

Acufene e Mindfulness

Guida pratica per comprendere e gestire il sintomo – un percorso empatico attraverso la neuroscienze, la riabilitazione uditiva e le tecniche di consapevolezza per ritrovare benessere e qualità della vita.

Cos'è l'Acufene

L'acufene è la percezione di un suono in assenza di una sorgente esterna. Può manifestarsi come fischio, ronzio, fruscio o pulsazione – una presenza sonora che solo chi ne soffre riesce a percepire. È fondamentale comprendere fin da subito un concetto chiave: **l'acufene non è una malattia, ma un sintomo**. Questa distinzione cambia profondamente il modo in cui lo affrontiamo.

Quando l'acufene diventa persistente, il suo impatto supera il semplice fastidio uditivo e si estende in modo significativo alla vita quotidiana. Le persone che ne soffrono riferiscono difficoltà ad addormentarsi, problemi di concentrazione durante il lavoro o la lettura, e una riduzione generale della qualità della vita. Il suono interno diventa una presenza costante, difficile da ignorare.



Concetto chiave: L'acufene non è solo un problema dell'orecchio. È il sistema nervoso che elabora e amplifica un segnale percepito come importante. Capire questo meccanismo è il primo passo verso la guarigione.

Sonno

Difficoltà ad addormentarsi e risvegli notturni frequenti causati dalla percezione amplificata nel silenzio.

Concentrazione

Calo dell'attenzione nelle attività quotidiane, nel lavoro e nello studio, con aumento della fatica mentale.

Qualità della vita

Riduzione del benessere generale, senso di isolamento e difficoltà nelle relazioni sociali e lavorative.

Come Funziona Davvero

Per comprendere l'acufene è necessario guardare oltre l'orecchio. La ricerca scientifica degli ultimi decenni ha chiarito che questo fenomeno coinvolge **tre sistemi principali** del nostro organismo, che interagiscono tra loro in modo continuo e dinamico. Comprendere questa interazione è essenziale per capire perché alcune persone soffrono enormemente e altre quasi non lo avvertono, pur avendo la stessa intensità sonora.

Il sistema uditivo riceve e trasmette il segnale al cervello. Il sistema limbico – sede delle emozioni – lo colora di significato emotivo. Il sistema nervoso autonomo risponde con una reazione di stress. Quando il cervello interpreta il suono come un pericolo o una minaccia, si innesca un meccanismo di allerta che aumenta l'attenzione verso di esso, amplificando inevitabilmente la percezione.



Sistema Uditivo

Riceve e trasmette il segnale sonoro. È il punto di origine della percezione dell'acufene.



Sistema Limbico

Elabora le emozioni collegate al suono. Determina quanto il suono viene vissuto come minaccioso o disturbante.

