

Bild 1




TEMINA
Terapi | Mindfulness | Natur

Mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR vid besvär av tinnitus

Ett forskningsprojekt på Hørselenheten vuxna, Region Skåne
via Lunds Universitet

Catherine Höij
Aukt. socionom, KBT-terapeut, lärare i mindfulness & självmedkänsla

Bild 2



TEMINA
Terapi | Mindfulness | Natur

Behov av förändring

- Antalet inkommande remisser ökar successivt.
- Tinnitusrehabilitering tar ofta lång tid.
- Finns ännu ingen vedertagen och för *alla* botande rehabilitering. Ibland otillräckligt med sedvanliga insatser där icke-funktionella undvikandebeteenden kvarstår.
- Efterfrågan på komplementära och holistiska rehabiliteringsmetoder.

Bild 3



Förändrat fokus

Från: Åtgärd av tinnitus och besvär av tinnitus.

Till: *Acceptans*: Engagerad närvaro i nuet och förmåga att fullt ut uppleva tankar, känslor och förnimmelser, utan att vara i behov av förändring.
(Motsats till upplevelsemässigt undvikande)

Bild 4



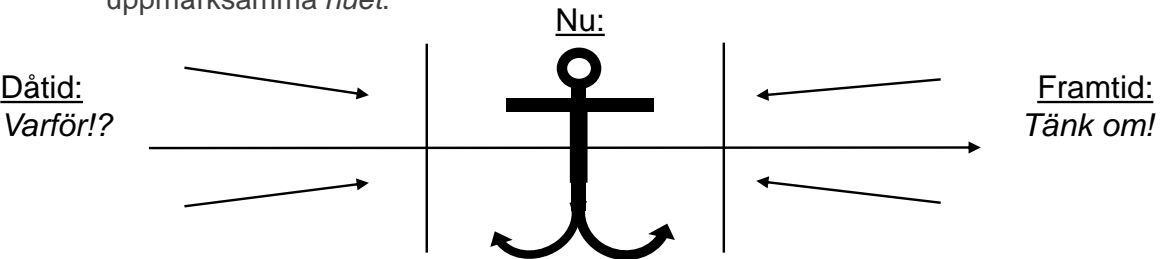
Mindfulness

Medvetenhet som utvecklas genom att *avsiktligt*, utan att värdera, uppmärksamma *nuet*.

Dåtid:
Varför!?


Nu:

Framtid:
Tänk om!



Mindfulness fyra hörnstenar: Observera, beskriva, inte döma, delta.

Bild 5



MBSR

Upplägg:

- 1 session à ca 3 h/v i 8 veckor + Heldag i mindfulness.
- Övningar och hemuppgifter à ca 45 min/dag.


Formella övningar till CD:

- Kroppsskanning och meditationer sittande, gående och i rörelse (yoga).

Informella övningar i vardagen, ex.:

- Medveten närvaro i rutinaktiviteter (bryta autopiloten).
- Observera (o)behagliga händelser och vad det väcker.

Bild 6




Syfte och frågeställningar

Syfte: Att undersöka om MBSR minskat besvären av tinnitus hos deltagarna som ingick i studien.

- Ökar MBSR deras grad av medveten närvaro?
- Minskar MBSR deras besvär av tinnitus?
- Finns det något samband mellan deras grad av medveten närvaro och besvärsgrad av tinnitus?

Bild 7



Tidigare forskning

Meta-analyser: MBSR är framgångsrikt vid smärta, cancer, hjärtsjukdom, recidiverande depression, ångest, stress och psykosocial anpassning.

Vid tinnitus: gynnsamt med mindfulness + KBT. Psykoedukation + begränsad MBKT minskar negativa emotioner, ältande och psykologiska besvär vid tinnitus.


Pilotstudie San Francisco, USA: MB(T)SR är framgångsrik behandling av kronisk tinnitus och relaterade besvär.

Pilotstudie på Hörselenheten:

”Den [mindfulness] har hjälpt mig att kunna hantera min tinnitus på ett bättre sätt.”

