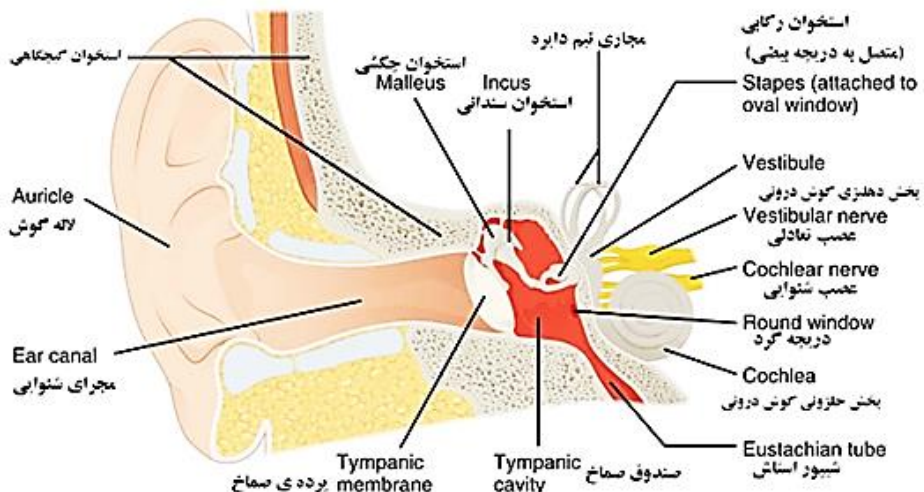


ساختارهای ظریف درون حلزون نیز کمک می‌کند. در صورت قطع شدن صداها، شدید، ماهیچه‌ها شل شده و آزاد می‌شوند. با این حال، گاهی ماهیچه‌ها ممکن است برای مدت طولانی و بدون حضور هیچ صدای بلندی منقبض شوند. این می‌تواند به احساس پری گوش^۱ و دشواری در شنیدن منجر شود. اغلب عضلات، حین درمان وزوز منبسط می‌شوند و همراه با آن این احساس پری هم ناپدید می‌شود. همچنین پری گوش می‌تواند همراه با اختلالاتی که حلزون (مانند منیر) یا گوش میانی (مانند اوتیت مدیا و عفونت گوش میانی) را درگیر می‌کنند یا کاهش شنوایی نیز رخ دهد. به طور معمول و پیش از آغاز هر درمانی، این اختلال‌ها در صورت مراجعه به پزشک گوش و حلق و بینی شناسایی می‌شوند.



شکل ۳. نمودار شماتیک از ابتدایی‌ترین بخش‌های سیستم شنیداری. صدا در کانال شنیداری حرکت می‌کند تا به پرده گوش برسد و آن را مرتعش کند. این ارتعاش‌ها توسط سه استخوان کوچک با نام‌های چکشی، سندانی، و رکابی که در حالت کلی به آن‌ها "استخوانچه" می‌گوییم، به حلزون انتقال می‌یابند. برگرفته از کتاب مقدمه‌ای بر روان‌شناسی شنیدن، تألیف "مور" (۲۰۱۲)، چاپ ششم، بریل، هلند، با کسب اجازه از مؤلف.

1 Aural Fullness

2 Moore

اغلب، پس از کاهش دیسترس ناشی از وزوز با استفاده از CBT، احساسات مربوط به وزوز (برای مثال پری گوش، سردرد، و هایپراکوزیس) بهبود می‌یابند.

