

HRFs info-folder **Leva med tinnitus**





Vart tog tystnaden vägen?
Tinnitusgruppen

HRFs info-folder **Leva med tinnitus**

- Den inre kakofonin
- En av fem har tinnitus
- Tinnitus – vad är det?
- Ett symptom, många orsaker
- Om du har fått tinnitus
- Vilken hjälp kan du få?
- Tinnitusbesvärens onda cirklar kan brytas
- 10 sätt att lindra tinnitus
- Bli vän med din tinnitus
- Omgivningens stöd behövs

- Det fräser, det brusar, det gnisslar, det brummar, det tjuter, det susar, det ringer, det vrålar, det vikar, det skramlar, det tutar, det knäpper, det kvittrar

- **Tinnitus** är både solonummer och kakafoni.
- Både svagt och intensivt - variationerna är oändliga många.
- De flesta har upplevt sådana ljud någon gång, tillfälligt.
- När vi är trötta efter en lång arbetsdag eller kanske efter en kväll på krogen med hög ljudvolym.
- Men en av fem hör inre ljud mer eller mindre hela tiden.

- Vare sig du fått tinnitus på dansgolvet eller på fabriksgolvet, i klassrummet eller i replokalen, eller inte har aning om var ljudet kommit från, så är du alltså inte ensam.
- Det innebär att det finns gott om erfarenhet av tinnitus och bra tips om hur du kan få en bra tillvaro, utan att ljudet besvärar dig. Tänk på att även om din tinnitus just nu känns väldigt jobbig, så finns det goda möjligheter att den ändras.
- För de allra flesta blir besvären mindre efter hand.

- Det gäller bara att hitta ditt sätt att minska besvären och det kan ta tid.
- Den här broschyren är liten vägvisare – utan färdiga svar, men full av möjligheter.

- Cirka 20 % - en av fem – har tinnitus. Men endast 3 procent av befolkningen har svåra besvär av tinnitus.
- Tinnitus förekommer i alla åldrar, men är vanligast bland äldre. En av tre över 65 år har tinnitus.
- Fyra av fem med tinnitus har även hörselnedsättning.
- Tinnitus är ingen sjukdom, utan ett symptom. Det kan ha samband med hörselskador, olika sjukdomar, bettfel, läkemedel, stress med mera.

En av fem har tinnitus

- Tinnitus kan låta väldigt olika. Typ av ljud, antalet olika ljud och ljudens styrka varierar, såväl från person till person som hos en och samma individ.
- Tinnitus blir oftast bättre med tiden, och det finns goda möjligheter att minska besvären.

Tinnitus – vad är det?

Sid 6

- Tinnitus är att höra ljud som inte hörs utifrån.
- Trots det är tinnitus högst verkliga ljudupplevelser, inte ett slags **hallucinationer**.
- Hur ljudet låter, hur starka de är och hur ofta de hörs är mycket individuellt.
- Ingen kan med säkerhet säga hur tinnitus uppstår.
- En teori är att skadade hårceller sänder falska signaler till hjärnan, som tolkar signalerna som ljud.
- Men det förklarar inte allt.

Tinnitus – vad är det?

- Mekanismerna som skapar tinnitus är fortfarande en gåta som gäcker forskarna.
- Vad vi säkert vet är att tinnitus är ett symptom som kan ha flera olika orsaker.
- Det kan till exempel bero på en bullerskada, stress, läkemedel eller kanske en kombination av flera faktorer.
- Tinnitus mycket sällan ett tecken på något farligt, men obehaget av ljudet kan medföra hälsoproblem.

- Hörselnedsättning
- Buller
- Biverkningar av läkemedel
- Sjukdomar
- Virusinfektioner
- Fysiska skador
- Muskelspänningar
- Felaktigt bett
- Vaskulära tillstånd (centrala nervsystemet, ryggen och öron-näsa-halsområdet)
- Stress och depression

- *Tinnitus kan* komma plötsligt, till exempel efter högt buller
- Det kan också komma smygande, under en stressig period i livet
- Om din tinnitus kommer plötsligt och oförklarligt, eller om den skapar stora problem i din vardag ska du ***kontakta hörselvården***
- Hörselvården ska upprätta en åtgärdsplan för dig, som tar upp olika behandlingar och strategier som du kan prova t.ex. kognitiv beteendeterapi, masker, fysioterapi avslappningsövningar med mera.

Vilken hjälp kan du få?

Det finns inget universalmedel mot tinnitus, däremot flera olika behandlingsformer.

