Tinnitusnetværksmøde - 2023

Tema: Misofoni og psykologisk behandling

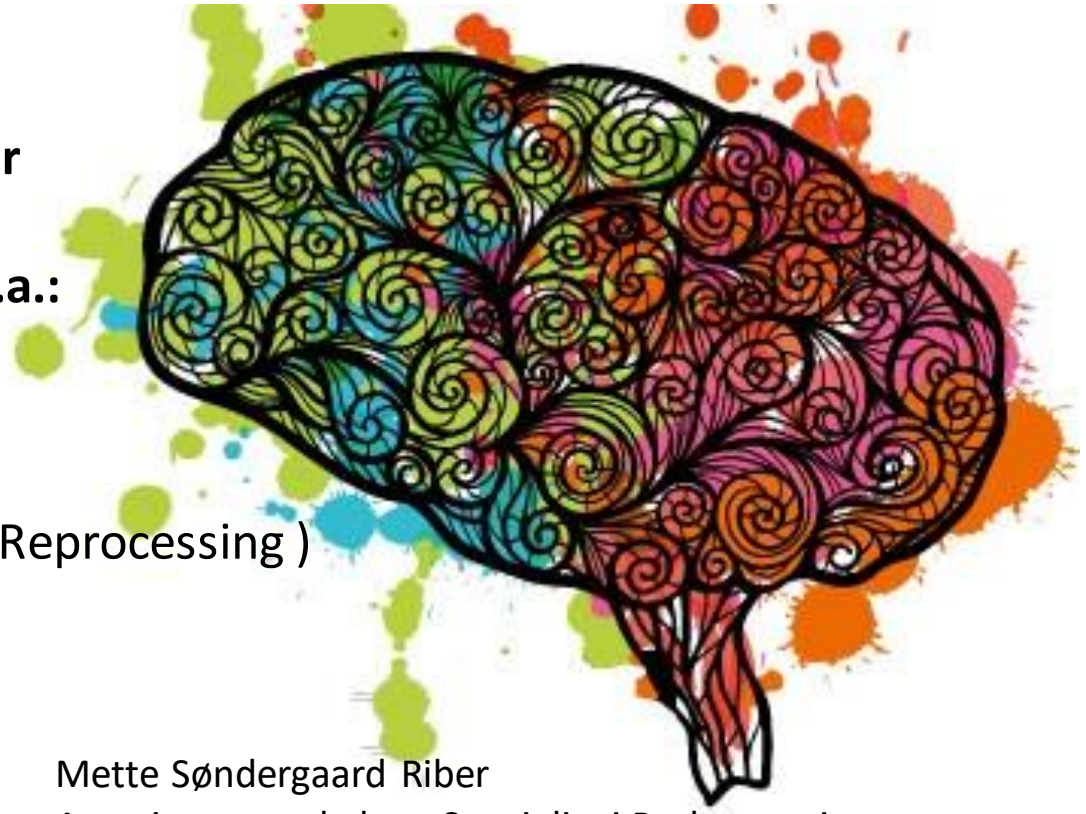
Præsentation

Misofoni; definition, symptomer og reaktioner

Psykologisk behandling med inddragelse af bl.a.:

- Psykoedukation
- Kognitiv adfærdsterapi (KAT)
- Compassion Fokuseret Terapi (CFT)
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- Åndedræt/krop

Meditation: Det Beroligende Åndedræt



Mette Søndergaard Riber
Autoriseret psykolog · Specialist i Psykoterapi
www.metteriber.dk

