

ACUFENI: come ritrovare il benessere

COS'E' L'ACUFENE

L'acufene è la percezione di un suono non presente nell'ambiente esterno.

Si manifesta come fruscio, fischio, ronzio, sibilo, sfrigolio, scampanello, scroscio...

Possono anche coesistere più suoni insieme.

Può essere percepito da una o entrambe le orecchie oppure all'interno della testa e può variare d'intensità.

SOLUZIONI

La medicina purtroppo non ha soluzioni per ridurre o eliminare l'acufene.

E dove la medicina non arriva, la psicologia può dare il suo contributo per migliorare la qualità della vita di chi ha questo disagio.

OBIETTIVO

Trasformare l'acufene in stimolo neutro e spostarlo fuori dal livello di coscienza in modo che la sua percezione venga attenuata o annullata. L'acufene rimane, ma è come se non ci fosse.

STRATEGIE COGNITIVO COMPORTAMENTALI

Per promuovere un atteggiamento efficace verso il problema, senza drammatizzazioni, lavorando sui pensieri negativi associati all'acufene e sulla costruzione di un dialogo interno positivo.

TERAPIA DEL SUONO

Attraverso il rumore bianco e altre musiche specifiche si ottiene una rieducazione del sistema uditivo.

TECNICHE DI RILASSAMENTO

Per calmare il sistema nervoso e completare il benessere in modo completo.

Pagina Facebook > Acufeni: come ritrovare il benessere.

Partner Acufenia: www.acufenia.it

**Se soffri di acufeni e vuoi ritrovare la serenità
puoi prenotare un incontro
presso il Centro Sanitario S.Giovanni a Brescia**

