



University of
Nottingham

UK | CHINA | MALAYSIA

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



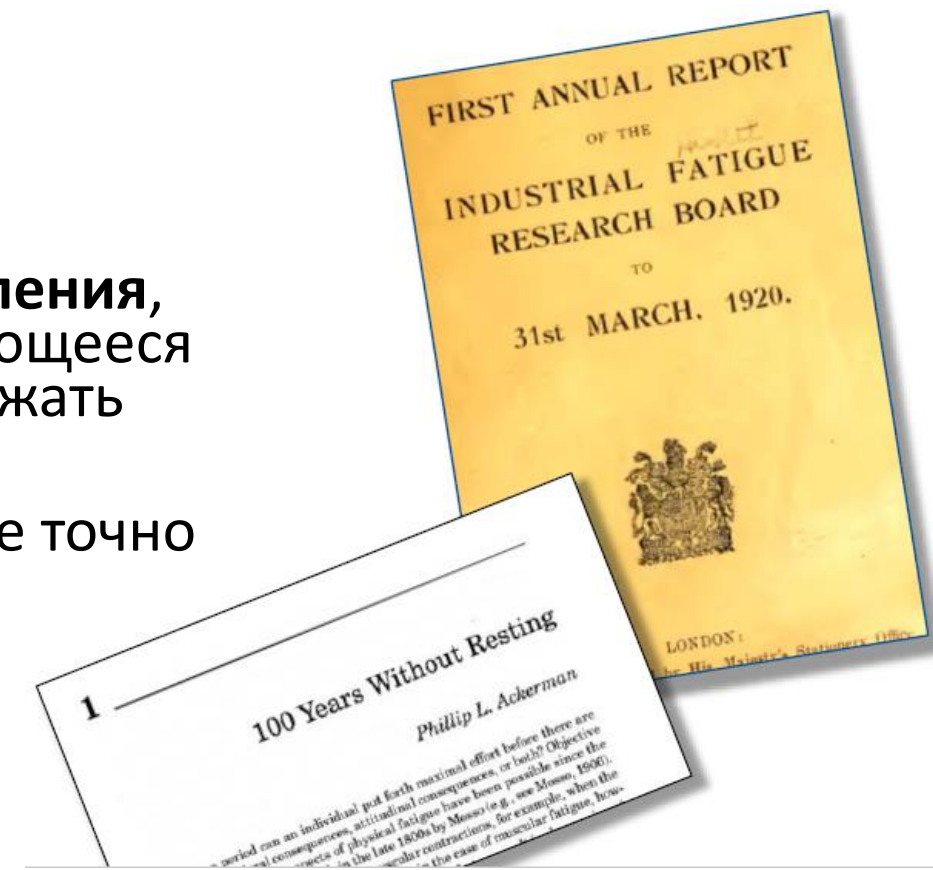
University of
Nottingham
UK | CHINA | MALAYSIA

Что такое усталость?



Определение понятия "усталость"