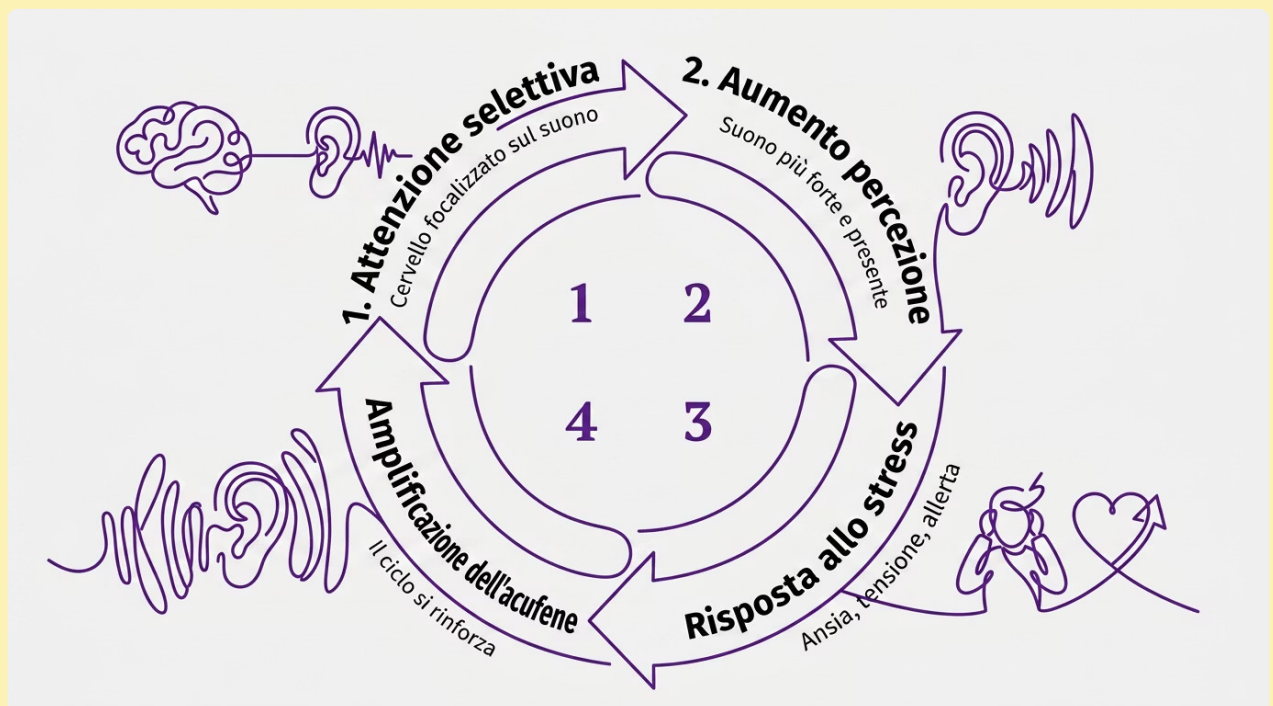


Sistema Nervoso

Risponde con reazioni di stress. L'iperattivazione mantiene e amplifica il ciclo percettivo dell'acufene.



Il circolo vizioso: Più attenzione si presta all'acufene → più lo si percepisce → più aumenta lo stress → più il cervello lo ritiene importante → più attenzione viene richiamata. Rompere questo ciclo è l'obiettivo principale della terapia.



La TRT: Tinnitus Retraining Therapy

La TRT (Tinnitus Retraining Therapy) è oggi uno degli approcci riabilitativi più solidi e scientificamente validati per la gestione dell'acufene. Si fonda su un principio potente e incoraggiante: **il cervello è plastico**. Grazie alla neuroplasticità, il sistema nervoso centrale ha la capacità di riorganizzarsi, di apprendere nuovi modelli di risposta e, con il tempo, di reclassificare il suono come irrilevante — esattamente come fa con i milioni di altri suoni dell'ambiente che ogni giorno filtra senza che ce ne accorgiamo.

È importante sottolineare ciò che la TRT *non* promette: non elimina il suono. L'obiettivo non è il silenzio, ma la neutralità. Il suono c'è ancora, ma non disturba più. Non richiama più l'attenzione. Non genera più ansia. Questa trasformazione avviene attraverso due componenti fondamentali e complementari.

1. Counseling

Modifica il significato che il cervello attribuisce al suono. Attraverso la comprensione del meccanismo, si riduce la risposta emotiva di allerta e paura.

2. Sound Therapy

Riduce il contrasto tra l'acufene e il silenzio. Un ambiente sonoro arricchito rende il segnale interno meno prominente e meno rilevante per il sistema nervoso.

L'obiettivo finale è raggiungere l'**abituazione**: il suono c'è, ma non disturba più la vita quotidiana.



Il percorso TRT richiede tempo e costanza — generalmente dai 12 ai 24 mesi — ma i risultati sono documentati e duraturi. La chiave è la comprensione profonda del meccanismo, che trasforma il paziente da vittima passiva del suono a protagonista attivo del proprio recupero.

Il Mascheramento Sonoro

Il mascheramento è una delle strategie più immediate e accessibili per ridurre il disagio causato dall'acufene. Consiste nell'introdurre nell'ambiente un suono esterno che, interagendo con la percezione del segnale interno, ne riduce la prominenza soggettiva. È uno strumento prezioso, soprattutto nei momenti di maggiore vulnerabilità — la sera, il silenzio notturno, i periodi di stress intenso.

Un malinteso comune è pensare che il mascheramento serva a *coprire completamente* l'acufene. In realtà, non è questo l'obiettivo corretto. Coprire il suono completamente può addirittura rallentare il processo di abituação, poiché il cervello non ha l'opportunità di imparare a filtrarlo. L'approccio giusto è invece quello di **ridurre il contrasto** tra l'acufene e il silenzio.

