

Information

# Tinnitus

Hørerådgivningen



## Tinnitus

Denne pjece er til dels udfærdiget for at give en kort information om tinnitus, dels for at give dig en inspiration til hvordan du kan arbejde med din tinnitus. Måske gør du i forvejen mange af de ting som der bliver beskrevet, måske er det noget helt andet som hjælper dig. Det er meget individuelt, hvordan folk med tinnitus vælger at arbejde med lyden men generelt gælder det, at du skal arbejde med at blive bedre til at sortere tinnituslyden fra. Dette er en lang proces som kræver hårdt arbejde!

Da tinnituslyden sjældent kan fjernes medicinsk eller kirurgisk, består behandlingen i at mindske følgerne og sværhedsgraden af tinnitus ved at arbejde med den følelsesmæssige reaktion på tinnituslyden. Dette gøres ud fra 3 aspekter:

1. Mentalt overskud
2. Mindsk kontrasten
3. Flyt fokus

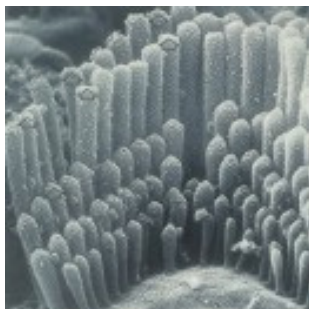
På de følgende sider beskrives de 3 aspekter dels igennem en kort introduktion, dels via praktiske øvelser og ideer til udførelse. Men først en kort introduktion til tinnitus.

## Hvad er tinnitus?

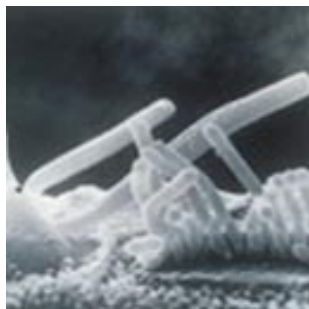
I græsk mytologi havde unge mænd med tinnitus en høj status, fordi folket mente, at tinnitussen var et symbol på, at disse unge mænd modtog signaler fra guderne.

- Mellem 40-45 % har oplevet tinnitus i kortere eller længere tid
- Ca. 10 % af den voksne befolkning har tinnitus ofte eller næsten konstant
- Af de 10% har ca. 1 % tinnitus i en sådan grad at de oplever en forringet livskvalitet
- Tinnitus giver ikke høretab, din hørelse tager ikke skade af lyden
- Alle aldersgrupper kan få tinnitus, men det er mest udbredt hos voksne.
- Tinnitus er ikke arveligt.
- Tinnitus er et symptom – ikke en sygdom!

Tinnitus kan skyldes mange ting. En af de hyppigste årsager er høretab som følge af støj og/eller alderdom, hvor hårcellerne i det indre øre er blevet ødelagt. Hårcellerne knækker og sender en lydbesked (tinnitussignal) til hjernen, selvom der ikke kommer lyd ind i øret udefra. Der er altså tale om et fejlagtigt nervesignal. Hjernen reagerer som den skal, idet den fortæller bevidstheden, at der er en lyd. Hjernen kan ikke se, at der blot er tale om fejlagtige nerveimpulser, som den ikke skal reagere på.



Raske hårceller



Knækkede hårceller

## Mentalt overskud

Når du skal arbejde med din tinnitus er dit mentale overskud særdeles vigtigt. Dette skyldes, at det kræver meget energi at abstrahere fra tinnituslyden, og hvis du samtidig har andre problemer, der kræver din opmærksomhed, vil der være mindre energi til overs til at arbejde med tinnitussen. Hvis du således er i en konstant stress-tilstand pga. problemer på jobbet, i familien eller noget andet, vil det være sværere for dig at sortere tinnituslyden fra, og lyden vil derfor være meget dominerende. Nedenfor ses ideer/ spørgsmål til hvordan du bl.a. kan opnå et større mentalt overskud gennem god søvn, fysisk velbefindende og reducere af stress.

## Reducér stress og andre bekymringer

- Hvordan er din jobsituation? Har du for mange opgaver? Eller for få? Er du bange for at blive fyret?
- Hvordan er din familiemæssige baggrund? Er der sygdom i familien? Har du problemer med din ægtefælle/partner? Føler du, at familien forstår, hvad det vil sige at have tinnitus?
- Er der nogen opgaver i din dagligdag, som kan ændres/ skæres ned/ fjernes?
- Har du et høretab, som ikke er behandlet ordentligt? Har du behov for andre høretekniske hjælpemidler for at kunne klare hverdagen? Hvis du har svært ved at høre, kan dette have indflydelse på din evne til at sortere tinnituslyden fra, idet al din energi vil bruges på at lytte og forstå og ikke på at sortere tinnitus fra.

