

## QUEL FASTIDIOSO RONZIO NELL'ORECCHIO



L'**acufene** è una percezione continua e disturbante di un suono, molto spesso un sibilo o un fischio, in assenza di uno stimolo esterno. Il suono è infatti proveniente "dall'interno" del soggetto, che non per questo lo percepisce come meno reale. Quando l'acufene non è associato ad un calo dell'udito, la causa è molto spesso **psicologica**.

il fastidio per questo suono su cui il paziente non riesce ad avere alcun controllo genera **irritabilità, ansia, depressione, tendenza all'isolamento**. Tali conseguenze amplificano la percezione dell'acufene, proprio perché fanno concentrare il paziente ancora di più su emozioni negative e sensazioni disturbanti.



### ➔ acufene ed ipnosi



la risposta emotiva all'acufene è essa stessa causa di **amplificazione** di questo suono.

In questo, l'ipnosi è un valido aiuto per riuscire a trovare un nuovo equilibrio che permetta di alleviare il fastidio generato dalla percezione di questo suono.



Specifici protocolli di induzione e suggestione ipnotica mirano non solo a indurre il rilassamento e la conseguente riduzione degli stati d'ansia, ma anche all'acquisizione da parte del paziente di tecniche immaginative per il controllo della sua percezione del suono disturbante, in alcuni casi fino alla sua eliminazione

## IPNOSI E TERAPIA COMPORTAMENTALE

La terapia riabilitativa **integrata** mira ad ampliare la capacità di adattamento del paziente utilizzando tecniche cognitivo-comportamentali ed ipnosi. Grazie alla plasticità neuronale il cervello viene "rieducato" ad ignorare la percezione del suono disturbante o a ridurne l'intensità e la frequenza di comparsa.

- tecniche di rilassamento per favorire il benessere e la capacità di gestione dello stress emotivo causato dall'acufene
- strategie di adattamento nelle attività quotidiane
- ampliamento dell'autoconsapevolezza delle proprie risorse mentali

Laddove invece l'elemento attivante fosse di matrice psicologica, un'adeguata **diagnosi differenziale** permette di impostare una terapia mirata alla risoluzione del problema sottostante.

**Per maggiori informazioni rivolgersi a questo studio**

**Dott.ssa Michela Arnò**

**Psicologa Clinica Adulto ed Adolescente  
esperta in tecniche ipnotiche**

[www.labirintodellamente.it](http://www.labirintodellamente.it)

tel. 389 2449103 - email : michela.arno@gmail.com