



WIDEX **ZEN TERAPI**

Rådgivning



INTRODUKTION

Brug dette værktøj til rådgivning i forbindelse med Widex Zen Terapi.

Værktøjet består af to dele:

- Del et er en guide til rådgivning om tinnitus
- Del to er en guide til rådgivning om kognitiv adfærdsterapi (CBI - Cognitive Behavioural Intervention)

Afhængigt af, hvor alvorlige virkningerne af tinnitus er, kan du vælge at bruge enten første del alene eller begge dele.

Dette er et tosidet rådgivningsværktøj, som indeholder oplysninger til patienten på den ene side og oplysninger til den professionelle på den modsatte side.

BASISRÅDGIVNING

UDBREDELSE



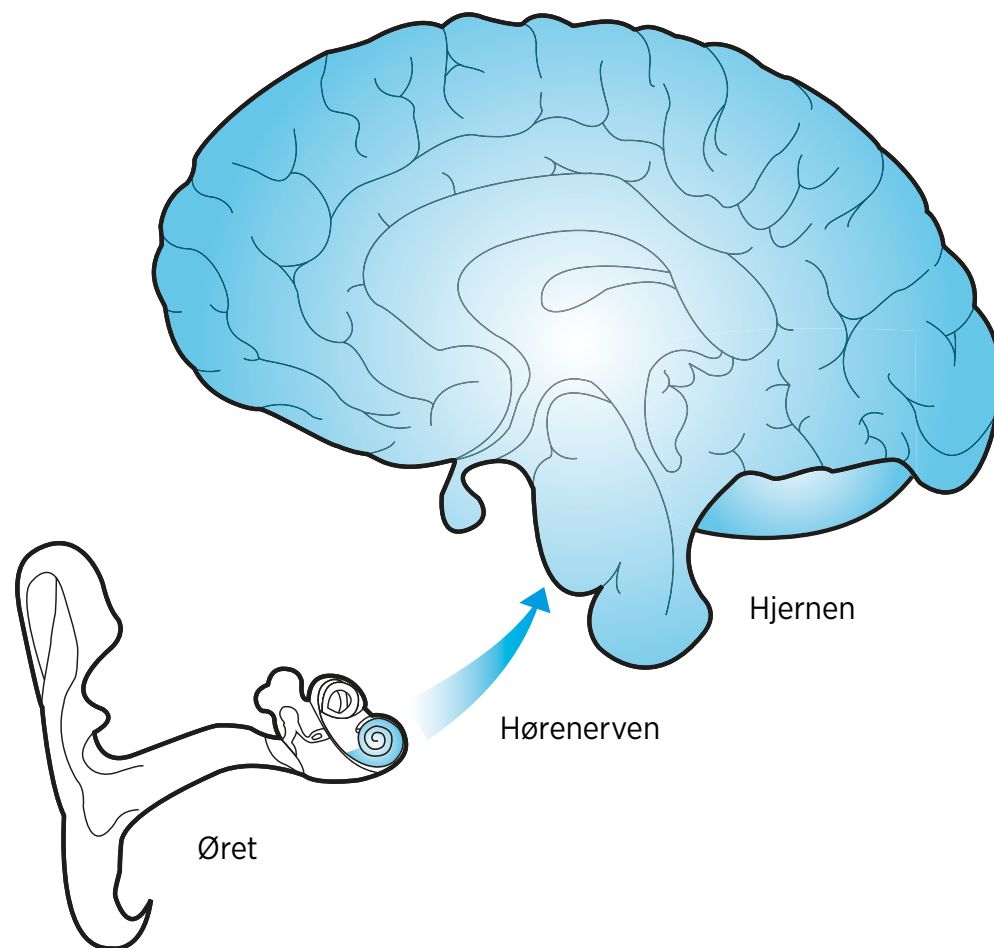
UDBREDELSE

- Op til 10-15% af alle mennesker giver udtryk for, at de har oplevet at have tinnitus.
- Kun 10% heraf søger læge.
- De fleste mennesker med tinnitus har også en grad af høretab.
- Tinnitus er ikke en sygdom, men nærmere et symptom på skader eller forstyrrelser i det auditive system (høresystemet).
- Hos omkring 90% af alle med tinnitus opstår der en naturlig tilvænning.

Det anbefales altid at søge læge for at udelukke, at der kan være tale om en sygdomstilstand.



DET AUDITIVE SYSTEM - EN OVERSIGT



DET AUDITIVE SYSTEM

En oversigt over det auditive system:

- Perifere strukturer
- Det ydre øre (den synlige del af øret og øregangen)
- Mellemøret (trommehinden (membrana tympani) og mellemøreknoglerne (ossiclerne))
- Det indre øre (de væskefyldte hulrum inkl. øresneglen (cochlea))

Hørenerven:

- Den 8. kranienerve sender oplysninger fra øret til hjernen

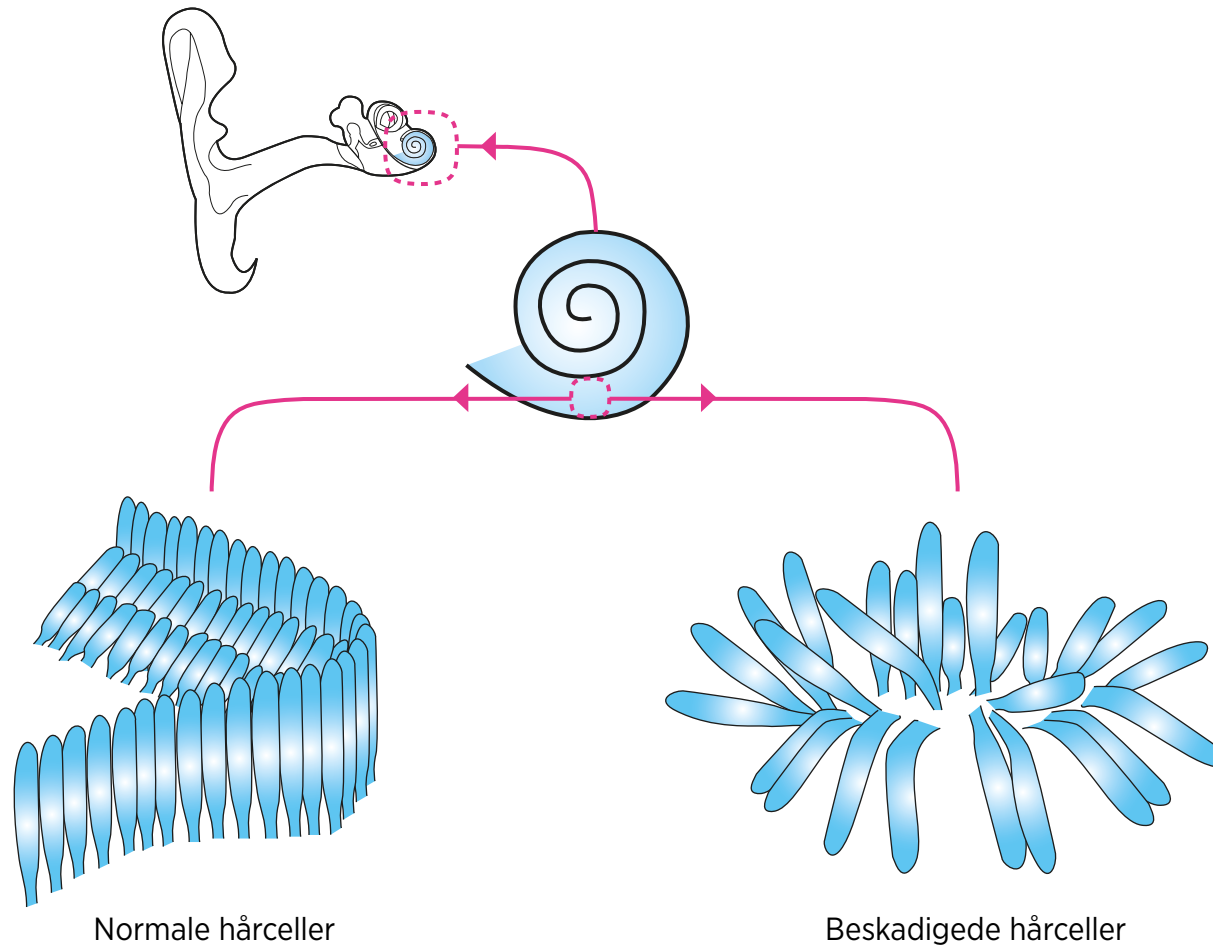
Hjernen:

- Lyd modtages i den auditive cortex

Alle dele i det auditive system spiller en afgørende rolle for evnen til at høre. Vi hører med vores hjerne – og ikke kun med vores ører.