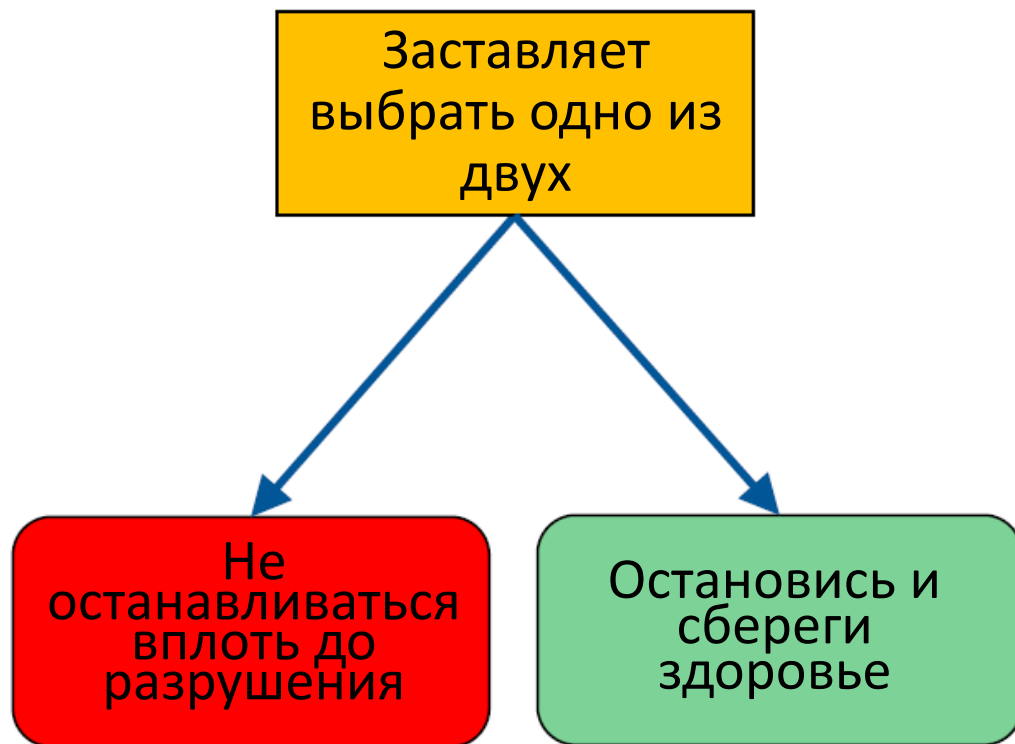
- Исследование феномена усталости началось во время I Мировой войны
 - рабочие оборонных предприятий очень уставали от нагрузки
 - нужно было сделать их работу более эффективной и безопасной
- Прошло 100 лет – ученые пока не дали четкого определения усталости
- Виды усталости
 - физическая
 - умственная
 - (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!



