

Integration and application of cognitive behavioral therapy for tinnitus in medical education

Jing Xu Xingcheng Li*

Department of Otolaryngology, First Affiliated Hospital, Zhengzhou University, Zhengzhou, Henan, 450052, China

Abstract

With the gradual reform of medical education, clinical audiology has become an independent discipline. In teaching practice, tinnitus is one of the challenging issues in this field. Cognitive behavioral therapy primarily addresses mental health through changing thoughts, beliefs, and behaviors, which can alleviate psychological issues caused by negative emotions and behaviors, and is widely used in tinnitus treatment. To further promote the development of clinical audiology education, integrating cognitive behavioral therapy for tinnitus with hearing education can enhance the effectiveness of audiology teaching. This paper will explore and study the integration and application of tinnitus cognitive behavioral therapy in medical education based on practical work experience, aiming to produce higher-quality medical professionals in otology.

Keywords

tinnitus; cognitive behavioral therapy; medical education; integration; application

耳鸣的认知行为疗法在医学教育中的整合与应用

徐静 李兴程*

郑州大学第一附属医院耳科, 中国·河南 郑州 450052

摘要

随着医学教育教学的逐渐改革, 临床听力学教育已经形成了一门单独的学科。在教学实践的过程中, 耳鸣是这一学科中难以解决的问题之一。认知行为疗法主要是通过改变思维信念和行为的方法, 消除由于不良情绪以及行为的心理疗法, 在耳鸣治疗中有着广泛的应用。为了进一步促进临床听力学教育的发展, 将治疗耳鸣的认知行为疗法与听力教学进行紧密结合, 提升听力学教育效果。本文将结合工作实践经验, 对于耳鸣认知行为疗法在医学教育中的整合与应用进行探讨和研究, 希望能够为耳科输出更高质量的医学人才。

关键词

耳鸣; 认知行为疗法; 医学教育; 整合; 应用

1 引言

耳鸣是一种原因不明的、临床常见的听觉系统症状, 其临床表现程度不一, 患者可从轻微的烦恼到完全不能忍受, 严重的耳鸣可带来心理障碍, 如焦虑、沮丧、睡眠障碍、自杀等。相关研究表明, 耳鸣与焦虑、抑郁等负面情绪密切相关。耳鸣的认知行为疗法 (cognitive behavior therapy, CBT) 是近些年来随着耳科治疗手段的不断出现最新出现的治疗方法, 主要是通过挖掘患者存在的不良心理认知, 通过相应的心理手段以及认知重建, 消除患者的不良情绪和行为, 从而在一定程度上减轻患者的耳鸣症状, 甚至消失, 进

而相应地提升患者的生活质量。经过实践证明, 耳鸣的认知行为疗法有着较好的治疗效果。为了能够进一步提升儿科医学教育的发展, 将其与医学教育相结合和应用, 提升儿科医学教育水平的提升。

2 认知行为疗法在耳鸣治疗中的优势

相对于传统的单纯药物治疗, 将认知行为疗法用于耳鸣治疗中, 有着相对比较好的治疗效果, 减轻痛苦, 特别是对于伴有焦虑烦躁等负面情绪的耳鸣患者, 可以明显改善患者耳鸣症状。认知行为疗法在耳鸣治疗中的优势有以下几点:

2.1 具有明显的心理适应优势

在传统的耳鸣治疗过程中, 主要是用单纯的药物治疗。相关实践证明单纯的药物治疗, 并不能够有效地改善患者的耳鸣以及所带来的一系列心理恐惧等问题。主要是由于单纯的药物治疗是通过抑制神经系统的活动, 对耳鸣患者达到缓

【作者简介】徐静 (1978-), 女, 副主任医师, 从事耳科基础与临床研究。

【通讯作者】李兴程 (1985-), 女, 副主任医师, 从事耳科基础与临床研究。

解焦虑的效果,只能够在短时间内减轻患者耳鸣痛苦。一旦停止用药,耳鸣症状会再次呈现,就会给患者带来长期反复的痛苦,并不能够从根本上解决患者对于耳鸣的负面认知和相应的情绪反应。基于心理层面的认知行为疗法,可以对耳鸣患者进行系统性的干预,帮助患者全方位地了解和评估耳鸣的本质现象,减少对耳鸣的恐惧和焦虑,从而降低焦虑和抑郁水平。相关研究也充分地表明,认知行为疗法在很大程度上可以有效减少耳鸣相关困扰量表的评分,并且具有长期疗效。数据显示,接受认知行为疗法的耳鸣患者在6个月后的心理适应能力显著优于仅接受药物治疗的对照组。

