

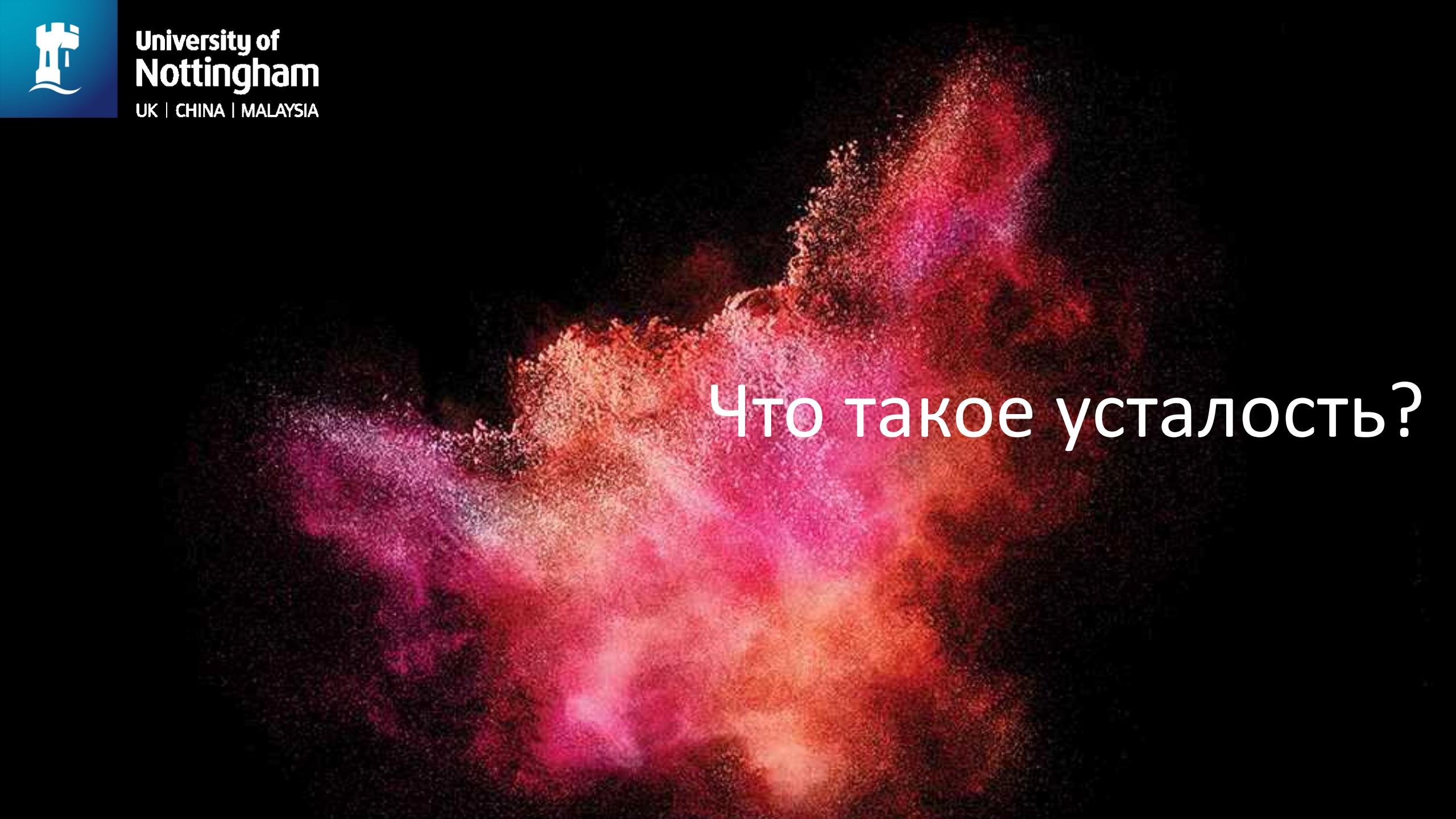


Тугоухость и усталость

Грэм Нейлор (Graham Naylor)