چرا وزوز گوش‌های من را به نویز حساس‌تر می‌کند؟

اضطراب ناشی از وزوز می‌تواند به بیش‌شنوایی مربوط باشد و صداهایی که بیشتر افراد را آزار نمی‌دهند برای فرد به‌صورت تجربه‌ای ناخوشایند درآیند. سازوکار زمینه‌ای این رخداد روشن نیست؛ با این حال تصور می‌شود ترس از بدتر شدن وزوز به دلیل مواجهه با نویز یکی از عوامل دخیل باشد. ممکن است فرد (به‌طور ناخودآگاه) احساس کند که باید با دوری کردن از صداهای معینی در محیط از بدتر شدن وزوز خود جلوگیری کند. این وضعیت با نام هایپراکوزیس ناشی از وزوز شناخته می‌شود و بین افرادی شایع است که به اصطلاح "وزوز واکنش‌دهنده" دارند. این واژه برای اشاره به وزوزی به کار می‌رود که بلندی یا زیربومی آن در پاسخ به اصوات خارجی تغییر می‌کند. وزوز واکنش‌دهنده بین موسیقی‌دانان بیشتر از غیرموسیقی‌دانان شیوع دارد اما به آنان هم محدود نیست. ممکن است فردی که به وزوز واکنشی مبتلاست برای کاهش خطر بدتر شدن وزوز پیوسته تلاش کند صداهایی را که بر وزوز او تأثیر می‌گذارند کنترل یا از آن‌ها دوری کند یا حتی با استفاده از گوش‌پوش^۱ و گوش‌گیر^۲ از گوش‌های خود محافظت نماید. رفتار اجتنابی و استفاده بیش‌ازحد از محافظ گوش می‌تواند به ایجاد هایپراکوزیس یا بدتر شدن آن منجر شود. در مقابل، هایپراکوزیس هم می‌تواند درک گفتار در محیط‌های پرسروصدا را برای فرد دشوار کند چرا که نویز می‌تواند موجب ناراحتی و پرت شدن حواس او از مکالمه شود. اگر بتوان با استفاده از CBT هایپراکوزیس را به خوبی مدیریت کرد، اغلب اوقات دشواری‌های ایجادشده برای درک گفتار در محیط‌های نویزی نیز برطرف می‌شوند. البته هایپراکوزیس می‌تواند مستقل از وزوز هم رخ دهد.

هر دو ضایعه هایپراکوزیس و وزوز می‌توانند با پاسخ مغز ما به آسیب در سیستم شنیداری مربوط باشند. اینکه مغز ما چگونه پاسخ می‌دهد تا حدودی وابسته به عوامل شناختی و هیجانات است. CBT می‌تواند به تعدیل نحوه پاسخ مغز ما به آسیب در سیستم شنیداری کمک کند.

1 Earmuff

2 Earplug

آیا وزوز مرا دیوانه خواهد کرد؟

علائمی چون اضطراب و افسردگی بین افراد مبتلا به وزوز شیوع زیادی دارند. با این حال، همه کسانی که وزوز دارند و چنین نشانه‌هایی در آنان بروز می‌کند در ارزیابی‌های رسمی روان‌شناختی تشخیص اختلال اضطراب یا خلقی نمی‌گیرند. اینکه ممکن است وزوز باعث شود احساس اضطراب کنیم یا بدخلق شویم قابل درک است. شاید فکر کنیم که دیگر نمی‌توانیم کارهای روزانه خود را تمام و کمال انجام دهیم. شاید از این بترسیم که وزوز مخل خواب، روابط، سلامت عمومی، و کیفیت زندگی‌مان شود. تمامی این ترس‌ها می‌توانند به ایجاد علائم اضطراب و افسردگی بینجامند که آن‌ها نیز به نوبه خود اثر وزوز بر زندگی ما را افزایش داده و برآمدن از عهده وزوز را دشوارتر می‌کنند.

وجود تاریخچه‌ای از بیماری‌های روانی در فرد یا خانواده او، این احتمال را افزایش می‌دهد که فرد، در صورت ابتلا به وزوز، احساس اضطراب یا افسردگی داشته باشد. براساس مطالعات پژوهشی ما که در مجله *آمریکایی شنوایی شناسی* (۲۰۱۸، ۲۰۱۹، ۲۰۲۰) منتشر شدند، در افرادی که از وزوز رنج می‌برند، در صورتی که با استفاده از CBT اضطراب ناشی از وزوز، اثر وزوز بر زندگی، و هایپراکوزیس به خوبی مدیریت شوند، علائم افسردگی کاهش می‌یابند؛ حتی اگر بلندی وزوز تغییر نکند.

اگر احساس می‌کنید حس بدی دارید یا مضطرب هستید از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید. اگر در دوران کودکی والدین شما از اضطراب، افسردگی، خشم، یا سایر اختلالات روان‌شناختی رنج می‌بردند، احتمالاً شما نیز در صورت ابتلا به وزوز، در خطر دچار شدن به این اختلال‌ها قرار می‌گیرید. اگر این گفته درباره شما صدق می‌کند، از یاری گرفتن امتناع نکنید.