Non serve coprirlo completamente

Sovraccaricare l'udito con volumi elevati può affaticare il sistema uditivo e ostacolare il processo naturale di abituação neurologica.

Serve ridurre il contrasto

Un suono di sottofondo confortevole riduce la prominenza del segnale interno, diminuisce l'attenzione verso di esso e favorisce il rilassamento del sistema nervoso.

Gli effetti del mascheramento correttamente applicato sono molteplici e si rafforzano nel tempo: diminuisce l'attenzione involontaria verso il suono, si riduce il fastidio percepito, migliora la qualità del sonno e, gradualmente, si favorisce il processo di abituação. Il cervello smette di focalizzarsi sul suono interno perché l'ambiente sonoro arricchito lo rende meno "speciale" e meno degno di attenzione.

App Consigliate per il Mascheramento

La tecnologia moderna mette a disposizione strumenti pratici e accessibili per integrare la sound therapy nella vita quotidiana. Le applicazioni per smartphone rappresentano una soluzione comoda, personalizzabile e spesso gratuita per introdurre il mascheramento sonoro nei momenti in cui l'acufene risulta più disturbante. La loro forza sta nella possibilità di adattare il suono alle proprie preferenze e alle diverse situazioni della giornata.



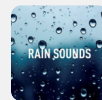
Beltone Tinnitus Calmer

App professionale sviluppata da un'azienda leader nel settore audiologico. Offre suoni terapeutici calibrati e sessioni guidate di rilassamento specificamente progettate per chi soffre di acufene.



Widex Zen Tinnitus Management

Utilizza suoni armonici "Zen" con caratteristiche musicali studiate per favorire il rilassamento e ridurre la risposta di stress del sistema nervoso in presenza dell'acufene.



Suoni Naturali e Rumore Bianco

Applicazioni con pioggia, onde del mare, foresta, rumore bianco o rosa. Ideali per la sera e per il sonno. Altamente personalizzabili e molto efficaci per chi preferisce suoni organici e naturali.



Quando usarle: La sera prima di dormire, nei momenti di silenzio prolungato, durante la concentrazione al lavoro, e in tutti i contesti in cui l'acufene diventa più percepibile e disturbante.

Come Regolare il Suono Correttamente

La calibrazione del volume è uno degli aspetti più delicati e spesso sottovalutati nella sound therapy. Un'impostazione errata – anche in buona fede – può ridurre l'efficacia del trattamento o addirittura generare effetti controproducenti. La regola fondamentale da tenere sempre presente è semplice ma precisa: **il suono deve essere percepito, ma non deve coprire l'acufene**.

Questo principio ha una base neurologica solida. Se il suono esterno copre completamente l'acufene, il cervello non ha l'opportunità di "incontrarlo" e di iniziare il processo di filtraggio che porta all'abituazione. D'altra parte, un volume troppo basso non produce l'effetto desiderato di riduzione del contrasto. L'equilibrio corretto si trova nel punto in cui entrambi i suoni coesistono in modo confortevole.



Volume

Leggermente inferiore o pari all'acufene. Mai superiore. Il suono esterno deve "mescolarsi" senza dominare.



Confort

Il suono scelto deve risultare piacevole e non generare irritazione. Se disturba, cambia tipologia di suono.

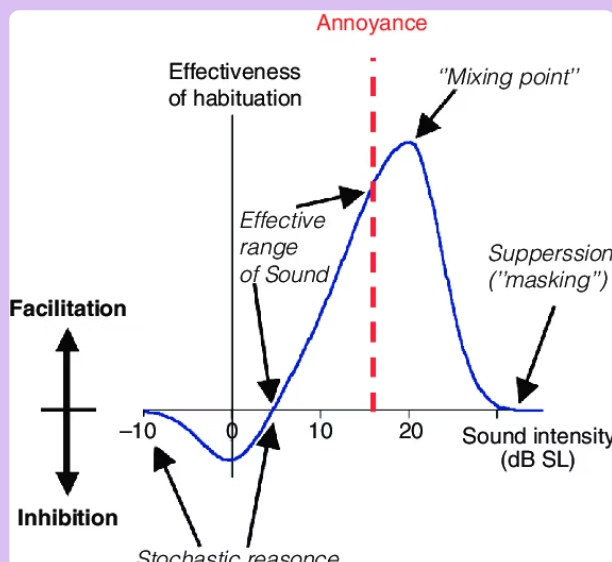


Non Invasivo

Mai usare volumi elevati. Il sistema uditivo deve essere rispettato. L'obiettivo è il benessere, non la distrazione forzata.

