

## Sprawozdanie z Konferencji dla pacjentów z szumami usznymi i obniżoną tolerancją na dźwięki, 28.10.2017 r., Kajetany

Iwona Niedziałek, Danuta Raj-Koziak, Lucyna Karpiesz, Anna Fabijańska, Izabela Sarnicka, Karina Karendys-Łuszcz, Małgorzata Fludra, Rafał Milner, Justyna Kutyba, Beata Dziendziel, Weronika Świerniak, Karolina Penar, Katarzyna Bieńkowska, Joanna Rajchel

Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu, Światowe Centrum Słuchu, Warszawa/Kajetany

Konferencja dla osób z szumami usznymi organizowana jest już od kilkunastu lat, będąc odpowiedzią na potrzeby pacjentów Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, którzy poszukują rzetelnej wiedzy na temat przyczyn szumów usznych, ich diagnostyki i możliwości terapii. Uczestników tegorocznej konferencji powitał prof. Henryk Skarżyński, dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu. Następnie wysłuchali oni wystąpień przygotowanych przez specjalistów z Instytutu.

Prof. Piotr Skarżyński wygłosił wykład na zaproszenie pod tytułem „Zastosowanie implantów słuchowych w leczeniu

szumów usznych”. Dr Danuta Raj-Koziak, kierownik Zakładu Szumów Usznych, przedstawiła sprawozdanie ze zjazdów i konferencji na temat szumów usznych i nadwrażliwości słuchowej zorganizowanych w 2017 r. Następnie dr Iwona Niedziałek omówiła zasady postępowania z pacjentem doświadczającym pulsujących szumów usznych, przedstawiła ewentualne przyczyny tego rodzaju szumów oraz możliwości diagnostyczne. Dr Lucyna Karpiesz wygłosiła prezentację na temat konfliktu nerwowo-naczyniowego i towarzyszących mu objawów, natomiast dr Anna Fabijańska w wykładzie zatytułowanym „10 rad dla pacjenta z szumami usznymi” omówiła



Panel dyskusyjny dotyczący grup wsparcia dla pacjentów z szumami usznymi poprowadziła dr Danuta Raj-Koziak (pierwsza z lewej). Za stołem prezydyjnym: Jarosław Mitka, Norbert Pyttlik, Dorota Miazga i Waldemar Gawryś

**Adres autora:** Iwona Niedziałek, Światowe Centrum Słuchu, Klinika Audiologii i Foniatrii, ul. Mokra 17, Kajetany, 05-830 Nadarzyn, e-mail: i.niedzialek@ifps.org.pl



Dr Iwona Niedziątek mówiła o przyczynach pulsujących szumów usznych i przedstawiła możliwości ich diagnostyki i terapii

sposoby postępowania i możliwości radzenia sobie z szumami usznymi. Następnie mgr Justyna Kutyla przybliżyła pacjentom zasady terapii dźwiękowej i możliwości jej wykorzystania w aplikacji na telefon komórkowy.

Nowością podczas tej konferencji był panel dyskusyjny na temat grup wsparcia, który poprowadziła dr Danuta Raj-Koziak. Uczestnikami panelu byli liderzy grup wsparcia, Waldemar Gawryś – lider grupy warszawskiej, Jarosław Mitka – lider grupy krakowskiej oraz Dorota Miazga – gospodarz Klubu Tinnitus i Norbert Pyttlik z Deutsche Tinnitus Liga. Omówiono istotną rolę terapeutyczną grup wsparcia. Podkreślono, że istnieją szczególne więzi pomiędzy ludźmi doświadczającymi tych samych trudności i problemów. Spotkanie w ramach takiej grupy zapewnia poczucie bycia akceptowanym, co zachęca uczestników do dzielenia się swoimi obawami, smutkami, ale także radościami i sukcesami. Umożliwia to spojrzenie na swoje trudności w sposób bardziej obiektywny, buduje bardziej otwartą komunikację i sprzyja poszukiwaniu efektywniejszych sposobów radzenia sobie z szumami usznymi i innymi problemami. Członków grupy bezwzględnie obowiązuje zasada tajemnicy, tzn. wszystko, co zostało powiedziane w trakcie uczestniczenia w grupie, pozostaje tylko do wiadomości jej uczestników. Spotkania mają charakter otwarty – do grupy może dołączyć każda potrzebująca osoba.

Część konferencji poświęconą zagadnieniom psychologicznym rozpoczęła mgr Izabela Sarnicka, omawiając korzyści



Wystąpienie dr Lucyny Karpiesz dotyczyło konfliktu nerwowo-naczyniowego i szumów usznych jako jednego z objawów tej patologii

dla pacjentów z szumami usznymi płynące z treningu uważności – mindfulness. Z kolei mgr Karina Karendys-Łuszcz mówiła na temat wpływu łęku na proces adaptacji do szumów usznych, a mgr Małgorzata Fludra – roli hospitalizacji psychologicznych dla pacjentów z przewlekłymi szumami usznymi.

Dr Iwona Niedziątek swoje wystąpienie poświęciła korzystnemu wpływowi ćwiczeń jogi, które u pacjentów z szumami usznymi mogą poprawić funkcjonowanie, zwiększyć poziom koncentracji, zapewnić lepszą jakość snu i odpoczynku. Następnie dr n. biol. Rafał Milner opowiedział o metodzie neurofeedback oraz możliwościach jej wykorzystania w terapii przewlekłych szumów usznych. Mgr Beata Dziendziel omówiła częstość występowania i uciążliwość szumów usznych w grupie pacjentów z otosklerozą, a mgr Karolina Penar – zmiany w dokuczliwości szumów usznych u pacjentów przed wszczęciem implantu ucha środkowego i po zabiegu. Kolejna prelegentka – mgr Katarzyna Bieńkowska zaprezentowała zależności między występowaniem szumów usznych i satysfakcją z pracy zawodowej, natomiast mgr Joanna Rajchel omówiła zastosowanie kwestionariuszy w procesie diagnozy i terapii szumów usznych.

Konferencji towarzyszyły warsztaty psychologiczne, podczas których omówiono sposoby radzenia sobie z szumami usznymi. Na warsztatach dotyczących neurofeedbacku poprowadzonych przez dr. Rafała Milnera uczestnicy mogli przekonać się, jak zmiana aktywności mózgu może wpływać na generację i odczuwanie szumów usznych.



Warsztaty poświęcone metodzie neurofeedbacku poprowadzone zostały przez dr. Rafała Milnera (pierwszy z prawej)