



Øre-, næse-, halslæge

HOLTE

## TINNITUS

### 10 GODE RÅD OM TINNITUS

Tinnitus kan ramme enhver i alle aldre og er svær at slippe af med, når man først har fået den, men der findes hjælp at hente, hvordan man kan lære at leve med tinnitus.

1. Opsøg en ørelæge og få din hørelse undersøgt. Måske har du et høretab, som er den hyppigste årsag til tinnitus, hvad enten høretabet skyldes støjskade, alder, eller andre problemer. Hvis det er tilfældet, kan det være, at du kan have gavn af et høreapparat, så du kommer til at høre bedre samtidig med, at din tinnitus sandsynligvis vil glide i baggrunden.

2. Læg ikke for meget i skræmmehistorier, som du læser over internettet eller hører fra andre. Tinnitus kan være forbigående, og hvis den er vedvarende, tager måske noget tid, inden du vænner dig så meget til din tinnitus, at du ikke bemærker den synderligt, men det er lykkedes for så mange andre, så hvorfor skulle det ikke lykkes for dig. Mange er bange for at blive skøre af tinnitus eller er bekymrede for, om de kan holde det ud, hvis tinnitus bliver værre. Der er ikke nogen, der er blevet skøre af tinnitus. Men måske har du brug for noget vejledning i at tackle din særlige situation. Derfor:

3. Tjek dit lokale kommunikationscenter eller høreinstitut for, hvad de kan tilbyde dig af hjælp i forhold til tinnitus. Mange af disse steder tilbyder kurser eller individuel vejledning i forhold til at komme videre.

4. Lær at benytte afspændingsteknikker regelmæssigt. Opsøge en afspændingspædagog med erfaring med tinnitus og høretab og lad hende give dig nogle øvelser, som du kan træne i det daglige. Afspænding øger det kropslige velvære og giver dig overskud til at leve med tinnitus. Mange oplever, at tinnitus glider i baggrunden efter en god afspændingsøvelse.

5. Find ligestillede. Se om det er muligt for dig at møde ligestillede, som har gjort sig gode erfaringer med, hvordan man kan lære at leve med tinnitus og som kan støtte dig i at komme videre. Høreforeningen står for nogle såkaldte kombi-kurser, som blandt andet bygger på at ligestillede kan udveksle erfaringer, og har også lokalforeninger, som laver tinnitus arrangementer.

6. Sørg for altid at have lidt baggrunds lyd, når du er hjemme - også når du skal sove, med mindre du sover fint. Dit høresystem har brug for at blive stimuleret ved at få tilført lyd, og du vil opleve, at din tinnitus mindskes. Hvis du undgår lyd, vil dit høresystem billedligt talt forsøge at skrue op, så der kan komme mere lyd ind. Resultatet bliver da, at du hører tinnitus, som ligger nærmest på dit hørecentre, kraftigere.

Version 1.2

7. Træn dig i at flytte dit fokus fra tinnitus over på andre lyde. Gå en tur i naturen og lyt til de forskellige fugles fløjten. Forsøg at finde ud af, hvor mange forskellige lyde, der er, og skift mellem at lytte til disse lyde og din tinnitus. Som du bliver bedre til at flytte fokus, vil det med sandsynlighed i stigende grad lykkes dig at flytte opmærksomheden fra tinnitus til andre lyde.

8. Få en bedre nattesøvn: Hvis du har problemer med at sove, er den bedste løsning først og fremmest at stå op hver dag på samme tid i 14 dage, uanset hvor lidt eller hvor meget du har sovet de sidste par nætter. Sørg for at holde dig vågen hele dagen og lad være med at tage hvil i løbet af dagen. Efter et par dage vil dit system have fået en god rytme, så du igen kan sove. Hvis du fortsat har problemer med at sove, bør du gå til egen læge for at få hjælp og vejledning.

9. Få hjælp mod stress og angst. Hvis du lider af andre tilstande, såsom stress, udbrændthed, angst eller depression, skal du sørge for at få hjælp til at få behandlet disse tilstande. Når du bliver mindre stresset, mindre angst eller når depressionen letter, vil din tinnitus glide i baggrunden.

10. Søg psykologhjælp. Hvis tinnitus bliver ved med at udgøre et stort og uoverskueligt problem for dig, så se om det ikke er muligt for dig at få noget psykologhjælp i dit nærområde. Nogle kommunikationscentre og den Tværfaglige Sundhedsklinik har tilknyttet psykologer. Sørg for, at den psykolog, som du opsøger, har kendskab til tinnitus. Vi anbefaler House af Hearing på Frederiksberg. Der sidder et tværfagligt team som er rigtig dygtige til Tinnitus behandling.