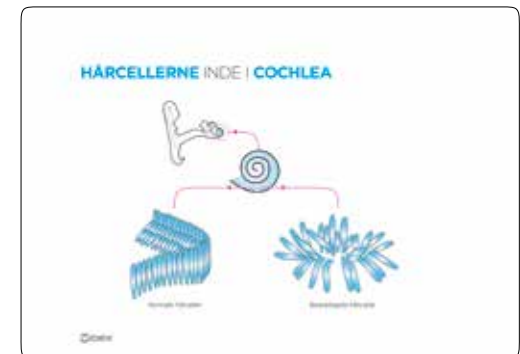


HÅRCELLERNE INDE I COCHLEA

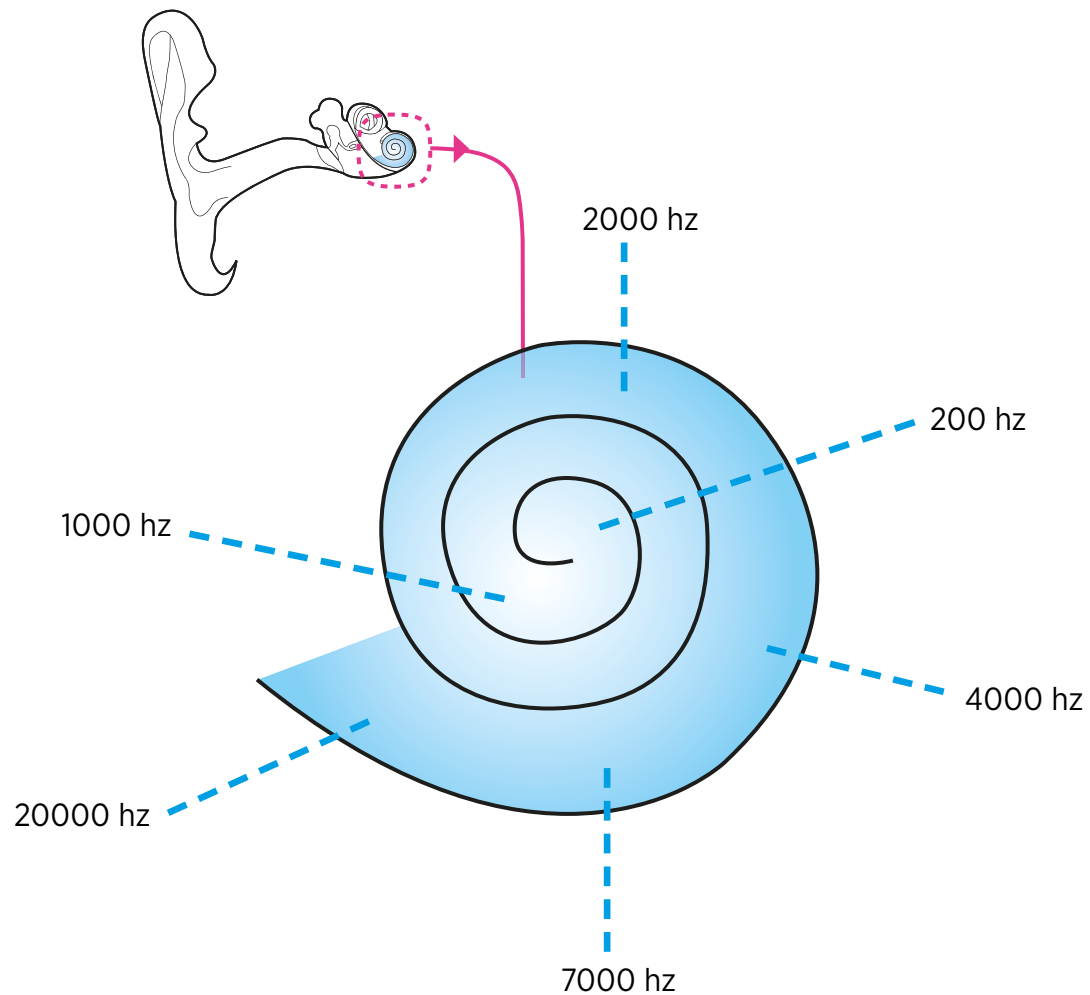


HÅRCELLERNE INDE I COCHLEA

- Cochlea (ørets snegl) indeholder tusindvis af bittesmå hårceller, som omdanner lyde til elektriske signaler, der sendes til hjernen via hørenerven.
- Der er mange årsager til, at hårceller kan blive beskadiget. Desværre kan de ikke gendannes, når de først er blevet beskadiget.
- Tinnitus stammer normalt fra beskadigelse af hårcellerne og tolkes i hjernens auditive cortex.
- Dette ved vi, fordi de fleste stadig oplever deres tinnitus, selvom hørenerven er brudt.



COCHLEA – EN FREKVENSPANALYSATOR

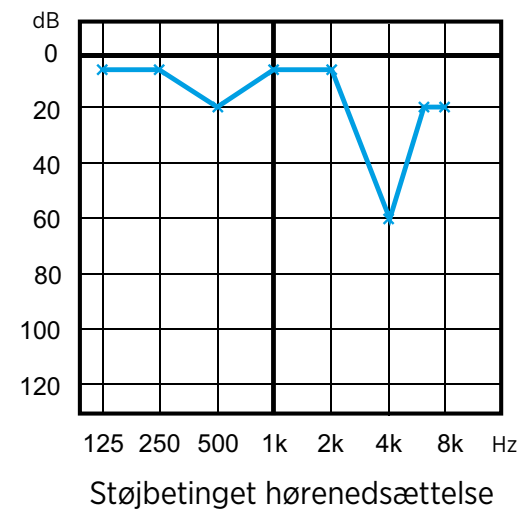
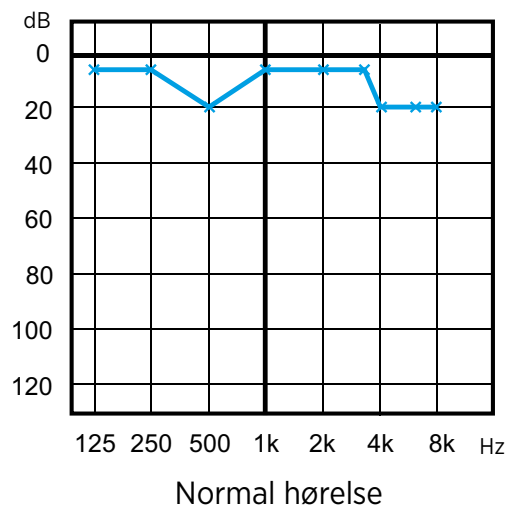


COCHLEA – EN FREKVENSPANALYSATOR

- Lydbølger kommer ind i cochlea og ledes op igennem spiralen.
- Forskellige steder i cochlea svarer til specifikke frekvenser eller tonehøjder.
- Ødelagte hårceller på et bestemt sted i cochlea svarer til et høretab i et specifikt frekvensområde - på samme måde som et klaver.
- Udsættelse for kraftig støj er en almindelig årsag til beskadigelse af hårceller og høretab.



BESKADIGEDE HÅRCELLER OG HØRETAB



BESKADIGEDE HÅRCELLER OG HØRETAB

Dette er en grafisk visning af et høretab, som kaldes et audiogram. Det viser personens evne at høre ved forskellige frekvenser.

Audiogrammet til venstre

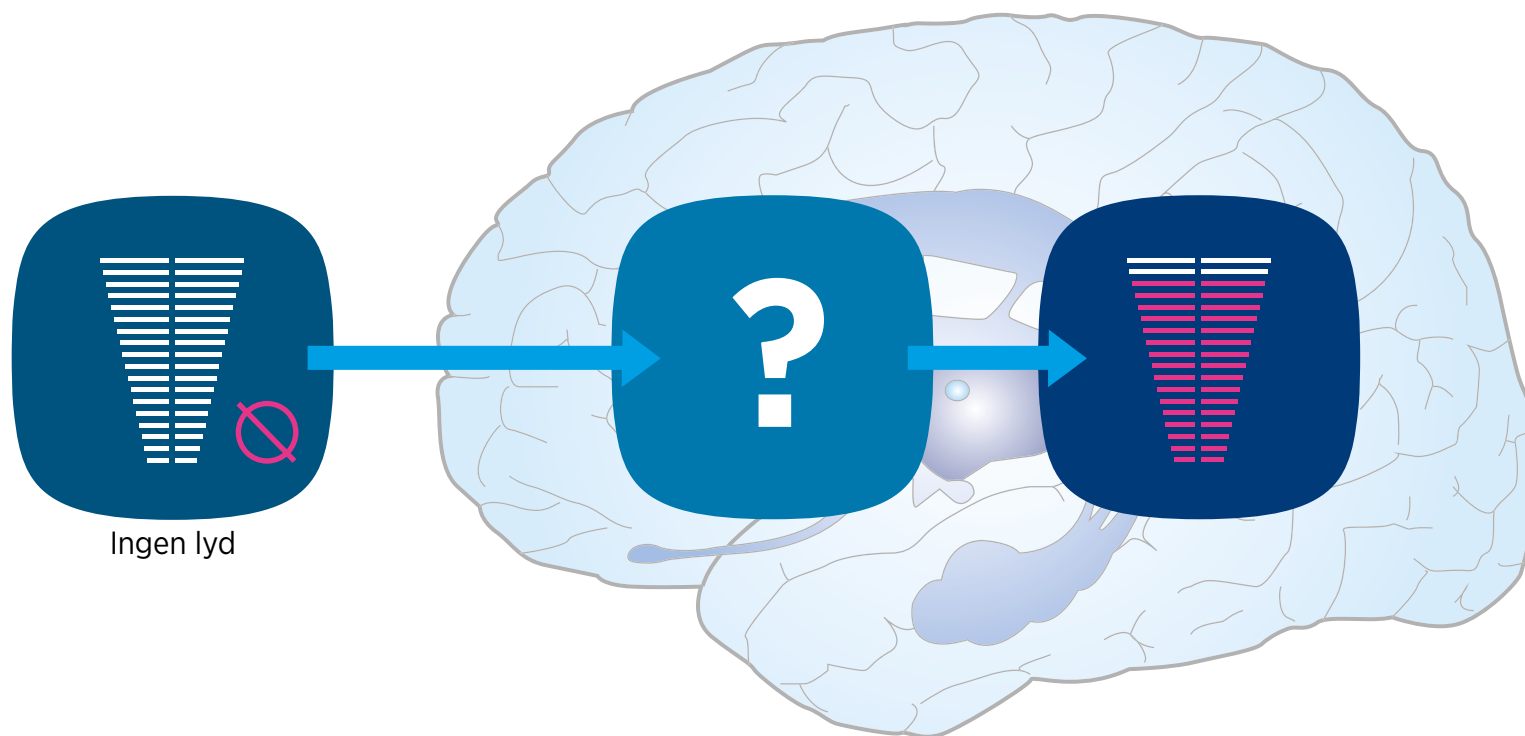
- viser normal hørelse.
- Hørelsen er lige god ved alle målte frekvenser.