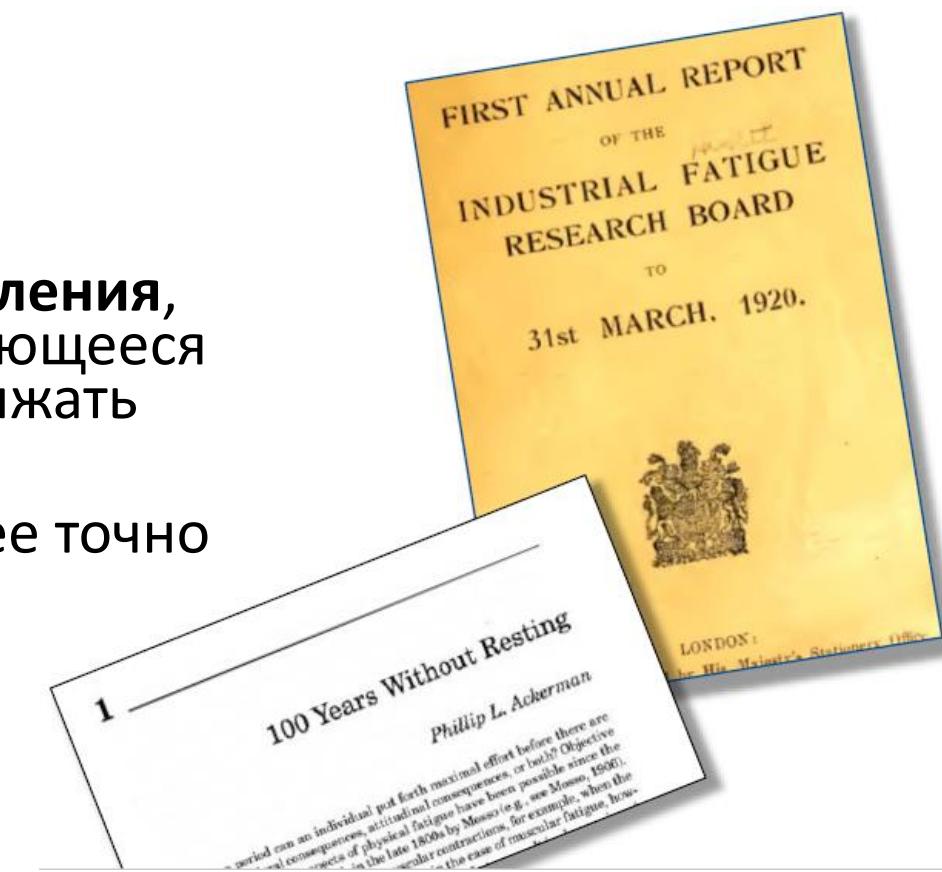
Медицинский факультет Университета Ноттингема,
отделение физиологии и патологии слуха

- Что такое усталость?
 - "Защитная функция" усталости
 - Роль мотивации
 - Преходящая и хроническая усталость
 - Восстановление
 - Усталость и активность
- Тугоухость и усталость – научные доказательства
 - Приводит ли тугоухость к большей усталости, чем у людей с нормальным слухом?
 - Уменьшают ли слуховые аппараты усталость?
- Заключение – практические выводы



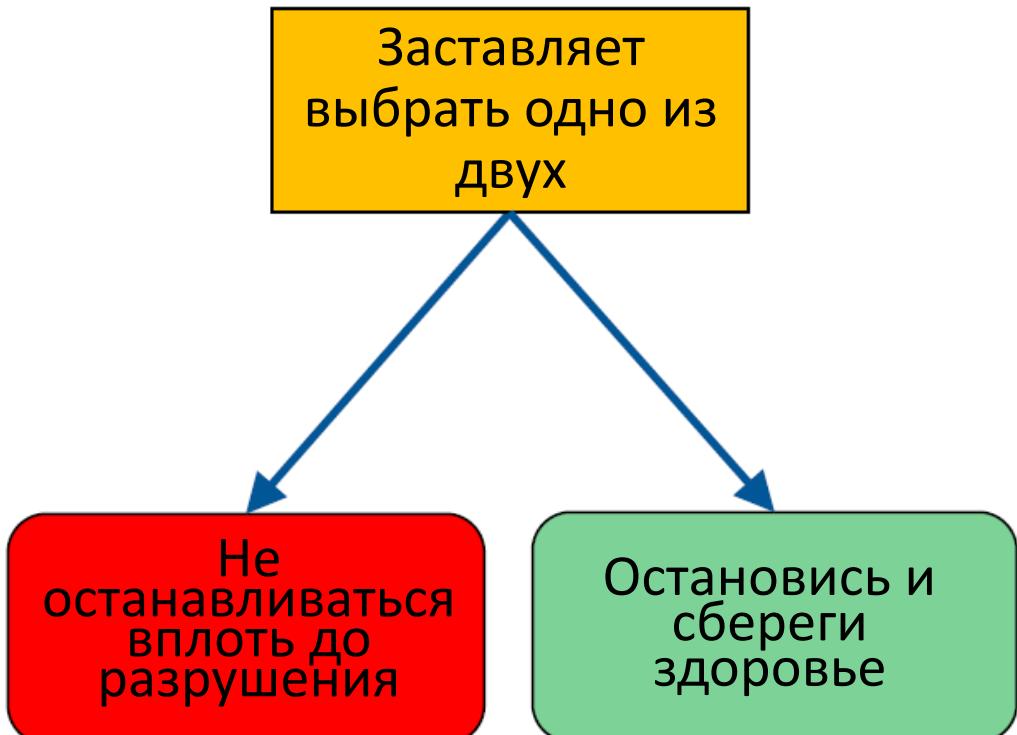
Что такое усталость?

- Исследование феномена усталости началось во время I Мировой войны
 - рабочие оборонных предприятий очень уставали от нагрузки
 - нужно было сделать их работу более эффективной и безопасной
- Прошло 100 лет – ученые пока не дали четкого определения усталости
- Виды усталости
 - физическая
 - умственная
 - (эмоциональная)
- Одно из определений усталости: **ощущение утомления, истощения или недостатка энергии, сопровождающееся нежеланием или отсутствием мотивации продолжать выполнение задачи**
- Все мы знаем, что такое усталость, но не можем ее точно описать!

