

Kognitiv atferdsterapi og tinnitus



Tinnitus er et symptom på en skade i hørselssystemet og manifesterer seg som en lyd som bare kan høres av vedkommende som har lidelsen. Psykologer som får henvisning der tinnitus er nevnt, bør utrede dette i relasjon til psykisk helse. Pasienter som strever med tinnitusplager, vil av øre-, nese- og halsspesialister kunne bli oppfordret til å oppsøke kognitiv terapi. Da plagene er skambelagte, vil problemet ikke nødvendigvis adresseres av pasienten selv, særlig hvis terapeuten ikke synes å ha kunnskaper om tinnitus. Her er boka som kan gi en innføring i tinnitus og kognitiv atferdsterapi. Selv om dette er en selvhjelpsbok, kan den anbefales for psykologer og annet helsepersonell.

Tinnitus har tradisjonelt blitt assosiert med nedsatt hørsel, men i dag er det mer vanlig å betrakte nedsatt hørsel og tinnitus som to separate symptomer på skade i hørselsorganet. Man regner med at om lag 260 000 har tinnitus her til lands. Imidlertid er kun en brøkdel av disse plaget, og det er ikke funnet medisinske forhold som kan forklare hvorfor noen blir invalidisert av sin tinnitus, mens andre lever med lidelsen uten at det fører til nedsatt funksjonsevne. Antakelig ligger dette til grunn for at stadig flere ser til psykologien for å finne behandling.

I kapitlene som omhandler tankens innflytelse på tilstanden, tar forfatterne for seg en rekke utbredte negative selvinstruksjoner. Dette er en fin måte å gjøre seg kjent med de psykologiske sidene ved tilstanden, som i utgangspunktet jo er medisinsk. Klinikerne bør møte disse pasientene med en holdning om at tinnitus er forårsaket av en skade i cochlea, mens tinnitusplager er knyttet til psykologiske faktorer. Dette er en viktig distinksjon og et viktig utgangspunkt for samarbeidet i terapi. Forfatterne understreker flere steder at kognitiv atferdsterapi aldri kan behandle tinnitus, men kan bidra til en vesentlig symptomlette og reduksjon i plagene som tinnitusen medfører. De beskriver myter som pasienter kan ha om tinnitus og som kan bidra til å opprettholde problemene.

Mange tinnitusrammede er lydømfintlige. Det er omdiskutert hvorvidt lydømfintlighet kan forstås som en form for fobi utløst av frykten for at volumet på tinnituslyden skal øke, eller at hørselen skal forringes ytterligere. Tro mot selvhjelpsformatet tar forfatterne ikke denne debatten, men behandler lydømfintlighet som en form for fobi.

Eksempler på unngåelsesatferd er å ikke lese avisen på grunn av raslelyden når en blar, eller å ikke dusje for å unngå lyden av vannet som renner. Dette kan åpenbart gjøre det vanskelig å fungere normalt både i jobb og privatliv. Bokas behandling av eksponeringstrening gir en god og anvendbar innføring i de kliniske problemstillingene. Her finnes det mange nyttige verktøy, blant annet forslag til hvordan man trener på gradvis eksponering for lyder. Gerhard Andersson har Ph.D.-grad både innenfor klinisk psykologi og otorhinolaryngologi (læren om øre-, nese- og halssykdommene), så man kan trygt feste lit til risikogrensene som oppgis.

Boka er på sitt beste når forfatterne adresserer tinnitusplager spesifikt. Søvnvansker, konsentrasjonsproblemer og avspenningsøvelser tas med, men for fagpersoner er dette antakelig dekket bedre i annen litteratur.

De første 115 sidene omhandler avspenning, noe som virker i overkant. Dessuten er det et dilemma knyttet til tinnitus og avspenning. Unngåelse av lyd er som nevnt et utbredt problem, men dét er også unngåelse av stillhet. Grunnen til dette er at de fleste vil kunne høre tinnitusen bedre når de oppholder seg i lyd stille omgivelser og når de skal ta fatt på avspenning. Da kan pasienten ha behov for eksponeringstrening overfor tinnituslyden før det kan komme på tale med avspenningsøvelser. Slik sett ville det vært mer hensiktsmessig at eksponeringskapitlet kom tidligere i boka, og at dette ble satt i sammenheng med de andre øvelsene boka foreslår.

Forfatterne hører til et forskningsmiljø som ligger i tet internasjonalt når det gjelder kognitiv atferdsterapi og helseproblemet tinnitus. Jeg savner fortsatt faglitteratur rettet mot behandlere der dilemmaer knyttet til diagnostisering og behandling av denne diffuse, psykosomatiske tilstanden blir drøftet mer inngående. Likevel utgjør denne boka et viktig bidrag til å spre kunnskap om tinnitus og til å heve kompetansen blant terapeuter.

Anmeldt av Katharine Cecilia Peterson