



**Att leva med
ljudöverkänslighet**



Att ha hyperakusi
innebär att vara extremt känslig
för vardagens ljud.



När ljuden anfaller

Det gör ont, så ont... Skramlet från besticken känns som spikar i trumhinnan. Dammsugaren dånar som en långtradare. Krasandet av knäckebröd mellan tänderna sänder ilningar genom kroppen.

För den som har svår ljudöverkänslighet kan även de mest oskyldiga vardagsljud upplevas som starka och väldigt, väldigt jobbiga. Och det kan innebära stora praktiska problem, eftersom vi lever i ett ljudrikt samhälle. Nästan hela tiden har vi olika ljud omkring oss – trafik, mobilsignaler, musik, slammer, kaffemaskiner, barnskrik, pappersprassel...

Att ständigt oroa sig för att bli utsatt för obehagliga ljud är dessutom oerhört stressande. Sådan anspänning gör att hela livet påverkas.

Men överkänslighet för ljud är sällan ett kroniskt tillstånd, utan blir oftast bättre med tiden – ibland av sig självt, ibland med hjälp av behandling.

Det viktiga är att inte isolera sig eller fastna i en negativ spiral av ljudfixering, utan att se möjligheterna. Genom att prova sig fram går det att hitta strategier för att hantera vardagens olika ljud, och må bättre.

Cirka 2–3 procent har svår ljudöverkänslighet

- Att vara ljudöverkänslig innebär att reagera på ljud som inte besvärar andra. Orsakerna kan vara audio-logiska, neurologiska och psykologiska.
- Den vanligaste formen av ljudöverkänslighet är hyperakusi, som innebär att vardagsljud upplevs som plågsamt starka.
- Omkring 2–3 procent av befolkningen, ungefär 300 000, beräknas ha svår hyperakusi. Omkring tre gånger så många är känsliga för ljud i olika grad, visar studier.
- De flesta med hyperakusi har även tinnitus i någon grad.
- "Recruitment of loudness" är en form av ljudöverkänslighet som är vanlig bland personer med hörselnedsättning.
- Ljudöverkänslighet kan avta och försvinna av sig självt. Symptomen kan också behandlas med bland annat kognitiv beteendeterapi, ljudstimulering och samtalsstöd.





FOTO: TORE JONVIASSON

» Om någon plockade ur diskmaskinen eller klirrade med porslin skar ljudet som knivar i öronen. Jag kunde inte duscha vissa dagar eller slå in presenter till barnen för att papperet prasslade så mycket. Då insåg jag att jag behövde fokusera på det jag kan göra istället – det som funkar med kroppen. Så jag började unna mig små må-bra-saker, varje dag. Och jag började fotografera. Idag finns det korta stunder när jag är så fokuserad med kameran att jag glömmer både min tinnitus och ljudöverkänsligheten. «

Carola Hedmark,
naturfotograf och
tinnitusinformatör

Ljudöverkänslighet

– vad är det?

Ljudöverkänslighet innebär att vardagliga ljud, som inte besvärar andra, upplevs som obehagliga eller till och med smärtsamma. Orsakerna kan vara både fysiska och psykologiska.

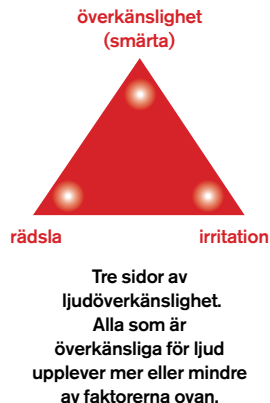
Symptomen kan komma plötsligt eller gradvis, och besvären varierar från person till person samt hos en och samma individ, både från dag till dag och över längre tid.

En del orkar knappt ett samtal, medan andra kan gå på café. Vissa dagar kan ljudet av rinnande vatten vara olidligt, andra dagar kan det gå bra att dammsuga.

Överdriven användning av hörselskydd kan orsaka och förvärra ljudöverkänslighet (se sidan 18–19). Även negativ stress och sömnproblem kan öka besvären.