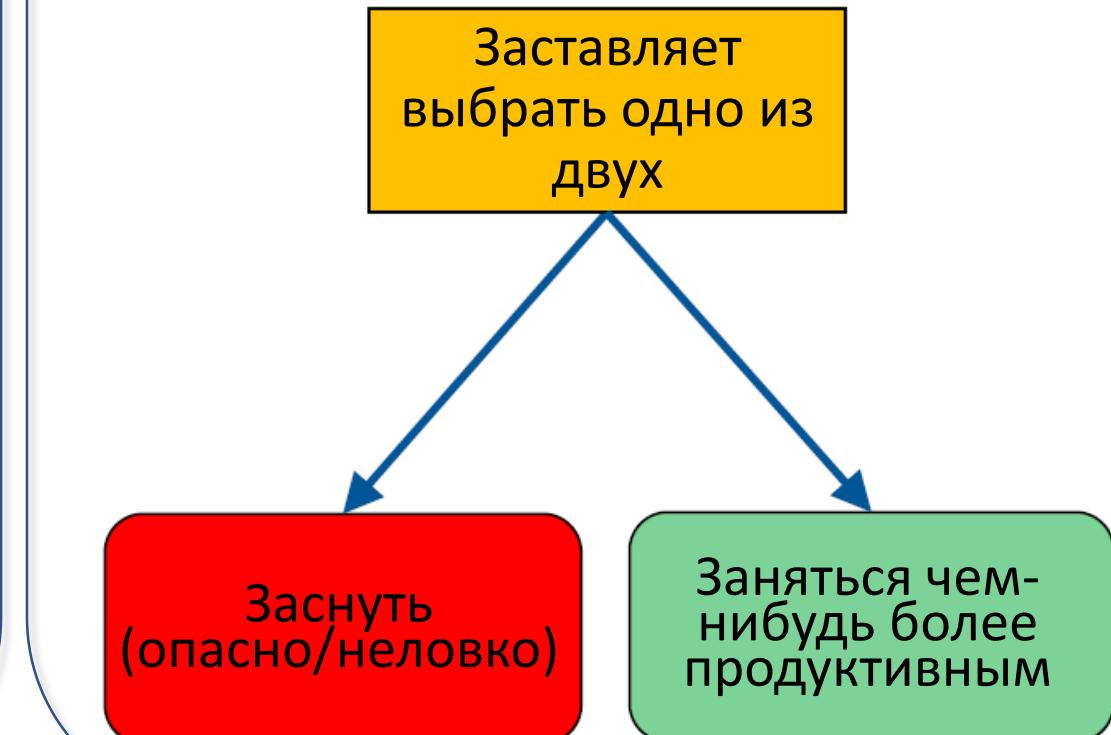


"Защитная функция" усталости

- Физическая усталость защищает организм от физического разрушения

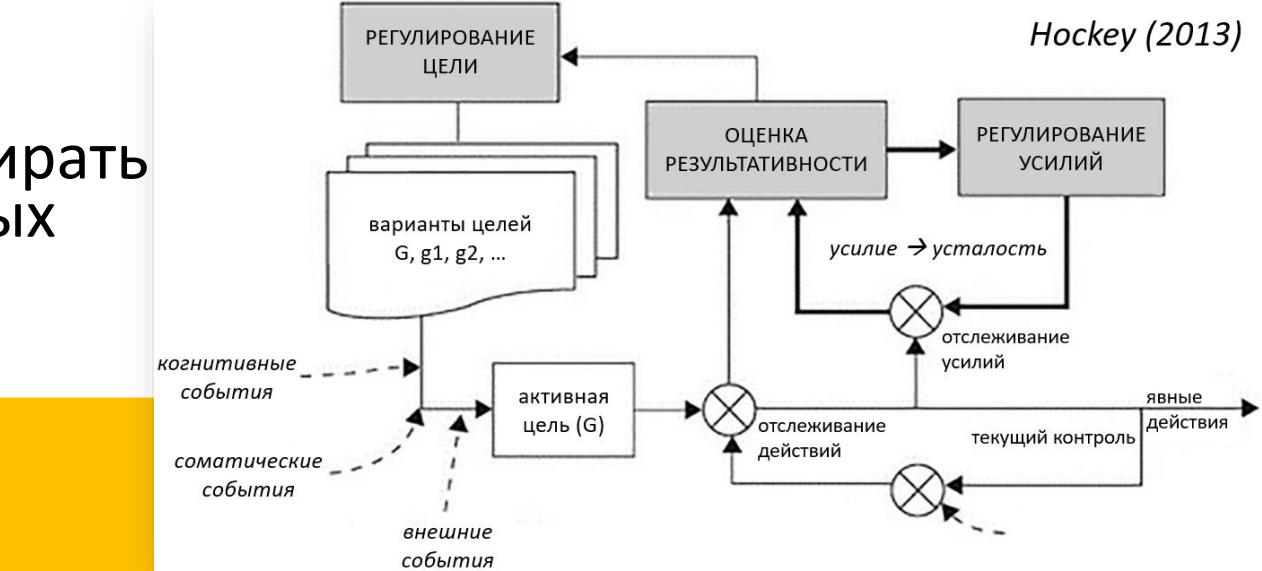


- Умственная усталость предупреждает: "Прекрати этим заниматься, а то заснёшь"



