

# Indice

<b>1</b>	<b>È ora di prendere in mano la situazione!</b> .....	<b>1</b>
1.1	No. Non siete pazzi! .....	3
1.2	Sensi ed emozioni: partner nel processo di percezione .....	3
1.3	Analogie tra acufeni e dolore .....	4
1.4	Problemi comuni associati agli acufeni .....	4
1.5	Udito e comunicazione .....	5
1.6	Invadenza degli acufeni .....	5
1.7	Paure correlate agli acufeni .....	6
1.8	Irritabilità e aggressività .....	6
1.9	Depressione .....	7
1.10	Disturbi del sonno .....	7
1.11	Una panoramica sui problemi correlati agli acufeni .....	8
1.12	Imparare a convivere con gli acufeni: invertire la spirale .....	8
1.13	Conclusioni .....	11
<b>2</b>	<b>Qualcosa di più sugli acufeni</b> .....	<b>13</b>
2.1	Che cosa sono gli acufeni? .....	13
2.2	Quanto sono diffusi gli acufeni? .....	13
2.3	Quali sono le cause degli acufeni? .....	14
2.4	Quali cure esistono per gli acufeni? .....	15
2.4.1	Trattamenti medici .....	15
2.4.2	Trattamenti audiologici .....	16
2.5	Conclusioni .....	16
<b>3</b>	<b>Come valutare i vostri acufeni: quanto vi disturbano?</b> .....	<b>19</b>
3.1	Esercizio di autovalutazione 1: quanto vi disturbano gli acufeni? .....	19

3.1.1	Che cosa potete apprendere dal questionario sulle reazioni agli acufeni? .....	21
3.2	Esercizio di autovalutazione 2: in che modo gli acufeni influenzano il vostro umore? .....	22
3.3	Esercizio di autovalutazione 3: in che modo gli acufeni influenzano il vostro sonno? .....	24
3.4	Esercizio di autovalutazione 4: che tipo di pensieri avete quando avvertite gli acufeni? .....	26
3.4.1	Come utilizzare il questionario sugli aspetti cognitivi degli acufeni (TCQ)? .....	28
3.5	Esercizio di autovalutazione 5: fino a che punto gli acufeni interferiscono con le vostre attività quotidiane? .....	28
3.6	Conclusioni .....	30
<b>4</b>	<b>Pensieri ed emozioni .....</b>	<b>31</b>
4.1	La teoria cognitiva delle emozioni .....	31
4.2	Il modello A-B-C .....	34
4.3	Esercizio di autovalutazione 6: mettere in pratica il modello A-B-C ..	34
4.4	Estendere il modello A-B-C agli acufeni .....	36
4.5	Esercizio di autovalutazione 7: applicare il modello A-B-C ai suoni ..	36
4.6	Caratteristiche del pensiero automatico .....	38
4.7	Esercizio di autovalutazione 8: quali sono gli effetti dei pensieri automatici negativi? .....	39
4.8	Cambiare il modo di pensare in risposta agli acufeni .....	40
4.9	Esercizio di autovalutazione 9: essere coscienti della natura dei propri pensieri .....	40
4.10	Conclusioni .....	41
<b>5</b>	<b>Cambiare il modo di pensare gli acufeni .....</b>	<b>43</b>
5.1	I 12 paradigmi del pensiero negativo .....	44
5.2	Imparare a controllare i pensieri negativi .....	46
5.2.1	Tecniche di arresto dei pensieri .....	47
5.2.2	Metodi di distrazione .....	47
5.2.3	Stabilire l'equilibrio: come incrementare i pensieri positivi .....	49
5.3	Come sfidare i pensieri automatici negativi: il processo di ristrutturazione cognitiva .....	50
5.4	Il modello A-B-C-D-E .....	51
5.5	Linee guida per mettere alla prova i vostri pensieri negativi .....	52
5.6	Esercizio di autovalutazione 10: usare il modello A-B-C-D-E .....	54
5.7	Esercizio di autovalutazione 11: imparare a sfidare i pensieri automatici negativi .....	55
5.8	Conclusioni .....	56

