

tinnitus

ta grep



Ta grep ved hjelp av avspenning

Dette er det tredje heftet i informasjonsserien om tinnitus. Informasjonen er basert på dagens kunnskap om tinnitus og det behandlingstilbudet denne pasientgruppa har tilgang til.

Berre i ditt øyre høyrer du lyden. Eller ein stad i hovudet. Når den truar med å invadere livet ditt, tek du grep for å halde den unna. Finn dine personlege strategiar for å møte og temje tinnitus.



PUSTEN DIN

No skal du konsentrere deg om pusten din. Lat igjen augo. Kjenn pusterytmen i kroppen din. Ver passiv og ikkje anstremg deg for å forandre rytmen. Opne augo og sjå korleis pusten får kroppen din til å røre seg.



Lat igjen augo og kjenn korleis kroppen din følgjer pusterytmen. Vel deg eit enkelt ord som du seier roleg inni deg. Ordet kan vere heilt nøytralt for deg. Eller du finn eit anna som gjev deg ei god kjensle. Likar du ordet "havlys"? Kanskje finn du ein rytme å seie det på som fell inn saman med pusterytmen din. Viss ordet set i gang andre tankar, kan du følgje dei på vandring. Men finn roleg tilbake til konsentrasjonen din med å gjenta ordet.

MUSKELAVSPENNING

Du kan også rette konsentrasjonen din mot kroppsdelane dine. Kjenn på spenning eller sitring som kan sitje i muskulaturen i ein og ein kroppsdel. Med kvar utpust let du alle spenningar flyte bort.

Tren deg opp til å bruke avspenningsøvingar eller lær deg andre former for stressmeistring. Skaff deg avspenningsprogram på CD. Uansett kva du gjer, er det aller viktigast at du dagleg set av tid til avspenning. Med øving blir du betre til det, og du får raskare effekt av innsatsen din. Dette kan ingen andre gjere for deg. Gjer det til ein regelmessig og hyggeleg vane.

Dette kan bli den trygge tilfluktstaden du kan oppsøke når du har behov for det. Etter kvart kjenner du styrken det gjev deg.

Ta grep ved hjelp av lydbehandling

SKIFT FOKUS MED LYD

Når det er stille omkring deg, trer tinnitus tydelegare fram og er ikkje så lett å unngå. Den legg seg til i ditt mentale fokus, og du kan lett fylle tankane med uro og irritasjon.

Dermed aukar plagene. Omgje deg med eit lydmiljø som reduserer den skarpe kontrasten mellom eigen indre lyd og stille omgivnader. Vel deg lydar som du har eit nøytralt eller positivt tilhøve til, og ha dei på eit behageleg styrkenivå. Ikkje konsentrer deg om den ytre lyden. Den berre er der. Du veit at du har kontroll på den. Du kan ta den vekk når du ønskjer det!

Gjennom lyden høyrer du tinnitus-lyden din, men den er lettare å bryte fokus på når du har anna lyd som konkurrerer i hørselsystemet. Den ytre lyden gjev deg eit pusterom frå å kjenne deg invadert av tinnitus. Det er likevel på lang sikt at du får den største gevinsten.

BAKGRUNNSLYD

Tenk over kva slags lydkjelder som finst i dei ulike romma i huset ditt. På soverommet kan du ha ei vekkar-klokke som gjer seg gjeldande med å tikke jamt og roleg eller klokke-radio som du lyttar til straks du vaknar. Når du er komen på badet, skrudu på vasskranen. På kjøkkenet set du vifta på lågaste styrke eller slår på radioen. Forklar kva du treng av miljølydar til dei du lever i lag med. Det gjer det lettare for dei

å forstå kvifor du alltid har radioen på akkurat så lågt at dei ikkje høyrer kva som blir sagt. Oppsøk det lydmiljøet utandørs som du set pris på, og utnytt dei lydane innandørs som du trivs med.

MUSIKK

Klassisk musikk med rolege og repeterande klangar fungerer godt som bakgrunnslyd. Vurder kva type musikk du skal velje. Lyttar du for å få ei musikkoppleving, eller brukar du den først og fremst for å ha ein bakgrunnslyd? Det er ikkje sikkert du skal velje favorittmusikken din som bakgrunnslyd.