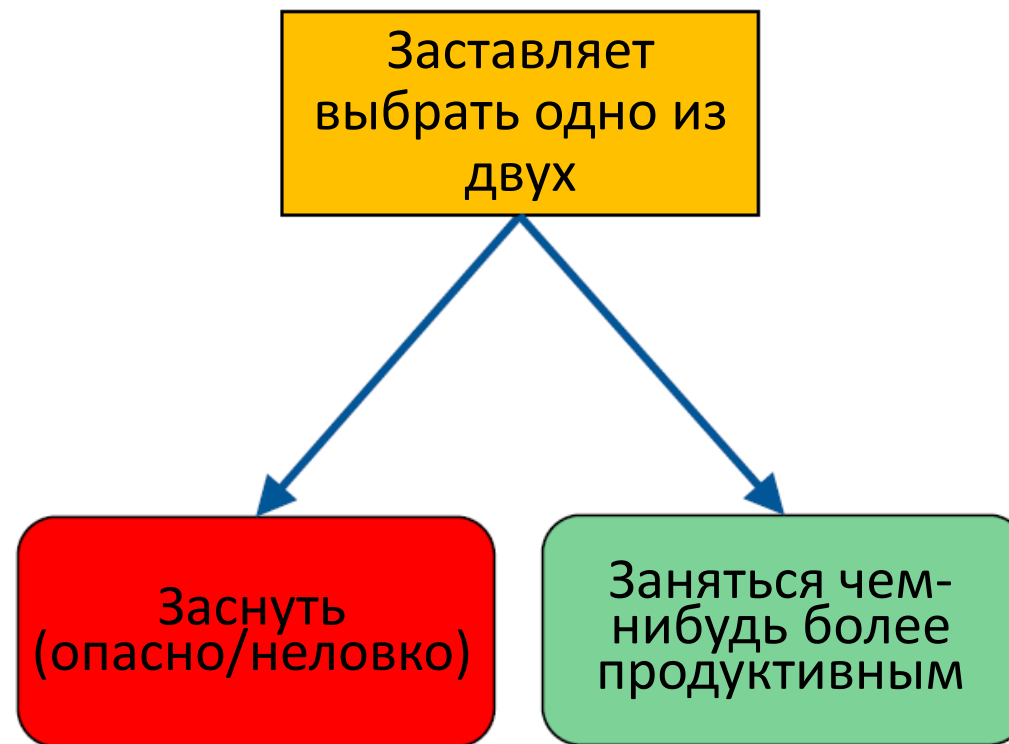


"Защитная функция" усталости

- Физическая усталость защищает организм от физического разрушения



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



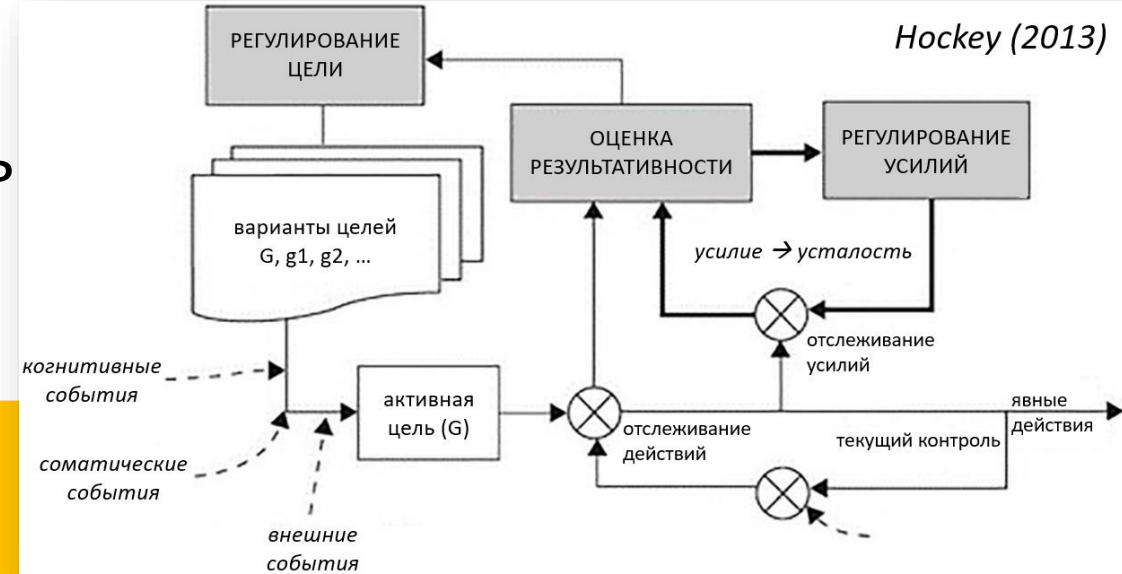


"Теория мотивационного контроля"

- Нам приходится непрерывно выбирать одну из нескольких альтернативных целей
- При этом мы учитываем
 - Потенциальный результат
 - Усилия, которые нужно затратить на достижение цели
 - Соотношение "результат/усилия"

...для всех текущих альтернативных целей

- Усталость – воплощение идеи о том, что достижение данной цели не стоит затрачиваемых усилий



- Усталость не спасла Фидиппида*. 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