<b>6</b>	<b>Tecniche di rilassamento e gestione dello stress</b> .....	59
6.1	Lo stress e gli acufeni .....	59
6.2	Che cos'è il "relaxation training"? .....	59
6.3	Prepararsi al rilassamento .....	60
6.4	Punti da tenere a mente .....	61
6.5	Come apprendere il rilassamento muscolare progressivo (PMR) ....	62
6.6	Esercizio di autovalutazione 12: registrare i vostri esercizi di rilassamento .....	64
6.7	Seduta completa di allenamento al rilassamento .....	65
6.8	Procedura abbreviata di autorilassamento .....	68
6.9	Procedure semplificate di allenamento al rilassamento .....	69
6.9.1	Usare il PMR sui quattro gruppi muscolari .....	69
6.9.2	Rilassamento attraverso la memoria .....	69
6.9.3	Rilassamento attraverso il conteggio .....	70
6.9.4	Rilassamento condizionato .....	71
6.9.5	Esercizi di respiro lento .....	71
6.10	Conclusioni .....	72
<b>7</b>	<b>Tecniche di controllo dell'attenzione</b> .....	73
7.1	La natura dell'attenzione umana .....	74
7.2	Il controllo dell'attenzione e gli acufeni .....	74
7.3	Allenarsi a controllare l'attenzione .....	75
7.3.1	Esercizio 1: sensazioni fisiche interne .....	75
7.3.2	Esercizio 2: sensazioni interne contro sensazioni esterne .....	76
7.3.3	Esercizio 3: sensazioni fisiche contro sensazioni sonore .....	77
7.4	Riepilogo delle tecniche di controllo dell'attenzione .....	77
7.5	Allenamento dell'immaginazione .....	78
7.5.1	Esercizio 1: introduzione all'allenamento dell'immaginazione .....	79
7.6	Allenamento dell'immaginazione e combinazioni tra i sensi .....	82
7.6.1	Esercizio 2: arance e limoni .....	82
7.6.2	Esercizio 3: creare combinazioni tra i sensi utilizzando oggetti .....	82
7.7	Allenamento dell'immaginazione a scene più complesse .....	84
7.7.1	Esercizio 4: creare combinazioni tra i sensi utilizzando fotografie personali .....	84
7.7.2	Esercizio 5: creare combinazioni tra i sensi usando le fotografie preferite .....	85
7.8	Il movimento nell'immaginazione .....	85
7.8.1	Esercizio 6: allenamento al movimento nell'immaginazione .....	85
7.9	Alcune scene suggerite .....	86
7.9.1	Esercizio 7: altri esercizi di allenamento dell'immaginazione .....	86
7.10	Tecniche dell'immaginazione che includono anche gli acufeni .....	88
7.11	Conclusioni .....	89

<b>8</b>	<b>Diventare il proprio “personal trainer”</b> .....	91
8.1	Usare le istruzioni fai-da-te .....	91
8.2	Esercizio di autovalutazione 13: escogitare istruzioni fai-da-te personalizzate .....	94
8.3	Allenamento alla risoluzione dei problemi .....	95
8.4	Esercizio di autovalutazione 14: fare pratica con il <i>problem solving</i> .....	97
8.5	Conclusioni .....	98
<b>9</b>	<b>Affrontare le situazioni ad alto rischio</b> .....	101
9.1	Quali sono le situazioni ad alto rischio? .....	101
9.2	Gli eventi negativi della vita e gli acufeni .....	101
9.3	Esercizi di autovalutazione 15 e 16: identificare le situazioni ad alto rischio .....	102
9.4	Esercizio di autovalutazione 17: prevedere gli eventi problematici ..	106
9.5	Preparazione per le situazioni ad alto rischio .....	108
9.6	Esercizi di autovalutazione 18-21: sviluppare piani per affrontare le situazioni ad alto rischio .....	108
9.7	Conclusioni .....	112
<b>10</b>	<b>Ridurre l’impatto degli acufeni sul vostro stile di vita</b> .....	115
10.1	Lo stile di vita e gli acufeni .....	115
10.2	Aumentare il numero di eventi piacevoli nella vostra vita .....	115
10.3	Esercizio di autovalutazione 22: individuare gli eventi piacevoli ....	116
10.4	Programmare gli eventi piacevoli .....	118
10.5	Introduzione graduale agli eventi piacevoli .....	119
10.6	Esercizio di autovalutazione 23: modifiche allo stile di vita .....	120
10.7	Conclusioni .....	125
<b>11</b>	<b>Conservare a lungo i vantaggi ottenuti</b> .....	127
11.1	Conservare i vantaggi acquisiti .....	127
11.2	Quali fattori potrebbero interferire con la gestione dell’acufene? ....	128
11.3	Esercizi di autovalutazione 24 e 25: valutare i propri progressi ....	128
11.4	Conclusioni .....	132
<b>12</b>	<b>Alcuni consigli finali per gestire gli acufeni</b> .....	133
12.1	Affrontare le emozioni stressanti .....	134
12.2	Irritabilità e aggressività .....	134
12.3	Tentazioni suicidarie .....	135
12.4	Disturbi del sonno .....	135

---

12.5	Affrontare gli ambienti rumorosi .....	137
12.6	Affrontare le situazioni di silenzio .....	138
12.7	Impatto sulle attività giornaliere e sullo stile di vita .....	138
12.8	Conclusioni generali .....	139
<b>Materiale aggiuntivo scaricabile dalla piattaforma Springer Extra Materials ..</b>		<b>141</b>
<b>Bibliografia dell'edizione originale .....</b>		<b>143</b>
<b>Indice analitico .....</b>		<b>145</b>



<http://www.springer.com/978-88-470-2354-3>

Acufeni: manuale di sopravvivenza

Henry, J.L.; Wilson, P.H.

2012, XV, 147 pagg., Softcover

ISBN: 978-88-470-2354-3