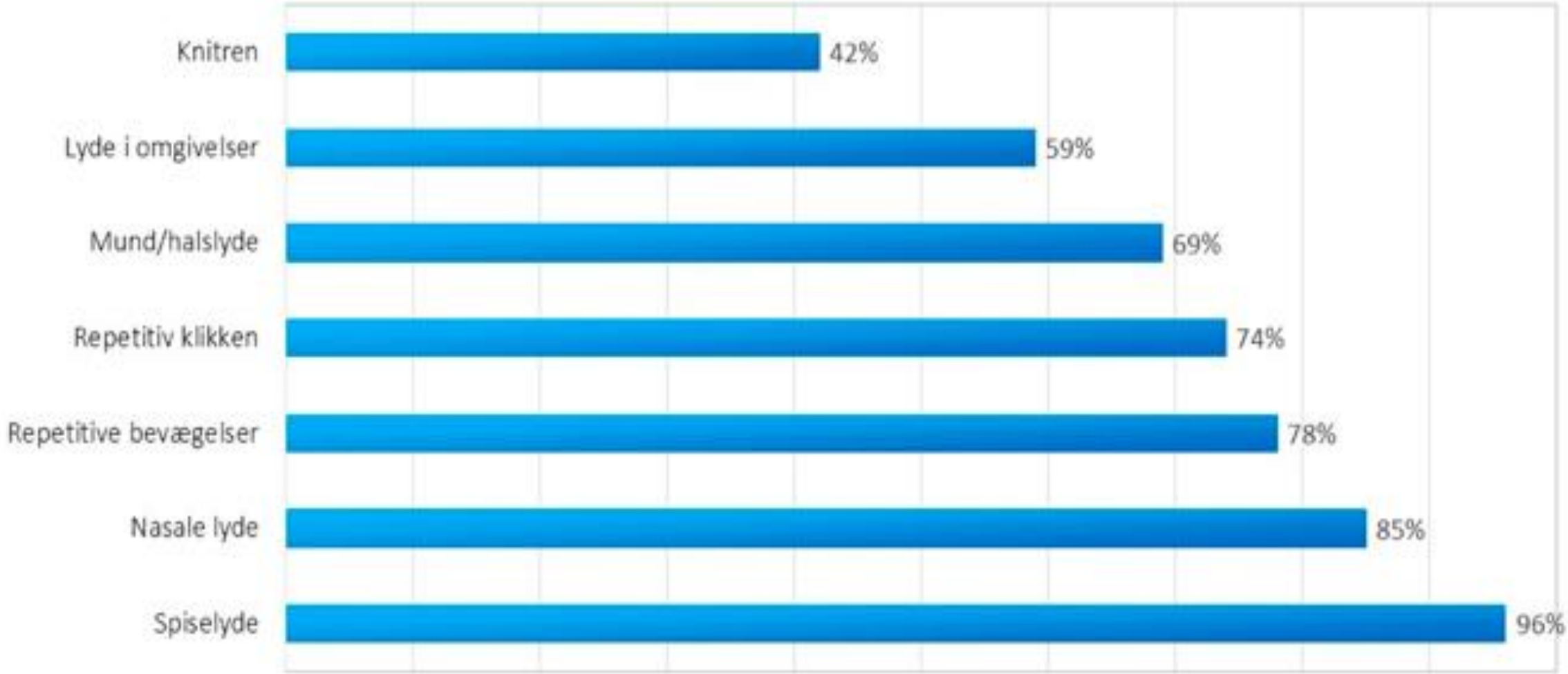
Eksempler på udtalelser fra personer med misofoni

- Jeg får en følelse af indebrændthed og vrede og jeg vil bare væk fra situationen.
- Jeg bliver simpelthen så arrig. Hvis mord havde været tilladt, så havde jeg nok begået det, fordi jeg bliver så arrig, når folk smasker.
- Jeg spiser altid alene. Derhjemme sidder jeg I et andet rum end min familie og det samme på arbejdspladsen. Jeg går heller aldrig I biografen...
- Jeg hadede når vi skulle have koldskål. Så skulle jeg sidde ved siden af min søster og høre på hendes slubren.
- Jeg får lyst til at skrige når min far sidder og trykker på sin kuglepen og vipper med sin fod.
- Min puls stiger og får trang til at slå. Jeg er virkelig ikke voldelig, men trangen kommer og den kan være svært at håndtere.

Definition

- Misofoni "had for lyde" (miso "had" - phonia "lyd")
- Først beskrevet af Jastreboff i 2000 – sparsom forskning om ætiologi og behandling
- Automatisk emotionel og fysisk respons ved menneskefrembragte specifikke lyde.
- Lydene (auditive stimuli) kan undertiden blive udvidet til også at omhandle syn, bevægelse og lugt, der bliver direkte relateret til den udløsende lyd.
- Personer med misofoni rapporterer angst, panik, væmmelse, raseri, afsky og vrede ved eksponering for specifikke, udløsende lyde. Impuls til angreb og følelse af manglende kontrol
- Lydene der findes særligt forstyrrende, kaldes for triggere eller misofoniske lyde.
- De mest almindelige triggere er spiselyde som hele 96% har det svært med.