زمینه افسردگی می‌تواند خطر ایجاد افکاری مثل "زندگی با وزوز گوش بی‌معنی است و همان بهتر که بمیرم" را افزایش دهند. این امر ضرورت توجه به سلامت روانمان را نشان می‌دهد، به خصوص وقتی با شرایط دیسترس‌زایی چون وزوز گوش دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. وقتی با مشکلات سلامت روان دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، بهترین راهکار مشورت با یک روان‌شناس یا روان‌پزشک است. داشتن ذهنیت روشن درباره سلامت روان برای همه ما در هر جنبه‌ای از زندگی بسیار مهم است. در سال ۲۰۱۹ دوک و دوشس کمبریج و شاهزاده

هری از کارزار "سرها با هم"^۱، با هدف تشویق مردم به گفتگوی صادقانه با یکدیگر درباره چالش‌های سلامت روانشان، حمایت کردند. ایشان بر این نکته تأکید داشتند که اغلب مشکلات حل‌نشده سلامت روان از سازش ما با چالش‌های زندگی جلوگیری می‌کنند. برای مطالعه درباره "سرها با هم" به سایت www.headstogether.org.uk مراجعه کنید.

آیا باوجود شنیدن وزوز، باز هم می‌توانم بخوابم؟

اغلب اوقات وزوز با سختی در به خواب رفتن، در خواب باقی ماندن، به خواب رفتن دوباره پس از بیدار شدن در میانه شب و رسیدن به خواب تسکین‌دهنده ارتباط دارد. حدود ۷۰ درصد بیمارانی که جویای کمک برای وزوز هستند شکلی از دشواری‌های مربوط به خواب را گزارش می‌کنند؛ اما روشن نیست که آیا میزان دشواری‌های مربوط به خواب به بلندی وزوز یا به کیفیت آن وابسته است یا نه. همچنین پاسخ به این پرسش مشخص نیست که آیا این دشواری‌ها با اثر روان‌شناختی وزوز رابطه دارند یا نه.

ما در پژوهشی که در مرکز بالینی مان و براساس داده‌های به‌دست‌آمده برای ۴۱۷ بیمار و با همکاری دانشگاه‌های ناتینگهام و کمبریج انجام دادیم، ارتباط بین بلندی وزوز را با اختلال‌های خواب (بی‌خوابی)^۲ ارزیابی کردیم. تحلیل داده‌ها نشان داد که بلندی وزوز فقط به‌گونه‌ای غیرمستقیم با شدت بی‌خوابی مرتبط است. به‌عبارت‌دیگر، وزوز بلندتر لزوماً به اختلال‌های خواب بیشتر منجر نمی‌شود. شدت بی‌خوابی به درجه افسردگی و آزرده‌گی ناشی از وزوز وابسته است. هرچه فرد به واسطه وزوز بیشتر افسرده و آزرده شود، اختلال‌های خواب بیشتری را تجربه می‌کند. طبق نظریه‌ای که پشت CBT وجود دارد، اختلال‌های عاطفی مانند احساس آزرده‌گی یا افسردگی مستقیماً به شنیدن وزوز مربوط نیستند، بلکه در نتیجه افکار ما درباره وزوز و اثر آن بر رفتارمان ایجاد می‌شوند. از همین رو، برای کاهش اختلالات خواب همراه با وزوز، نیاز داریم افکار و رفتارهای خود را مدیریت کنیم. این گفته، همان طور که در این کتاب گفته شده، هدف CBT برای وزوز است. گوش دادن به موسیقی یا نویز پس‌زمینه در هنگام شب، نوعی رفتار اجتنابی است و علت کلیدی ایجاد اختلال‌های خواب، ازجمله افکار منفی مربوط به وزوز، را هدف قرار نمی‌دهد. در بخش‌های مربوط به درمان، درباره چگونگی به‌کارگیری CBT برای مدیریت دشواری‌های خواب ناشی از وزوز بحث خواهیم کرد.