Allmänhälsa, livssituation, tillgång till stöd och behandling med mera har stor betydelse för hur ljudöverkänsligheten uppstår, upplevs och utvecklas.

Ljudöverkänslighet brukar i de flesta fall så småningom avta eller försvinna. Men om besvären är stora är det viktigt att inte bara uthärda, utan att söka och få hjälp hos vården.



» Jag fick problem med hörseln efter en tuff covidinfektion. Först var det hörselnedsättning och tinnitus, men i samband med en besvärlig tinnitusperiod fick jag också hyperakusi. Jag var sjukskriven i över ett år, men har lyckats komma tillbaka otroligt bra! I mitt arbete med musik är hörseln ett viktigt redskap och det blev en riktigt smäll att den blev så påverkad. Men jag bestämde mig för att ta mot all hjälp som gick att få. Jag skaffade hörapparater och genomgick en KBT-behandling för tinnitus och ljudöverkänslighet. Och ganska snabbt vände det till att bli otroligt peppande och inspirerande. Det går att ta sig ur besvären med tålamod, hopp och rätt metoder. «

Per Moneeo, ljudtekniker,
musiker och tonsättare

Hyperakusi

– en olöst hörselgåta

Hyperakusi, den vanligaste formen av ljud-överkänslighet, är fortfarande en olöst gåta. Det beror bland annat på att diagnosen är komplex och berör såväl audiologi som neurologi och psykologi.



Hårceller i innerörat.

FOTO: SCIENCE PHOTO LIBRARY

En teori är att hyperakusi beror på en obalans i hörselsystemet, som gör det svårt att hantera signalerna från innerörats hårceller på rätt sätt.

Symptomen kan uppstå vid bullerskador eller öronsjukdomar, och kan även vara en följd av borrelia samt virusinfektioner, som till exempel covid. Hyperakusi kan också utlösas av depression, negativ stress och utmattning – inte sällan i kombination med tinnitus.

Hyperakusi är inte ovanligt i samband med neurologiska diagnoser, som stroke, migrän och hjärnskador. Det förekommer också vid autism, ADHD, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och psykisk sjukdom.

Andra orsaker till överkänslighet för ljud

Ljudöverkänslighet är ett samlingsbegrepp. Ordet omfattar hyperakusi (se föregående sida) samt bland annat följande:

"Recruitment of loudness": Förekommer vid hörselnedsättning.

Innebär att hörstyrkan ökar väldigt snabbt, på grund av minskat avstånd mellan hörtröskeln (där ljudet blir hörbart) och den nivå där ljud känns obehagligt starkt.

Vid en viss ljudnivå blir friska hårceller intill de skadade hårcellerna "rekryterade" (recruited), vilket känns som om någon plötsligt skruvat upp volymen väldigt högt.

Det blir alltså ett slags "ketchup-effekt": först hörs ingenting och ingenting, sedan bara lite och så plötsligt blir ljudet överdrivet starkt. Det är därför hörselskadade ibland säger: "Va? Va? Va?" och sedan: "Skrik inte!".

Ingen stapediusreflex: Ljud kan bli plågsamt starka om örats ljuddämpande reflex, stapediusreflexen, inte fungerar som den ska. Förekommer vid till exempel ansiktsförlamning.

Takfönstersyndrom: Ett ovanligt, medfött tillstånd. Innebär att det finns en öppning till innerörat som gör att kroppens inre ljud och den egna rösten hörs obehagligt starkt.

Misofoni: Ett tillstånd där vissa ljud väcker starkt obehag – framför allt ljud förknippade med människokroppen, som till exempel andning, tuggande, smaskande och hosta.

Fonofobi (ljudfobi): Innebär intensiv, ihållande, irrationell rädsla för vanliga ljud, som till exempel trafik, prassel och dörrar som stängs.

Irritation över ljud: Ingen medicinsk diagnos, men kan leda till stress, nedstämdhet och andra hälsoproblem.



Vänd dig till hörselvården

Om din ljudöverkänslighet påverkar din vardag och begränsar tillvaron, då behöver du uppsöka läkare.