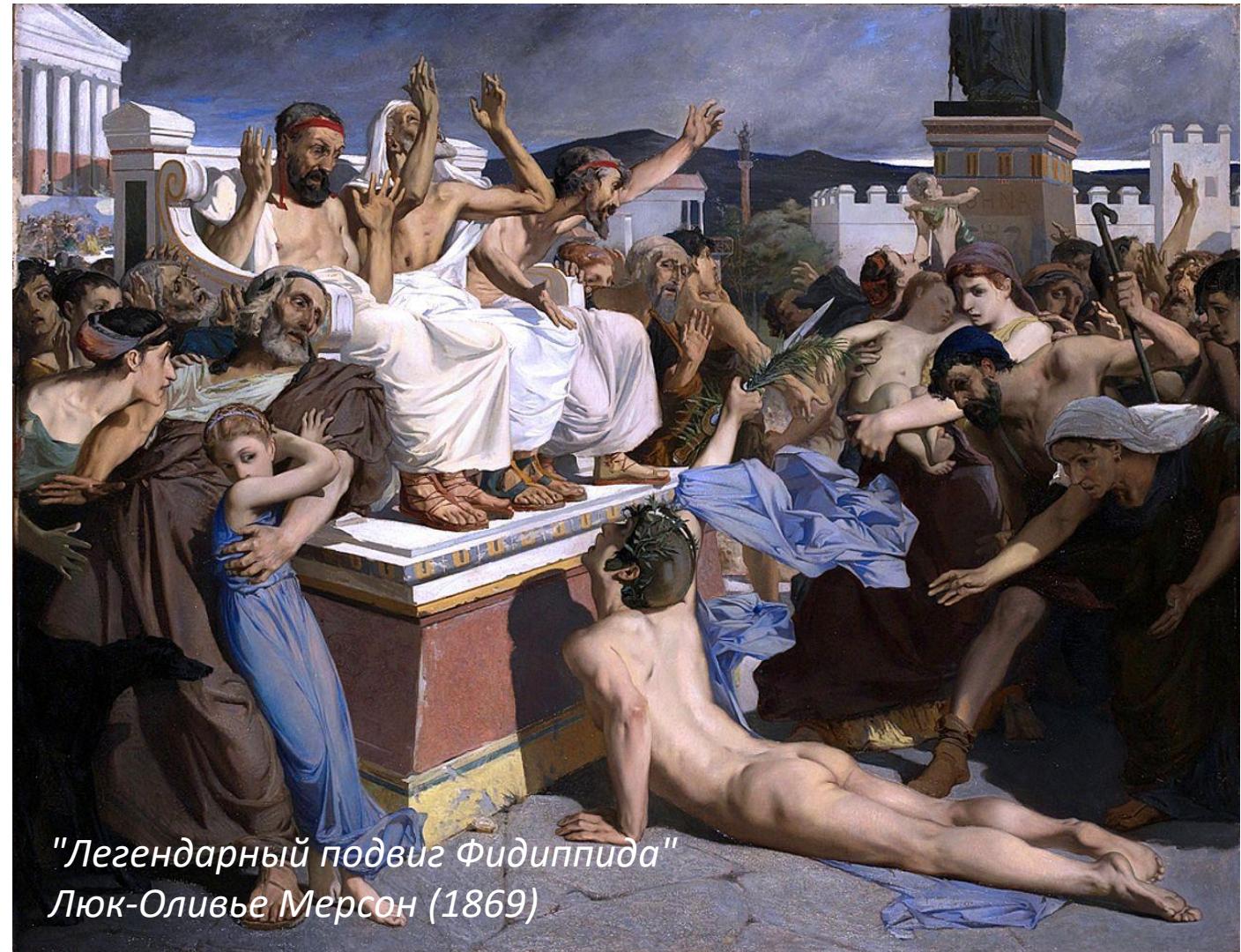
"Теория мотивационного контроля"