Un suggerimento pratico: nei primi giorni di utilizzo, testa diverse tipologie di suono e diversi livelli di volume in momenti differenti della giornata. Tieni un piccolo diario delle sensazioni per identificare cosa funziona meglio per te. La personalizzazione è la chiave dell'efficacia a lungo termine.

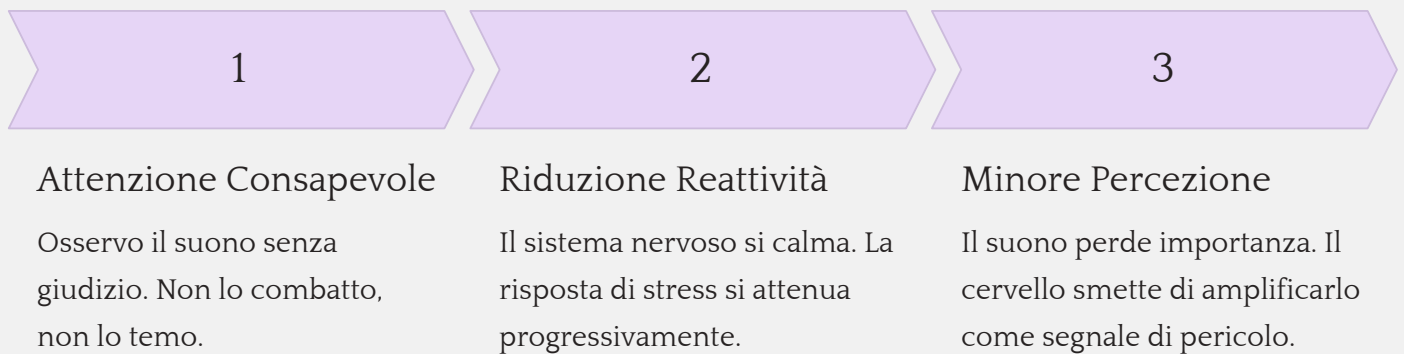
- 📌 🎯 **Obiettivo finale:** Ridurre l'importanza che il cervello attribuisce al suono interno, abituandolo progressivamente a classificarlo come irrilevante – esattamente come fa con il rumore del frigorifero o del traffico lontano.



Mindfulness e Acufene

La mindfulness — la pratica di portare attenzione consapevole al momento presente con un atteggiamento di apertura e non giudizio — rappresenta uno degli strumenti più potenti per trasformare il rapporto con l'acufene. Non si tratta di eliminare il suono, né di ignorarlo con forza. Si tratta di qualcosa di più profondo e più efficace: **cambiare il modo in cui lo viviamo**.

Quando pratichiamo mindfulness, impariamo a osservare l'acufene senza reagire automaticamente con ansia, frustrazione o paura. Questa nuova modalità di relazione con il sintomo interrompe il circolo vizioso che alimenta la sofferenza: invece di combattere il suono — il che aumenta inevitabilmente l'attenzione verso di esso — impariamo ad accoglierlo come parte dell'esperienza del momento, senza lasciare che domini la nostra vita.



La mindfulness agisce su tre dimensioni fondamentali: **l'attenzione** (impariamo a spostarla consapevolmente), **le emozioni** (riduciamo l'ansia e la frustrazione legate al sintomo) e **lo stress** (abbassando l'attivazione del sistema nervoso autonomo). È una pratica che richiede costanza, ma i cui benefici si accumulano nel tempo e si estendono ben oltre la gestione dell'acufene.

Le Evidenze Scientifiche

La mindfulness applicata all'acufene non è solo una pratica intuitiva — è un approccio **supportato da un corpo crescente di evidenze cliniche** provenienti da studi peer-reviewed internazionali. La ricerca ha dimostrato in modo consistente che programmi strutturati di mindfulness producono miglioramenti significativi e misurabili nelle persone che soffrono di acufene cronico.