1 Heads together

2 Insomnia

ممکن است وزوز به دشواری‌های خواب بینجامد اما این دشواری‌ها مستقیماً به بلندی وزوز مربوط نیستند. اگر آزاددهندگی وزوز و نشانه‌های افسرده‌کننده آن با استفاده از CBT مدیریت شوند، صرف‌نظر از بلندی وزوز، معمولاً بهبود در کیفیت خواب نیز در مرحله بعد حاصل می‌شود.

آیا با وجود وزوز گوش، می‌توانم بر کارم تمرکز کنم؟

شکایت بیماران از وزوز به‌خاطر اثر مخرب آن بر تمرکز، چه در محیط کار و چه حین اوقات فراغت، چیز جدیدی نیست. این مسئله حتی برای کوچک‌ترین کارها هم می‌تواند رخ دهد. برای مثال، برخی افراد گزارش می‌کنند که به‌خاطر وزوز قادر به دنبال کردن مکالمه‌هایشان نیستند. همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، انتظار می‌رود این مشکل بیشتر در نتیجه کم‌شنوایی زمینه‌ای رخ دهد و نه وزوز. باین‌حال، افراد اغلب اوقات شکایت می‌کنند که وقتی دارند با رایانه کار می‌کنند، کتاب می‌خوانند، یا حتی جدول حل می‌کنند، وزوز بر تمرکز آن‌ها اثری منفی می‌گذارد. اما وزوز با چه سازوکاری تمرکز ما را مختل می‌کند؟ پاسخ این پرسش مهم است، چرا که به ما کمک می‌کند نقشه‌ای طراحی کنیم که با آن، این حریف را به زیر بکشیم.

در سال ۲۰۲۰ دکتر کلارک^۱ و همکارانش در دانشگاه ناتینگهام ۳۸ پژوهش را بررسی کردند که ارتباط بین وزوز و جریان‌های پردازش شناختی (روانی) گوناگون را ارزیابی کرده بودند. نتایج آنان نشان داد که به‌طور میانگین سرعت تفکر، حافظه کوتاه‌مدت، حافظه بلندمدت، و توانایی برنامه‌ریزی و اجرای کارهای پیچیده، همگی برای بیماران مبتلا به وزوز ضعیف‌تر از گروه‌های کنترل بدون وزوز بود. باین‌حال، مؤلفان نتیجه گرفتند که کیفیت شواهد پژوهش‌های در دسترس نتیجه‌گیری قطعی را درباره اینکه آیا وزوز به‌گونه‌ای مستقیم به هر یک از این خروجی‌های ضعیف مربوط است یا نه را ممکن نمی‌کنند. برای مثال، علائم اضطراب و افسردگی در بیماران مبتلا به وزوز شیوع زیادی دارد. اضطراب و استرس عوامل خطر شناخته‌شده‌ای هستند که بر تمرکز و جریان‌های فکری تأثیر دارند (برای مثال اگر ما افسرده باشیم، افسردگی بر حافظه و سرعت پردازش اطلاعات در ما تأثیر نامساعد و منفی خواهد گذاشت و اگر مضطرب باشیم، بیشتر دچار خطا خواهیم شد). از آن زمان که برای نخستین بار این بازبینی انجام شد، چندین گروه از پژوهشگران نتایجی را همسو با این ایده گزارش کردند که وزوز هیچ اثری بر توانایی‌های تمرکز و حافظه ندارد. در سال ۲۰۲۱، دکتر وکتر^۲ و همکارانش در دانشگاه

1 Clarke

2 Waechter

لوند سوئد، اندازه‌گیری‌های حافظه و تمرکز را در افراد دارای وزوز و بدون آن مقایسه کردند؛ گروه‌ها از نظر سن، جنسیت، حساسیت شنوایی، اضطراب، و افسردگی تطبیق داده شده بودند. نتایج نشان داد که وجود وزوز به معنای حافظه کوتاه‌مدت یا تمرکز ضعیف نیست.