Vänd dig till **primärvården** eller **företagshälsövården** för att få en första bedömning och eventuellt remiss till **regionens hörselklinik**. Ibland behövs remiss även till annan specialist, till exempel neurolog eller psykolog.

Hos hörselvården ska det göras en **utredning**, inklusive en grundlig hörselkontroll. Om du får diagnosen hyperakusi, eller annan ljudöverkänslighet som har samband med hörseln, ska det göras en **bedövningsanalys**. Utifrån denna utformas en individuell **rehabiliteringsplan**, som utgår från en helhetssyn på din ljudöverkänslighet, hörsel och livssituation i övrigt. Rehabiliteringsplanen ska bland annat omfatta **hörselkunskap, strategier** för att hantera din ljudöverkänslighet samt olika **behandlingsmetoder**.

Vilka behandlingar som ger bäst resultat varierar från person till person. Det är därför viktigt att du får möjlighet att prova olika behandlingsmetoder, för att ta reda på vad som fungerar bäst för dig.

Om du har en anställning, tänk på att du kan ställa krav på din arbetsmiljö. Arbetsmiljöverkets föreskrifter om buller säger att arbetsgivaren ska anpassa åtgärder "för arbetstagare som kan vara särskilt känsliga för buller" (AFS 2023:10).



» Jag blev ljudöverkänslig i samband med utmattnings-depression. Arbetet som förskolelärare funkade inte längre med de höga ljud-nivåer som är där. Då tog jag beslutet att omskola mig till något helt nytt: lastbilschaufför. Nu kör jag sopbil och trivs jättebra med det! Jag rekommenderar den som inte mår bra av eller inte längre klarar av sitt arbete att våga byta yrke mitt i livet. «

Catrine Hällsjö,
miljöarbetare

Vilken hjälp kan du få?

Det finns professionell hjälp att få om du är överkänslig för ljud. Prova dig fram, men var försiktig med sådant som saknar vetenskapligt stöd.

Kunskap och rådgivning. Hos hörselvården kan du få mer kunskap om din ljudöverkänslighet samt rådgivning om behandling och hur du kan hantera besvären i din vardag.

Kognitiv beteendeterapi (KBT). KBT-behandling, och en variant kallad Acceptance and Commitment Therapy (ACT), syftar till att ändra upplevelsen av och förhållningssättet till ljud, så att besvären avtar eller försvinner. Ljudträning, avslappning och samtal med psykolog kan minska oro och obehag.

Ljudstimulering. En ljudstimulator (brusapparat) är en liten apparat som sätts bakom örat och avger ett svagt, vitt brus. Även de flesta hörapparater har tinnitusprogram med brus. Syftet är att successivt öka ljudtoleransen. Det går även att ljudträna med vardagsljud, till exempel radio i bakgrunden.



Läkemedel. Vid depression kan antidepressiva läkemedel minska ljudöverkänsligheten. Vid svår överkänslighet kan lugnande medel vara till nytta under en begränsad period, för att kunna slappna av och återhämta sig innan annan behandling påbörjas.

Audiologisk behandling. Vid ljudöverkänslighet som beror på hörselnedsättning (recruitment of loudness) kan det hjälpa att se över hörapparaternas inställning. Med hörhjälpmedel går det att slippa en del störande omgivningsljud. Det är bland annat till nytta för personer med ADHD med mera.

Fysioterapi/smärtlindring. Fysioterapi, akupunktur och naprapatbehandling samt yoga, qi gong och liknande bidrar till avslappning, vilket i sin tur kan lindra ljudöverkänslighet.

Bett- och käkkirurgi. Tandläkarbehandling av felaktigt bett kan avhjälpa spänningar och därigenom minska ljudöverkänslighet.

Behandling av sjukdom/skada. Ljudöverkänslighet som är en följd av en sjukdom eller skada blir ofta bättre när sjukdomen/skadan blir bättre.



Goda råd hos HRFs Hörsellinjen

Har du frågor om ljudöverkänslighet?