Studi Chiave

1

McKenna et al., 2017

Riduzione significativa del distress psicologico associato all'acufene in pazienti sottoposti a programmi MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

2

Gans et al., 2014

Miglioramento documentato della qualità della vita e riduzione dell'handicap percepito in pazienti con acufene cronico dopo 8 settimane di mindfulness.

3

Ansia e Insonnia

Molteplici studi documentano una riduzione dell'ansia generalizzata e un miglioramento della qualità del sonno, due delle conseguenze più impattanti dell'acufene cronico.

Mindfulness vs CBT

L'efficacia della mindfulness è paragonabile a quella della terapia cognitivo-comportamentale (CBT), considerata lo standard d'oro per la gestione psicologica dell'acufene.

CBT → cambia i pensieri negativi legati all'acufene

Mindfulness → cambia il rapporto con i pensieri, senza doverli modificare

Le due approcci sono complementari e spesso usati insieme nei percorsi integrati.

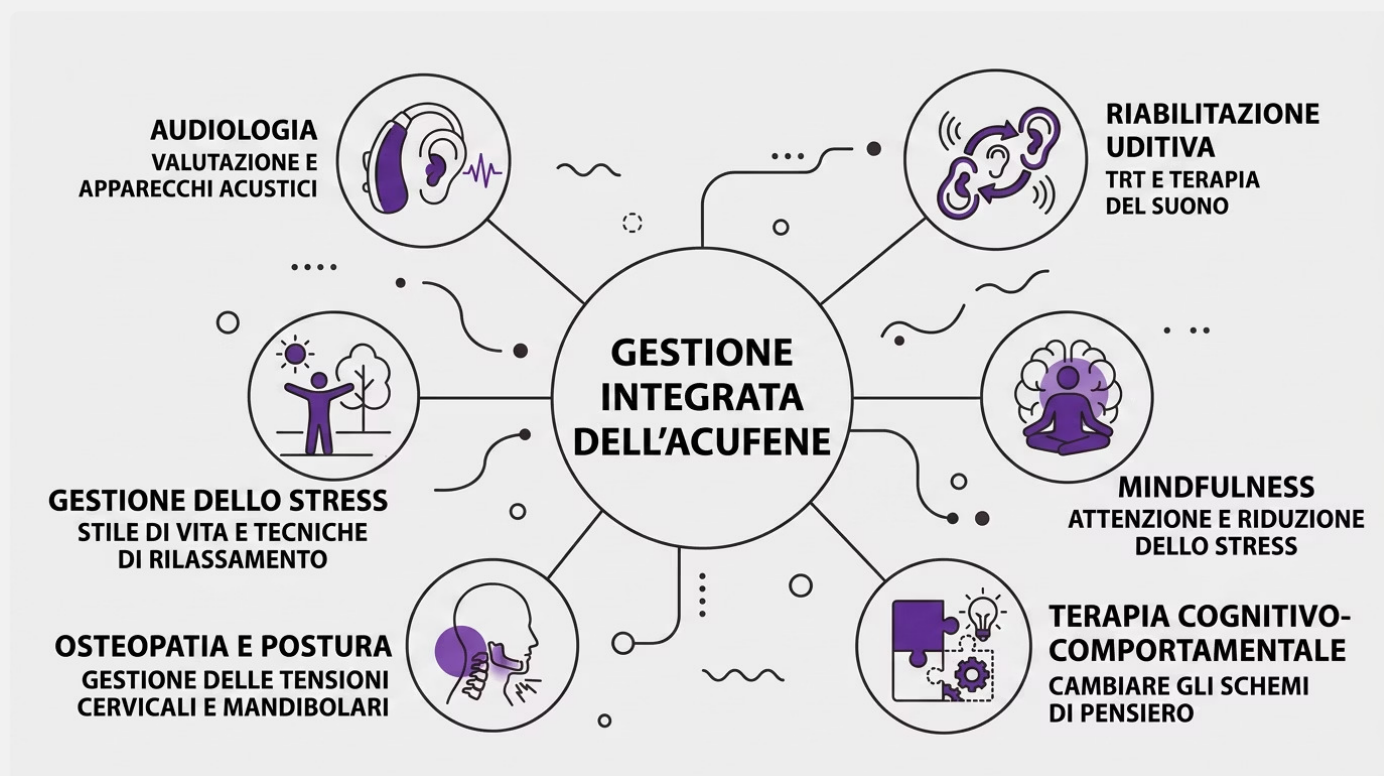


Dato chiave: L'efficacia della mindfulness nell'acufene è comparabile alla CBT — con il vantaggio aggiuntivo di potenziare il benessere generale, la regolazione emotiva e la resilienza allo stress in ogni area della vita.