”Tinnitus är inte längre någon symfoniorkester med massa olika ljud utan ett jämnt brusande ljud.”

Bild 8



Metod

Studieform: Kvantitativ longitudinell studie.

Antal: Startade MBSR 2010-2014, n = 71.
Enkät svar före och efter, n = 52.
Enkät svar före, efter och 6 månader efter, n = 43.

Effektmätning:

- **THI** - Tinnitus Handicap Inventory.
- **FFMQ** - Five Facets of Mindfulness Questionnaire.
- **VAS**-skala (1-10) över mående, grad av tinnitus, stress, koncentration, sömn.
- Studiespecifika öppna enkätfrågor.

Bild 11

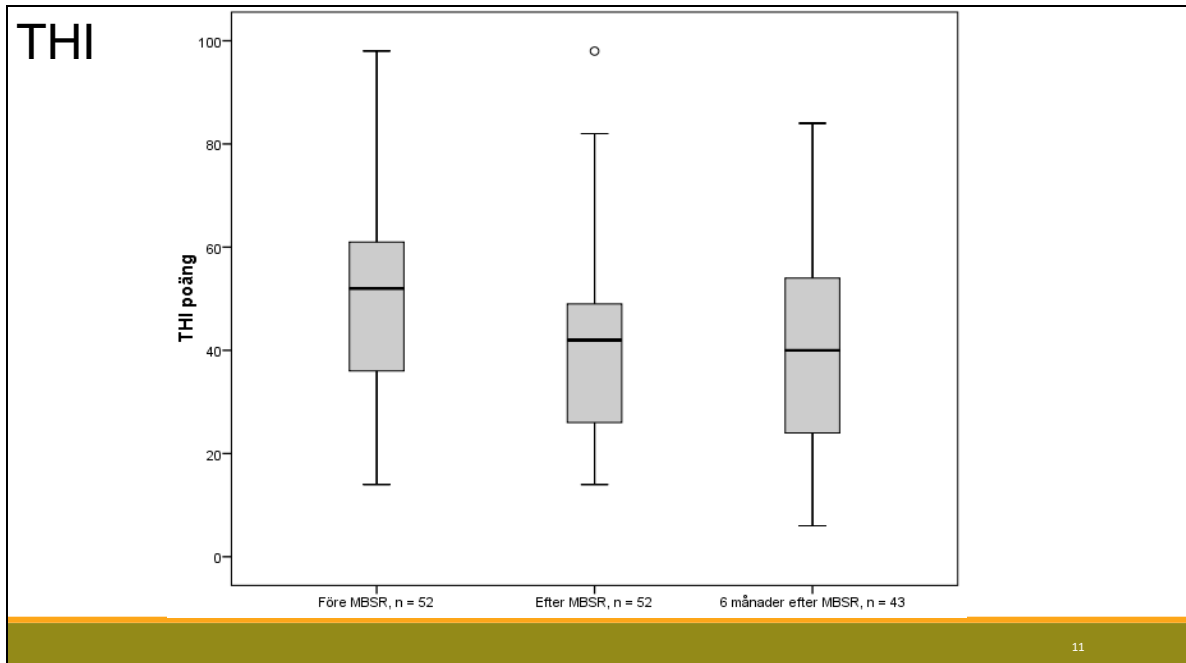
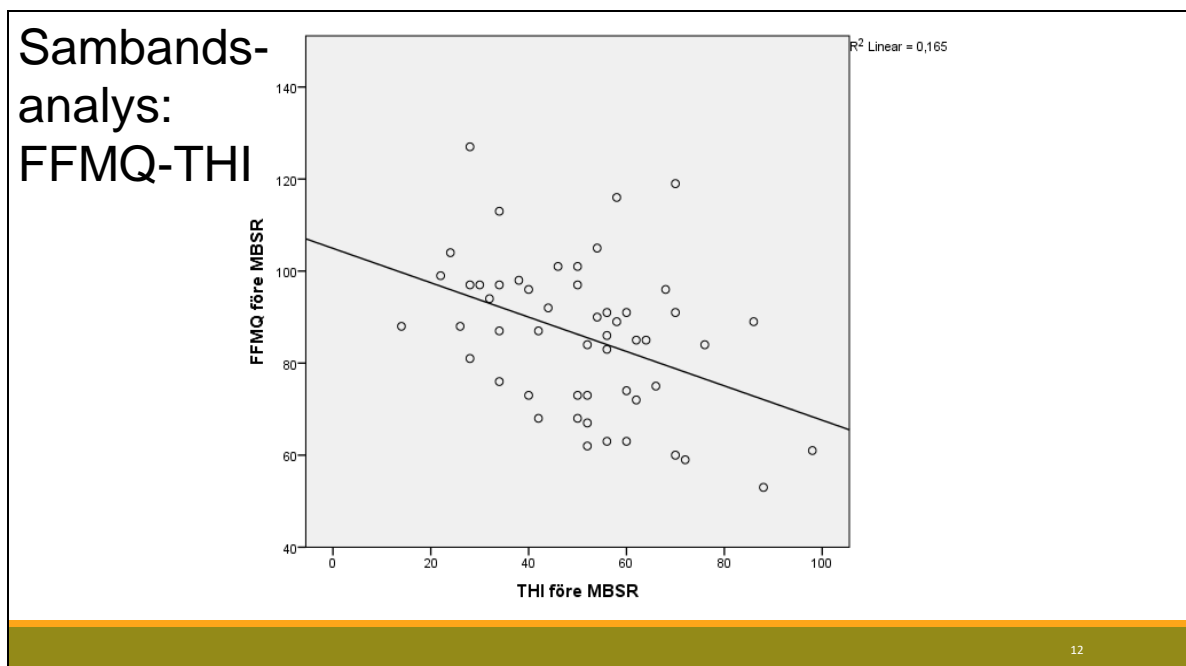