2.2 对功能恢复与行为调整具有针对性效果

相对于其他统一化的耳鸣治疗方案,认知行为疗法对患者功能恢复与行为调整具有针对性的效果。可以结合耳鸣患者的具体情况,针对性地采取认知行为疗法,从而从心理层面来减轻耳鸣对患者所带来的一系列痛苦。但是相对而言,单纯药物疗法并不能够实现这一效果。耳鸣一旦出现,患者常常会过于关注耳鸣所带来的症状,进而会影响到患者的日常行为,比如会避免社交或选择安静的环境,在这种情况下会进一步地加重功能障碍。认知行为疗法主要是通过行为实验和暴露疗法,逐步引导患者接触诱发不适的情境,并配合放松训练,以减少回避行为。在对耳鸣患者进行临床治疗的过程中,最常用的为耳鸣习惯化训练。主要是通过这一训练过程,可以有效地帮助患者将耳鸣视为中性信号,而非带来一切恐惧的危险源,从而帮助患者恢复日常行动的能力。相比之下,单纯的药物疗法虽然能够暂时减轻耳鸣的感知程度,但是并没有有效地改善患者的日常行为模式。相关实践证明,认知行为疗法可以有效地帮助患者回归工作以及社交活动。

2.3 有着突出的长期安全性

从长期安全性方面,认知行为疗法在很大程度上优于药物疗法。在药物的治疗过程中,为了减轻耳鸣,对于患者所带来的一系列心理问题,会使用相应的抗抑郁药物,在长期使用的过程中会存在依赖性、嗜睡等副作用,且一旦停药,耳鸣症状以及相关的心理问题将会再次出现。通过认知行为疗法的实施,可以有效地帮助患者培养自我管理技能,比如转移注意力、重构认知等,让患者学会能够长期应对耳鸣。为此,认知行为疗法对于患者没有生理层面的副作用,特别适用于合并其他症状的老年耳鸣患者。

3 耳鸣行为疗法在医学教学中的难点

首先,从耳鸣教学内容来看,耳科学教育课程相对来讲更加侧重于耳鸣病理生理机制的分析,并且给予一定的药物和手术治疗方法及手段,认知行为疗法主要体现在心理学教育课程中。将耳鸣行为疗法在与医学教学相融合的过程中最为核心的问题是,在对患者进行耳鸣治疗教学的过程中,教师难以使两者进行有机融合,以给学生进行明确的指导和

治疗教学。

其次,从教学方法看,教师在对患者传授认知行为疗法的技能过程中,存在“知易行难”的问题。主要是由于学生虽然能够熟练背诵认知行为疗法的操作步骤、操作原理以及操作过程,但是在面对真实的耳鸣患者时,很难灵活地结合耳鸣患者的具体症状和行为特征进行针对性的治疗。之所以会出现这种情况,主要是由于现有的教学手段缺乏足够的标准化病人训练。

再次,从技术层面,现代耳鸣行为疗法已发展出虚拟现实(VR)暴露治疗、基于AI的声景生成器等新技术,但医学院校的课程更新严重滞后,教材平均更新周期达5~7年。这一情况造成学生所学与临床所需出现较大的差距,所学的知识并不能够适用于现阶段治疗技术的需求。

最后,治疗标准化不足,临床指南落地困难。尽管国际指南推荐认知行为疗法、声治疗等非药物疗法,但实际临床中仍存在两大问题。第一,在认知行为疗法具体执行的过程中存在较大的差异。主要是由于不同的医疗机构。对于认知行为疗法的应用程度不同。一些医疗机构仅提供简单的心理咨询,并不能够以非常扎实和专业的技术为患者提供结构化的认知行为疗法。第二,对于认知行为疗法的治疗效果评估具有很强的主观性。在对耳鸣症状进行检测的过程中,缺乏较为客观的检测指标,通常情况下是依赖于患者自评量表,但是患者在填写量表的过程中很容易受自身认知水平以及主观情绪等方面的影响。

4 耳鸣的认知行为疗法在医学教育中的整合与应用对策

耳鸣的认知行为疗法在临床实践中已被证明能有效改善患者的生活质量,降低患者的痛苦。但在医学教学中仍面临着诸多的难点,影响着耳鸣认知行为疗法的技能传授。为了能够显著地提升耳鸣认知行为疗法在儿科教学中的应用效果,为医疗机构输送以及培养更多高质量的医学人才,本部分主要从课程体系和教学方法等4个层面进行相应的整合,提出相应的应用对策。

4.1 构建跨学科整合的耳鸣行为疗法课程体系

通过上述分析能够得知,耳鸣行为疗法在医学教学的过程中由于心理学和耳科医学教育存在学科割裂的明显现象,进而不能够将其有效地融合在一起传授给学生。为了能够进一步打破传统学科壁垒,需要构建跨学科整合的儿童行为疗法课程体系,主要是将耳科学、心理学、听力学知识等进行全方位的有机融合,建立科学化和系统化的耳鸣认知行为疗法的教学课程体系。在耳鸣行为治疗法课程体系建设的过程中需要明确教学目标:打破传统学科壁垒,将耳科学、心理学、康复医学和听力学知识有机融合,建立系统化的耳鸣行为疗法教学模块。基于这一目标开发整合性的耳鸣认知行为课程体系。在对患者进行儿科教育教学中过程中增设