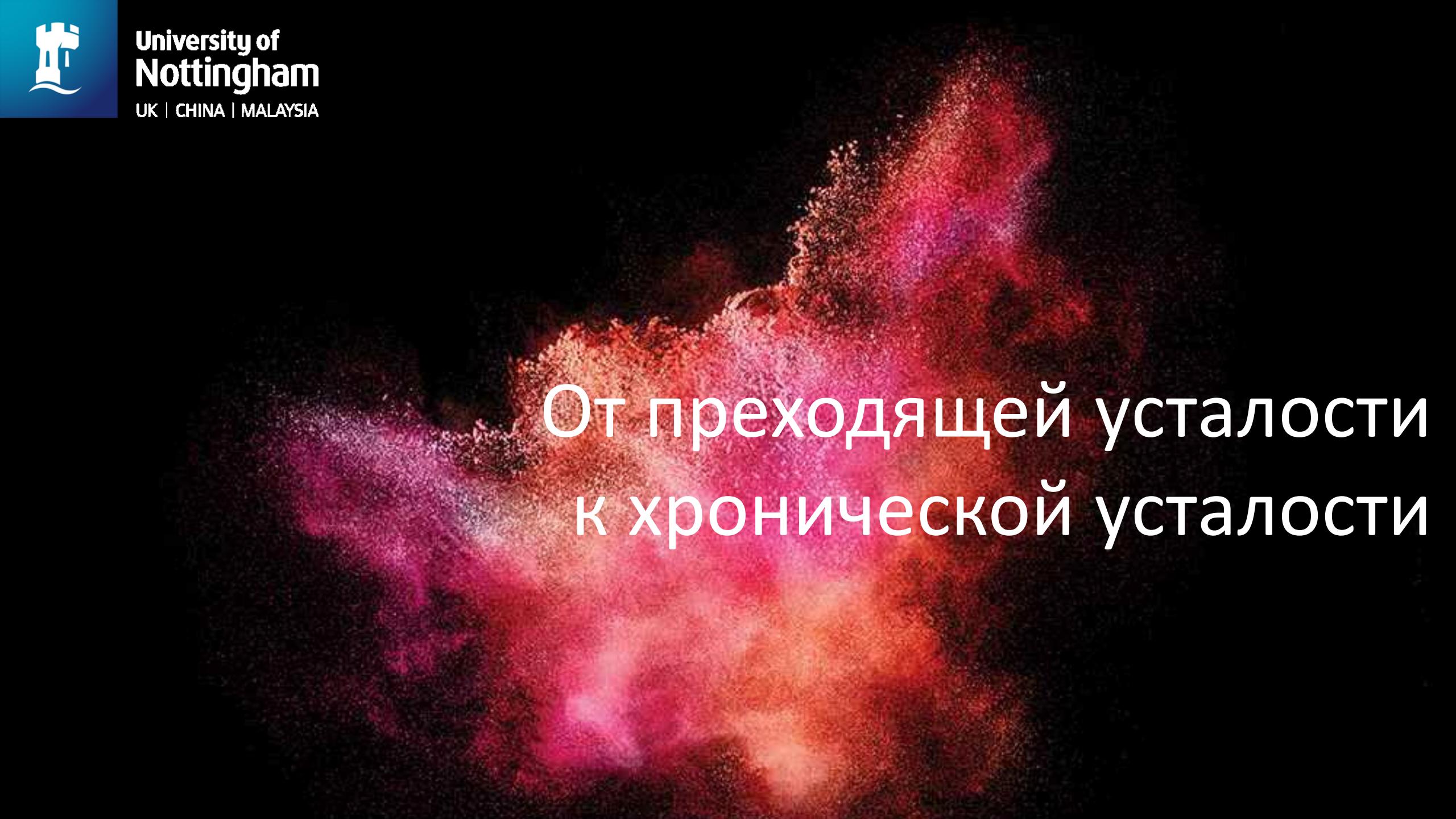
- Нам приходится непрерывно выбирать одну из нескольких альтернативных целей
- При этом мы учтываем
 - Потенциальный результат
 - Усилия, которые нужно затратить на достижение цели
 - Соотношение "результат/усилия"
- Усталость – воплощение идеи о том, что достижение данной цели не стоит затрачиваемых усилий



- Усталость не спасла Фидиппida*. Почему?
 - Его мотивация выходила за рамки собственной безопасности
- Мотивация может нейтрализовать усталость
 - Но только на какое-то время

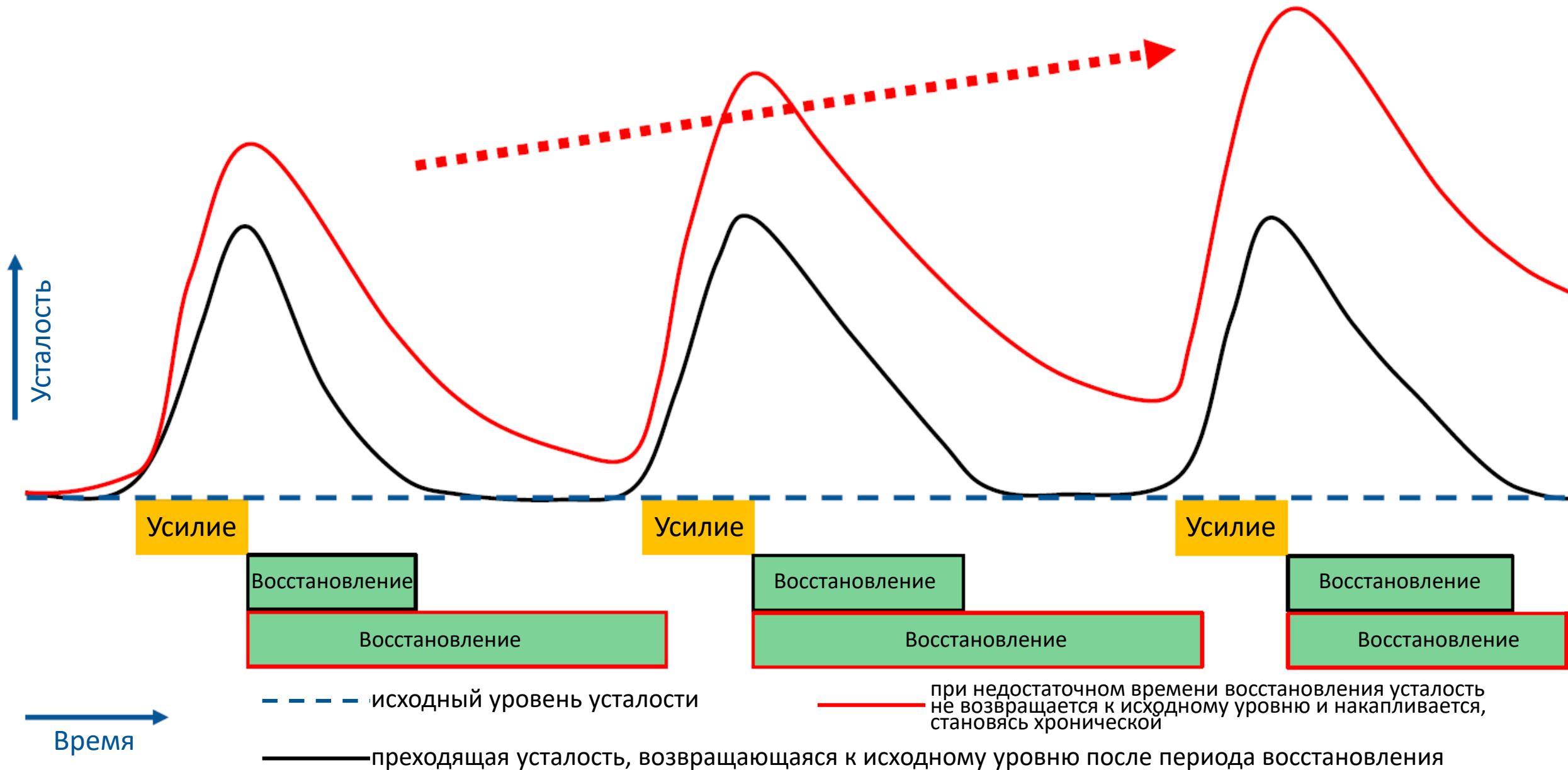
Фидиппид – греческий воин, принесший в Афины весть о победе греков над персами в битве при Марафоне и умерший тут же от изнеможения и кровопотери