Audiogrammet til højre

- viser et støjbetinget høretab.
- Hørelsen er lige god ved de fleste frekvenser, men dykker ved 4 kHz.
- Det betyder, at personen ikke kan høre så godt ved netop denne frekvens.



HJERNEN ER TILBØJELIG TIL AT OVERKOMPENSERE



HJERNEN ER TILBØJELIG TIL AT OVERKOMPENSERE

Hjernen er tilbøjelig til at overkompensere for det, den ikke modtager fra ørerne på grund af høretab - ofte forårsaget af beskadigede hårceller. Dette kan resultere i oplevelse af tinnitus.

- Tinnitus er oplevelsen af at høre lyd, som ikke er hørbar for andre, og som ofte ledsages af hørenedsættelse.
- Tinnitus kan sammenlignes med fantomsmerter, der opstår, når hjernen får personen til at føle smerte i en ekstremitet som f.eks. en arm eller et ben, der ikke længere er der.

- Behandling af høretab med høreapparater, der vil gøre det nemmere at høre svage omgivende lyde, kan modvirke denne overkompensation og dermed gøre tinnitus mindre generende.



TYPISKE ÅRSAGER TIL TINNITUS

- Forårsaget af støj
- Sygdomme i øret, f.eks. Ménières sygdom
- Presbycusis
- Overdreven brug af visse former for medicin



TYPISKE ÅRSAGER TIL TINNITUS

Tinnitus kan opfattes som mange forskellige lyde: ringen, brusen, summen, hulen for bare at nævne nogle få.

Typiske årsager til tinnitus:

- Støjskade
- Aldersbetinget høretab
- Lidelser i øret som f.eks. Ménières sygdom
- Visse former for medicin

Der er mange auditive og ikke-auditive årsager til tinnitus, men det er alment accepteret, at tinnitus på en eller anden måde er resultatet af hjernens reaktion på den nedsatte hørelse.



GENERELLE PROBLEMER I FORBINDELSE MED TINNITUS

- Søvnproblemer
- Ubehag, irritation, manglende evne til at slappe af
- Fortvivlelse og frustration
- Problemer med at holde fokus på tale
- Koncentrationsvanskeligheder



GENERELLE PROBLEMER | FORBINDELSE MED TINNITUS

Tinnitus ledsages ofte af en række generelle problemer:

- Søvnproblemer
- Ubehag, irritation
- Vanskelighed ved at slappe af
- Fortvivlelse og frustration
- Problemer med at holde fokus på tale
- Koncentrationsbesvær



FORVÆRRENDE FAKTORER

- Koffein
- Alkohol
- Nikotin
- Natrium
- Højt kolesterol, hyperlipidæmi (forhøjet fedtstof i blodet), hyperthyroidisme (for aktiv skjoldbruskkirtel) og hypothyroidisme (for inaktiv skjoldbruskkirtel)
- Støjeksponering
- Stress



FAKTORER, DER **FORVÆRRER** TINNITUS

Mange livsstilsvalg kan forværre tinnitus.

Disse omfatter, men er ikke begrænset til:

- Koffeinholdige fødevarer og drikkevarer
- Overdreven brug af salt
- Alkohol
- Nikotin

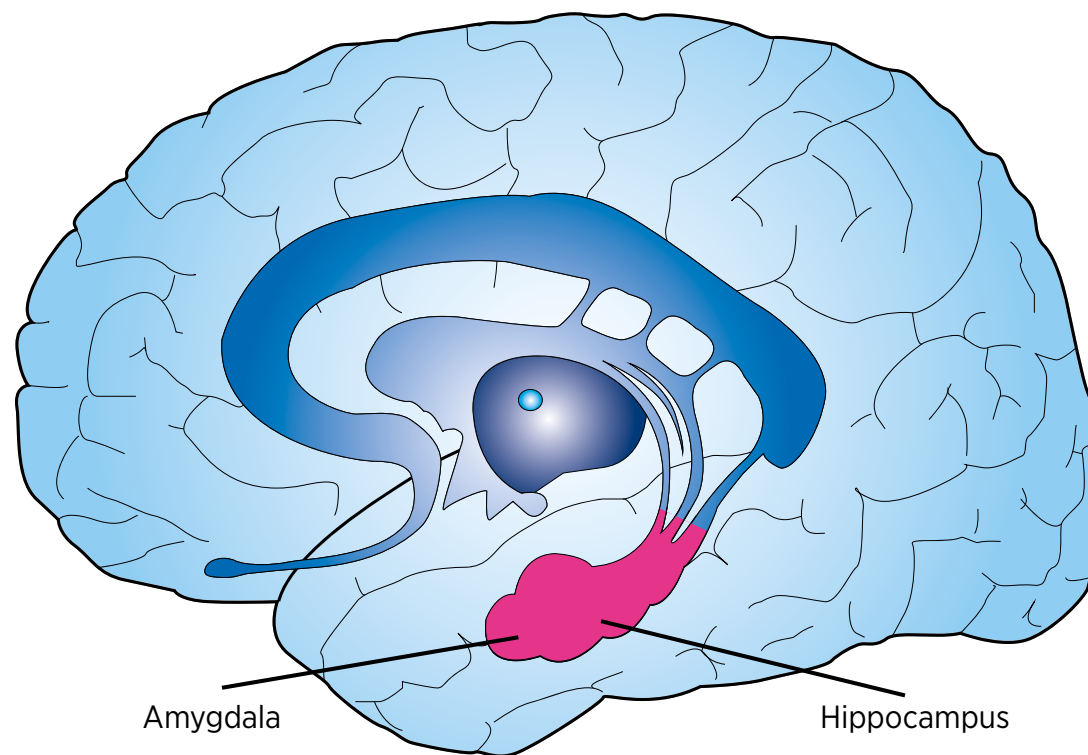
Undersøgelser viser også, at støjeksponering og stress er to af de mest almindelige årsager til øgede tinnitusgener.

Forhold, der ikke vedrører hørelsen, kan også gøre tinnitus værre:

- Tændeskæren
- Nakke- eller halsproblemer



DET LIMBISKE SYSTEM I HJERNEN



DET LIMBISKE SYSTEM

Aktivering af det limbiske system medvirker i høj grad til øget stress og tinnitusrelateret angst.