Jager et al. (2020)

Triggere/misofoniske lyde

- **Knitren**; lyde som plastikposer og sideskift I bøger
- **Lyde i omgivelser**; fx musik eller snak hos naboen, lyde af maskiner fx opvaskemaskiner, printere mm., offentlige telefonsamtaler
- **Mund/halslyde**; fx rømmen, hosten eller fløjten
- **Repetetiv klikken**; fx med negle, kuglepen eller som tastaturtryk
- **Repetitive bevægelser**; fx kløen, rokken med benene, fingerbevægelser
- **Nasale lyde**; fx lyden af åndedræt, snorken
- **Spiselyde**; fx smasken, indtagelse af chips, tyggegummi eller æble

Psykologiske symptomer og reaktioner ved misofoni (1)

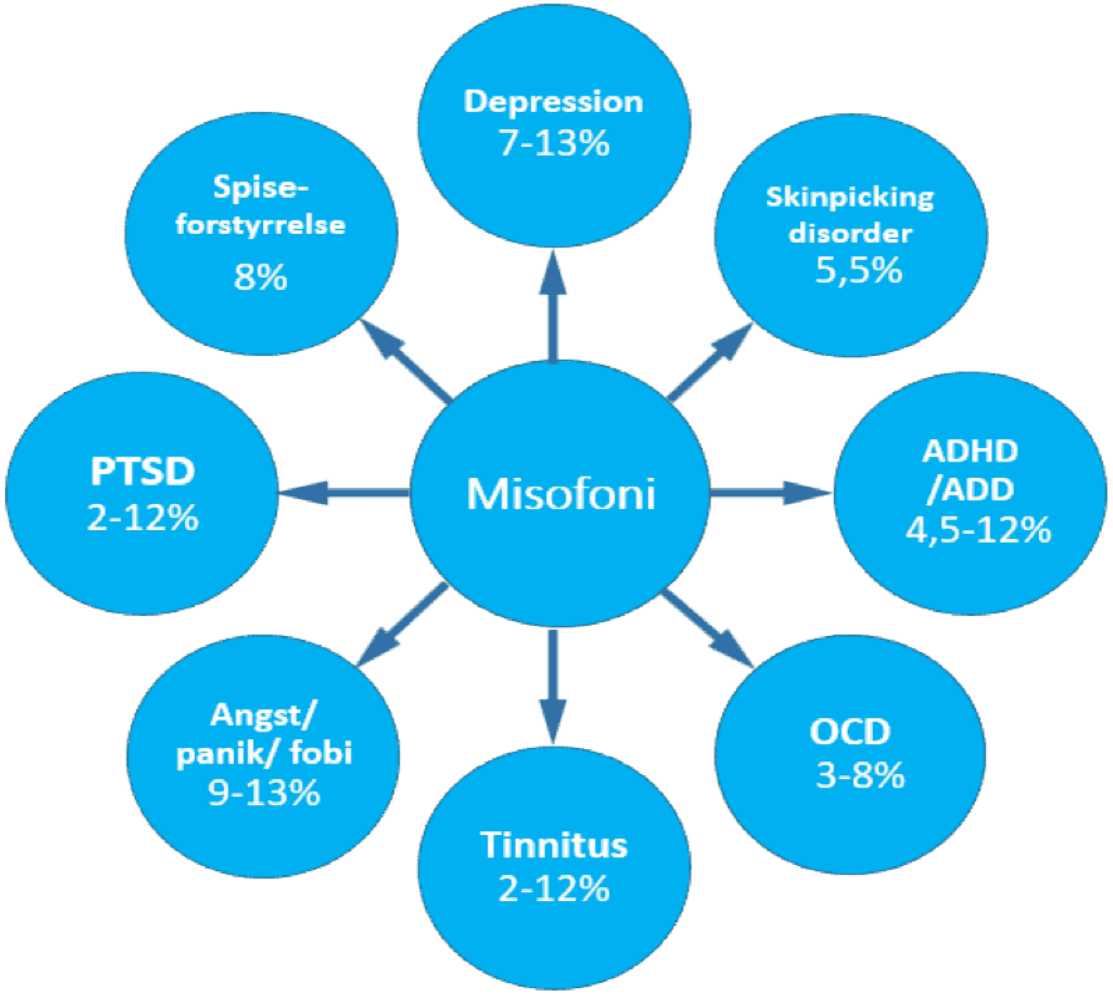
- Nedsat livskvalitet
- Lavt selvværd, skam
- Social tilbagetrækning - isolation (fritid og arbejde)
- Kognitive vanskeligheder; opmærksomhed, koncentration, hukommelse, overskue/danne overblik, planlægge, “tænke klart”
- Ensomhed - manglende forståelse og andre kan tænke, at de er hysteriske og burde slappe af
- Tristhed
- Udmattelse