به‌طور خلاصه، هرچند داشتن این تصور که وزوز بر تمرکز تأثیر می‌گذارد قابل‌درک است، اما شواهد پژوهشی این عقیده را تأیید نمی‌کنند. این احتمال بیشتر است که در اصل، اضطراب و پریشانی حاصل از وزوز و کم‌شنوایی زمینه‌ای دشواری تمرکز را ایجاد کرده باشد (اگر مشکل تمرکز کردن بر مکالمات باشد). خبر خوب این است که اضطراب ناشی از وزوز را می‌توان با روش‌های CBT این کتاب به‌طور چشمگیری کاهش داد و مشکلات شنیداری را نیز می‌توان با استفاده از ابزار کمک‌شنیداری (سمک) بهبود بخشید.

CBT و سمک (ابزار کمک شنیداری) (در موارد وزوز همراه با کم‌شنوایی) می‌توانند مشکلات تمرکز را که توسط افراد مبتلا به وزوز تجربه می‌گردند کاهش دهند.

داشتن وزوز چه حسی دارد؟

واکنش‌های ما به وزوز چطور می‌توانند از بهبود یافتن اضطراب ناشی از آن جلوگیری کند و CBT چگونه به ما کمک می‌کند تا با وزوز بهتر زندگی کنیم؟ لازم است از عواملی که می‌توانند به بدتر شدن مشکل بینجامند شناخت بهتری به دست آوریم. همچنین لازم است دریابیم آیا در افرادی که بیشتر از سایرین تحت تأثیر وزوز قرار گرفته‌اند الگویی از تصور و رفتارهای غلط وجود دارد یا نه، تا یاد بگیریم که چگونه از این رفتارها دوری کنیم. هرچه که باشد ما همیشه از اشتباهاتمان درس گرفته‌ایم. ما به‌عنوان گونه‌ای که از خطاهای خود یا دیگران می‌آموزد، در طی صدهای متوالی اساس و پایه دانش خود را بنا کرده‌ایم؛ و هنوز هم داریم می‌آموزیم! باینکه تجربه وزوز و اثر آن بر ما می‌تواند از شخصی به شخص دیگر متفاوت باشد، الگوهای مشترکی در تجارب ما وجود دارند. این راهنمای خودیار فرصتی برای ما ایجاد می‌کند تا توانایی‌های لازم برای شناسایی این الگوها را در خود ایجاد کرده و برای خلاص شدن از وزوز، آن‌ها را هدف قرار دهیم. در این بخش، برای سه نفر، حس ابتلا به وزوز را توصیف می‌کنیم: جان، عایشه، و فلیسیتی. پس از اینکه هر کس تجربه‌های خود را توضیح داد، شما باید جدولی را تکمیل کنید که با آن الگوی برداشته‌ها و رفتارهای غیرسودمند هر شخص را شناسایی می‌کنید. همچنین باید از خود پرسید: "اگر قرار باشد توصیه‌ای برای آنان داشته باشم، آن توصیه

چه می‌تواند باشد؟" پس از اینکه جدول را برای این سه نفر کامل کردید، درباره الگوهای مشترک در تجربه آن‌ها از وزوز گفتگو می‌کنیم.

جان: من مجبورم تا آخر عمر با وزوز دست و پنجه نرم کنم.

جان در پنجاه و یک سالگی به وزوز مبتلا شد. او هیچ‌گونه کم‌شنوایی قابل توجهی نداشت. جان مضطرب بود و وقتی صدای وزوزش بلند می‌شد، حس می‌کرد گوش‌هایش گرفته است. او نمی‌توانست حواسش را از وزوز پرت کند و از این حقیقت نگران بود که مجبور است تا آخر عمر با آن سر کند. همین سایه تاریکی را بر تمام جوانب زندگی او انداخته بود و از همین رو دیدن نیمه پر لیوان را برای او دشوار کرده بود. او فکر می‌کرد که اگر وزوزش بدتر شود، نخواهد توانست با آن کنار بیاید و زندگی‌اش نیز بی‌ارزش می‌شود. او وزوز خود را نشانه‌ای از بیماری می‌دانست و هر کاری که می‌توانست انجام می‌داد تا آن را کاهش دهد یا قطع کند؛ برای مثال، خوردن شکلات و چای و قهوه را قطع کرد، با اینکه هیچ شواهدی مبنی بر تأثیرگذاری شکلات، قهوه، یا چای بر وزوز وجود ندارد. همچنین او همیشه تلاش می‌کرد تا با دوری کردن از اتاق ساکت و با مشغول ساختن خود تا حد ممکن، توجه خود را از وزوز دور کند. به علاوه، جان برای زمان خواب، آیین‌هایی شخصی ایجاد کرده بود؛ مانند تمرین‌های تنفس عمیق و گوش دادن به برنامه‌های رادیویی شب، تا به او کمک کنند به خواب برود. رفتار اجتنابی و آیین‌گونه او بار بیشتری بر زندگی وی تحمیل می‌کرد، به طوری که احساس می‌کرد به آن‌ها وابسته است و از این فکر که اگر روزی آن‌ها اثرشان را از دست دهند چه اتفاقی خواهد افتاد نگران بود. او از بابت اینکه وزوزش بلندتر شود و دیگر نتواند حواس خود را از آن پرت کند نیز نگران بود. تلاش پیوسته برای کاهش وزوز یا توجه نکردن به آن باعث شده بود احساس خستگی کند و نتواند از زندگی خود لذت ببرد، و همین احساس این باور منفی را در او تقویت می‌کرد که وزوز باعث تیره و تار شدن زندگی او خواهد شد.