Här är de vanligaste typerna:

- Kunskap och rådgivning
- Utprovning av hörapparater
- Fysioterapi och smärtlindring
- KBT eller ACT (självhjälpsutbildning i grupp)
- Internettbaserad behandling IKBT (individuell)

Vilken hjälp kan du få?

- Tinnitus Retraining Therapy (TRT)
- Andra psykologiska behandlingar
- Maskering
- Bett fysiologisk behandling
- Läkemedel
- Alternativa behandlingsmetoder

- Tinnitusljudet i sig är oftast helt ofarligt, men besvären som tinnitus orsakar kan vara riktigt jobbiga.
- Vanliga konsekvenser är till exempel sömnsvårigheter, koncentrationsproblem, oro och ångest, ljudöverkänslighet, social isolering, nedstämdhet, irritation och svårighet att höra.

Tinnitusbesvärens onda cirklar kan brytas

- Det är lätt att hamna i onda cirklar, med oro som leder till sömnsvårigheter som leder till ännu större oro, som i sin tur kan leda till att ljudet blir ännu mer besvärande.
- De flesta lyckas bryta onda cirklar efter ett tag och hittar tillbaka till lugn balans.
- Men om besvären fortsätter en längre tid är det viktigt att söka hjälp, till exempel KBT-behandling för att lära sig hantera sina reaktioner inför tinnitus.

Forts. Tinnitusbesvärens onda cirklar kan brytas

- En del blir stärkta av att få kontakt med andra med tinnitus.
- I HRFs diskussionsgrupp på Facebook, ”HRF: Tinnitus och ljudöverkänslighet”, kan du ventilera känslor, ställa frågor och utbyta erfarenheter.

10 sätt att lindra tinnitus

Sid 14

1. Slappna av
2. Undvik inte vardagsljud
3. Kartlägg din tinnitus
4. Förbättra din hörselsituation
5. Var aktiv utan stress
6. Ta hand om kroppen
7. Sov regelbundet
8. Skaffa kunskap
9. Tala med anhöriga
10. Se möjligheterna

- De allra flesta som får tinnitus upplever ganska snart att ljudet efterhand blir mindre besvärande och tänker allt mindre på det tills det inte längre är ett problem
- För en mindre grupp tar det längre tid att vänja sig och ljudet kan ge upphov till oro och ångest som ökar besvären

Bli vän med ditt tinnitusljud

- Det mest framgångsrika sättet att dämpa tinnitus är för de flesta att vara engagerade i bra saker i livet - att vara aktiv utan stress. Då skingras tankarna på ett positivt sätt. Att försöka låta bli att tänka på sin tinnitus fungerar sällan, eftersom det då är lätt att bli fixerad på ljudet.

Bli vän med ditt tinnitusljud

- Istället kan det vara effektivt att föreställa sig ljudet som omgivningsljud – ett brusande vattenfall, en tv med vitt brus, ett pipande element
- Då det kan bli lättare för hjärnan att sluta lyssna och börja tänka på annat.

- När en anhörig får tinnitus kan det vara svårt att förstå vad som egentligen händer. Ljudet syns ju inte utanpå, går inte att visa upp – bara beskriva.

Och det räcker oftast inte för att förstå vad det innebär att ständigt höra ett inre ljud.

Omgivningens stöd behövs

- De flesta i omgivningen påverkas och vill hjälpa när en sambo, arbetskamrat, pappa, eller vän mår dåligt. Samtidigt kan den som har tinnitus ibland känna sig väldigt ensam och drar sig för att berätta, av oro för att uppfattas som "gnällig".

Omgivningens stöd behövs

- Det är därför viktigt att närstående skaffar sig kunskap om tinnitus, till exempel genom att följa med till hörselvården, till HRF eller genom att kontakta Hörsellinjen.
- Det gäller också att vara öppen för att tala om problemen, att orka lyssna och visa förståelse. Bagatellisera inte problemen, utan försök ha en positiv attityd.

Omgivningens stöd behövs

- Det är därför viktigt att anhöriga skaffar sig kunskap om tinnitus till exempel genom att följa med till hörselvården, till HRF eller genom att kontakta Hörsellinjen.
- Det gäller också att vara öppen för att tala om problemen, att orka lyssna och visa förståelse.
- Bagatellisera inte problemen utan försök ha en positiv betydelse.

Omgivningens stöd behövs

- Diskutera i vilka situationer ljudet märks mer och när det märks mindre, så kanske familjen/närstående tillsammans kan hitta en strategier som underlättar.
- Hörsellinjen är öppen vardagar mellan 9 -15 och på 0771-888 000 eller via hemsidan www.horsellinjen.se eller skicka frågor till www.horsellinjen.se – dygnet runt.



TACK!