От преходящей усталости
к хронической усталости

От преходящей усталости к хронической – неполное восстановление

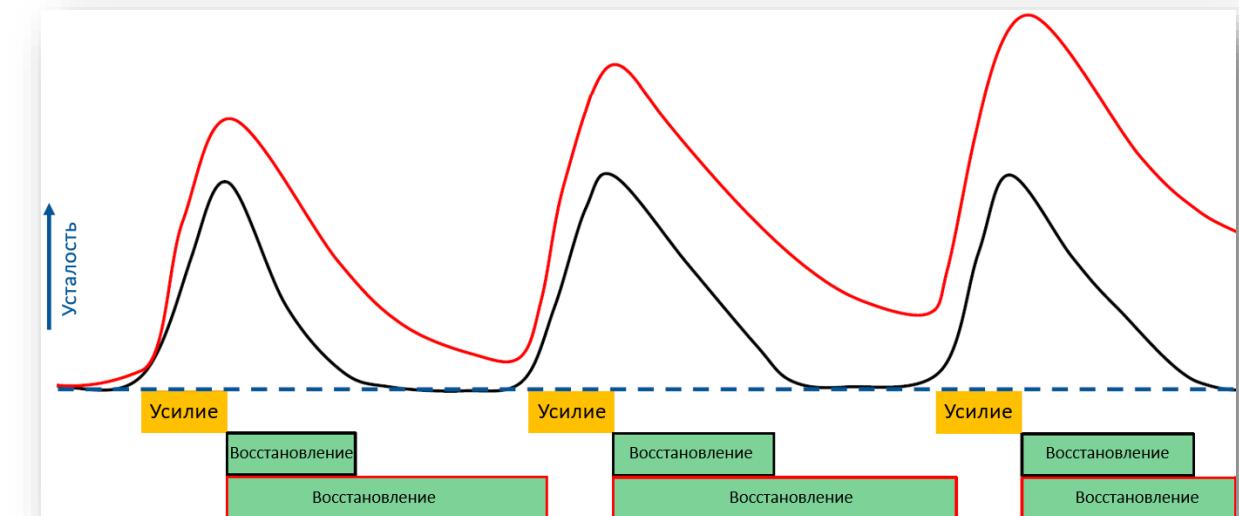


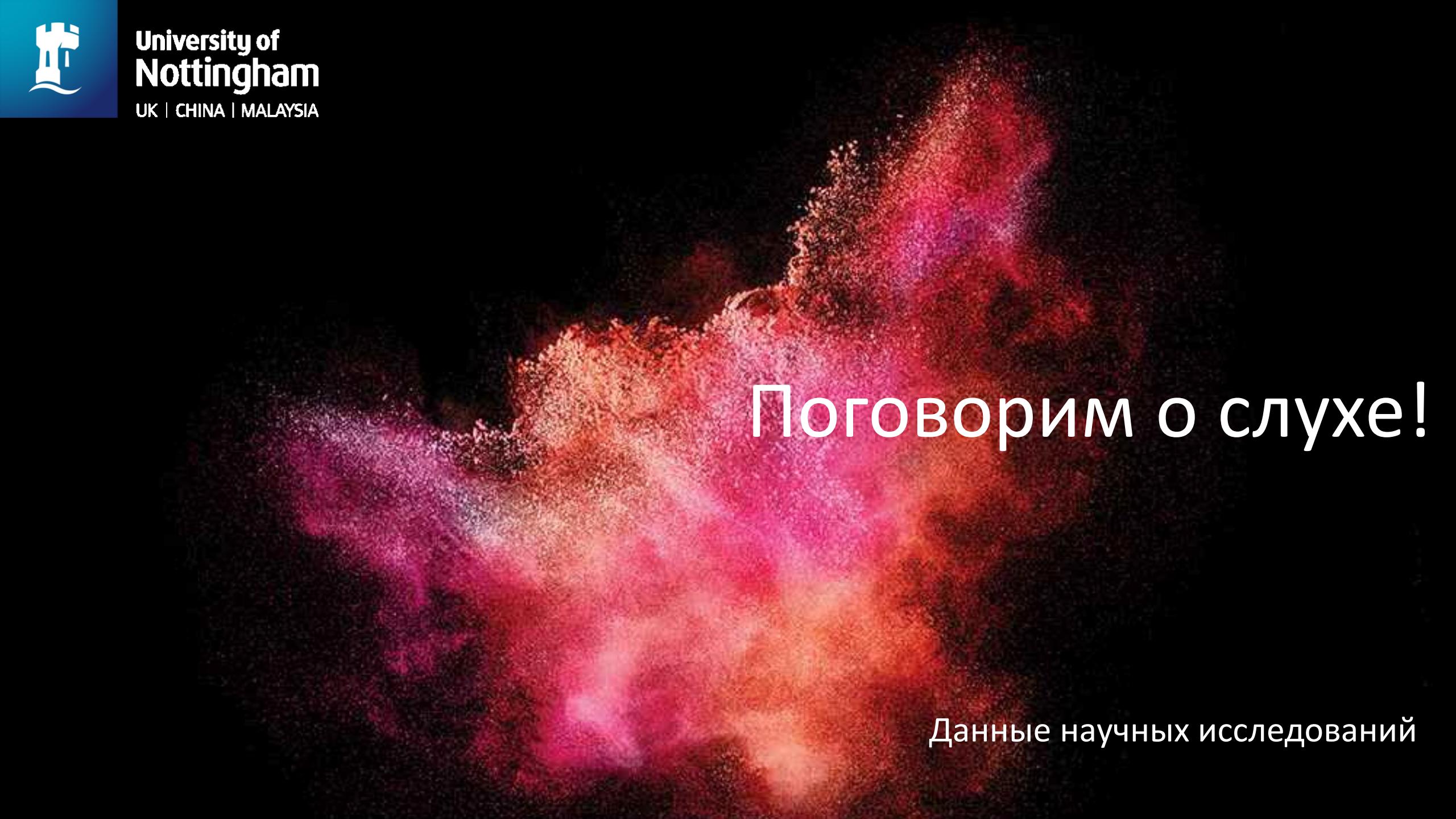
Два возможных решения

1. Сделать требующие напряжения события менее утомительными
2. Сделать требующие напряжения события менее частыми

...знакомое решение?

Уклонение от
активности



The background of the slide features a dark, black space-like background. Overlaid on it is a vibrant, granular texture that resembles a nebula or a microscopic view of a material. The texture is composed of numerous small, glowing particles in shades of red, orange, yellow, and white, creating a sense of depth and motion.

Поговорим о слухе!

Данные научных исследований

- Да: вероятность развития хронической усталости в 2-4 раза выше, чем у нормальнослышащих