حتی وقتی وزوز رنج‌آور نبود، ترس جان از آینده فشار زیادی بر او وارد می‌کرد و اجازه نمی‌داد از هیچ فعالیتی لذت ببرد. او خود را برای تأثیر پذیرفتن از وزوز و ناتوانی در کنار آمدن با آن سرزنش می‌کرد. او احساس می‌کرد به اندازه کافی توانا نیست. تجربه‌های دوران کودکی جان از بزرگ شدن در محیطی که هرگز والدینش تشویقش نکرده بودند نیز این احساس بی‌کفایتی را تشدید می‌کرد. همه این‌ها باعث شد احساس سرخوردگی بیشتری داشته باشد و کنار آمدن با وزوز هم برایش دشوارتر شود.

رفتار اجتنابی ما و آیین‌هایی که برای خود ایجاد می‌کنیم باری اضافه بر زندگی ما تحمیل می‌کنند و باعث می‌شوند به آن‌ها تعلق خاطر پیدا کنیم. همچنین از روزی که دیگر مؤثر نباشند هم می‌ترسیم.

اکنون پشت کار برگ را کامل کنید. ما برای هر پرسش مثال‌هایی زده‌ایم؛ اما لطفاً برای نوشتن افکار مربوط به وزوز جان و همچنین سوء‌باورهای ممکن در اندیشه و رفتارهایش، و نیز توصیه خود درباره اینکه چه چیزی می‌تواند به او در تغییر افکار و رفتارش برای غلبه کردن بر وزوز کمک کند حداکثر تلاش خود را بکنید. به عبارت دیگر، بگویید او چگونه باید بیندیشد یا چه کاری را به گونه‌ای متفاوت انجام دهد تا به او کمک کند؟

جان	
افکار رنج‌آور جان درباره وزوز خودش را فهرست کنید.	مثال: مجبورم تا آخر عمر با این وضع سرکنم.
۱	
۲	
۳	
۴	
می‌توانید در تفکر او خطای قضاوتی بیابید؟	مثال: سرزنش کردن خود به خاطر عدم توانایی در سازش با وزوز.
۱	
۲	
۳	
۴	
رفتارهای او در پاسخ به وزوز چیستند؟	مثال: / او مصرف قهوه را قطع کرده است.
۱	
۲	
۳	
۴	

چه توصیه‌ای برای جان دارید؟	مثال پیشنهاد برای تغییر افکار: <i>او نباید خود را سرزنش کند. او هم انسان است.</i>
فکر می‌کنید چه تغییراتی در افکار و رفتارش می‌تواند به او برای سازش بهتر با وزوز کمک کند؟	مثال پیشنهاد برای تغییر رفتار: <i>نیازی به کاهش مصرف کافئین نیست، چون کافئین هیچ ارتباطی با وزوز ندارد. پس از قهوه‌ات لذت ببر!</i>
۱	
۲	
۳	
۴	

عایشه: من برای سازگاری باید مثبت باشم و هیجانات یا احساسات منفی مربوط به وزوز را پس بزنم.