Det limbiske system er den del af hjernen, som styrer vores følelser – for eksempel:

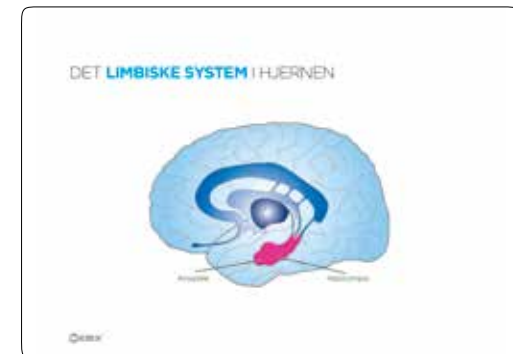
- frygt
- vrede
- glæde

De dele af det limbiske system, der mest relaterer til tinnitus, er:

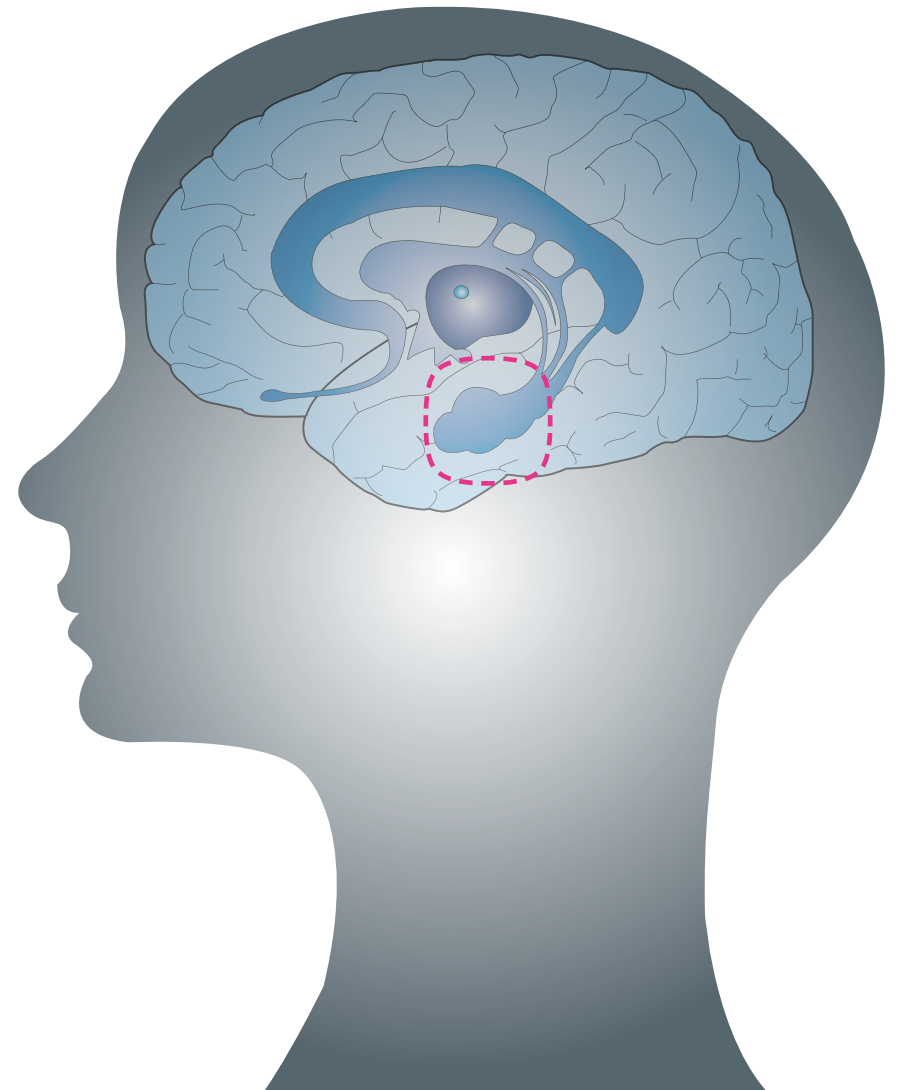
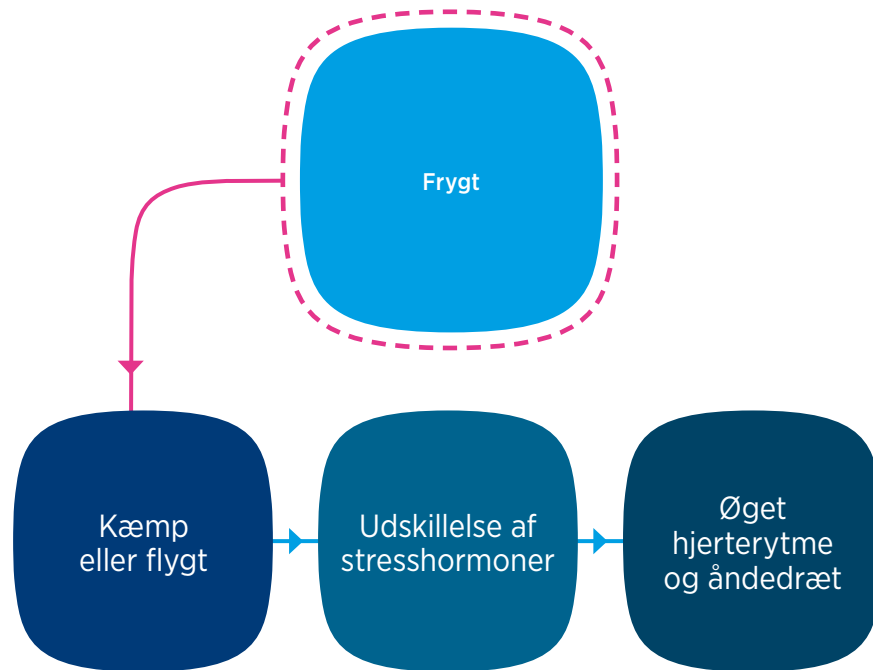
- Hippocampus, som gemmer og genfinder vores hukommelse

- Amygdala, som styrer den følelsesmæssige betydning af oplevelsen og behovet for frigivelse af neurotransmittere (f.eks. kamp eller flugt-reaktion)

Det limbiske system kan også reagere på lyd, hvad enten det er en pludselig lyd eller en konstant lyd som tinnitus. Aktivering af det limbiske system medvirker i høj grad til øget stress og angst forbundet med tinnitus.



GENERELLE **STRESSREAKTIONER**

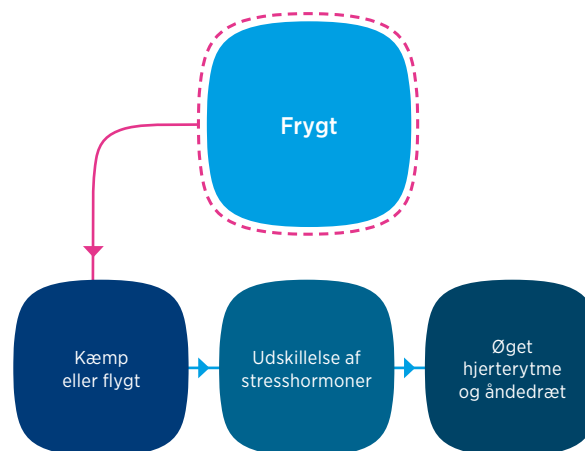


GENERELLE STRESSREAKTIONER

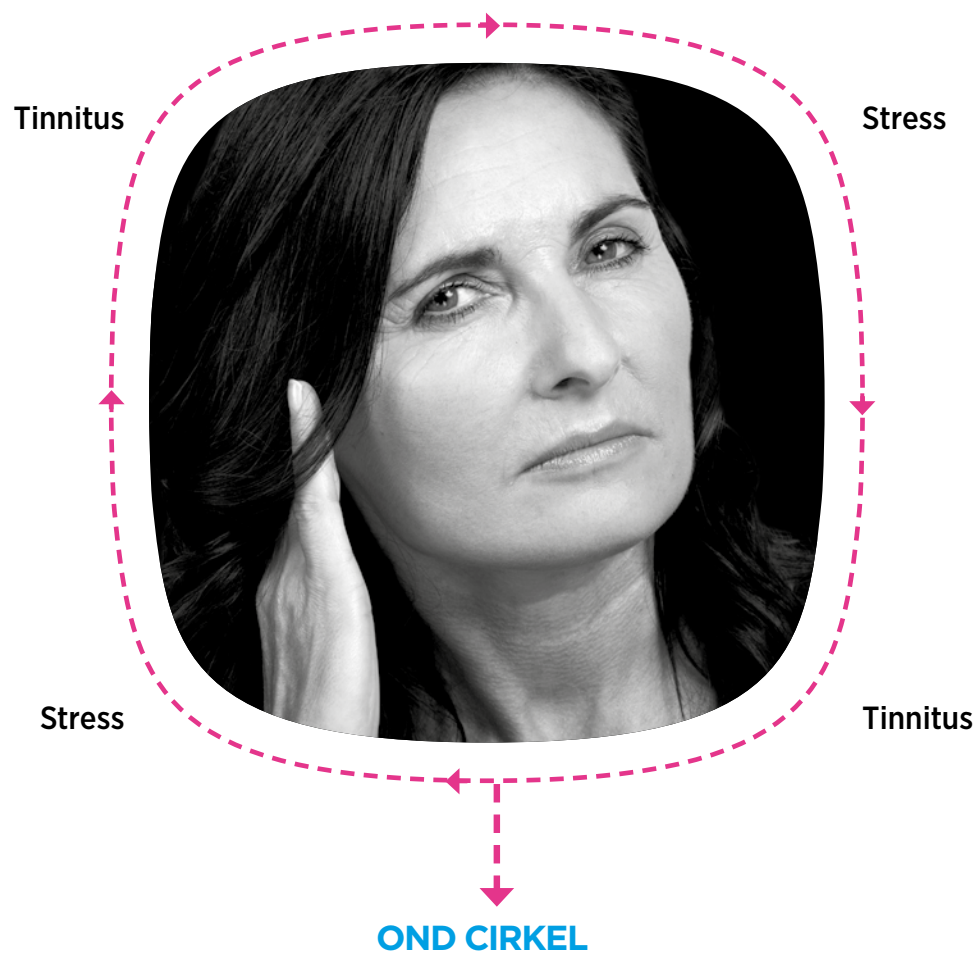
Stress er en reaktion på en virkelig eller en indbildt trussel. Forestil dig dette eksempel:

- Du ser en bil, der kører hurtigt i din retning.
- Din krop og hjerne udskiller stresshormonerne adrenalin, noradrenalin og cortisol.
- Ved hjælp af disse hormoner kan du reagere hurtigt og komme væk fra en farlig situation.
- Når faren er ovre, nedsættes dit hormonniveau, og din krop vender tilbage til normalen.

