

میسوفونیا یا صدا بیزاری و راه های درمان

برخی از افراد از شنیدن صداهایی مثل صدای جویدن غذا یا خوردن نوشیدنی یا زمزمه افراد دیگر آزار می بینند و شنیدن چنین اصواتی باعث برآشفته شدن آنها می شود. این اختلال که تقریباً در جهان شایع است میسوفونیا یا صدابیزاری نام دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، دنیا پر از سروصدا است. این صداها برای برخی از افراد خوشایند، برای عده ای آزاردهنده و برای برخی به شدت اعصاب خردکن است. شاید شما هم با شنیدن برخی از صداهای روزمره واکنش احساسی اغراق آمیزی در خودتان دیده باشید، اما به نظر نمی رسد همان صداها دیگران را آزار دهد. این وضعیتی است که در صدابیزاری اتفاق می افتد، یعنی بیزاری یا نفرت شدید از صداهای خاص! اما بیایید به شکل دقیق تر ببینیم چه اتفاقی می افتد و فرد چه علائم و احساساتی را مشاهده می کند.

میسوفونیا یا صدا بیزاری چیست؟

صدابیزاری یا میسوفونیا (Misophonia) نوعی اختلال است که در آن برخی صداها باعث واکنش های احساسی یا فیزیولوژیکی می شوند که از نظر دیگران واکنش های غیرمعقولی تلقی می شوند. کسانی که دچار صدابیزاری هستند ممکن است آن را به عنوان «وقتی صدایی تو را به مرز جنون می رساند» توصیف کنند. واکنش های آنها می تواند از عصبانیت و اذیت شدن گرفته تا وحشت و نیاز به فرار متغیر باشد. این اختلال را گاهی سندرم حساسیت صدای گزینشی می نامند.

افراد مبتلا به صدابیزاری غالباً گزارش می کنند که با صداهای دهانی، یعنی سروصدایی که شخص هنگام غذا خوردن، نفس کشیدن یا حتی جویدن ایجاد می کند تحریک می شوند. صداهای نامطلوب دیگر شامل صدای برخورد انگشت به صفحه کلید یا ضربه زدن به چیزی با انگشت ها، یا صدای حرکت برف پاک کن خودروست. گاهی اوقات یک حرکت تکراری کوچک علت تحریک شخص می شود، مثلاً کسی که اصطلاحاً وول می خورد، به شما تنه می زند یا پایش را می جنباند.

همچنین، افراد مبتلا به صدابیزاری می گویند آنها اغلب به محرک های بصری همراه صداها واکنش نشان می دهند و همچنین ممکن است به حرکات تکراری واکنش های شدیدی داشته باشند. محققان بر این باورند که مغز مبتلایان به صدابیزاری ممکن است در زمینه فیلتر کردن صدا مشکل داشته باشد و اینکه ممکن است یکی از ویژگی های «صداهای میسوفونیک» یا صداهای آزاردهنده برای مبتلایان به صدابیزاری، تکراری بودن آنها باشد. سپس، این تکرار دیگر مشکلات پردازش شنوایی را در آنها تشدید می کند.

علت میسوفونیا یا صدا بیزاری چیست؟

به دلیل کمیاب بودن این اختلال کمتر کسی درباره آن مطلع است. با این حال تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان می دهد که برخلاف تصور بسیاری از روانشناسان علت میسوفونیا یا صدا بیزاری، تنها اختلالات عصبی و روانی نیست بلکه می تواند ژنتیکی نیز باشد. متخصصین این مشکل را به این شکل توجیه می کنند که مغز هنگام دریافت برخی از صداها، نمی تواند به درستی آنها را دریافت و پردازش کند و برای همین افراد چنین واکنش هایی از خود نشان می دهند.

صداهای تحریک کننده این بیماری

– شیطونه میگه برم یه چیز بهش بگم!

صداهایی که بارها در روز ممکن است به گوش برسند:

جویدن؛

قورت دادن؛

هورت کشیدن؛

ملچ مولوچ کردن؛

سینه صاف کردن.

صداهایی که کمتر ممکن است به گوش برسند:

صدای نوشتن؛

خش خش کاغذ؛

تیک تاک ساعت؛

محکم بستن در ماشین؛

صدای پرندگان، جیرجیرک و سایر حیوانات؛

فین فین کردن (همان بینی بالا کشیدن خودمان) فردی که گریه کرده، سرما خورده یا آلرژی دارد.