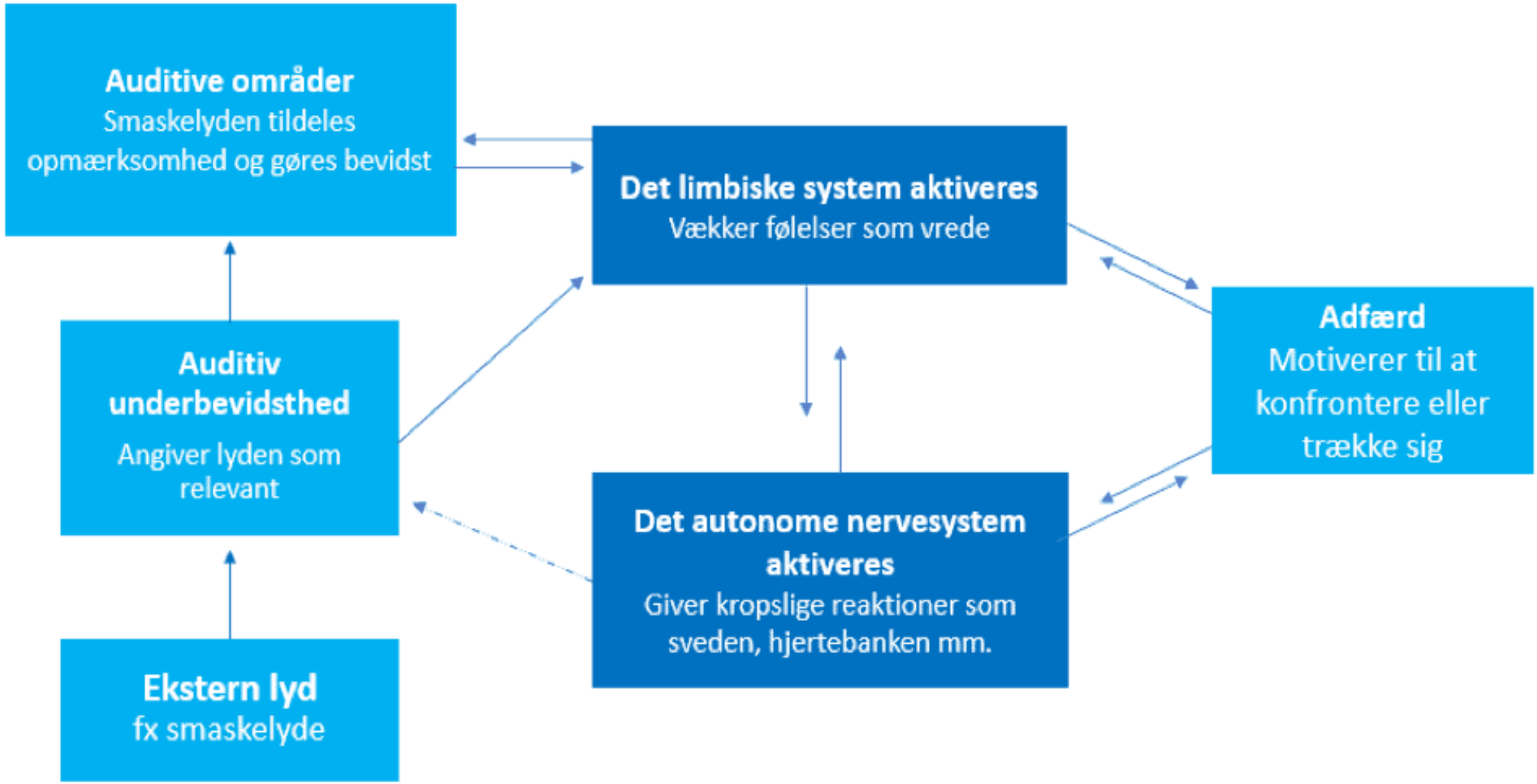
Psykologiske symptomer og reaktioner ved misofoni (2)