Denne type stress kaldes akut stress og er en nødvendig overlevelsesmekanisme for vores krop og vores hjerne.



TINNITUS OG STRESS



TINNITUS OG STRESS

I modsætning til kortvarigt, akut stress kan tinnitus give kronisk stress. Kronisk stress kan føre til mange helbredsproblemer:

- Søvnbesvær
- Forhøjet kolesteroltal
- Højt blodtryk
- Andre problemer

Ikke blot øger tinnitus stress, men stress øger også tinnitus.

På den måde opstår der en ond cirkel: Stress øger oplevelsen af tinnitus, som giver mere stress, som igen øger oplevelsen af tinnitus, som så igen medfører yderligere stress.



MINIMERING AF DEN NEGATIVE REAKTION PÅ TINNITUS



TINNITUS

- Hvad er det for en lyd?
- Er jeg ved at blive døv?
- Vil jeg nogensinde blive i stand til at sove?
- HJÆLP



TINNITUS

- Jeg kan høre min tinnitus.
- Jeg ved, den er ufarlig.
- Når jeg er beskæftiget, tænker jeg ikke på den.

MINIMERING AF DEN NEGATIVE REAKTION PÅ TINNITUS

En række forskellige faktorer medvirker til negative reaktioner på tinnitus. Det kan være:

- frygt for det ukendte som f.eks. "hvad er årsagen til min tinnitus?"
- frygt for, om tinnitus vil medføre døvhed.
- frygt for, at tinnitus griber forstyrrende ind i søvn, arbejdsevne eller livskvalitet.
- en følelse af, at ens bekymringer ikke bliver taget alvorligt af f.eks. professionelle, som har sagt "der findes ingen kur - du må bare lære at leve med det".

Bevidst eller ubevidst viden om, at tinnitus ikke er en trussel mod ens velvære kan være en hjælp til, at man kan bryde den onde cirkel og lære at ignorere sin tinnitus det meste af tiden.



STRESS OG MUSIK



STRESS OG MUSIK

Jo længere tid man har tinnitus, jo flere områder i hjernen aktiveres. Husker du den onde cirkel med tinnitus og stress?

Musik menes at kunne nedsætte stress på grund af de mange neurale strukturer, som den aktiverer.

Musik, der anvendes til afslapning, har flere fælles karakteristika:

- Langsomt tempo
- Flydende melodisk bevægelse
- Harmonisk forhold
- Ingen sang



HVAD ER **TILVÆNNING?**

- Ikke at bemærke uret på sit håndled
- Ikke at bemærke det tøj, man har på
- At glemme sine briller på næsen



TILVÆNNING

De fleste mennesker, som oplever tinnitus, gennemgår en naturlig tilvænningsproces.

Man kan tænke på tilvænnning som at lære at "ignorere" (eller blive vant til) en stimulus uden at gøre en bevidst indsats, f.eks.:

- Uret på håndledet
- Tøjet på kroppen
- Brillerne på næsen

Tusind gange hver dag oplever vi alle tilvænnning til stimuli, som ikke er relevante for vores velvære. Derimod vil nye stimuli og de stimuli, som udviser en trussel mod vores velvære, have tendens til at tiltrække og ofte fastholde vores opmærksomhed.

De fleste mennesker, som oplever tinnitus, gennemgår en naturlig tilvænningsproces.



FOLK ER TYPISK **IKKE OPMÆRKSOMME PÅ DERES** TINNITUS, **NÅR** DE:

- taler om interessante ting med venner og bekendte
- lytter til musik
- tager til sportsbegivenheder eller i teatret
- ser fjernsyn



TILVÆNNING TIL TINNITUS

Der er tidspunkter, hvor folk ikke er opmærksomme på deres tinnitus.

Det er vigtigt at huske, at selv når ens tinnitus er meget generende, er der tider, hvor man ikke tænker på den, som f.eks. når man:

- taler om interessante ting med venner og familie
- lytter til musik
- tager til sportsbegivenheder eller i teatret
- ser sin favoritudsendelse i fjernsynet

Bed den person, der har tinnitus, om at finde andre eksempler, hvor han eller hun ikke er opmærksom på sin tinnitus.



TILVÆNNING TIL LYDE

Hjernen er i stand til at ignorere lyde, hvilket betyder, at man kan vænne sig til sin tinnitus.



TILVÆNNING TIL LYDE

Vi vænner os til eller affinder os med mange lyde.


For eksempel: Mennesker, som bor i nærheden af en travl gade, lufthavn eller jernbane, bliver ofte så vant til støjen, at de ikke er opmærksomme på den.

Når det limbiske system har besluttet, at støjen ikke udgør en trussel mod personens velvære, beordrer den resten af hjernen til at ignorere denne ikke-relevante stimulus.



MÅLET MED TINNITUSTERAPI ER **TILVÆNNING**

- At forholde sig til alt det, der giver tinnitusgener
- At mindske de negative effekter af tinnitus

- 
- ✓ Søvnproblemer
 - ✓ Koncentration, når andre taler
 - ✓ Stress
 - ✓ Frygt for fremtiden

OVERORDNEDE MÅL FOR WIDEX ZEN TERAPI

De overordnede mål for Widex Zen Terapi er:

- at undgå, at tinnitus får negativ indflydelse på livskvaliteten
- at fremme den naturlige tilvænning

Men også:

- at hindre hjernen i at overkompensere på grund af høretab
- at undgå træthed på grund af den ekstra lytteindsats, et høretab kræver
- at reducere stress

- at overvinde søvnbesvær
- at identificere og ændre negativ tænkning og adfærd, der ikke er hensigtsmæssig.



FORSTÆRKNING HJÆLPER FORDI ...

- Baggrundslyde forstærkes, så tinnitus ikke virker helt så generende.
- Flere lyde sendes videre til hjernen, hvilket
 - **øger den neuronale aktivitet**
 - **minimerer hjernens følsomhed**



HØREAPPARATER OG TINNITUS

I forbindelse med høretab har det vist sig, at høreapparater er blandt de mest effektive midler til at reducere oplevelsen af tinnitus.

Høreapparater fjerner ikke tinnitus, men de fleste patienter fortæller, at lydstyrkeopfattelsen eller generne ved tinnitus reduceres.

Widex høreapparater er specielt fordelagtige til tinnituspatienter, fordi de:

- giver maksimal forstærkning i meget rolige omgivelser og derved reducerer kontrasten mellem tinnitus og stilhed.
- begrænser den generelle lydstyrkeopfattelse af den lyd, der når øret i mere støjende omgivelser, hvilket kan være særligt vigtigt for mennesker med høretab.



REDUKTION AF KONTRASTEN



REDUKTION AF KONTRASTEN

En sammenligning af et stearinlys i et mørkt rum med lyden af tinnitus kan give en god illustration af, hvorfor forstærkning eller lyd generelt gør tinnitus mindre generende.

- Hvis rummet er mørkt, og der ikke er andre visuelle input, vil man automatisk fokusere på stearinlyset, som lyser meget klart, fuldstændig på samme måde som at lydstyrkeopfattelsen af tinnitus øges i et stille rum.

- På den anden side, hvis der er flere stearinlys og meget lys i rummet, er man mindre tilbøjelig til at fokusere på det enkelte stearinlys. Dette kan forklare, hvorfor tinnitus er mindre markant, når rummet er fyldt med andre lyde.

Ligesom med det enkelte stearinlys i et kraftigt oplyst rum er det nemmere at vænne sig til en lyd, der er mindre dominerende.



ZEN-FRAKTALTONER

- Et udvalg af beroligende toner
- Forudsigelig uden nøjagtig gentagelse
- Kan gøres personlig for at imødekomme individuelle behov og præferencer



ZEN-FRAKTALTONER

En alternativ tilgang til standardmusik er anvendelse af Zen-fraktaltoner, som er præcist skræddersyet til hver enkelt patient.

Zen er en serie musiklignende lydstile, som udelukkende findes i Widex høreapparater. Zen bygger på det, der kaldes fraktalteknologi. Baseret på den individuelle høreprofil genererer høreapparaterne tonerne på en diskret, svag måde, som er designet til at give afslapning og til at give hjernen den nøjagtige mængde akustiske stimuli, den har behov for.