عایشه سال‌های زیادی بود که وزوز داشت، اما آن وضعیت بسیار خفیف بوده و جز تا همین اواخر به هیچ وجه او را آزرده نکرده بود. پس از یک دوره پراسترس در محل کار، ناگهان وزوزش بدتر شد. وزوز او ثابت و فقط در یک گوش بود. پس از ارزیابی‌های پزشکی، جز یک افت شنوایی ملایم، هیچ ضایعه پزشکی دیگری تشخیص داده نشد. وزوز او با افزایش حساسیت نسبت به صدا همراه بود. گاهی از اوقات شنیدن برخی صداها او را ناراحت می‌کرد و این امر به ترس او از بدتر شدن وزوز منجر می‌شد. صداهایی که ناراحتی ایجاد می‌کردند، نویزهای محیطی روزانه بودند که برای افراد دیگر کاملاً تحمل‌پذیرند، مانند اعلام‌ها در قطارها و مغازه‌های خواروبار فروشی، نویز مراکز خرید، صدای ابزار آشپزخانه، صدای به هم خوردن کارد و چاقو، و صدای آب روان از شیر. او باور داشت که هرگاه در معرض صدایی بلند قرار می‌گیرد، مثلاً وقتی کسی دست می‌زند، وزوزش بدتر می‌شود. او احساس می‌کرد ممکن است این اثر، طی زمان، افزایش یابد و باعث شود وزوز او سال‌به‌سال بلند و بلندتر شود. او فکر می‌کرد که آسیب‌پذیر و ضعیف است.

عایشه تغییرات فراوانی در زندگی‌اش ایجاد کرد تا خطر بدتر شدن وزوزش را به حداقل برساند. برای مثال، او از ترس استرس مضاعفی که ترفیع شغلی‌اش ممکن بود در پی داشته باشد، آن را نپذیرفت. فکر می‌کرد

مدیریت استرس به کاهش وزوزش کمک می‌کند. اما باوجود همه تلاش‌هایش برای کاهش استرس، وزوز او همچنان ادامه داشت. این باعث سرخوردگی بیشتر در او می‌شد و احساس می‌کرد دارد شکست می‌خورد. او همچنین از طیف وسیعی از موقعیت‌های اجتماعی و فعالیت‌هایی دوری می‌کرد که ممکن بود پُرسروصدا باشند و در نتیجه وزوزش را افزایش دهند. هرچه ترس او از بدتر شدن وزوزش بیشتر بر تصمیماتش اثر می‌گذاشت، این عارضه مهم‌تر شده و عایشه بیش‌ازپیش نسبت به آن آگاه می‌شد. او باور داشت که برای برآمدن از عهده وزوز باید احساسات منفی ناشی از آن را کنار زده و بر چیزهای مثبت تمرکز کند. با این حال، هرچه بیشتر تلاش می‌کرد احساسات منفی مربوط به وزوزش را پس زند، بیشتر شکست می‌خورد. این برایش طاقت‌فرسا بود و می‌گفت مانند این است که در جنگی روانی گیر افتاده باشد.

تلاش برای پس زدن هیجانات نامساعد ناشی از وزوز مانند تلاش برای پس زدن ابری از لجن چسبناک است؛ دست‌انمان قطعاً گیر خواهند کرد.

اکنون قسمت پستی کاربرگ را برای عایشه تکمیل کنید.

عایشه	
افکار رنج‌آور عایشه درباره وزوز خودش را فهرست کنید.	مثال: من آسیب‌پذیر و ضعیف هستم.
۱	
۲	
۳	
۴	
آیا می‌توانید در تفکر او خطای قضاوتی بیابید؟	مثال: برجسب زدن ضعیف به خود زدن
۱	
۲	
۳	
۴	
رفتارهای او در پاسخ به وزوز چیستند؟	مثال: او از فعالیت‌های معینی دوری می‌کرد.
۱	

۲	
۳	
۴	
چه توصیه‌ای برای عایشه دارید؟	مثال پیشنهاد برای تغییر افکار: او نباید بر خود برجسب ضعیف بزند. همه ما نقاط قوت و ضعف داریم.
فکر می‌کنید چه تغییراتی در افکار و رفتارش می‌تواند به او برای سازش بهتر با وزوز کمک کند؟	مثال پیشنهاد برای تغییر رفتار: لازم نیست از برخی فعالیت‌ها دوری کنید، حتی اگر کاری نکنید، وزوز می‌تواند بدتر یا بهتر شود. بدون ترس از وزوز زندگی کنید.
۱	
۲	
۳	
۴	

فلیسیتی: وزوز از کنترل من خارج است.