- Irritabilitet, frustration, vrede
- Angst, depression, stress
- Søvnforstyrrelser, træthed
- Somatiske symptomer som hovedpine, spændinger i kæbe, nakke og skuldre etc.
- Suicidale tanker
- Indre uro
- Etc.

Komorbiditet

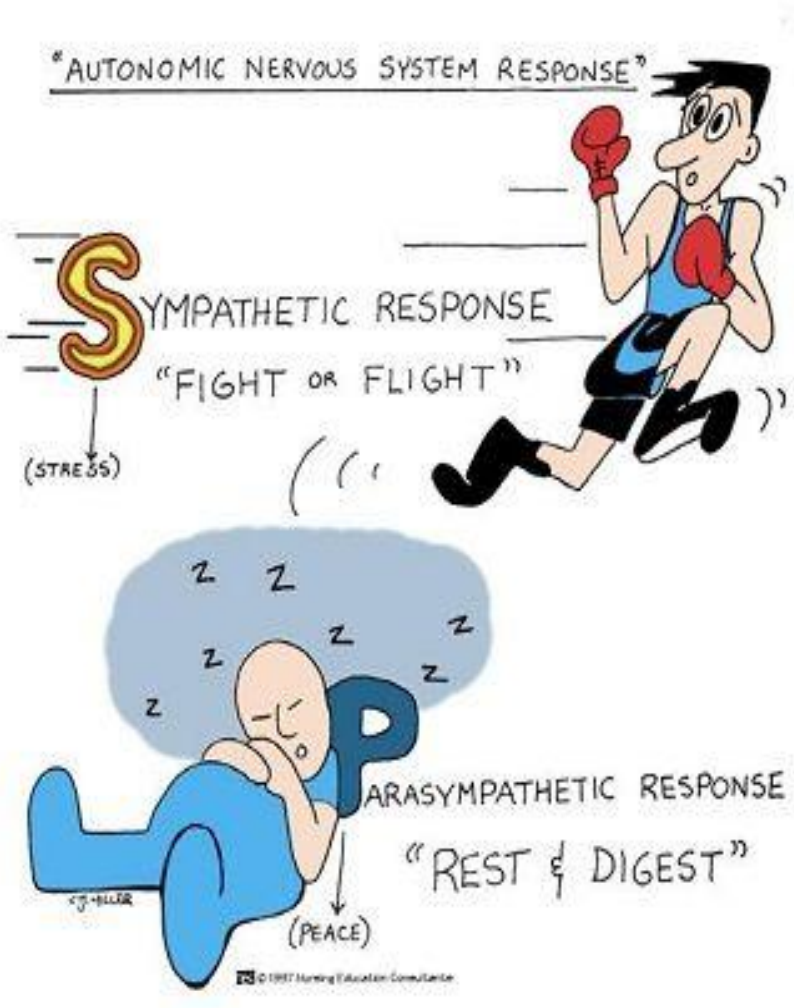
30-50% af dem der lider af misofoni har mindst én komorbid lidelse




Auditive områder
Smaskelyden tildeles opmærksomhed og gøres bevidst
Det limbiske system aktiveres
Vækker følelser som vrede
Adfærd
Motiverer til at konfrontere eller trække sig
Auditiv underbevidsthed
Angiver lyden som relevant
Det autonome nervesystem aktiveres
Giver kropslige reaktioner som sveden, hjertebanken mm.
Ekstern lyd
fx smaskelyde

Fight or flight-respons

Automatisk fysisk reaktion som en form for kamp-flugt reaktion, som også kendes fra angstlidelser fight- og flight, som er en naturlig refleks, hvor kroppens muskler, hormonsystem og stofskifte alle medvirker til at gøre personen kampklar og opmærksomhed skærpet, når man udsættes for en potentiel trussel eller belastning



Indledende samtale

- Hvad er galt?
- Hvem er du?
- Hvorfor nu?
- Hvad vil du?