Zen-programmerne indeholder

- et udvalg af beroligende toner
- lyde, som er forudsigelige, men uden nøjagtig gentagelse, hvilket medfører passiv lytning i stedet for aktiv lytning
- lyde, som kan gøres personlige for at imødekomme individuelle behov og præferencer



INFO

En beskrivelse af de forskellige Zen-programmer for høreapparatbrugere kan findes i brochuren Widex Zen Terapi.

AFSLAPNING

Et reduceret stressniveau
hjælper mange mennesker
med tinnitus

- Zen-toner
- Afslapningsøvelser



AFSLAPNING

Da der er så stærk en forbindelse mellem tinnitus og stress, er afslapning en vigtig del af et tinnitusterapiprogram.

- Mange mennesker med tinnitus hjælpes gennem afslapningsøvelser, som omfatter dybe indåndinger, progressiv muskelafslapning og visualiseringsøvelser.
- Man kan sænke stressniveauet ved at lytte til Zen-toner – især i rolige omgivelser.

Søvnproblemer er også et almindeligt klagepunkt. Her kan der udarbejdes en sovestrategi.



INFO

En række afslapningsøvelser og forslag til afhjælpning af søvnproblemer for høreapparatbrugere kan findes i brochuren Widex Zen Terapi.

KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI - RÅDGIVNING

Introduktion til kognitiv adfærdsterapi

For nogle patienter med meget negative reaktioner på tinnitus er en vejledende basisrådgivning ikke tilstrækkelig. For disse patienter kan kognitiv adfærdsterapi (CBI - Cognitive Behavioural Intervention) være særdeles nyttig. CBI er designet til at identificere uønskede tanker og reaktioner, som hindrer den naturlige tilvænning, sætter spørgsmålstegn ved tankernes validitet og erstatter dem med andre og logiske tanker og reaktioner.

Det er meget almindeligt at tænke, at det er begivenheden, der forårsager en følelsesreaktion. Det er dog ikke begivenheden i sig selv, der skaber vores følelsesmæssige respons, men derimod indholdet af tanker om begivenheden.

INFO

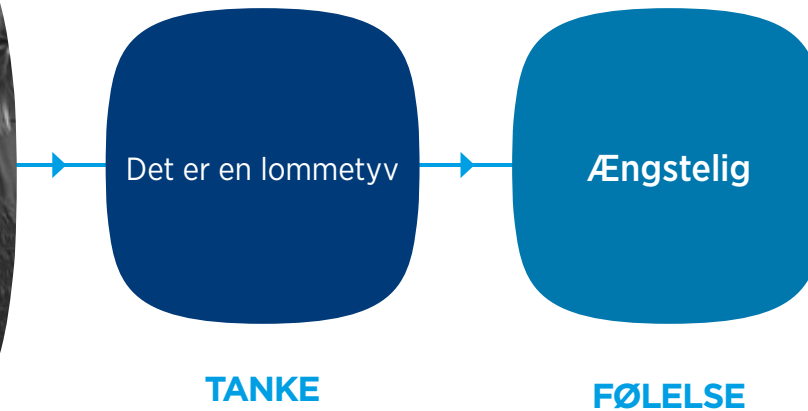
Kognitiv adfærdsterapi (CBI) kan være en hjælp til mennesker, der er stærkt generet af deres tinnitus. CBI (Cognitive behavioral intervention) er på samme måde som CBT (Cognitive Behavioural Therapy) baseret på den kognitive teori, der siger, at vores tanker om situationer eller begivenheder har indflydelse på, hvordan vi har det rent følelsesmæssigt (Henry and Wilson (2001)).

BEGIVENHED-TANKE-FØLELSE - EKSEMPEL



En person griber fat i din arm bagfra

BEGIVENHED



BEGIVENHED-TANKE-FØLELSE - EKSEMPEL

- En begivenhed fremkalder en tanke.
- En tanke fører til en følelse.
- Begivenheder i sig selv skaber ingen følelser.

Her er et eksempel:

- Forestil dig, at du går ned ad gaden, og en person griber fat i din arm bagfra (begivenhed).
- Du tænker måske: "Det er en lommetyv!" (tanke), og din hjerne og krop reagerer.
- Du føler dig urolig og bange (følelser).

Dette eksempel forklarer Begivenhed-Tanke-Følelse-modellen og viser, at det er tanken, som er årsagen til, at du reagerer, som du gør.



**BEGIVENHED?
TANKE?
FØLELSE?**

Trist

Hvor pænt af dem
at invitere mig

Der er for meget støj

Læser en bog

Taknemmelig

Jeg kan ikke
koncentrere mig

Bliver inviteret
til en fest

Irritation

Møder venner
i caféen

IDENTIFIKATION AF **BEGIVENHEDER, TANKER** OG **FØLELSER**

Det kan være svært at forklare, hvad der er følelse, hvad der er tanke, og hvad der er begivenhed. På denne side kan du udføre en lille øvelse, der præciserer, hvad der er hvad.

Eksempler på begivenheder:

Læse en bog, blive inviteret til en fest, møde venner på en café

Eksempler på tanker:

Hvor pænt af dem at invitere mig, der er for meget støj, jeg kan ikke koncentrere mig

Eksempler på følelser:

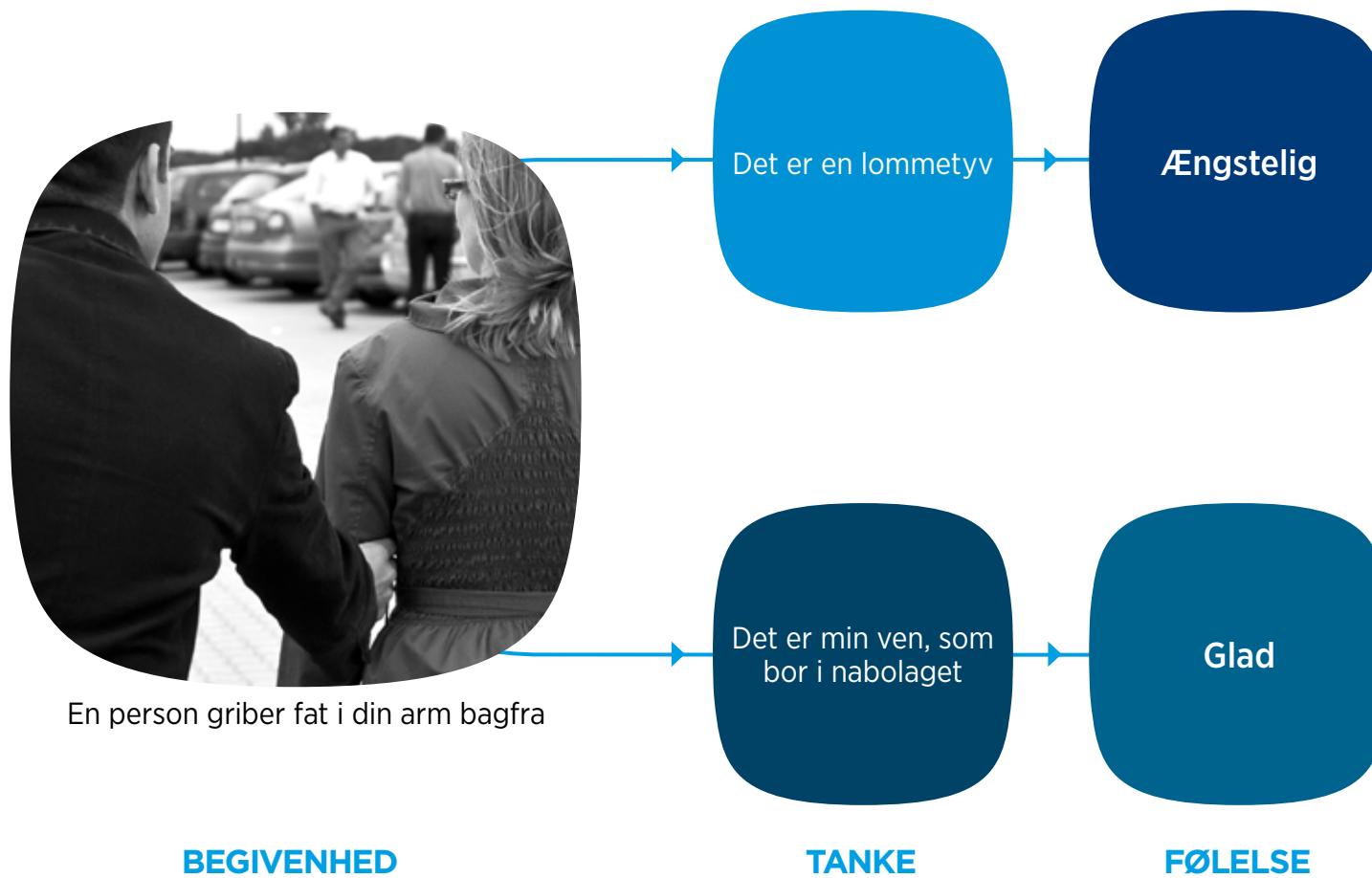
Taknemmelig, irriteret, trist



INFO

Høreapparatbrugeren kan identificere begivenheder, tanker og følelser, men kan også forsøge at kombinere dem og koble forskellige følelser til samme begivenhed ved blot at vælge en anden tanke. Start med en begivenhed, for eksempel at møde venner på en café. Tanken kunne være, at der er for meget støj, og følelsesreaktionen er derfor irritation.