*"Легендарный подвиг Фидиппида"
Люк-Оливье Мерсон (1869)*



University of
Nottingham

UK | CHINA | MALAYSIA

От преходящей усталости
к хронической усталости

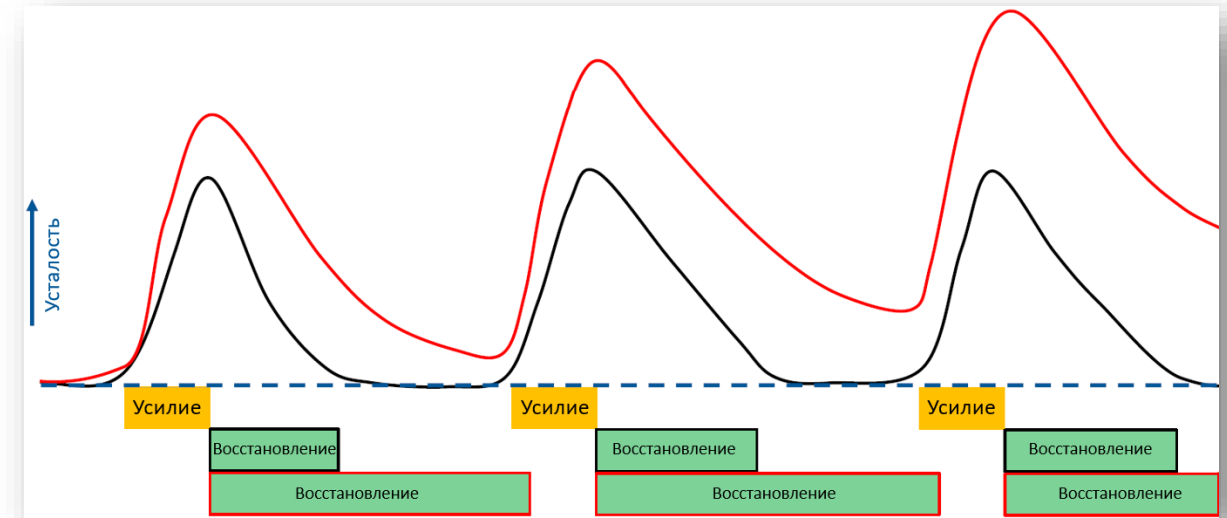


Два возможных решения

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

...знакомое решение?

Уклонение от активности





University of
Nottingham

UK | CHINA | MALAYSIA

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 фрустрации, а не от нарушения слуха"
- Тиннитус может привести к хронической усталости (возможно, из-за связанных с ним нарушений сна)



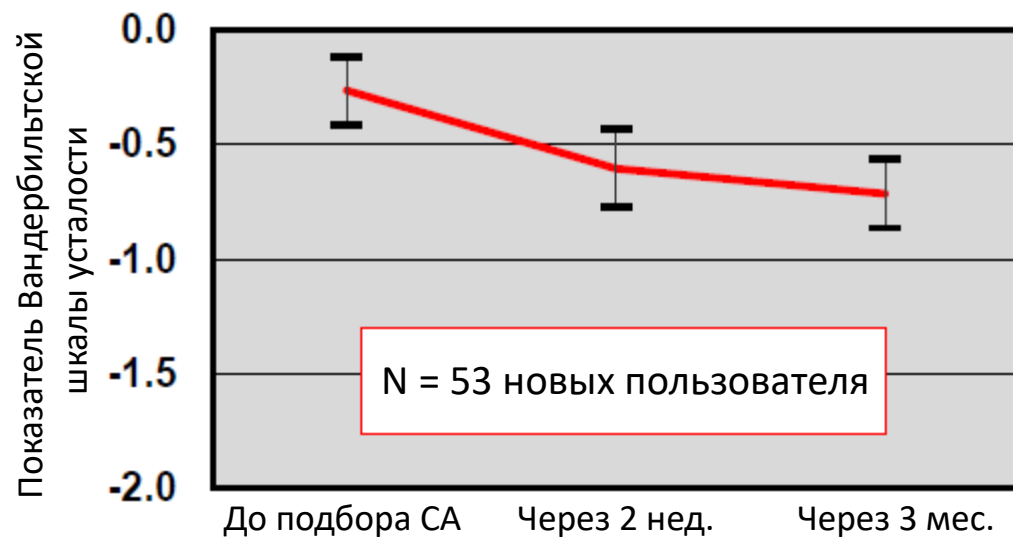
Помогают ли КИ и СА уменьшить усталость?

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),
Alhanbaliet 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



University of
Nottingham

UK | CHINA | MALAYSIA

A large, abstract, colorful particle explosion or cloud of dust in shades of pink, purple, orange, and red, set against a black background. The particles are concentrated in the center and spread outwards, creating a sense of movement and energy.

Заключение



- Усталость – сложный феномен (усилия, мотивация, активность)
 - Проявляется по-разному – индивидуальные различия
- Люди с тугоухостью испытывают разные типы усталости:
 - Умственная усталость – результат напряженного прислушивания
 - Эмоциональная усталость – результат фрустрации 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?



University of
Nottingham

UK | CHINA | MALAYSIA

Спасибо за внимание!

Тугоухость и усталость

Грэм Нейлор (Graham Naylor)

Отделение физиологии и патологии слуха
медицинского факультета