 - ...но "средняя" усталость гораздо больше, чем у нормальнослышащих
 - ...и отсутствует очевидная связь с тяжестью тугоухости (!)
- Большая межиндивидуальная вариабельность (у людей с тугоухостью)
 - У некоторых вообще нет хронической усталости
- У части людей отмечается выраженная эмоциональная усталость
 - Связано с необходимостью заранее продумывать стратегию поведения (где сесть, кого предупредить о своей тугоухости и т.д.)
 - "Я устаю от фruстрации, а не от нарушения слуха"
- Тиннитус может привести к хронической усталости (возможно, из-за связанных с ним нарушений сна)

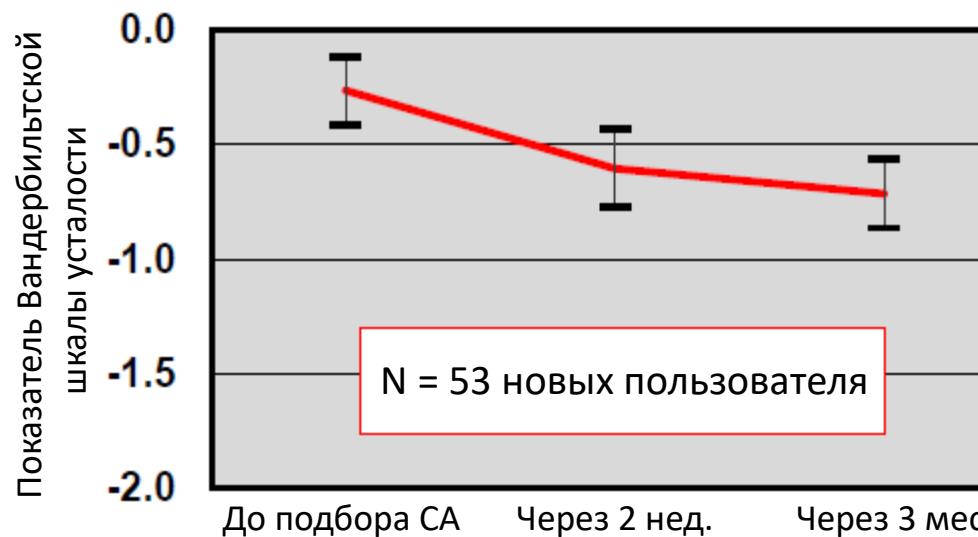
*Hornsby & Kipp(2016),
Holman et al. (2019),
Langguth(2011),
Burke & Naylor (in review)*

Кохлеарные импланты...

- Уменьшают хроническую усталость ✓
 - Из 4 найденных по этому вопросу работ в 3 установлено, что КИ снижают усталость, а в 1 – результаты неопределенные

Слуховые аппараты...