Anamnese

Henvisningsårsag:
Diagnose?

Aktuel tilstand:
Aktuelle symptomer
Funktionsniveau
Aktuelt psykisk/fysisk
Suicidalrisiko (lav, middel, høj, akut)
Kritiske hændelser, belastninger, stressorer

Tidligere psykiske lidelser:

Somatiske lidelser:

Socialt:
Familiemæssige forhold
Uddannelse
Arbejde
Bolig
Interesser/fritid

Opvækst:
Baggrund
Familiære dispositioner

Ressourcer/beskyttende faktorer:
Individuelle
Netværk

Livsstilsforhold: KRAM:
Kost
Rygning
Alkohol/stoffer
Motion

Oplevet effekt af tidligere og aktuelle terapeutisk/ medicinsk behandling:

Motivation/forventning til effekt af behandling:

Konklusion/plan:

Klinisk indtryk:

Aftaleplan:

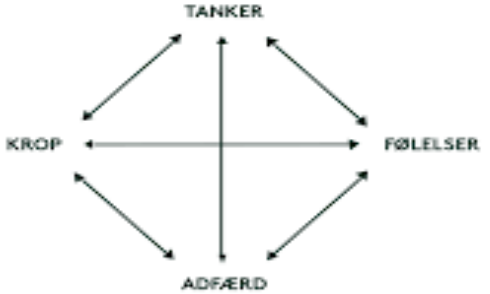
Generelle overvejelser/refleksioner:

Sammenhænge mellem belastninger og lidelse

Sammenhænge mellem livshistorie og lidelse

Sammenhænge mellem lidelsen og klientens liv

Kognitiv adfærdsterapi



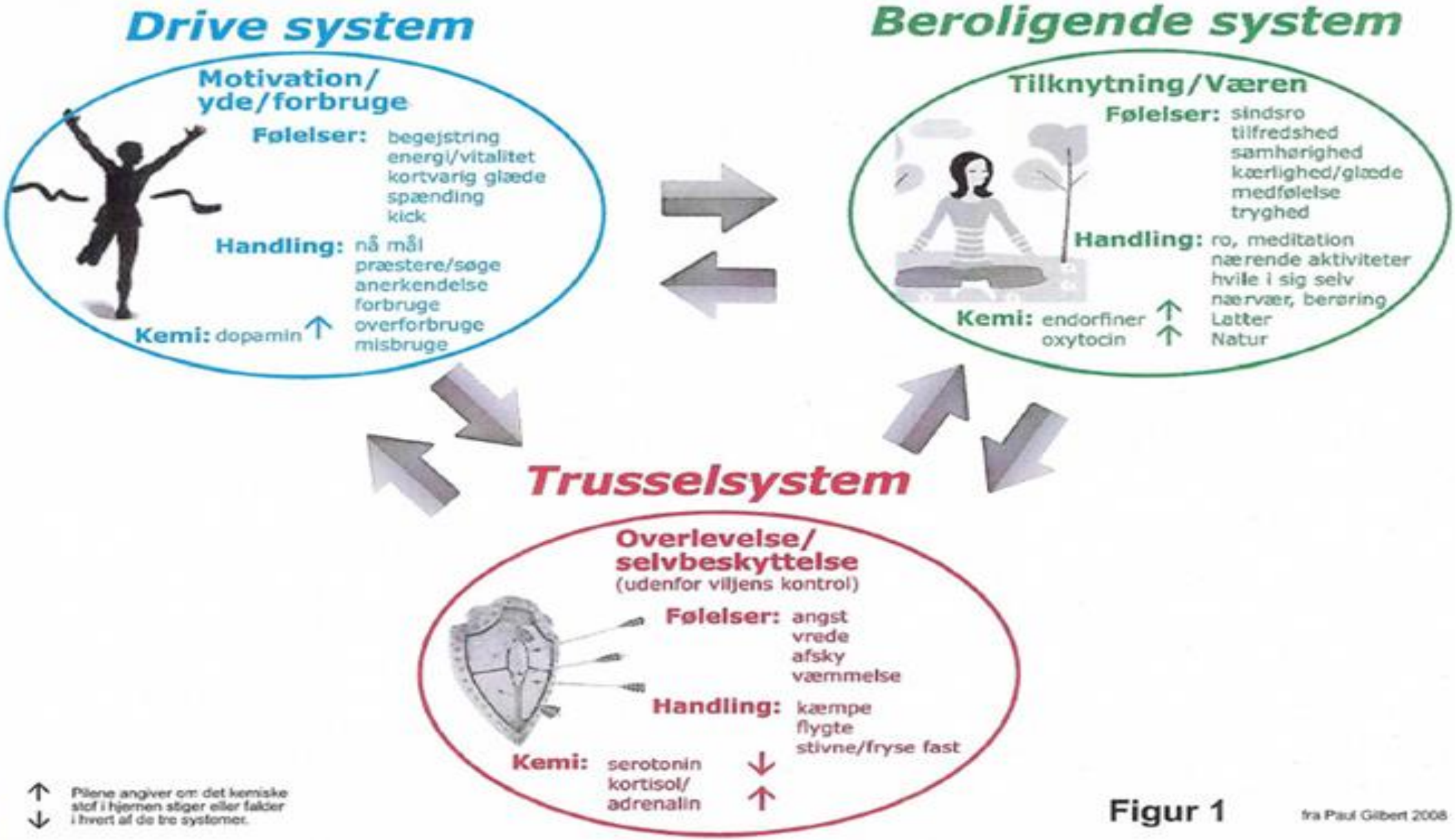
- Kortlægning af de tanker der knytter sig til trigger-lydene og de personer der forårsager dem
- Opmærksomhedstræning - at zoome ind og ud af lydene og foretage opmærksomhedsskift i de situationer, hvor trigger-lydene opstår.
- Eksponering; en kontrolleret og struktureret måde, at give kroppen mulighed for at vænne sig til lydene, hvilket kan medvirke til at reducere følelsesmæssigt ubehag ved gentagelse over tid.

Compassion fokuseret terapi

- Compassion Fokuseret Terapi/Compassion Focused Therapy (CFT) er en forholdsvis ny psykologisk retning udviklet af professor Paul Gilbert. CFT tilhører dét, der i fagtermer kaldes ”tredje generation af kognitiv adfærdsterapi”, med solide rødder i både evolutionsteori, neurovidenskab, social- og udviklingspsykolog, kogntive adfærdsterapi og mindfulness.

- Compassion fokuseret terapi (CFT) er en terapeutisk metode, der fokuserer på at hjælpe personer med et udvikle en mere medfølende og accepterende holdning til sig selv og andre. Terapien kan hjælpe med at reducere følelser af vrede, angst og afsky, som ofte er forbundet med psykiske lidelser.

Følelsesregulerende systemer



↑ ↓ Pilene angiver om det kemiske stof i hjernen stiger eller falder i hvert af de tre systemer.

Figur 1 fra Paul Gilbert 2008

CFT

- http://compassionforvoices.com/videos/compassion-for-voices-film/

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

- https://youtu.be/3GWfZAWtPLo

- EMDR er en terapiform, som fokuserer på at identificere de oplevelser i fortiden, som forårsager de oplevede symptomer i nutid. At fortid forbliver fortid og nutid bliver i nutid.

- I EMDR terapi er fokus ikke på symptomer, men på de hændelser, som har ført til symptomerne.

Åndedrættet

- Brug åndedrættet til at skifte kanal

- Fysisk bevægelse indeni kroppen og trækker du været godt, et timer eller bare lidt bedre end før, sker der med det samme skift i hjernen og nervesystemet. Du skal ikke vente eller dage. Det sker nu og her!

- Åndedrættet er som en termostat for nervesystemet, hvormed du kan regulere dig selv på kort tid

Eksempler på øvelser

- Næseånding
- Box-breathing
- 2-4
- 2-8-4
- Hånd på hjertet og maven



Det Beroligende Åndedræt