LYTTEHJELPEMIDDEL

Brukar du høyreapparat, set du på apparata dine og trenar deg opp til dagleg bruk. Bruk apparata sjølv om du er åleine, og du vil oppdage at du etter kvart set pris på å bli akkompagnert av omgivnadslydar. Har du lydgenerator, bruk den så mykje som muleg, og minst 6 timar dagleg.

Viss du greier å halde begge lydane ute av mental fokus, så overlet du til hjernen din å gjere det arbeidet den pleier å gjere med lyd som du ikkje knyter meining til: den lærer deg å overhøyre lyden. Brått oppdagar du at du ikkje har lagt merke til den, i korte augneblinker. Desse periodane aukar over tid og ved trening.

Ta grep ved hjelp av tankekontroll

Når du kjenner deg invadert av tinnitus, trur du kanskje ikkje at det går an å styre den ut av tankane. Men det gjer det.

Du har vore til undersøking hos legen og har fått sett namn på plagene dine. Du kan ha gått ei tid med angst for lyden, og du kan ha tenkt at tinnitus var eit teikn på at noko farleg var i ferd med å utvikle seg i kroppen din. Då var det naturleg at du måtte lytte etter lyden og vere merksam på den og korleis den utvikla seg. No kjenner du diagnosen, og du har fått informasjon om korleis tinnituslyden har oppstått og blitt halden vedlike i hørselssystemet ditt.



TANKEKRAFT

Kroppen vår let seg stresse av reell fare, men den let seg også stresse av tenkt fare og av engstelege tankar for den tenkte faresituasjonen. Viss du stadig tenkjer negative tankar og let deg irritere og uroe av lyden, held du fram med å forsterke den vonde sirkelen som innleia tinnitusplagene.

Når du tenkjer “uuthaldeleg-tankar” og har ein indre negativ dialog, vil det påverke kjenslene dine. Det har negativ påverknad på kva du gjer med problemet. Tankevanar har konsekvensar både for kva du føler og kva du gjer.

Du treng å utfordre deg sjølv på korleis du tenkjer omkring tinnitus. Når tinnitus gjer deg irritert eller nedstemt, prøv å få tak i kva tankar som ligg bak.

Kva tankar og førestellingar er det som ligg til grunn for frykta du føler for lyden akkurat no? Er tankane basert på reell kunnskap? Er dei prega av svart-kvit tenking og frykt for at “det verste skjer”? Kva er det “verste”, og er det realistisk at det kan skje? Overdriv du kva lyden kan gjere med deg? Hjelper det deg å tenkje negativt? Kva ville du seie til ein annan person som var i din situasjon?

Finn ut korleis du møter dei utfordringane og vanskaner du har nett no. Finn ut korleis du tenkjer om deg sjølv.

FLYTTE FOKUS

Øv deg i å kontrollere tankefokuset ditt. Når du praktiserer avspenning, kan du skifte mellom å konsentrere deg om pusten og så etter ei stund om tinnituslyden. Ikkje ver redd for at du på denne måten slepp tinnitus meir til. Du øver deg på å ta kontroll over den. Prøv å utfordre den ved å sleppe lyden innover deg. Flytt så fokus til pusten igjen, og du oppdagar at du kan ha berre ein ting i fokus om gangen. Lyden ligg i bakgrunnen, men den når ikkje inn til deg.

Ta grep ved hjelp av visualisering

Hørselsamarbeidet mellom øyret ditt og hjernen din har komme inn i eit negativt spor. Når tinnituslyden passerer gjennom hørselsystemet ditt, blir den i hjernen oppfatta som eit faresignal. Den har fått ei negativ fargelegging og blir forsterka til eit plagsamt høgt nivå. Det har ikkje lukkast deg å venje deg til denne spesielle lyden.

HABITUERING

Habituering er å venje seg til ein lyd i den grad at du gløymer heile lyden. Dette skjer når kjøleskapet ditt koplars seg inn og ut. Du aksepterer lyden som ein bakgrunnslyd. På same måten aksepterer du mange slags lydar. Du høyrer lyden frå trafikken eller landbruksmaskina utafor vindauget ditt, eller frå data-maskina eller ei anna maskin på arbeidsrommet. Så lenge du har eit nøytralt forhold til lyden, er du i stand til å akseptere den sjølv om du høyrer at den er der, og du let den ikkje plage deg.