Eller om tinnitus, hörselvård eller något annat som rör hörsel?

Då är du välkommen att kontakta Hörsellinjen, en rådgivningstjänst som drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF). Här får du svar av våra erfarna hörselrådgivare – enkelt, tryggt och kostnadsfritt.

Ring HRFs rådgivare på **0771-888 000**, vanlig samtalstaxa gäller, eller skriv din fråga på **hrf.se/horsellinjen**.

Mer information om ljudöverkänslighet och andra hörselfrågor hittar du i HRFs kunskapsbank,

Allt om hörsel: **hrf.se/alltomhorsel**





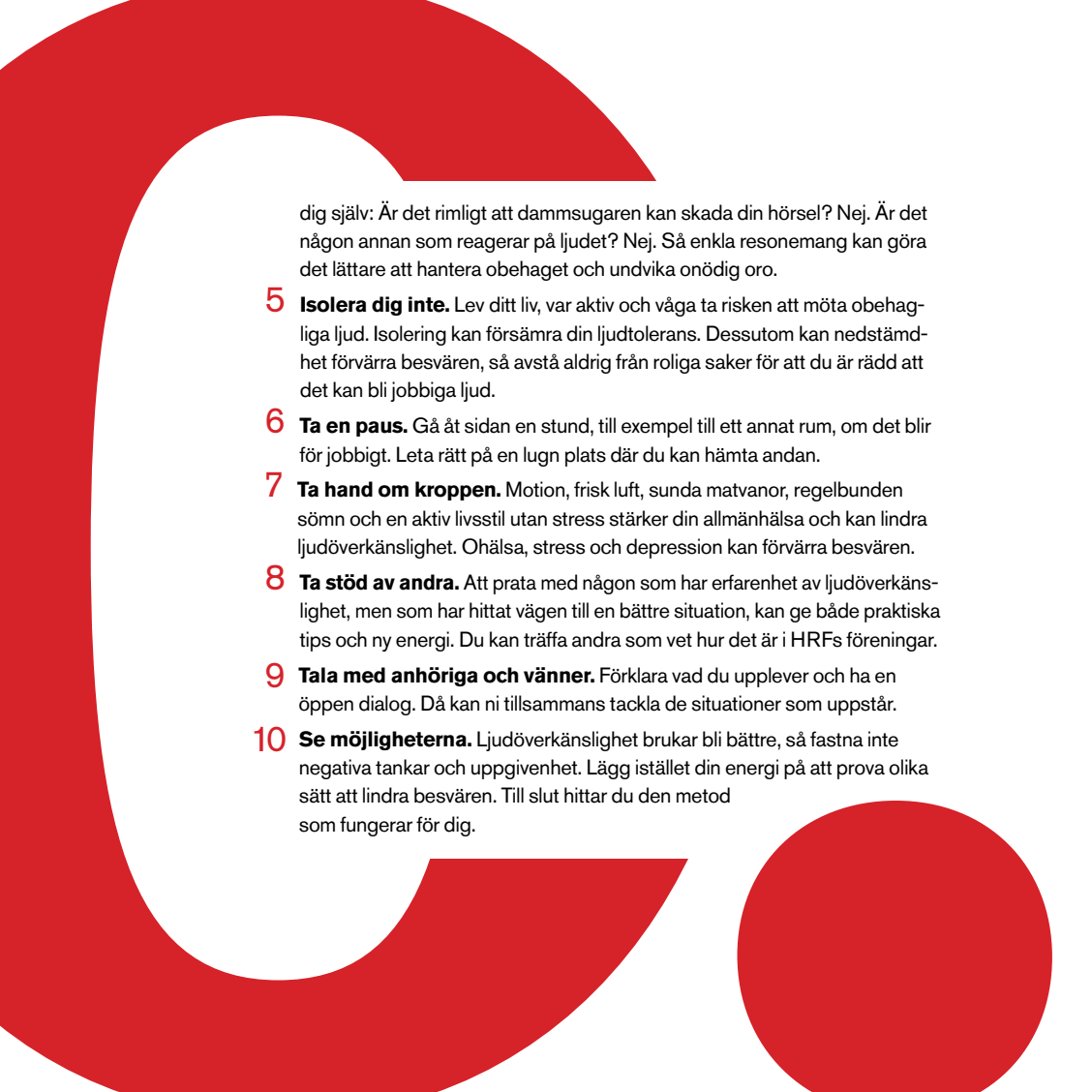
» Min tinnitus och ljudöverkänslighet kom plötsligt, över en natt. Det var fruktansvärt skrämmande – ja, i början hade jag faktiskt panik. Jag använde öronproppar nästan jämt, levde med enorm stress och fick svårt att orka med jobbet. Det var först när jag provade antidepressiv medicin under en tid som jag återfick mitt lugn och rädslan för ljud avtog. Då kunde jag dra ner på användningen av proppar och börja vänja mig vid ljud igen. I dag behöver jag inga antidepressiva mediciner längre. Jag jobbar, jag sjunger i kör igen. Jag mår bra. «