## Søvn

- Behovet for søvn varierer fra person til person. Nogle personer har behov for få timer, mens andre skal have flere timer for at føle sig udhvilede. Man vågner ikke af sin tinnitus- men den kan være det første, du hører, og derfor tror du, at tinnituslyden har vækket dig.
- Slap af før du går i seng. Undgå overdreven motion mindre end 2 timer før sengetid.
- Forsøg at gå i seng på samme tid hver dag også weekender og i ferier.
- Det er normalt i perioder, at have ind- eller gennemsovningsbesvær.
- Mange vågner nogle gange om natten, uden at det er unormalt.
- Søvnbehovet falder med alderen. Se flere gode søvnråd bagerst i denne folder.

## Fysisk velbefindende

- Dyrk motion det er godt for kredsløbet, og det modvirker stress
- Spis sundt og varieret. Reducér alkohol, tobak, acetylsalisylsyre (stof der findes i nogle hovedpinepiller og som kan forværre tinnitus)
- Spændinger i nakken og/eller kæbemuskulaturen kan forårsage/ forværre tinnitus. Kiropraktisk behandling kan være en hjælp mod spændinger i nakken, og det kan være en ide at lade en tandlæge se på tænderne og bidfunktionen for at udelukke spændinger i kæbemuskulaturen.

## Mindsk kontrasten

Når du har et mentalt overskud, kan du begynde at arbejde med hjernens opfattelse af tinnituslyden. Altså styre hjernens sorteringsmekanisme til ikke at ligge mærke til tinnitussen.

Dette gøres blandt andet ved at forsøge at mindske kontrasten mellem tinnitus og omgivelserne. Hvis tinnituslyden ikke fremstår dominerende i forhold til de lyde, der er i omgivelserne vil hjernen ikke lægge så meget mærke til tinnitussen.

Vær opmærksom på, at omgivelsernes lyde skal være så høje, at du stadig kan høre din tinnitus. Du skal altså være i stand til at høre begge lyde og dermed aktivt vælge at lytte til lyden i omgivelserne og ikke til tinnitussen. Dette er vigtigt, idet hjernen jo skal vænnes til at kunne sortere tinnituslyden fra og fokusere på noget andet.

Hvis du ikke kan høre tinnituslyden pga. for høje baggrundslyde, kan hjernen ikke vænne sig til tinnitussen og dermed oparbejde en bedre frasortering.

At kontrasten mellem tinnitus og omgivelserne skal mindskes kan illustreres på følgende måde:

Forestil dig et lyst lokale hvor man tænder et stearinlys. I denne situation vil stearinlyset ikke fremstå klart, idet rummet er lyst i forvejen. Hvis man i stedet tænder et stearinlys i et mørkt rum, vil stearinlysets flamme virke kraftigere, fordi kontrasten til omgivelserne er stor.

## Undgå total stilhed

- Tænd for radioen
- Åbn vinduet
- Sov med musik
- Lyt til lydbøger ([www.netlydbog.dk](http://www.netlydbog.dk))
- Gå ud i naturen. Vindstøj og trafik giver en naturlig baggrundsstøj
- Stå under bruseren



Stor kontrast



Lille kontrast

## Flyt fokus

At mindske kontrasten mellem tinnitus og dine omgivelser hænger tæt sammen med at forsøge at flytte fokus væk fra tinnituslyden. Det er derfor to ting, som du arbejder med samtidig. Når du formår at flytte fokus væk fra din tinnituslyd, bliver din følelsesmæssige reaktion mod tinnituslyden mindre. Jo mindre din reaktion er, jo mindre tinnituslyd vil nå hjernens bevidsthedsniveau.

Dette kan også forklares på følgende måde: Den stol, du sidder på, er højst sandsynligt enten hård eller blød. Dette lagde du måske mærke til, lige da du satte dig ned, og ellers er det ikke noget, du spekulerer over. Først nu, hvor din opmærksomhed bliver vendt mod den stol, du sidder på, begynder du at tænke over, hvorvidt stolen er behagelig eller ej. Din hjerne har altså sorteret det sansendeindtryk fra, som bliver sendt fra de områder, hvor kroppen er i kontakt med stolen. Det er den samme mekanisme, der skal opøves i forbindelse med din tinnituslyd, og til dette er der forskellige ting, du kan gøre.



Ser du en ung kvinde eller en gammel dame?  
Kan du skifte fokus, således at du kan se begge?