FØLELSESRREAKTIONER



ALTERNATIVE TANKER KAN ÆNDRE FØLELSESREAKTIONER

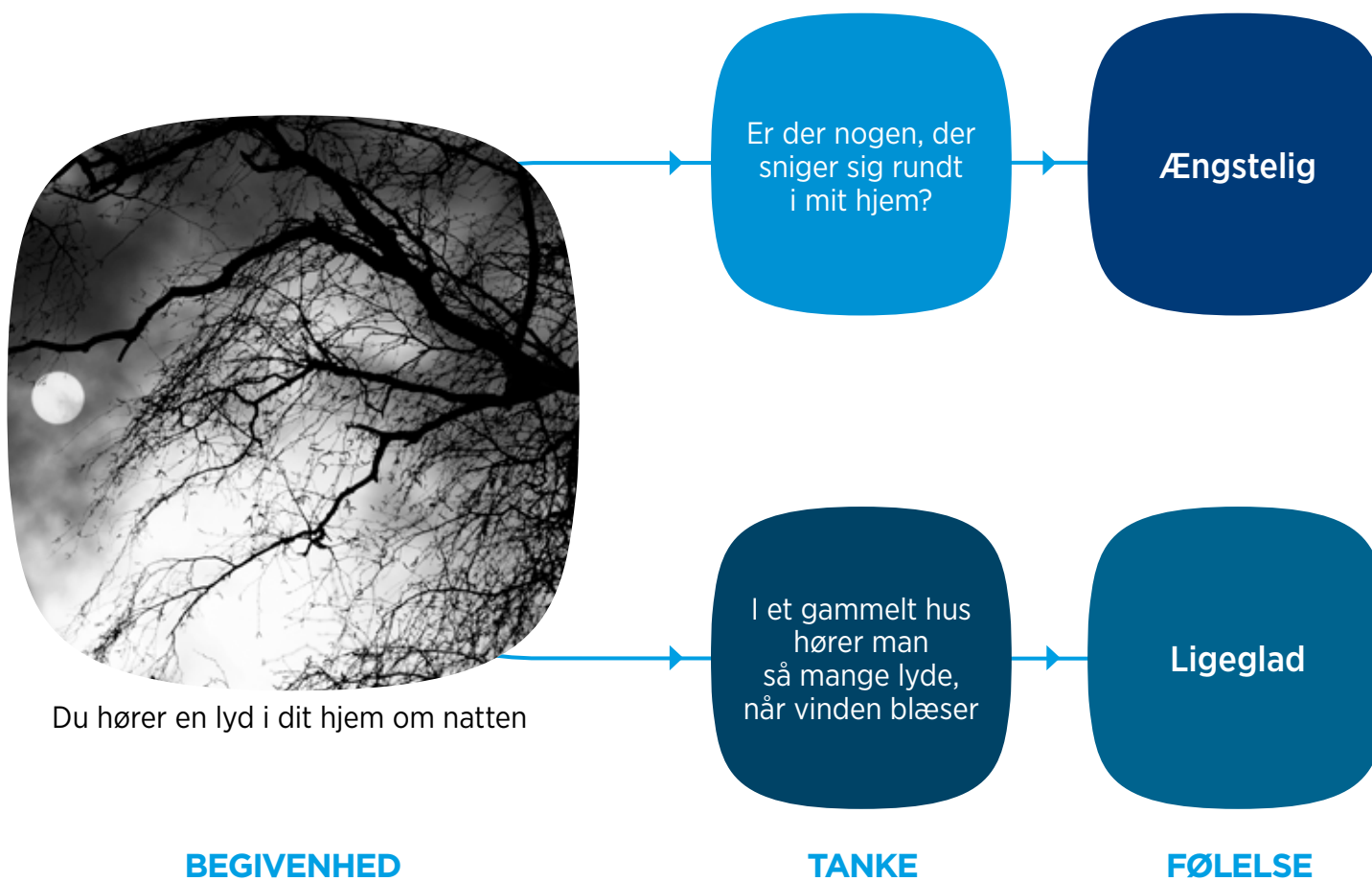
Lad os igen kigge på eksemplet:

- Forestil dig, at du går ned ad gaden, og en person griber fat i din arm bagfra (begivenhed).
- Du tænker måske: "Det er en lommetyv!" (Tanke) og din hjerne og krop reagerer.
- Du føler dig urolig og bange (følelser).

Hvis den samme begivenhed derimod frembringer tanken, at den person, der griber fat i din arm, er en kæreste, som du skal møde samme dag, vil din følelse være glæde.



FØLELSESRREAKTIONER PÅ EN LYD



FØLELSESREAKTIONER PÅ EN LYD

Hvis det er en lyd, du reagerer på, kan du ændre din følelsesreaktion ved at bruge alternative tanker.

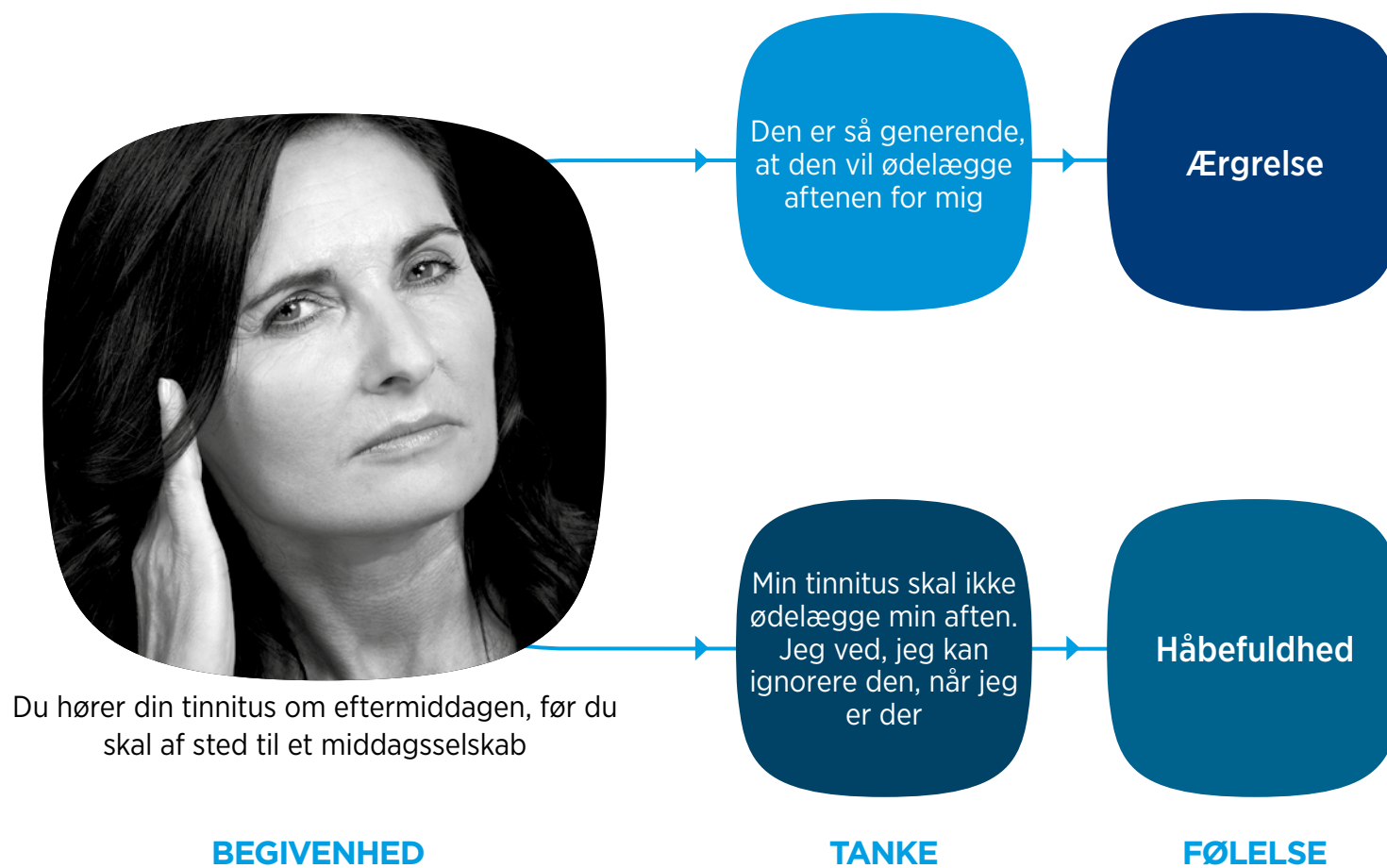
For eksempel:

- Du ligger i sengen og hører en svag lyd, der kommer fra et eller andet sted i huset, men du ved, du er alene hjemme (begivenhed).
- Lyden kan få dig til at tænke, at du er i fare.
- Din følelse vil være frygt.