Bild 12



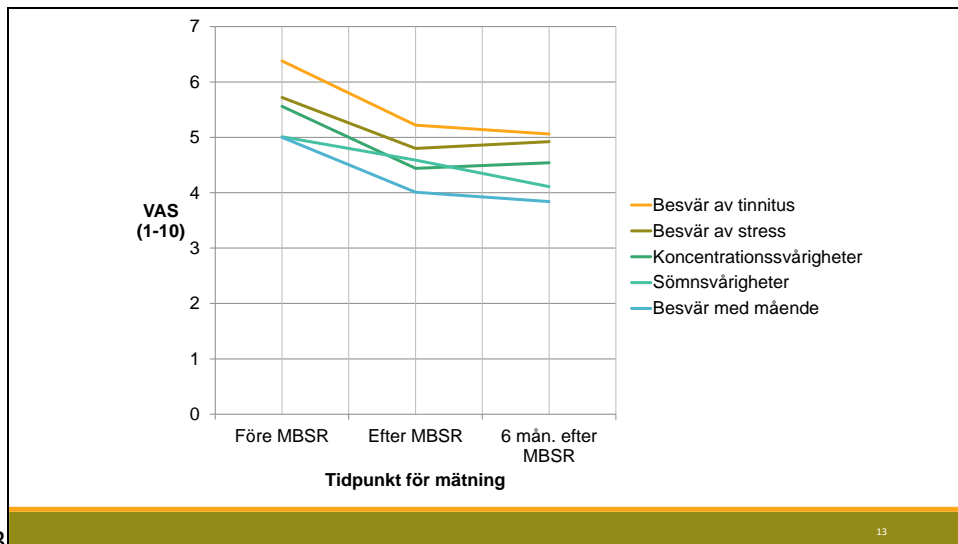



Bild 13



Sammanfattning

MBSR ökar graden av medveten närvaro.

MBSR minskar besvären av tinnitus.

Ökad grad av mindfulness korrelerar med minskad grad av besvär av tinnitus.

"Ju mer mindful desto mindre stressad.
Så svindlande enkelt, och svårt, är det."

Bild 14



info@temina.se

Bild 16

Studien i sin helhet: <https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/7370136>