulturpris mot rasism och främlingsfientlighet.