فلیسیتی پس از شرکت در یک کنسرت راک در لندن دچار وزوز شد. او خود را برای اینکه بیشتر مراقب نبود سرزنش کرده و باور داشت که این وضعیت تقصیر خود اوست. او متقاعد شده بود که کنسرت باعث ایجاد آسیب فیزیکی در گوش‌هایش شده و آن نیز به وزوز منجر شده است. با این حال، آزمون‌های شنوایی‌شناسی و ارزیابی‌های پزشکی هیچ چیز ناهنجاری را نشان نمی‌داد. او فکر می‌کرد هیچ چیزی نمی‌تواند به او کمک کند، مگر اینکه آسیب فیزیکی وارد شده به گوش‌هایش جبران شود. به دلیل نبود درمان قطعی، احساس سرخوردگی می‌کرد اما به گونه‌ای خاص نیز وحشت زده بود. احساس می‌کرد تنه‌است و کسی او را درک نمی‌کند. ترس از تنهایی و انزوا، اضطراب او را افزایش داد و همین به دشواری در خوابیدن، کمبود اعتماد به نفس در کار، و خلق پایین انجامید. او به مشغول کردن خود با گردهمایی‌های اینترنتی مخصوص افرادی که از وزوز رنج می‌بردند متوسل شده و همچنان به دنبال درمان می‌گشت. با اینکه گردهمایی‌ها و جستجو در اینترنت کمکی به او برای

مدیریت بهتر وزوز نکرد، اما او احساس می کرد حداقل دارد برای یافتن چاره کاری انجام می دهد. همین روند به نوعی آیین برای او تبدیل شد.

او باور نداشت تا وقتی که وزوز دارد، CBT و تغییر دادن اندیشه و رفتارش بتوانند به او کمک کنند. درواقع، او علیه درمان های توان بخشی جبهه گرفته بود و فکر می کرد که آن ها چیزی جز اتلاف وقت نیستند و فقط مسیر علم به سمت یافتن درمانی برای وزوز را سد کرده اند. او به خاطر وزوز احساس می کرد نمی تواند بر کارش تمرکز کند. فکر می کرد دیگر نمی تواند به اندازه پیش از ابتلا به وزوز، تمربخش باشد. او نگران بود از اینکه ممکن است به علت از دست رفتن خلاقیتش، که تصور می کرد در نتیجه وزوز رخ داده است، به زمان بیشتری برای انجام وظایف شغلی اش نیاز داشته باشد و کیفیت کارش کاهش یابد. او به علت ترس از این مشکلات، از رفتن به محل کارش خودداری کرده و درخواست مرخصی استعلاجی داد. شغل او محیطی به شدت رقابتی (و مردسالارانه) داشت. عایشه از اینکه همکارانش فکر کنند که عملکرد خوبی در کارش ندارد نیز نگران بود. او فکر می کرد اگر از شر وزوز خلاص نشود، شغلش را از دست خواهد داد.

از دیدگاه ما، یادگیری مدیریت وزوز با استفاده از CBT، مسیر علم را در یافتن درمانی برای وزوز به وقفه نخواهد انداخت. CBT کمک می کند که زندگی رضایت بخشی داشته باشیم، بهتر بخوابیم، و سلامت روان مان بهبود یابد؛ همچنین می توانیم وزوز را پشت سر بگذاریم و ظرفیت بیشتری برای کمک به علم، به هر طریقی که برگزینیم، داشته باشیم.

اکنون کاربرگ را برای فلیسیتی کامل کنید.

فلیسیتی	
افکار رنج آور فلیسیتی درباره وزوز خودش را فهرست کنید.	مثال: همکارانم فکر می کنند من عملکرد خوبی ندارم.
۱	
۲	
۳	
۴	