L'Approccio Integrato

Uno degli errori più comuni nella gestione dell'acufene è cercare *una singola soluzione* – una pillola, un dispositivo, una tecnica – che risolva tutto. La realtà clinica ci insegna qualcosa di diverso: l'acufene è un fenomeno multifattoriale che coinvolge l'udito, il sistema nervoso, le emozioni, la postura, lo stile di vita. Per questo, l'approccio più efficace è necessariamente **multidisciplinare**.

Ogni disciplina lavora su una dimensione specifica del problema. Nessuna da sola è sufficiente, ma insieme creano un ecosistema terapeutico in cui i progressi in un'area potenziano i risultati nelle altre. Il paziente diventa il centro di una rete di competenze che collaborano verso un obiettivo comune: ridurre il fastidio e migliorare la qualità della vita.



Il vantaggio dell'approccio integrato è anche psicologico: il paziente non è solo di fronte al sintomo. È supportato da una squadra di professionisti che lavorano insieme, con un piano personalizzato che evolve nel tempo in base ai progressi e ai bisogni individuali. Questa sensazione di essere accompagnati è di per sé terapeutica.

Il Messaggio Finale

C'è una verità fondamentale che è importante portare con sé alla fine di questo percorso: **l'acufene non è solo un suono**. È il modo in cui il cervello lo interpreta, il significato che gli attribuisce, la risposta emotiva e nervosa che genera. E tutto questo — il significato, l'interpretazione, la risposta — può cambiare.

La neuroplasticità ci dice che il cervello non è fisso. È plastico, adattabile, capace di imparare nuovi modi di rispondere agli stimoli. Anche a questo stimolo. Il fastidio può ridursi. L'attenzione può spostarsi. La qualità della vita può migliorare, progressivamente e concretamente.

Il cervello può imparare	Il fastidio può ridursi	La vita può migliorare
Grazie alla neuroplasticità, il sistema nervoso può essere "ri-addestrato" a classificare l'acufene come irrilevante e non minaccioso.	Con gli strumenti giusti — TRT, mindfulness, sound therapy — la componente emotiva e stressante dell'acufene si attenua nel tempo.	Sonno, concentrazione, relazioni, benessere generale: ogni area della vita può recuperare qualità e serenità.

"Non lavoriamo sul suono. Lavoriamo su come lo vivi."

Questo è l'approccio che guida ogni percorso di riabilitazione sull'acufene: non una battaglia contro un suono, ma un viaggio di trasformazione del rapporto con se stessi e con la propria esperienza. Un viaggio che vale la pena intraprendere.

Per Approfondire

I centri Aures sono specializzati nell'accompagnamento delle persone che soffrono di acufene attraverso percorsi integrati che combinano audiologia clinica, riabilitazione uditiva, sound therapy e supporto psicologico basato sulla mindfulness. Ogni persona che si rivolge a noi è accolta con ascolto, competenza e rispetto.



Prenota una Valutazione

Un primo incontro per capire la natura del tuo acufene, il suo impatto sulla vita quotidiana e le opzioni terapeutiche più adatte a te.



Percorso Personalizzato

Un piano multidisciplinare costruito intorno alle tue esigenze, con professionisti che lavorano insieme per il tuo benessere uditivo e psicologico.



Trova il Centro Aures

Contatta il centro Aures più vicino a te per iniziare il tuo percorso. Siamo qui per accompagnarti, passo dopo passo, verso una nuova qualità della vita.



 **Torna al centro della conversazione.** Il tuo benessere uditivo merita attenzione, competenza e cura. Contatta oggi il tuo centro Aures di riferimento e inizia il percorso verso una vita più serena.

Le nostre sedi

Bologna - via Vittorio Veneto 21d

Medicina - via Saffi 82

Altedo - via Minghetti 11

Sant'Agata Bolognese - via Circondaria est 2

Budrio - via Benni 42

San Lazzaro di Savena - via Aldo Moro 8

Imola - via Saragat 1



Contatti Aures



Tel: 051 4859072



www.aures.it



info@airesbologna.it