البته برخی از بیماران مبتلا به میسوفونیا محرک بینایی هم دارند؛ یعنی به موارد زیر هم واکنش نشان می دهند:

مالیدن بینی؛

تکان دادن پاها؛

پیچ دادن موها دور انگشت.

نشانه ها و راه تشخیص اختلال میسوفونیا یا صدا بیزاری

برخی از نشانه های میسوفونیا یا صدا بیزاری عصبانیت شدید ، خشم ، نفرت ، وحشت ، ترس ، ناراحتی ، پریشانی و تمایل به فرار هنگام شنیدن صداهایی مانند جویدن آدامس، تخمه شکستن، صاف کردن گلو، هورت کشیدن، سرفه یا فین فین کردن مداوم، صدای تایپ، صدای تق تق مداوم، صدای باران یا صدای گریه بچه است. توجه داشته باشید که آزرده شدن از شنیدن صدای ناخن بر روی تخته ی گچی نمی تواند از علائم میسوفونیا یا صدا بیزاری باشد زیرا در این بیماری افراد به صداهایی واکنش نشان می دهند که برای دیگران عادی است.

چگونه با اختلال میسوفونیا یا صدا بیزاری کنار بیاییم؟

برای اینکه بتوانید با وجود این مشکل، زندگی راحتی داشته باشید و با آن کنار بیایید باید چند نکته را رعایت کنید از جمله:

گوش دادن به موسیقی

ترک محیط

تنفس عمیق

مطرح کردن شرایط خود برای دیگران در هنگام بروز مشکل

استفاده از نویز سفید

استفاده از هدفون

اقدام به درمان

آیا استرس با میسوفونیا رابطه دارند؟

متأسفانه میسوفونیا یا صدا بیزاری با استرس رابطه ی مستقیمی دارد به این صورت که میسوفونیا می تواند موجب افزایش استرس در افراد شود و همچنین استرس نیز می تواند موجب افزایش اختلالات میسوفونیا شود. بنابراین مدیریت استرس در افراد مبتلا به این بیماری از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

درمان یا روش هایی مدیریت میسوفونیا

برخی افراد با دیدن واکنش بیماران مبتلا به میسوفونیا می گویند: «سعی کن صدا رو نادیده بگیری یا بهش اهمیت ندی.» این درست مانند آن است که به فرد مبتلا به افسردگی بگویید: «به خودت بیا و فاز غم بردار!» در هر دو حالت این کار کاملاً بی فایده است. میسوفونیا اختلالی مادام العمر و بدون درمان است. در حال حاضر، هیچ دارویی که سازمان غذا و دارو آن را تأیید کرده باشد برای این اختلال وجود ندارد. هیچ شواهد علمی معتبری نیز مبنی بر مؤثر بودن داروها در درمان آن یافت نشده است. با این حال، روش هایی وجود دارد که می توان میسوفونیا را مدیریت کرد:

۱. درمان وزوز گوش به روش بازآموزی (Tinnitus Retraining Therapy)

در این روش، که دوره‌ای درمانی است، به افراد آموزش می‌دهند که چطور سروصدا را تحمل کنند.

۲. درمان رفتاری – شناختی (Cognitive Behavioral Therapy)

رفتار درمانی شناختی ممکن است کمکتان کند ارتباطات منفی خودتان را با صداهای تحریک‌کننده تغییر دهید. تحقیقات نشان داده است دستگاه‌هایی که در گوش صدای باران، طبیعت و سایر صداها را پخش می‌کنند بسیار مؤثرند.

۳. مشاوره

مشاوره هم برای فرد مبتلا به میسوفونیا و هم برای خانواده‌اش مهم است، زیرا این اختلال می‌تواند کل خانواده را تحت‌تأثیر قرار دهد.

۴. حواس‌پرتی شنوایی

در این روش، بیمار با استفاده از هدفون و تأثیر گوش‌دادن به موسیقی، حواسش را از صداهای آزاردهنده اطرافش مخصوصاً صداهایی که در مترو یا شلوغی با آنها مشکل دارد پرت می‌کند.