- Undgå at fokusere negativt på din tinnitus. Tænk i stedet på de situationer hvor du har det godt, og hvor du ikke har hørt din tinnitus. Med andre ord; glæd dig over de små ting i hverdagen selvom det lyder banalt!
- Lav noget du synes er sjovt, spændende, udfordrende. Fordyb dig i en hobby, det virker samtidig også afstressende. De opgaver, du begynder på, må ikke være for lette eller for svære, for så mister du koncentrationen. Du skal kunne fokusere på opgaven. I starten vil du måske være generet af din tinnitus, men efterhånden som du bliver mere og mere koncentreret vil tinnituslyden træde i baggrunden.
- Lav fokuseringsøvelser for dine forskellige sanser: F.eks. fokusér med blikket på noget der er langt væk og derefter på noget, der er tæt på. Fokusér på en lyd i omgivelserne (en udsugning, et køleskab mm.) og derefter på din tinnitus. Veksl frem og tilbage mellem de to synsindtryk/lyde. På den måde får du en fornemmelse af, at du selv kan vælge at lytte til din tinnitus du vil få en fornemmelse af, at du har kontrollen over, hvornår du vil lytte til tinnitussen.
- Lav afspænding. Lån en CD med afspændingsmusik eller evt. med afspændingsøvelser.
- Undgå at flygte fra tinnitussen ved at holde dig travlt beskæftiget hele tiden, for det kan give stress

Selvom det i starten kun er for korte perioder ad gangen, at du ikke hører din tinnitus, så er du på rette vej. Det er som sagt en lang proces at få hjernen til at sortere tinnituslyden fra. Husk at det er vigtigt at fokusere på de små sejre. Det er det som hjælper dig til at holde motivationen og komme videre.

Tine Eltang, audiologopæd  
Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi, Odense

## Gode råd der kan forbedre søvnen

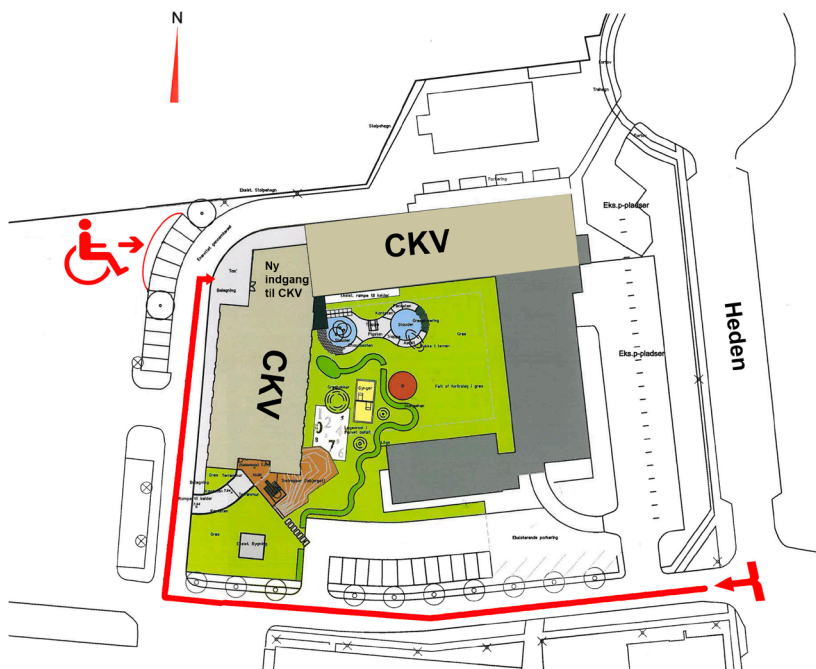
- Soveværelset skal have en passende temperatur, dvs. ikke for varmt og ikke for tørt. Skab ro ved at have orden og ikke for mange ting stående i soveværelset.
- Sengen er kun til søvn og sex, undgå andre aktiviteter i sengen således at sengen ikke forbindes med andet.
- Stå op på samme tid hver dag, eventuelt også på fridage. Dette styrker kroppens indre ur.
- Prøv at børste tænder/tage nattøj på tidligere på aftenen, så du ikke skal ud på et stærkt oplyst badeværelse, lige inden du går i seng.
- Undgå store måltider, kaffe, cola og andre stimulanser inden du går i seng.
- Hvis du ikke kan sove, eller vågner og ikke kan falde i søvn igen, så stå op (for at undgå at skabe en betinget refleks som gør at sengen forbindes med ikke-søvn). Læs en bog (ikke for spændende) gæt kryds- og tværs (tænd ikke for meget lys imens). Når du føler dig søvning kan du gå tilbage til sengen igen
- Forsøg med forskellige afspændingsteknikker, eller lyt til stille beroligende musik.
- Pas på med at tage en lille lur på sofaen om aftenen. Den afholder nogle mennesker fra at sove godt om natten.
- Løs ikke dagens problemer om natten. Læg spekulationerne på hylden i god tid, inden du går i seng





Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi  
Hørerådgivningen  
Tlf. 9944 3400  
E-mail: hoere.fyn@rsyd.dk  
Telefontræffetid: mandag - torsdag kl. 9.00 - 10.50

[www.ckv.rsyd.dk](http://www.ckv.rsyd.dk)



CKV/HØ-04062015