Habituering til ein lyd skjer ikkje så lenge lyden, bevisst eller ubevisst, blir omfatta av negative kjensler. Det gjeld heile spekteret frå irritasjon og uro til frykt og angst.

NØYTRAL LYD

Gjer tinnitus til ein nøytral faktor i livet ditt. Korleis du tenkjer omkring

tinnitus, påverkar fargelegginga av lyden i hjernen. For å endre fargelegginga frå negativ til positiv, hjelper det å ta i bruk visualisering.

VISUALISERING

er å tenkje i bilde, og du kan ta heile din fantasi i bruk. Kanskje syns du dette er ein uvanleg behandlingsmåte. Men ved å tenkje i bilde, tek du i bruk eit språk hjernen din er vand med og forstår.

Kva naturleg lyd liknar tinnituslyden din på?

Gjer den om til ein ytre lyd og tenk den inn i ei behageleg scene som du ser føre deg.

Er du av dei som har ditt eige private fossefall som du kan kvile ved bredda av?

Den høge lyden er lettare å akseptere dersom du tenkjer deg at den kjem frå eit kraftverk som ligg i eit naturfagert område, og du sjølv ligg i solbakken under høgspenstrenge.

Kan lyden vere ein slyngel som du sender på hybel slik at du får fred? Vi kjenner nokon som gjer det.

Du kan finne dine eigne bilde å visualisere i.

Når du brukar visualisering, samarbeider du med den naturlege habitueringsprosessen.

Ta grep ved hjelp av aktivisering

Mennesket har ei mental tankeevne som set oss i stand til å skape idear og refleksjonar, men det skjer i ein prosess der vi har fokus på berre ein samanheng i gangen.

Fokus på tinnitus må derfor vike for andre meir pågåande mentale inntrykk. Når du til dømes konsentrerer deg i ein samtale, kan du oppleve at tinnitus er heilt borte i kortare eller lengre periodar. Du kan også oppleve at den ligg der som ein bakgrunnslyd til samtalen. Det same skjer når du høyrer andre lydar, til dømes musikk eller stemmer rundt deg. Du plasserer dette i bakgrunnen, og du greier å gjennomføre samtalen.



FYSISK OG MENTAL AKTIVISERING

Aktivisering er ein god strategi for å flytte tinnitus ut av fokus. Sjølv om du skulle vere i ein livsfase der du treng å ta livet meir med ro, er det allikevel viktig å fylle på med gode dosar av fysisk og mental aktivitet. Ellers har tinnitus ein tendens til heller å auke enn minke i styrke og plagenivå.

FYSISK TRENING

Ei eller anna form for trim aukar blodgjennomstrøyminga til det indre øyret. Både trim og hardt fysisk arbeid kan skape kortvarig, forbigående forhøga lyd, men over tid har det god tinnitusreduserande effekt.

Fysisk trening gjer deg meir trøytt og du får betre søvn. Det gjev deg meir fysisk og mental styrke, og slik betrar du di generelle evne til stressmeistring. Bruk turen i friluft til å lytte etter ytre lydar og prøv å konsentrere deg om desse. Eller du kan suse avstad på ski eller sykkel og kjenne luftsuset mot øyret der du ellers har tinnituslyd.

MENTAL KONSENTRASJON

Finn din eigen måte å drive energisparing på, men det er nyttig for deg samtidig å halde eit høgt aktivitetsnivå. Viss du ikkje er opplagt til å starte nye hobbyar, finn så tilbake til tidlegare lystbetonte aktivitetar. Mental konsentrasjon i eit arbeid eller ein aktivitet som interesserer deg, er god tinnitusbehandling. Fyll opp livet ditt med noko som engasjerer deg.

Målet med mental og fysisk aktivisering er å bryte tankefokuseringa på tinnitus. Når den vonde sirkelen er etablert, og du har ein plagsam lyd, kan du ikkje lett endre den ved hjelp av viljen. Du kan ikkje berre bestemme deg for å slutte å høyre lyden. Det du kan bestemme, er å ta i bruk strategiar slik at du fyller opp tankeprosessen din med andre ting og sluttar å lytte etter tinnitus.