På den anden side, hvis du tænker, at den lyd, du hører, er en helt normal lyd, der opstår på grund af den typiske knirken i huset eller på grund af vinden udenfor, vil din følelse være neutral.



FØLELSESRREAKTIONER PÅ TINNITUS



FØRSTE EKSEMPEL

FØLELSERREAKTIONER PÅ TINNITUS

I tilfælde af tinnitus er oplevelsen af tinnitus selve begivenheden. Du kan i det tilfælde have en tanke om tinnitus, som leder dig til din følelse (og efterfølgende adfærd).

Du hører din tinnitus om eftermiddagen, lige inden du tager af sted til et middagsselskab. Dine tanker kan resultere i to meget forskellige følelser, som kan afgøre din adfærd (hvorvidt du tager med eller ej).

- Hvis du tænker: “Min tinnitus er så generende, at den vil ødelægge aftenen for mig,” føler du dig ængstelig og beslutter dig for at blive hjemme.

- Men hvis du tænker: “Selskabet vil være godt, og jeg vil sandsynligvis ignorere min tinnitus, når jeg snakker og griner,” føler du, at der er håb, og du tager til selskabet og planlægger at få en god oplevelse.



FØLELSESRREAKTIONER PÅ TINNITUS



Du hører din tinnitus meget kraftigt, når du vågner om morgenen

BEGIVENHED

Hele min dag vil være ødelagt

TANKE

Frustration

Når jeg gør noget, der glæder mig, glemmer jeg min tinnitus

FØLELSE

Lettelse

ANDET EKSEMPEL

FØLELSERREAKTIONER PÅ TINNITUS

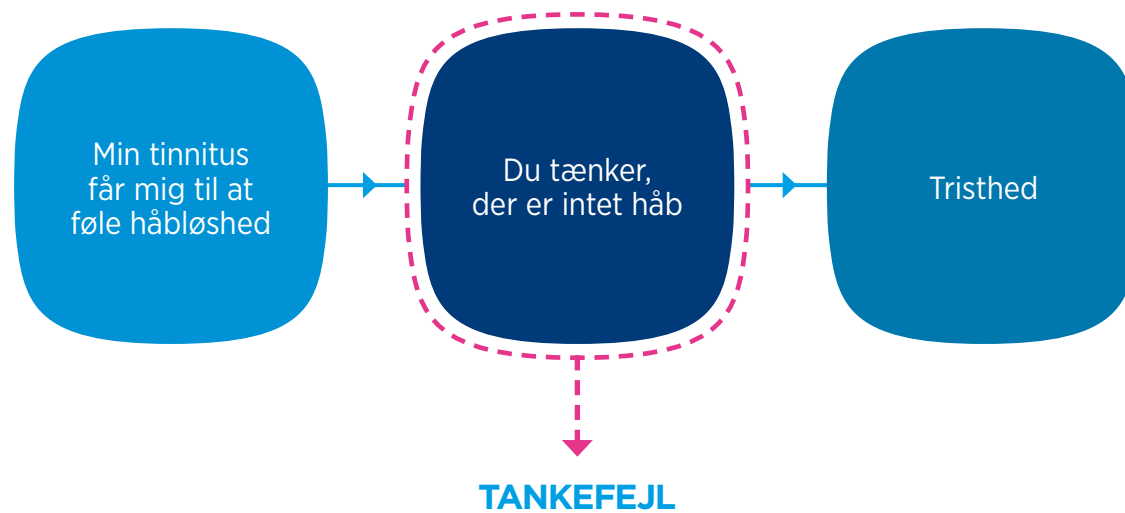
Her er et andet eksempel, der viser, hvordan alternative tanker kan føre til en anderledes reaktion og adfærd:

Du hører din tinnitus, når du vågner om morgenen.

- Du tænker: "Hele min dag vil være ødelagt!" Du føler dig frustreret.
- Alternativt tænker du: "Hvis jeg står op og gør noget, jeg holder af, som f.eks. at tage i shoppingcenteret, hvor der vil være andre lyde og aktiviteter, tænker jeg nok ikke så meget på min tinnitus." Du føler dig lettet.



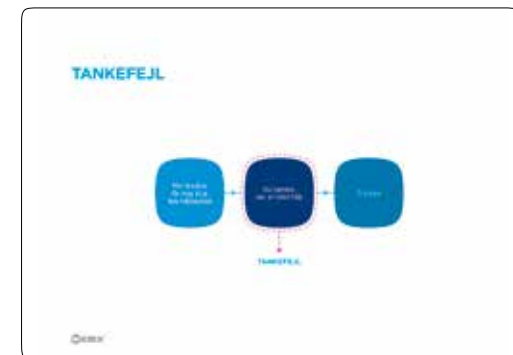
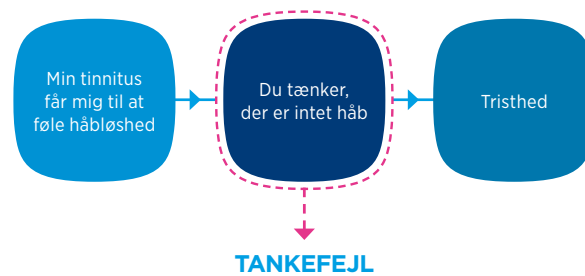
TANKEFEJL



TANKEFEJL

Nogle gange foretager folk bevidst eller ubevidst fejlvurderinger, som kan føre til negative tanker eller reaktioner.

“Tankefejl” kan få dig til at føle dig urolig eller trist over en begivenhed, som du ellers kunne tænke mere positivt på.



INFO

Den akademiske term for tankefejl er “kognitive forvrængninger”. CBI-arbejdsark kan udleveres til høreapparatbrugere, som kan bruge dem til at identificere tankefejl og tænke alternative tanker. Dette kan gøres i klinikken eller som “hjemmeopgave” til senere drøftelse.

EKSEMPEL PÅ **TANKEFEJL** OG **KORRIGEREDE TANKER**

Tankefejl

Min tinnitus får mig til at føle
håbløshed, der er intet håb.

Alternativ tanke

Andre mennesker har
overlevet tinnitus.
Det kan jeg også.



FØRSTE EKSEMPEL

TANKEFEJL OG KORRIGEREDE TANKER

Her ser du et eksempel på en tankefejl og en alternativ tanke.

Teksten over den stiplede røde linje er tankefejlen:

- Min tinnitus får mig til at føle håbløshed, der er intet håb

Teksten under linjen er en alternativ tanke:

- Andre har overlevet tinnitus, det kan jeg også.



INFO

Denne type tankefejl kaldes "alt-eller-intet-tænkning". En liste over de forskellige typer tankefejl kan udleveres til høreapparatbrugere. Listen kan bestilles hos Widex.

EKSEMPEL PÅ **TANKEFEJL** OG **KORRIGEREDE TANKER**

Tankefejl

Mit liv var perfekt, før jeg fik tinnitus,
nu er det forfærdeligt.

Alternativ tanke

Livet er aldrig perfekt, jeg havde
problemer tidligere, og jeg har stadig
gode ting i mit liv
(f.eks. mine børnebørn)



ANDET EKSEMPEL

TANKEFEJL OG KORRIGEREDE TANKER

Et andet eksempel på en tankefejl og en alternativ tanke.

Teksten over den stiplede røde linje er tankefejlen:

- Mit liv var perfekt, før jeg fik tinnitus, nu er det forfærdeligt.

Teksten under linjen er en alternativ tanke:

- Livet er aldrig perfekt, jeg havde problemer tidligere, og jeg har stadig gode ting i mit liv (f.eks. mine børnebørn).



INFO

Denne type tankefejl kaldes "følelsesmæssig tænkning". En liste over de forskellige typer tankefejl findes i en oversigt, som kan udleveres til høreapparatbrugere. Listen kan bestilles hos Widex.

ÆNDRING AF GAMLE **VANER**
TAGER TID OG KRÆFTER

ÆNDRING AF GAMLE VANER TAGER TID OG KRÆFTER

Hvis du synes, at høreapparatbrugeren har behov for kognitiv adfærdsterapi (CBI), findes der en række vejledninger, du kan vælge imellem:

- “Analyse af oplevede problemer”
- “Tænkning af alternative tanker”
- “Identifikation af maladaptiv adfærd”
- “Identifikation af negativ tænkning”

Hver af de ovenfor nævnte vejledninger indeholder beskrivelser af øvelser, som kan udleveres til høreapparatbrugere.





Widex A/S, Nymøllevvej 6, 3540 Lyngø

Trykt af PRO/2013-03
9 502 3132 010 #01

WIDEX[®]
HIGH DEFINITION HEARING



Ved at vælge Widex høreapparater vælger du produkter fra en WindMade certificeret virksomhed. WindMade er det første globale forbrugermærke til identifikation af virksomheder, som anvender vindenergi.