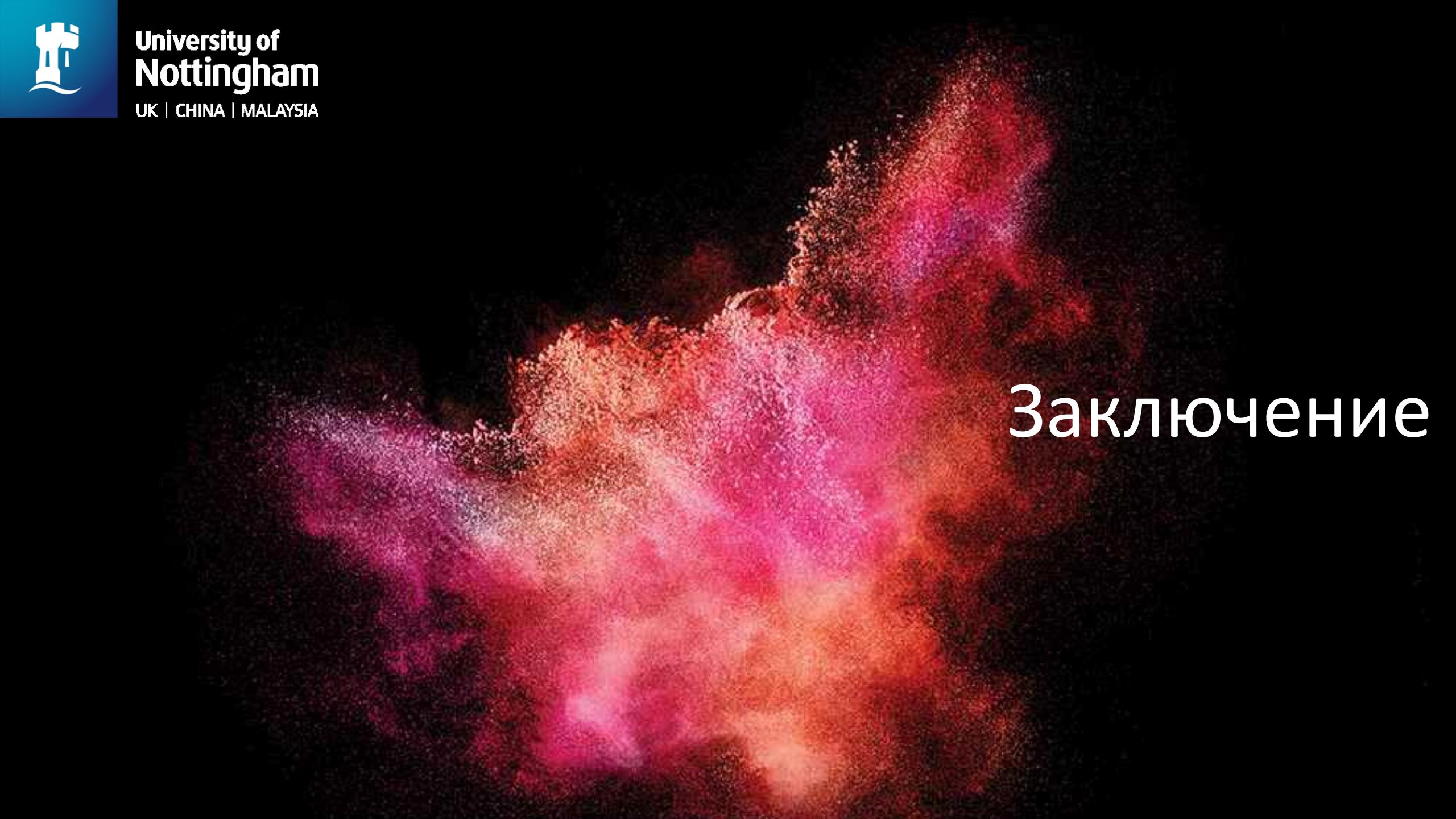
- (Лабораторные данные) Снижают вероятность развития преходящей усталости ✓
 - Найдено 2 работы
- (Предварительные данные клинических исследований) Уменьшают хроническую усталость, обусловленную проблемами слуха ✓



Chung et al. (2012),
Hornsby (2013),
Harkonen et al. (2015),
Alhanbali et al. (2016),
Holman et al. (in review)



Человек, начавший пользоваться СА, может выбрать один из двух путей. Мы не знаем, что определяет выбор того или иного пути. В нашем эксперименте люди чаще выбирали более легкий путь (справа), но вопрос требует дальнейшего исследования

The background of the slide features a dark, abstract pattern of red, orange, and yellow particles, resembling a nebula or a firework explosion, centered against a black background.

Заключение

- Усталость – сложный феномен (усилия, мотивация, активность)
 - Проявляется по-разному – индивидуальные различия
- Люди с тugoухостью испытывают разные типы усталости:
 - Умственная усталость – результат напряженного прислушивания
 - Эмоциональная усталость – результат фruстрации и использования компенсационных стратегий
 - ... а некоторые люди вообще не испытывают усталости!
- Слуховые аппараты, вероятно, могут уменьшить усталость
 - ... или способствуют более активному образу жизни

Вы должны помочь клиентам понять причины усталости

Все люди разные

Каковы приоритеты в достижении благополучия?



Спасибо за внимание!

Тугоухость и усталость

Грэм Нейлор (Graham Naylor)

Отделение физиологии и патологии слуха
медицинского факультета