“耳鸣的心理行为管理”专题,涵盖耳鸣的神经可塑性机制、认知行为疗法原理、声治疗技术等内容。在精神病学或心理学课程中增加“耳鸣相关心理障碍”章节,重点讲解耳鸣患者的灾难化思维、焦虑抑郁评估及干预策略。

4.2 采用模拟教学与真实病例结合的技能训练模式

在对学生进行耳鸣认知行为疗法教育的过程中,需要有效地解决学生存在的“懂理论实践弱”等方面的问题。基于上述分析,之所以出现这种情况,是由于现有的教学手段缺乏足够的标准化病人训练。针对此,可以通过虚拟现实以及真实临床案例进行模拟训练,不断地提升学生对于耳鸣认知行为疗法的实践操作能力。在具体实施的过程中,可以进行标准化病人训练:设计典型耳鸣病例,比如焦虑型、适应不良型的耳鸣患者,由标准化病人模拟患者的心理反应。在这一过程中,老师需要由学生完成对于认知行为治疗过程中的初次访谈,进行开放式提问、认知监测、放松训练等方面的练习,并由教师给予针对性的指导。此外,也可以在先进技术广泛应用的时代下,用虚拟现实技术辅助耳鸣认知行为的教学。在具体实施的过程中,结合耳鸣认知行为疗法的特点和操作流程,开发耳鸣VR暴露训练系统,模拟不同声学环境,让学生练习“注意力切换”和“习惯化训练”。

4.3 建立多学科师资队伍

为了能够进一步的提升,耳鸣的认知行为疗法在教育教学过程中的效果,需要进一步打造和建立多学科师资队伍。在具体实施的过程中,首先,组建由耳科医师、临床心理学家、听力师及康复医师构成的联合教研组,定期开展跨学科备课会,共同设计整合耳鸣生理机制、心理评估及行为干预技术的课程模块;其次,还需要结合临床实际开展和实施双向能力的培训。在具体带教培训的过程中,教会耳科学生认知重构技术,在这一过程中安排心理治疗师参与颞骨解剖实训以理解听觉通路病变。再次,为了能够进一步的提升学生学习耳科的认知行为疗法技能,需要结合师资团队情况,建立“1+1”带教模式,要求耳鼻喉科与精神科教师共同指导临床见习;最后,搭建院校与临床机构协作平台,安排教师轮流至综合医院耳鸣中心参与多学科会诊,收集真实病例用于教学。通过建立多学科的师资队伍,能够进一步

实现跨学科耳鸣的认知行为疗法教学,有效地解决当前教学过程中存在的跨学科问题、治疗方法和医学知识相脱节的问题。

5 结语

综上,认知行为疗法在耳鸣治疗中,具有明显的心理适应优势,对功能恢复与行为调整具有针对性效果,有着突出的长期安全性。但是,结合具体的教育教学实践,耳鸣的认知行为疗法在医学教学中还存在着诸多的难点,主要表现在教学内容层面、教学方法层面、技术实施层面以及治疗标准化层面。针对此,要想实现耳鸣行为疗法在医学教学中的有效实施,需要构建跨学科整合的耳鸣行为疗法课程体系,构建跨学科整合的耳鸣行为疗法课程体系,采用模拟教学与真实病例结合的技能训练模式。通过上述对策的实施,能够培养出既懂耳鸣病理机制、又精通行干预的复合型医学人才,最终改善耳鸣患者的临床管理质量。未来,随着精准医疗和数字疗法的发展,耳鸣行为疗法教学还需不断更新,以适应新的治疗模式。

参考文献

- [1] 蔡玮,李佩珊,代天蓉,等. 认知行为疗法对耳鸣疗效的Meta分析[J]. 中华耳科学杂志, 2023, 21 (06): 809-819.
- [2] 王月. 认知行为疗法联合声治疗对于耳鸣的疗效分析[D]. 皖南医学院, 2023.
- [3] 陈炜,张莉,周林路,等. 认知行为疗法联合声治疗对慢性特发性耳鸣的疗效及影响因素分析[J]. 听力学及言语疾病杂志, 2023, 31 (01): 22-25.
- [4] 张薇,李妙红,袁芳. 揸针结合认知行为疗法治疗老年慢性特发性耳鸣的临床观察[J]. 广州中医药大学学报, 2021, 38 (08): 1656-1660.
- [5] 杨美艳,齐丽丽,李旭,等. 认知行为疗法在爆震性耳鸣治疗中的应用[J]. 中国当代医药, 2021, 28 (15): 30-33+37.
- [6] 周晶莹. 针刺联合认知行为疗法治疗肝气郁结型神经性耳鸣的临床疗效观察[D]. 上海中医药大学, 2021.
- [7] 孙军,朱兴中,秦基云,等. 认知行为疗法联合声治疗对持续性恼人耳鸣的疗效分析[J]. 世界复合医学, 2020, 6 (10): 65-67.
- [8] 张明洁,李慧,王梦君,等. 认知行为疗法在耳鸣治疗中的研究[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2020, 41 (10): 1223-1225.