

# MISOFONIA

## FATTORI SCATENANTI

Alcuni dei più comuni **suoni** e **fattori scatenanti** sono:

masticazione in generale (e a bocca aperta), sgranocchiamento, schiocchi di baci, rottura/masticazione di unghie, sorsata rumorosa, suzione, deglutizione, stridore di denti digrignati, schiarimento della gola, schiocco della mandibola; grugniti, gemiti, strilli, starnuti, singhiozzi, sibili, voci roche, voci alte, sbuffi, respirazioni congestionate, suoni generati dal russare e dal tirare su col naso; voci nasali, bisbigli, suoni ripetuti, suoni sibilanti, fischi; fruscio/strappo di fogli, ticchettio di orologi, suonerie di cellulari, il suono generato da penne a scatto, mouse, telecomandi, tastiere; tintinnio di piatti, il tocco delle posate sui denti/piatti; suono generato dalle bottiglie di plastica schiacciate, dal rimbalzo di alcune palline, dai sacchetti di plastica e confezioni alimentari increspate e/o strofinati; lo sbattere/chiusura delle portiere dell'auto; frigorifero, aria condizionata; voci di altre persone, musica bassa e ovattata, il suono della TV attraverso pareti, porte/finestre sbattute, il palleggiare della palla da basket; verso di cani, uccelli, grilli, rane, il suono generato dai cani e gatti quando bevono, leccano, mangiano, guaiscono e quando i cani si grattano, mordono; pianto/grida di bambini, lallazioni; trascinarsi/contatto dei piedi col pavimento, schiocco delle dita/giunture, suoni generati dai tacchi/suole delle scarpe, dal battito degli occhi.



Il **test auto-valutativo** sulla misofonia è disponibile sul sito [www.misofonia.com](http://www.misofonia.com).  
Esso può essere utile a stimare il vostro livello di misofonia.



MISOFONIA.com

## INTRODUZIONE

### Introduzione alla Misofonia

Questo è un opuscolo che fa una presentazione dei sintomi, fattori scatenanti, trattamenti disponibili sulla misofonia, anche conosciuta come **Sindrome della Sensibilità Selettiva al Suono** (4S).

**Misofonia** - letteralmente "odio per i suoni" - può essere definita come una ipersensibilità a suoni di sottofondo o stimoli visivi che vengono generalmente ignorati da altre persone. Una persona con tale sensibilità ha un'incapacità di bloccare un suono offensivo o altro evento scatenante e sperimenta un'acuta risposta emotiva negativa come risultato diretto del contatto con il fattore scatenante.

I fattori scatenanti più comuni sono quelli generati dalla masticazione o comunque provenienti dalla bocca e le persone più vicine ad un misofonico, spesso possono essere quelle che provocano le peggiori reazioni di innesco.

Leggi di più su:

[WWW.MISOFONIA.COM](http://WWW.MISOFONIA.COM)

# CHE COS'E' LA MISOFONIA?

Hai una **reazione emotiva intensa** quando senti qualcuno mangiare con la bocca aperta, o starnutire, tossire, tirare su col naso o masticare? Ti senti **arrabbiato** quando qualcuno fa dei rumori ripetitivi come tamburellare con le dita, cliccare una penna a scatto, digitare su una tastiera, mangiare cibi croccanti o fare altri suoni che ti fanno venir voglia di scappare o scagliarti contro la fonte del suono? Ti sei chiesto perché si verificano queste reazioni e sensibilità e se sei l'unico che ha questi problemi? Indovina un po'...



## Non sei solo!

C'è un nome per questo disturbo; si chiama **misofonia**. Questo disturbo, che suscita immediate reazioni emotive e fisiologiche eccessivamente negative può avere un impatto negativo nella vita quotidiana: può creare tensioni con persone a noi care o interferire con le relazioni personali. Nel tentativo di evitare situazioni problematiche, il soggetto misofonico a può diventare schivo e rifuggire gli altri.

Questa sensibilità a certi suoni può avere un impatto negativo nella vita quotidiana: può creare tensioni con persone a noi care o interferire con le relazioni personali.

Nel tentativo di evitare situazioni problematiche, il soggetto misofonico a può diventare schivo e rifuggire dagli altri.

Quando si è esposti ad un suono di innesco, una persona sensibile può sperimentare una reazione di lotta o fuga o un attacco di panico. Spesso, vi è la necessità di sfuggire dalla fonte del suono problematico. In casi estremi, si può verificare un attacco verbale o fisico. La maggior parte degli stimoli scatenanti si pensa di siano innocui o semplicemente nella vita quotidiana della persona media. Ma per una persona con misofonia sono un enorme fardello.

## Opzioni di trattamento

Attualmente non c'è una cura definitiva per la misofonia.

Tuttavia, le persone hanno impiegato vari metodi per affrontare la malattia. Prestare attenzione ai principi fondamentali può aiutare molto. Le persone che hanno una dieta sana ed equilibrata, si impegnano in esercizio fisico costante e possono gestire meglio lo stress ed avere problemi meno intensi o meno frequenti per la sensibilità ai suoni.

Tra le terapie più usate e che hanno riscontrato più successo ci sono quelle di **Neuro-Feedback**, **TRT**, **CBT**, **l'ipnoterapia**, oltre all'impiego di apparecchiature generatrici di suoni e tappi per le orecchie. di trattamento.

### Ricorda:

*Una persona con la misofonia ha bisogno del sostegno della famiglia, una rete di amici o un ospitale ambiente di lavoro. L'esposizione continua a fattori scatenanti potrebbe incidere pesantemente sulla mente di un misofonico quindi bisogna cercare di venire incontro alle sue esigenze.*

### Per più informazioni

vieni a trovarci su:

[WWW.MISOFONIA.COM](http://WWW.MISOFONIA.COM)

e su **Facebook**:

[Misofonia.com](https://www.facebook.com/Misofonia.com) (pagina ufficiale)

[Coscienza misofonica](https://www.facebook.com/Coscienza.misofonica) (gruppo chiuso)