Karin Prescott,
förskollärare

10 TIPS FÖR EN BÄTTRE TILLVARO

Små saker i vardagen kan göra ditt liv med ljudöverkänslighet lättare. Här ger vi dig tio tips som har hjälpt andra. Kanske kan en del av dem göra att även du får en bättre tillvaro?

- 1 Kartlägg din ljudöverkänslighet.** Vilka ljud känns jobbigast? Vilka situationer är svårast? När är du minst besvärad? När kan du verkligen slappna av? Genom att se över din livssituation kan du hitta olika sätt att minska obehaget och lindra din ljudöverkänslighet.
- 2 Undvik inte vardagens ljud.** Tystnad gör att örat blir mer sårbart för ljud och kan förvärra din överkänslighet. Försök därför omge dig med någon typ av ljud så gott som hela tiden, så att din tolerans ökar. Det kan till exempel vara musik du tycker om, lågt i bakgrunden.
- 3 ”Proppa” inte igen.** Överskydda inte örat genom att ständigt bära öronproppar ”för säkerhets skull”. Om du är i en miljö med mycket ljud, till exempel ett barnkalas, sätt då i öronproppar som dämpar höga ljud, inte sådana som stänger ute allt ljud.
- 4 Skaffa kunskap.** Lär dig mer om ljud och ljudöverkänslighet – prata med hörselvården och kontakta gärna Hörsellinjen (se sid. 14). Det är särskilt viktigt att du lär dig skilja på skadligt och obehagligt ljud. Fråga



dig själv: Är det rimligt att dammsugaren kan skada din hörsel? Nej. Är det någon annan som reagerar på ljudet? Nej. Så enkla resonemang kan göra det lättare att hantera obehaget och undvika onödig oro.

- 5 **Isolera dig inte.** Lev ditt liv, var aktiv och våga ta risken att möta obehagliga ljud. Isolering kan försämra din ljudtolerans. Dessutom kan nedstämdhet förvärra besvären, så avstå aldrig från roliga saker för att du är rädd att det kan bli jobbiga ljud.
- 6 **Ta en paus.** Gå åt sidan en stund, till exempel till ett annat rum, om det blir för jobbigt. Leta rätt på en lugn plats där du kan hämta andan.
- 7 **Ta hand om kroppen.** Motion, frisk luft, sunda matvanor, regelbunden sömn och en aktiv livsstil utan stress stärker din allmänhälsa och kan lindra ljudöverkänslighet. Ohälsa, stress och depression kan förvärra besvären.
- 8 **Ta stöd av andra.** Att prata med någon som har erfarenhet av ljudöverkänslighet, men som har hittat vägen till en bättre situation, kan ge både praktiska tips och ny energi. Du kan träffa andra som vet hur det är i HRFs föreningar.
- 9 **Tala med anhöriga och vänner.** Förklara vad du upplever och ha en öppen dialog. Då kan ni tillsammans tackla de situationer som uppstår.
- 10 **Se möjligheterna.** Ljudöverkänslighet brukar bli bättre, så fastna inte negativa tankar och uppgivenhet. Lägg istället din energi på att prova olika sätt att lindra besvären. Till slut hittar du den metod som fungerar för dig.

