

Alcuni suggerimenti

Ecco qualche aiuto per alcune comuni insidie che potresti riscontrare durante lo smell training:

È facile distrarsi mentre cerchi di eseguire lo smell training. Questo è normale e succede spesso, quindi non preoccuparti più del dovuto. Se la tua mente va altrove, ripeti solo a te stesso che va bene e che vuoi tornare a concentrarti sullo smell training. Imparare a rimanere concentrati è una sfida, ma puoi star certo che ciò migliora con la pratica. Potrebbe non succedere immediatamente ma dovresti **migliorare con il tempo**.

Potrebbe essere utile visualizzare un limone, ad esempio, mentre ti alleni con l'odore Limone. Pensa al limone, quindi sposta la tua attenzione sulla percezione che hai. Chiediti: "Com'è questo oggetto? Che tipo di messaggio olfattivo sto ricevendo?". Trova, quindi, la tua risposta. Potrebbe essere

qualcosa del tipo: "Sento l'odore di qualcosa e non è come il limone, **ma è pur sempre qualcosa**. Questo qualcosa è?" e prova a trovare modi per descriverlo a te stesso. Usa tutte le lingue che ritieni utili. Potresti provare a usare parole come "Morbido" o "forte". Forse l'odore potrebbe essere pensato come un suono. È una nota alta? È basso? O forse l'esperienza olfattiva ha un colore. L'esperienza olfattiva di tutti è diversa. **Prova a esplorare l'odore**

in tutti i modi che ritieni possibili.

Lo smell training è un impegno e richiede tempo. Avrai bisogno di allenarti per un minimo di quattro mesi, due volte al giorno. Pensalo come fisioterapia per il naso. Il cervello può ricaricare se stesso, ma questo è un processo lento. La cura di sé stessi sotto forma di smell training e la cura della salute del tuo naso sono le cose più importanti che puoi fare per te stesso per favorire il tuo recupero. In bocca al lupo!

Informazioni di contatto

Email: info@abscent.org • Web: abscent.org
AbScent è un ente di beneficenza registrato in
Inghilterra e Galles n. 1183468
Sede legale: 14 London St,
Andover, Hampshire SP10 2PA



Smell Training

Una tecnica terapeutica per le persone con perdita dell'olfatto.

Se ti stai riprendendo dopo aver perso il senso dell'olfatto, ecco qualche aiuto.

In una recente panoramica degli studi sullo smell training in un contesto di ricerca, questa tecnica ha dimostrato di essere "una modalità promettente per il trattamento della disfunzione olfattiva". Lo smell training apporta il massimo beneficio a chi presenta una perdita dell'olfatto di natura post-infettiva, ma è anche raccomandato per chi ha subito traumi cranici.

abScent

I tre pilastri dello smell training

Valuta, allenati e prendi nota

Passaggio 1: scopri a che punto è il tuo olfatto oggi. Utilizza il modulo di autovalutazione AbScent, che puoi trovare qui: <https://abscent.org/resources/downloads.pdf>. Non saprai se stai migliorando se non sai da dove sei partito.

Passaggio 2: allena il tuo olfatto. Di seguito troverai ulteriori informazioni al riguardo.

Passaggio 3: utilizza la tabella per prendere nota delle tue esperienze.

Il tuo kit per lo smell training

Per prima cosa dovrai mettere insieme il tuo kit per lo smell training. Puoi facilmente fare il tuo kit seguendo le istruzioni qui: <https://abscent.org/resources/downloads>. Puoi anche acquistare i kit tramite il negozio: <https://abscent.org/kits-sessions>.

Metodo

- Trova un posto tranquillo, dove sederti. Dovrai concentrarti su ciò che stai facendo.
- Apri un barattolo e tienilo vicino al naso. Sperimenta con brevi sniffate. Concentrati su quale odore potresti sentire. Cerca di non essere distratto. "Cerca l'odore" in qualunque cosa tu stia vivendo. Cerca di non giudicare. Concentrati sull'odore.
- Dovresti allenarti con ogni barattolo per 20-30 secondi. Al termine, chiudi il vaso. Respira normalmente per altri 30 secondi, quindi passa al barattolo successivo.

Prendi nota

Una volta ogni poche settimane, prendi appunti sulle tue osservazioni e registrate nella pagina accanto, segnando da 0 a 5.

Forza: 0 = non ha alcun odore, 5 = ha un odore forte come al solito

Verosimiglianza: 0 = l'odore è irriconoscibile, 5 = ha un odore "vero"

Commento: annota tutti i pensieri che vengono in mente.

Benessere: valuta come ti senti su una scala da 0 a 5, dove 0 = male e 5 = buono



| | Data | Data | Data | Data | Data | Data |
|---------------------------------------|--|------|------|------|------|------|
| | Esempio 1/1/20 | | | | | |
| Limone Forza | 2 | | | | | |
| Limone verosimiglianza | 0 | | | | | |
| Limone Commento | <i>non riesco a sentire l'odore nettamente</i> | | | | | |
| Rosa Forza | 0 | | | | | |
| Rosa verosimiglianza | 0 | | | | | |
| Rosa Commento | <i>non posso sentire affatto l'odore</i> | | | | | |
| Chiodi di garofano Forza | 4 | | | | | |
| Chiodi di garofano verosimiglianza | 2 | | | | | |
| Chiodi di garofano Commento | <i>davvero sgradevole</i> | | | | | |
| Eucalipto Forza | 5 | | | | | |
| Eucalipto verosimiglianza | 1 | | | | | |
| Eucalipto Commento | <i>molto forte, come un'aggressione</i> | | | | | |
| Benessere | 1 | | | | | |