Så kan ljuden hjälpa dig komma igen

Känns alla ljud som dina värsta fiender? Använder du öronproppar nästan hela tiden? I så fall kan hörselskydden ha blivit en del av problemet. För lite ljud ökar nämligen din ljudöverkänslighet.

Att gradvis öka ljudtoleransen med en lagom mängd ljud kan därför hjälpa dig att komma tillbaka till ett normalt liv, steg för steg.

Här är några tips:

- **Skilj på obehagligt ljud och hörselskadligt ljud.** Tycker andra omkring dig att ljudstyrkan är ok? Då är ljudet troligen ofarligt och du behöver inte oroa dig för att få eller förvärra en hörselnedsättning.
- **Våga prova att lyssna på vardagsljud, utan hörselskydd.** Du ska inte plåga dig, men det är viktigt att prova att vistas i miljöer med vardagsljud. Så gör en plan, sätt upp mål, försök en stund varje dag och utöka successivt, medan du noterar hur det går. Som vid all träning kommer du att ha bra och dåliga dagar, så ta gärna stöd av familj och vänner.
- **Använd hörselskydd med måtta.** Öronproppar är förstås viktigt vid starkt, hörselskadligt ljud. De kan också vara en bra hjälp under ett akut skede, till exempel om du precis har fått en bullerskada. Men på sikt kan de öka problemen, så undvik överanvändning.





Morgnar kan vara
särskilt jobbiga för dig
som har hyperakusi.
Då har du haft det
tyst omkring dig under
natten, vilket gör dig
mer känslig för ljud.

Bra ljud, utan proppar

En god idé är att lära dig mer om att skapa bra ljudmiljöer, så att du kan vara med och förändra – till glädje också för andra. Dåliga ljudmiljöer är ju inte bra för någon.

Förbättra akustiken: Sätt ljuddämpande material på väggar, tak och golv, till exempel akustikplattor, mattor och gardiner.

Stäng ute bullret: Stäng av radion, stäng dörren, byt rum...

Dämpa inventarier: Sätt tassar på stolarna, använd plastbestick under jobbiga perioder. Damsugare, diskmaskiner, kylskåp, datorer och liknande kan bytas mot tystgående modeller.

Byt signal: Störs du av ringande mobiler och dörrklockan? Byt till vibration eller optisk signal.

Färra åt gången: Människor alstrar mycket ljud. Träffas därför i mindre grupp. Tala en i taget.

Ta kontrollen: Välj själv tid och plats för möten, så att du vet att det är så lugnt som möjligt. Våga be andra ta hänsyn till ditt behov av bra ljudmiljö.

dB	
180	Kraftig explosion. Kanonskott.
170	
160	
150	
140	Fyrverkeri. Gevärsskott.
130	
120	Jetplan. Rockkonsert. Slagbör. Tung lastbil.
110	Motorsåg. Symfoniorkester. Traktor. Cirkelsåg.
100	Rekommenderad maxnivå för fritidsbullen (100 dB)
90	Gräsklippare.
80	Gränsvärde i arbetslivet (85 dB) Motorvägstrafik. Teaterfoajé full med folk.
70	Stadstrafik. Damm sugare.
60	Normalt samtal. Diskmaskin.
50	Kraftigt regn. Lågmålt samtal.
40	Fågelkvitter.
30	Sus i trädkronor.
20	Viskning.
10	Hörtröskel vid god hörsel.
0	

Obehagligt behöver inte vara skadligt

Vi är individer, även när det gäller ljud. För den som är ljud-överkänslig kan 40–60 decibel (dB) vara plågsamt, medan andra har en smärträn på över 100 dB. Även rumsakustik, typ av ljud samt exponeringstid har betydelse. Ju längre tid, desto mer påverkas vi.

Som ljudöverkänslig är det viktigt att tänka på att ljud som är obehagliga för dig inte behöver vara skadliga. När porslinsklirr och prassel känns skadligt starkt, fråga dig då: Är det verkligen rimligt? Om inte andra reagerar, så är det troligen ofarligt.

Ett bra riktmärke är reglerna i arbetslivet: Om snittnivån är över 80 dB under en arbetsdag ska arbetstagare erbjudas hörselskydd. Ljudet av ett kraftigt regn i 50 dB kan inte skada din hörsel.

Tänk också på att decibelskalan är logaritmisk. Det innebär att ljudnivån är tio gånger större för varje 10-steg i skalan.

Gränsvärde: Om genomsnittlig ljudnivå under en arbetsdag är 85 dB eller högre måste hörselskydd användas. Men redan från 80 dB i snitt ska arbetstagare erbjudas hörselskydd (Arbetsmiljöverket, AFS 2023:10).

Riktvärde: 100 dB: Rekommenderad maxnivå för fritidsbullen. 97 dB: Maxnivå på platser dit barn under 13 år har tillträde (Folkhälsomyndigheten).



Omgivningens stöd behövs

När en person blir överkänslig för ljud påverkas även familjen, vännerna, arbetskamraterna. Plötsligt är det inte längre lika självklart att delta på familjemiddagen, att gå på krogen eller att fika med kollegerna.

Om omgivningen lär sig mer blir livet betydligt enklare för den som är ljudöverkänslig. Det är viktigt att närstående får kunskap, till exempel genom att följa med till hörselvården eller att vända sig till HRF och Hörsellinjen. Det gäller att tillsammans hitta en balans i tillvaron, förstå problemen, se möjligheterna och hitta lösningar på olika situationer.

Välkommen som medlem!

Hörselskadades Riksförbund (HRF) är Sveriges största intresseorganisation för dig som har tinnitus, hörselnedsättning, Menières sjukdom, ljudöverkänslighet och/eller någon annan typ av hörselskada. Även närstående är välkomna som medlemmar!

I HRFs gemenskap kan du få stöd och råd samt möta andra i samma situation. Som medlem stödjer du också HRFs arbete med att sprida kunskap, främja hörselforskningen och påverka för ett hörselsmart samhälle, där alla hörselskadade kan leva i full delaktighet och jämlikhet. Ett samhälle där våra rättigheter respekteras och där vi kan förverkliga oss själva, på våra villkor.

Bli medlem i dag på
hrf.se/medlem



SEX GODA SKÄL ATT BLI MEDLEM I HRF

Ett viktigt stöd. Bli medlem så förbättras våra möjligheter att skapa ett bättre samhälle för alla hörselskadade.

En tidning som angår dig.

Du får medlemstidningen Auris – sex nummer per år, med massor av nyheter och reportage för dig som har tinnitus eller andra hörselskador.

Aktuell information.

Du får veta det mesta om rättigheter, forskning och utveckling.

I gott sällskap. I HRFs föreningar får du råd, stöd och möjlighet att träffa andra som har tinnitus.

Möjlighet att påverka. Var med och påverka politiker och andra beslutsfattare.

Rabatter och förmåner.

Som medlem får du olika förmånliga erbjudanden och rabatter.

Hörselskadades Riksförbund

Svarspost nr 20080467

164 20 Kista

JA TACK!

- ☐ Jag vill bli medlem i HRF.
- ☐ Jag vill prova ett nummer av tidskriften Auris.
- ☐ Jag vill bli kontaktad av HRFs hörselrådgivare

NAMN:

ADRESS:

E-POST:

TELEFON:

Hörselskadades Riksförbund (HRF) sparar personuppgifter, för att kunna ge service och information. Läs mer på hrf.se/integritet.





Hörselskadades Riksförbund

tel: 08-457 55 00

e-post: hrf@hrf.se

webb: hrf.se



Swisha en gåva till HRF på 900 07 38 så stödjer du bland annat vår rådgivningstjänst Hörsellinjen.

För andra sätt att bidra, gå till hrf.se/stod-oss.

Verksamheten kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll.