



Suomen Meniere-liitto

TINNITUKSEN VERTAISTUKI

**Vertaistukiryhmän laatima ohjelmarunko tinnituksen
tietokonepohjaiseksi vertaistueksi. Versio2.**

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|---|----|
| 1. istunto. Tiesitkö tämän tinnituksesta? | 1 |
| 2. istunto. Tinnituksen tutkiminen. Päämäärän valinta | 7 |
| 3. istunto. Tietoa ja selitys tinnituksen haittaavuudesta | 10 |
| 4. istunto. Tietoa ja neuvoja kuulon alennuksesta ja sen hoitoon käytetyistä apuvälineistä..... | 13 |
| 5. Istunto. Äänimaailman käyttö tinnituksen vaimentamisessa | 18 |
| 6. istunto. Rentoutumisharjoituksia | 20 |
| 7. istunto. Tunne-elämän reaktioiden hallinta ja uudelleen ohjaus | 23 |
| 8. istunto. Menetelmiä uupumuksen voittamiseksi | 26 |
| 9. istunto. Positiivisten ajatusten luominen ja kohdistaminen | 29 |
| 10. istunto. Miten parannat keskittymiskykyäsi? | 33 |
| 11. Istunto. Miten parannat yöuntasi? | 34 |
| 12. istunto. Uusiutumisen ehkäisyyn liittyviä neuvoja | 36 |

**Ilmari Pyykkö, Dafydd Stephens, Erna Kentala, Hilla Levo, Yrjö
Auramo, Dennis Poe**
4/26/2011

Oheisessa kuvassa on esitetty tinnituksen poisoppimishoidon ohjelman rakenne. Ohjelmassa tulet käsittelemään omaa asennettasi, tinnituksen häiritsevyyttä ja menetelmiä tinnituksen hallitsemiseksi ohjelmarungon mukaisesti.

| Vertaistukiohjelman portaat tinnituksesta selviytymiseen | |
|---|--|
| 1 | Tietoa tinnituksen syistä |
| 2 | Tietoa ja selitys tinnituksen haittaavuudesta |
| 3 | Tietoa ja neuvoja kuulon alennuksesta ja sen hoitoon käytetyistä apuvälineistä |
| 4 | Äänimaailman käyttö tinnituksen vaimentamisessa |
| 5 | Rentoutumisharjoituksia |
| 6 | Tunne-elämän reaktioiden hallinta ja uudelleen ohjaus |
| 7 | Menetelmiä uupumuksen voittamiseksi |
| 8 | Positiivisten ajatusten luominen ja kohdistaminen |
| 9 | Miten parannat keskittymiskykyäsi? |
| 10 | Miten parannat yöuntasi? |

1. istunto. Tiesitkö tämän tinnituksesta?

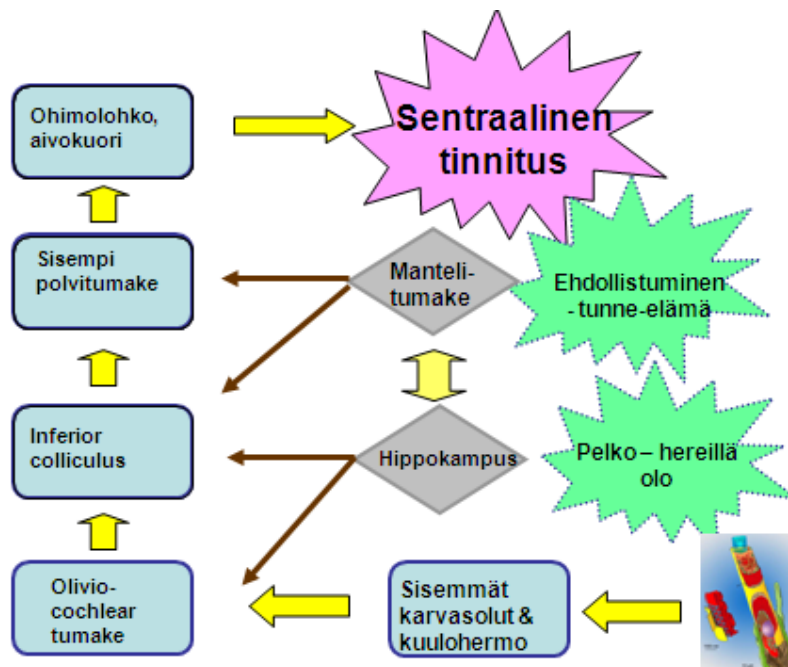
Mikä on tinnitus?

Tinnituksella tarkoitetaan ääntä joka aistitaan, ilman että ulkoinen tekijä aiheuttaa sen. Tinnitus on haavekuva äänestä. Se täyttää mielen ja on aistijasta todellinen. Tinnitus voi olla pulssin sykettä muistuttava ääni, tehtaan pilli, rätinä, puhdas äänes, sirkutus tai mikä muu ääni tahansa. Useassa tapauksessa potilas aistii useita eri ääniä samanaikaisesti ja kohtauksen uhatessa äänet lisääntyvät ja samalla tulevat enemmän häiritseviksi. Pulssin tahdissa oleva tinnitus ja voimakkuudeltaan vaihteleva tinnitus koetaan erikoisen häiritseväksi. Tinnitusta esiintyy jossain muodossa 40 % väestöstä. Jatkuvaa tinnitusta esiintyy 8 % ja invalidisoivasta tinnituksesta kärsii n. 1 % väestöstä. Et ole yksin!



Miten tinnitus syntyy

Tinnituksen syytä ei tunneta. Vallalla on kaksi teoriaa, *hermoteoria* ja *sisäisten karvasolujen vaurio-teoria*. Kuulohermossa on 30.000 säiettä, jotka jakautuvat 3500 sisempään karvasoluun. Nämä sisemmät karvasolut aistivat äänen. Yhteensä sisempään karvasoluun tulee siis moninkertaisesti hermopäätteitä. Hermoteoriassa kun sisempi karvasolu kuolee, niin se ärsyyntyy, minkä aivot tunnistavat tinnituksena. Sisäisten karvasolujen vaurioittaminen voi toisaalta aiheuttaa karvasolun aktivoitumisen ja karvasolu joko vaihdellen tai jatkuvasti syöttää kuulohermoon impulsseja. Tämä aistitaan kuuloaivokuoressa äänenä.

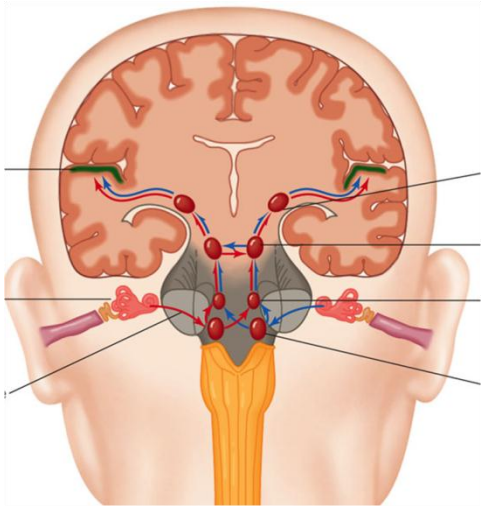


Kuva tinnituksen aivoyhteyksistä ja kroonisen tinnituksen aiheuttaman tuskaisuuden mekanismeista. Sisäkorvan hermoradat kulkevat alemman kaulatumakkeen (inferior colliculus) sekä sisemmän polvitumakkeen (Medial geniculate body) kautta. Ne ehdollistavat kuuloheijasteen projisoitumalla mantellitumakkeeseen ja hippokapukseen (emootiot), jolloin **tinnitusrefleksi voimistuu**. Aivorunko **vahvistaa** signaalia ja lisää tuskaisuutta ja valveilla oloa.

Mitä tapahtuu tinnituksessa sen jatkuessa.?

Tinnitus on esimerkki aivojen mukautumisesta, niin hyvässä kuin pahassa. Tinnitus lähes poikkeuksetta alkaa sisäkorvasta, sen sisemmistä karvasoluista. Itse mekanismia ei tunneta varmuudella. Tinnitus jatkuessaan muokkaa aivoja riippuen omasta asenteesta ja henkilökohtaisista ominaisuuksista. Sairausprosessissa tinnitus voi muodostua sangen häiritseväksi. Tinnitukseen voi liittyä ahdistusta ja masennusta. Tutkimuksissa jossa 6 kuukautta pitempään jatkuneissa tinnituksessa (korvan ollessa kuuro) kuulohermo katkaistiin vaikean tinnituksen vuoksi. Vain joka toinen potilas vapautui tinnituksesta. Näillä henkilöillä tinnitus oli muodostanut uuden hermoyhteyden, joka ruokki tinnitusta. Tinnituksesta oli tullut uhka yksilölle ja tinnitus koettiin ahdistavana.

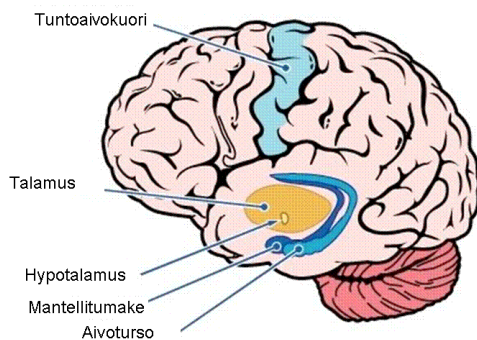
Kuulorata ja sen yhteydet



Kuulorata ihmisen aivoissa. Kuulorata risteää useassa kohdassa aivorungon ja väliaivojen sisällä. Kuulorata projisoituu ohimolohkoon, sen pintakerrosta syvemmällä sijaitsevaan alueeseen. Kuuloradan risteyskohdat on tarkemmin kuvattu seuraavassa kaaviossa.

Miksi tinnitus koetaan vaikeana?

Mikä tekee tinnituksesta niin poikkeavan signaalin kuuloaistimukseen nähden? Ilmeisesti kuuloaistin merkitys lajikehityksen aikana. Sisäkorva, kuulo ja tasapainoelin ovat vanhimpia aistinjärjestelmiämme. Kuuloaisti toimii vain ihmisellä pääasiallisena kommunikaatiovälineenä. Muilla lajeilla se liittyy vaaran havainnointiin ja toimii varoitussignaalinä. Kuuloaisti ei koskaan nuku. Unessakin se toimii samalla, suurella herkkyydellä. Unessa oksan risahdus saa peuran pakenemaan. Kuulosignaali toimii voimakkaana sympaattista hermostoa ärsyttävänä signaalina, jolloin ”taistele tai pakene reaktio” aktivoituu. Aivoissa manteliumakkeella on merkittävä osuus tämän käytösmallin luomisessa. Se ilmeisesti muokkautuu myös tinnituksessa. Jatkuva sympaattisen hermoston aktivointi aiheuttaa toiminnallisia muutoksia tunne-elämän keskuksessa. Tinnitus alkaa ahdistaa ja masentaa. Sen yli on vaikea päästä. Kyseessä on negatiivinen muutos ihmisen kannalta. Tinnitus on muokannut **ahdistusta** tuottavan hermoradan.



Kuvassa on esitetty tuntoaivokuori, jolle alueelle tinnitus paikallistuu. Lisäksi kuvassa on mantelitumake ja aivoturso, joiden aktivoituminen aiheuttaa tinnitukseen liittyvää ahdistusta ja stressiä.

Tinnituksen hoitomenetelmät: tinnitusmaskeri

Jos oman asenteen muuttaminen vie aikaa, niin miten voi saada pikaisesti apua

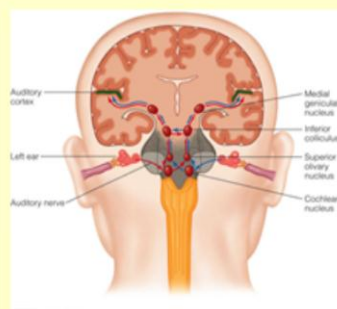
Lievitystä voi saada kahdella eri mekanismeilla. Toinen niistä on ”tinnitusmaskeri”. Havaittiin, että päivän askareiden hälinässä tinnitus usein unohtui. Todettiin myös, että kun tinnittävään korvaan laitettiin kuulolaite, niin tinnitus häipyi taka-alalle. Tämä ääniterapiaa on sittemmin todettu hyväksi hoidoksi. Yöksi voidaan laittaa tyynyyn pieni kuuloke, joka antaa tasaista kohinaa ja se usein peittää tinnituksen alleen. Muita vaihtoehtoja on kohiseva (ei viritetty) radiokanava, ilmankostutin, ilmanpuhdistin jne. Nämä kaikki auttavat. Todellista apua saa noin 10 % tinnitus-potilaista.

Tavallinen korvaan laitettava tinnitus-maskeri näyttää tavalliselta kuulolaitteelta. Se ei kuitenkaan vahvista ääntä, vaan tuottaa hiljaista ”ssssshhhh-tyyppistä” ääntä. Useille tinnitus-potilaille heikko matalataajuinen ääni heikentää tinnituksen kuuluvuutta ja haittaa. Potilas voi itse kontrolloida tinnitustaan. On olemassa myös tinnitus-maskereita, joihin on yhdistetty ääntä tuottava laitteisto ja kuulolaite. Nämä sopivat henkilöille joilla on vaikeuksia kuulla puhetta ja toivovat taustahälyä. Taustaaäni voi olla kohinaa tai muutettua musiikkia. Ääni on muokattu varta vasten käyttäjän tarpeiden mukaisesti.

Tinnituksen lääkehoito

Toinen mahdollisuus on lääkehoito. Klonatsepiini-tyyppiset lääkkeet. Ne vaikuttavat hermosignaalin etenemiseen kuuloradassa eri tasoilla. Lääkkeet vaikuttavat myös muualla keskushermoston toimintaan ja niillä on runsaasti sivuvaikutuksia. Siksi lääkehoitoa ei yleisesti suositella. Ahdistusta pyritään lieventämään psykiatrisilla lääkkeillä, mutta niiden antama apu on rajallista.

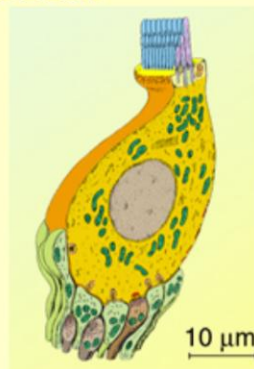
Keskushermoston kuuloyhteyksien hoito tinnituksessa



- Rauhoittavat ja masennus lääkkeet.
- Melatoniini.
- Keskushermoston hermoimpulssien estäjät
- Lidokaiini injektiot

Sisäkorvaan perustuva hoito tinnituksen hoidossa.

- Vapaiden radikaalien poisto
- Hermo/aistinsoluvaurion estoväikutus: calpaini ja glutamaatti reseptorin salpaus



Kuvassa sisempi karvasolu

Uutena käyttömuotona on tulossa markkinoilla sisäkorvassa hermon välittäjä-aineisiin kohdistuva lääkeaine, jonka valmistimenä käytetään MK-111 koodia. Se aiheuttaa liikaa sivuvaikutuksia annettaessa laskimoon ja sen vuoksi MK-111 käytetään paikallisesti, välikorvaan ruiskutettuna. Lääke on vaihe II testauksessa ja alustavat tulokset ovat lupaavia. Lääkkeen käyttö ei tule muodostumaan laajaksi, juuri sen vaikean annostelutavan vuoksi.

Onko vitamiineista ja lisäravinteista apua?

Vitamiinit, lisäaineet, luonnontuotteet, gingo bilopa



Enrico et al. 2007 Prog.
Brain Res. 2007)

James & Burton.
Cochrane database of
systematic reviews
(Online).
2001:CD001873.

- Tinnituksen hoidossa käytetään yleisesti lisäaineita, kuten vitamiineja, mineraaleja, tutkimattomia antioksidanteja ja kasvisuutteita.
- Tämän päivän tietämyksen perusteella ei ole järkevää käyttää lisäaineita kuten vitamiineja, gingo bilopaa, betahistiiniä tai kasvisuutteita tinnituksen hoitoon Menieren taudissa.

Ovatko uudet hoidot lupaavia?

Ymmärrämme hyvin, että etsit uutterasti uusia hoitomuotoja ja lääkkeitä ja mietit onko näistä apua? Tuskinpa vain. Miten sinun pitäisi suhtautua uusiin hoitoihin. Ole epäileväinen. Lääkkeistä, joista luet lehdissä, kuulet uutitissa tai internetissä, eivät ole useinkaan huolella tutkittuja. Joskus jopa hoitomenetelmät, joita ei ole voitu todistaa, leviävät Menieriä sairastavien joukkoon kulovalkean tavoin. Luota vain tutkimuksiin, jotka ovat julkaistu alan tieteellisissä julkaisusarjoissa. Kun kuulet uudesta hoidosta, kysy itseltäsi:

Onko tulos julkaistu tieteellisesti arvioidussa julkaisusarjassa?

Tukeeko hoitomuoto asioita joita tiedämme tinnituksen fysiologiasta?

Oliko tutkimus satunnaistettu ja siinä oli vertailulääkitys?

Mitattiinko tinnitus oikein?

Ovatko hoitotulokset toistettavissa?

Luonnonlääkkeet ja vaihtoehtoishoidot?

Vaihtoehtoiset hoidot

- [19 clinical studies on ginkgo for tinnitus](#): Just translated from the original German text, this breakthrough research validates the use of premium Ginkgo biloba extract for tinnitus.
- [Clinical Study on Ginkgo & Tinnitus](#): Conducted in Paris in 1986 this clinical study found premium-grade Ginkgo biloba extract effective in treating all cases of tinnitus - irrespective of cause.
- [German "FDA" approves ginkgo for tinnitus](#): The Commission E of Germany (equivalent to our FDA) reviewed 36 studies on ginkgo between 1975 and 1996 showing it effective for tinnitus.
- [Ginkgo biloba for tinnitus](#): A review of five clinical trials involving Ginkgo in the treatment of tinnitus.
- [Role of zinc in the treatment of tinnitus](#): Complete clinical study which showed 82% had a subjective improvement with zinc.

Ovatko uudet hoidot lupaavia?

Nykyisellään tinnitukseen ei ole hyvää lääkehoitoa. Lääkkeet voivat poistaa masentuneisuutta, vähentää ahdistusta ja auttaa unen saannissa. Vain ani harvoin kirurgiasta on apua. Kuulolaitteista on apua, jos sinun on vaikea kuulla ja ymmärtää puhetta. Ne peittävät tinnituksen haittavuutta ja auttavat ymmärtämään puhetta. Useita neuvovia ohjelmia on saatavilla. Voit auttaa parhaiten itseäsi suuntaamalla harrastuksiasi ja aktiviteettisi, tunne-elämäsi ja ajatuksesi pois tinnituksesta ja keskityt tunteisiin, unen ja keskittymiskyvyn hallintaan.

Uuden maagisen lääkkeen löytäminen, useiden turhien lääkkeiden kokeileminen ja ajan ja rahan käyttäminen hoidosta toiseen voi aiheuttaa kielteisiä vaikutuksia sinuun. Käännä tietojen hankinnassa korvalääkärisi puoleen.

2. istunto. Tinnituksen tutkiminen. Päämäärän valinta.

Tinnituksen tutkiminen

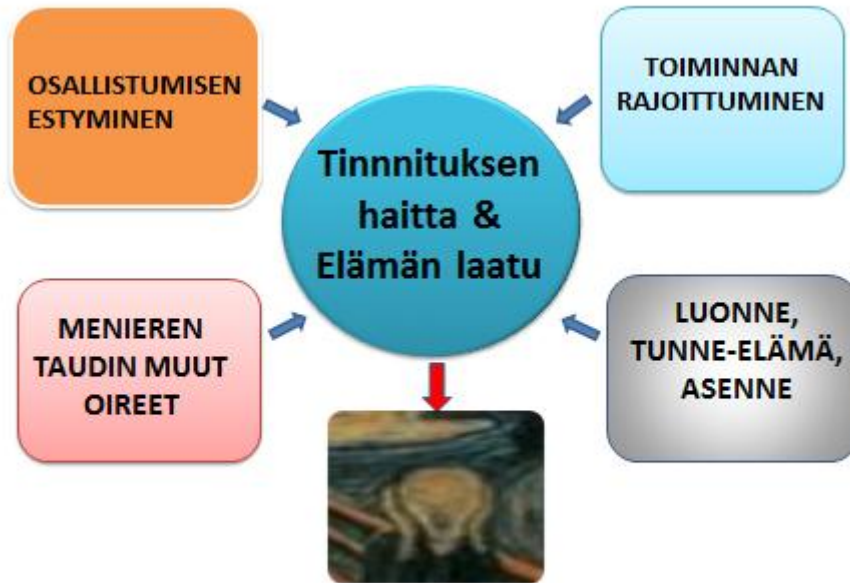
Ennen hoidon aloittamista tinnituksen laatu, voimakkuus, haitta ja kuulo tulisi selvittää. Nämä tapahtuvat kuulontutkijan suorittamina mittauksina. Ohessa lyhyt yhteenveto tutkimuksista. Tinnituksen laatu vaihtelee suuresti. Pulssisynkroninen tinnitus koetaan yleensä haitallisempana, kuin muut tinnitus tyypit. Tinnituksesta mitataan sen taajuusriippuvuus eli tinnituksen **korkeus** Englannin kielessä käytetään termiä **Pitch** . Testissä tutkittava vertaa tinnitustaan audiometrilaiteen antaman äänen korkeuteen ja kertoo mittaajalle milloin taajuus vastaa hänen tinnitustaan. Toiseksi mitataan **tinnituksen voimakkuus**. Tässä tutkittava vertaa audiometrini äänen voimakkuutta omaan tinnitukseensa. Kolmanneksi mitataan **tinnituksen peitto** ulkopuolisella äänellä. Tutkittava ilmoittaa alimman tason, jolla tinnitus alkaa peittyä ulkopuolisen äänen voimakkuutta säätämällä. Neljänneksi mitataan kuulo. Usein tyydytään mittaamaan kuulo vain **puhtaalla äänellä**, mutta kuulon ollessa huono suoritetaan useimmiten **puheen erotuskyvyn mittausta**. Lopuksi mitataan **äänien voimakkuuden epämielilyttävyysskynnys**, koska sillä on merkitystä kuulolaitteen sopivuuden kanssa. Kokeessa tutkittava ilmoittaa eri taajuuksilla, kun äänen voimakkuus tuntuu epämielilyttävältä. Mikäli halutaan tietää tarkemmin sisäkorvan tilaa, voidaan mitata myös **tympanommetria** ja **otoakustiset emissiot**. Edellinen kertoo välikorvan johtomekanismeista ja jälkimmäinen ulkoisten karvasolujen toiminnasta.

Tinnitus voi olla vaikea Menieren taudissa!

Menieren tautia sairastavilla on vaikeampi tinnitus kuin muissa sisäkorvan sairausmuodoissa. Tinnitus oli kaksi kertaa vaikeampaa Menieren tautia sairastavilla, kuin äkillistä kuulonalennusta sairastavilla tai tasapainohermon tulehdusta sairastavilla potilailla. Yli 10 % tutkimistamme Meniere-liiton jäsenistä kuvasi tinnituksen haitan olevan suuri tai erittäin suuri, jolloin tinnitus haittasi jokapäiväistä elämää. Kohtalaisen vaikeana sitä piti yli puolet potilaista.

Tinnituksen ongelmat

Kuvassa on esitetty tinnituksen aiheuttamat erilaiset rajoitukset. Kuvan alareunassa on esitetty myös tinnituksen vaikutuksia muokkaavat tekijät. Niitä ovat oma asenne, luonne ja tunne-elämä.



Päämäärän valinta

Kerro mitä sinä haluat saavuttaa. Mikä on päämääräsi? Seuraavalla sivulla on esitetty itsehoidon päämääriä, jotka Menierin tautia sairastavat ovat pitäneet tärkeinä. Kirjaa paperille viisi tärkeintä päämäärää ja aseta ne tärkeysjärjestykseen.

Päämäärä

Työssä jaksaminen
Liiallisen kiireen välttäminen
Esteiden voittaminen (muuta, mitä voit)
Rajoitusten hyväksyminen (hyväksy, mitä et voi muuttaa)
Työn ja levon tasapainon saavuttaminen
Oman asenteen muutos myönteisemmäksi
Elinvoimaisuuden lisääntyminen
Pelon voittaminen
Oireiden helpottuminen
Itsensä voittaminen
Stressin sietokyvyn paraneminen
Taudin hyväksyminen
Tehtävistä parempi suoriutuminen
Mielialan paraneminen
Tasapainoinen elämä
Toimintakyvyn paraneminen
Viikonloppupäivät helpompia
Yöunen paraneminen
Väsymyksen väheneminen
Oppimisen paraneminen
Työstressin väheneminen
Uupumuksen väheneminen
Ahdistuksen väheneminen

3. istunto. Tietoa ja selitys tinnituksen haittaavuudesta.

Miksi tinnitus on niin haittaava Menierein taudissa?

Kirjallisuudessa on sängen vähän tietoa tinnituksesta Menierin taudissa, vaikka yksi Menieren taudin diagnostisia kulmaikiviä onkin tinnitus. Selvitimme yli 700 Suomen Meniereiliiton jäsenellä tinnituksen luonnetta ja sen haittaavuuteen liittyviä tekijöitä. *Tinnitus aiheuttaa rajoituksia osallistumisessa ja aktiviteetissa. Ei haluta osallistua tapahtumiin, koska tinnitus häiritsee.* Television katselu ei maistu ja konsertit saattavat tuntua kärsimykseltä. Toisaalta oma kiinnostus ja toimeen tarttuminenkin rajoittuu. Asiat joita halutaan tehdä eivät enää sovellukaan ja niitä ei pystytä tekemään. Kovat äänet sattuvat TV:tä kuunneltaessa. Nurmikon ajo ei enää ole mahdollista melun takia. Matkustaminen ei maistu ja töissä jaksaminen on uhattua. Yhdessä muiden Menieren taudin oireiden kanssa tinnitus muodostaa tilanteen, jonka tuloksena elämän laatu heikkenee ja tinnitus haittaa normaaleja toimintoja.

Tinnituksen liittyvät toiminnan rajoitukset.

| | p |
|--|--------|
| Keskuskustelussa ongelmia | 0.059 |
| TV:n katseleminen on vaikeutunut | <0.001 |
| Tarve saada apua lääkäri-ikänteihin | 0.002 |
| Huolta siitä kuuleeko ovikellon soivan | 0.034 |
| Rajoituksia kotiaskareiden teossa | 0.022 |
| Pelko työpaikan menetyksestä | <0.001 |

| | |
|-----------------------------------|--------|
| Pelko työpaikan menetyksestä | <0.001 |
| Rajoituksia kotiaskareiden teossa | 0.022 |

Tinnitus vaikuttaa muiden oireiden kokemiseen!

Merkille pantavaa oli, että 20 % piti tinnitusta vaikeimpana oireena Menieren taudista. Tämä luku saattaisi olla suurempikin, koska Menieren tautia sairastavien on vaikea erottaa oirekohtaisesti tinnituksen, huimauksen, paineen tunteen ja kuulonalennuksen välisiä eroavaisuuksia. Monessa tapauksessa potilas kuvaa oirekokonaisuutta, joka on kaikkien eri oireiden yhteisvaikutus. Potilas saattaa kokea, että tinnitus vaikeuttaa kuulemistä, vaikka todellinen kuulonalennuksen syy onkin kuulossa. Kuulolaitteen käyttö parantaa kuuloa ja tällöin tinnituskin koetaan vähemmän haittaavana. Kun huimaus hoidetaan gentamysiinillä, niin tinnituksen aiheuttama haitta ja häiritseväisyyskin vähenee. Huimaus, kuulonalennus oireet ja tinnitus ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa.

Tinnituksen haitan arvioiminen

Pyydämme sinua käymään lävitse oheisen taulukon mukaisesti ne asiat, jotka sinua häiritsevät eniten tinnituksessa. Taulukon tarkoituksena on selvittää sinulle se haitan ulottuvuus, jonka tinnitus aiheuttaa päivittäisissä toiminnoissa ja sen jälkeen sinun tulisi miettiä miten tärkeitä ne ovat sinulle. Käytä tähän aikaa ja keskustele lähimmäisesi kanssa asiasta.

1. Muistele tinnitustasi viimeisen kahden viikon aikana. Kuinka useasti normaalina päivänä koet sen epämiellyttävänä?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| koko ajan | suurimman osan ajasta | toisinaan | vain hetkittäisesti | en lainkaan |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. *Mieti tilanteita, joissa eniten olet halunnut kuulla jotakin. Viimeisen kahden viikon aikana, kuinka paljon vaikeuksia tinnitus on aiheuttanut tällaisessa tilanteessa?*

| | | | | |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| hyvin paljon vaikeuksia | melko paljon vaikeuksia | kohtalaisesti vaikeuksia | vähäisiä vaikeuksia | ei ole aiheuttanut vaikeuksia |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. *Kuinka paljon tinnitus on aiheuttanut tai pahentanut muita terveysongelmianne?*

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| hyvin paljon | melko paljon | kohtalaisesti | vähäisesti | ei lainkaan |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. *Viimeisen kahden viikon aikana, kuinka paljon tinnitus on vaikuttanut nukkumiseesi?*

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| hyvin paljon | melko paljon | kohtalaisesti | vähäisesti | ei lainkaan |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. *Viimeisen kahden viikon aikana, kuinka paljon tinnitus on vaikuttanut mielenrauhaasi?*

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| hyvin paljon | melko paljon | kohtalaisesti | vähäisesti | ei lainkaan |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6. *Viimeisen kahden viikon aikana, kuinka paljon tinnitukseksi on vaikuttanut muihin ihmisiin?*

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| hyvin paljon | melko paljon | kohtalaisesti | vähäisesti | ei lainkaan |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. *Kaiken kaikkiaan, kuinka paljon tinnitus on vaikuttanut asioihin, joita voit tehdä?*

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| hyvin paljon | melko paljon | kohtalaisesti | vähäisesti | ei lainkaan |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8. *Kaikki seikat huomioon ottaen, kuinka paljon tinnitus on vaikuttanut elämäniloosi?*

| | | | | |
|--|--|---|--------------------------|--------------------------|
| hyvin paljon huonompaan suuntaan | melko paljon huonompaan suuntaan | melko vähäisesti huonompaan suuntaan | ei lainkaan | parempaan suuntaan |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Tinnituksen haitan arviominen

Nyt sinun tulisi asettaa tärkeysjärjestykseen seuraavat tinnituksen haittaa kuvaavat tekijät. Näin voit kohdistaa ongelmat. Tämän harjoituksen tarkoituksena on selvittää sinun kannaltasi ongelmalliset tilanteet. Kun pysyt selkeyttämään ongelmalliset seikat, niin niihin on yleensä ratkaisukin löydettävissä.

Tinnitus

Muistele tinnitustasi viimeisen kahden viikon aikana. Kuinka useasti normaalina päivänä

koet sen epämiellyttävänä?
Mieti tilanteita, joissa eniten olet halunnut kuulla jotakin. Viimeisen kahden viikon aikana, kuinka paljon vaikeuksia tinnitus on aiheuttanut tällaisessa tilanteessa?
Kuinka paljon tinnitus on aiheuttanut tai pahentanut muita terveysongelmiasi? Viimeisen kahden viikon aikana, kuinka paljon tinnitus on vaikuttanut nukkumiseesi?

Viimeisen kahden viikon aikana, kuinka paljon tinnitus on vaikuttanut mielenrauhaasi?
Viimeisen kahden viikon aikana, kuinka paljon tinnitukseesi on vaikuttanut muihin ihmisiin?
Kaiken kaikkiaan, kuinka paljon tinnitus on vaikuttanut asioihin, joita voit tehdä?

Kaikki seikat huomioon ottaen, kuinka paljon tinnitus on vaikuttanut elämäniloosi?

4. istunto. Tietoa ja neuvoja kuulon alennuksesta ja sen hoitoon käytetyistä apuvälineistä

Tinnituksen oireiden hallitseminen

Tässä harjoituksessa tuomme esiin mahdollisuuksia, joita sinulla on käytössäsi, jotta voit oppia elämään tinnituksen kanssa ilman ahdistusta.

Kuulo ja tinnitus

Kuulonalennus Menieren taudissa koetaan poikkeukseksi tai hyvin haitalliseksi. Menierin tautiin liittyviä kuulovaikeuksia voidaan hoitaa ja siten parantaa sanojen ja lauseiden ymmärrettävyyttä. Monet tinnituksesta kärsivät potilaat luulevat, että tinnitus heikentää heidän kuuloaan, kun tosiasiaa tinnitus liittyy tai johtuu kuulon alenemisesta. Kuulonalennus on se tekijä, mikä aiheuttaa varsinaisen kuulemiseen liittyvän ongelman, ei tinnitus. Paras ja yleisesti hyväksytty hoitomuoto on sovittaa kuulolaite. Kuulolaitetta hankittaessa tulee pitää mielessä kaksi asiaa: [1] Menieren taudissa useilla potilailla kuulonalennus on vaihteleva ja kuulon taso muuttuu aika ajoin. Siksi sinun tulisi valita laite, jonka vahvistusta voi säätää ja sovittaa kulloinkin vallitsevaan kuulon tarpeeseen sopivaksi ja [2] Korvakappaleen tulee olla niin avonainen kuin mahdollista jotta se ei pahentaisi paineen tunnetta ja kaikumista korvassa.

Kuulolaitteen hankinta Suomessa:

Tavallisin tie on kääntyä terveyskeskuksen tai työterveyslääkärin puoleen. Ensiksi selvitetään kuulo audiometrillä. Usein tehdään myös puheenerotuskyky, jolloin käydään 25 sanaa lävitse, jotka tulee toistaa. Äänen voimakkuus ja sanojen ymmärtäminen kirjataan. Tutkiva lääkäri lähettää sinut jatkotutkimuksiin keskussairaalan tai heidän valtuuttamiensa yksiköiden poliklinikalle, jossa erikoislääkäri vielä selvittää kuulolaitteen tarpeen. Sen jälkeen sovitetään kuulolaite korvaan. Suomen Korvalääkäriyhdistys on ottanut kannan, että jokaisella suomalaisella on oikeus kuulla molemmilla korvilla (ns. binauraalikuulo). Menieren taudissa kuulolaitteen sovitusta on vaativaa ja siksi kuulolaitetta harvoin suositellaan silloin, kun kuulo toisessa korvassa on normaali. Eritystoimenpiteillä n. 70% Meniere-potilaista käyttää mielellään kuulolaitetta, vaikka kyseessä olisikin vain toispuoleinen kuulonalennus. Vammaislain nojalla kuulolaitteet ja niiden sovitaminen ovat ilmaisia potilaille.

Ongelma:

Kuulolaitteen sovitusta potilaille, joilla on Menieren tauti, on vaikea tehtävä kuulotutkijalle...



"olet nyt palauttanut 15 kertaa kuulolaitteen. Tiedostossa on huomautus, jonka mukaan sinä olet ongelma."

Moni ei edes yritä ja luovuttaa...

Kuulolaite ja sen saatavuus

Kuulolaitteen saatavuus ja lääkäreiden valmius suositella kuulolaitetta Menieren tautia sairastavalle vaihtelee suuresti. Usein potilaalle ei suositella kuulolaitetta. Tämä perustuu usein väärin käsityksiin. Kuulolaitteen sovitusta Menieren taudissa on usein laiminlyöty. N. 70 % Menieren tautia sairastavista kertoi, että heidän lääkärinsä oli todennut, että ”kuulon parantamiseksi ei ole mitään tehtävissä”

KUULONALENNUKSON HOITO

Menierin taudissa on laiminlyötyä

- Potilasta ei useimmiten lähetetä kuulolaitesovitukseen
- Useimmiten Menieren tauti aiheuttaa kuulonalennusta vain toisessa korvassa, mikä useiden erikoislääkärien mielestä ei riittävä syy kuulon kuntouttamiseen.
- Kuuloa myöhemmässä vaiheessa pidetään puheen huonon erotuskyvyn vuoksi siksi heikkona, ettei kuntoutusta pidetä kannatavana.
- Kun potilaat lähetetään kuulokeskukseen, heidät yleensä lähetetään tinnituksen hoitoon, ei kuulolaitteen hankkimista varten.

Ongelmat kuulolaitteen kanssa

Vaihtelevassa kuuloviassa kuten Menierin taudissa äänen voimakkuustaso vaihtelee ja samoin vaihtelee kuulo eri taajuuksilla. Tämä asettaa suuria haasteita kuulolaitteen sovittamiselle. Tulisi olla kuulolaite, jossa on 2-3 valmiiksi ohjelmoitua kuunteluohjelmaa. Tällöin korvan kuullessa kohtalaisen hyvin, äänen vahvistus on vähäistä ja kuulon alentuessa voimakkaasti voidaan vahvistusta ja taajuutta tarkistaa ja muuttaa.

Kuulolaitteen säätäminen vaihtelevassa kuulonalennuksessa:

- Voimakkuuden säätö auttaa vain jos kuulonalennus on lineaarista



- Kaukosäädin auttaa vain jos kuulonvaihtelu on ennakoitavissa

- Itse tehty kuulonmittaus ja kuulolaitteen ohjelmointi (säätö)



Widex Senso Diva and SP3 (2002)

Aivojen muokkautuvuus – kuulokojeeseen oppiminen vie aikaa

Aivojen tottuminen kuulolaitteeseen vaatii aikaa ja työtä. Sinun tulee harjoitella vähintään 8 tuntia päivässä vuoden ajan, ennekuin aivot tottuvat erottamaan sanoja. Ne ottavat sisäkorvasta tämän tehtävän hoitaakseen. Tämä on kuin uuden kielen oppimista.

Aivojen plastisiteetti



Tottuminen kuulolaitteen vahvistukseen parantaa puheen erotuskykyä ja parantaa äänyliherkkyyttä

A Hearing Aid System for Fluctuating Hearing Loss Due to Meniere's Disease: A Case Study

CHRIS DANIEL

Psychology, University of Queensland, Australia

The author reports a case study of a patient with Meniere's disease who was successfully fitted with hearing aids in spite of fluctuating hearing loss. The author first demonstrates that a particular problem exists for affected individuals in hearing aid use. He then reports the results of a case study in which a hearing aid system was fitted to the patient, and the results of the study are discussed. The author concludes that the ability of hearing aids to improve hearing in such cases may be limited by the fluctuating nature of the hearing loss.

was reported by the author (Daniel, 1992; Daniel et al., 2002). The case study is usually used to illustrate the concept of plasticity of the brain. It is important to note that the hearing aid system was fitted to the patient in spite of the fact that the patient had fluctuating hearing loss. The author concludes that the ability of hearing aids to improve hearing in such cases may be limited by the fluctuating nature of the hearing loss.

Kuulemisen apuvälineet

Ympäristöön vaikuttavat (Kuulemisen apuvälineet) – Nämä ovat apuvälineitä, joiden avulla voit kuunnella erilaisia laitteita, joita sinun on normaalisti vaikea kuunnella. Ne luokitellaan kahteen kategoriaan:

[a] **Kommunikointilaitteet** Jos sinulla on vaikeuksia kuunnella eri laitteista kuuluvaa puhetta, kuten radio, televisio, puhelin.

b] **Hälytys- ja varoituslaitteet** ongelmille esim. Ovikello, herätyskello, puhelimen ääni, palovaroitus jne.

On olemassa erilaisia laitteita, mitkä vahvistavat ääntä. Ne parantavat puheen tunnistamista tai muuntavat äänen näköhavainnoksi tai tuntoärsykkeeksi (Esim. tärinä).

Kommunikaation harjoittelu

Harjoittelu sisältää erilaisia itseoppimis-menetelmiä, joista tunnetuin on huulitalukeminen. Muut ovat kuuloa korvaavia tekniikoita, jotka auttavat sinua kuulemaan paremmin ja harjoittavat sinua äänien ja tekniikoiden tunnistamista. Näiden avulla pystyt seuraamaan paremmin keskustelua.

Kuulotekniikoihin kuuluu useita laajoja alueita, mukaan lukien:

[a] Sosiaalisen vuorovaikutuksen parantaminen, kuten pyytämällä tietoja henkilön puheen aikana.

[b] Fyysisen ympäristön parantaminen, kuten varmistamalla että tärkeät keskustelut käydään rauhallisessa paikassa, ei kaikuvassa ympäristössä.

[c] Havainnointi, kuten seurata katseella puhujan kasvoja.

[d] Itsestään tiedottamista, selittää muille tapoja miten he voivat helpottaa keskustelua.

[e] Välttäminen, omien ”kasvojensa pelastaminen”; keskeyttää puhuja: Teeskennellä että on kuullut.

Kaikkia tällaisia harjoituksia voidaan suorittaa kahdenkeskisessä keskustelussa tai ryhmäkeskustelussa ja valikoima menetelmiä itsehoito-harjoituksiin on saatavilla.

Voit aina muuttaa mielesi myöhemmin.

Jotkut ihmiset päättävät, syystä tai toisesta, että he eivät ole kypsiä tai tarvitse minkäänlaista apua. Tämä on varteenotettava vaihtoehto ja eikä sen pitäisi estää sinua etsimästä hoitomuotoa myöhemmin, jos muutat mielesi.

Mitä kuulon kuntoutustukea Suomesta on saatavilla?

Vammaislain nojalla kuulon heikentymisestä kärsivä potilas tulee kuntouttaa selviämään mahdollisimman hyvin arkipäivän haasteista. Henkilölle tulee sovittaa kuulolaite maksutta ja häntä tulee opastaa laitteen käytössä. Kuulokeskuksissa on lisäksi joukko apuvälineitä, kuten valo ja hälytys ääni-synkroinoitu ovikello ja puhelin, erilaisia kuulolaitteiden lisälaitteita, induktiosilmukoita, huulilta luvun opastusta.

Julkisissa paikoissa on useimmiten mahdollisuus käyttää induktiosilmukkaa.

Kuuloliitto järjestää vuosittain Menieren tautia sairastaville ja heidän omaisilleen tukikursseja.

5. Istunto. Äänimaailman käyttö tinnituksen vaimentamisessa

Tinnituksen oireiden hallitseminen

Tässä harjoituksessa tuomme esiin mahdollisuuksia, joita sinulla on käytössäsi, jotta voit oppia elämään tinnituksen kanssa ilman ahdistusta.

Tinnituksen hoidossa on paljon käytetty TRT-hoitoa, joka koostuu sanoista **T**innitus **R**etraining **T**herapy. Tavoitteena on totuttaa sekä potilaan reaktio tinnitukseen, että siihen miten tinnitus aistitaan. Hoidon pääosaset ovat neuvonta ja keskustelu, sekä ns. tinnituksen peittäminen ääniterapialla eli tinnituksen maskeeraaminen. Tinnitusta heikennetään esim. käyttämällä korvassa äänilähdettä, joka muistuttaa kuulokojetta, työpaikalla konttoreissa tasaista ympäristömelua (meluparfyymiä) ja makuuhuoneissa vaikkapa radion kohinaa. Nämä äänet kilpailevat tinnituksen kanssa sisäkorvassa ja täten tinnitus vaimenee. TRT-hoitojen tehosta ei kuitenkaan olla yksimielisiä.

Miksi tinnitusta voi peittää toisella äänellä?

1950-luvulla rakennettiin maisemakonttoreita. Ne olivat aluksi hiljaisia, mutta naapurin puhelin tai paperin rapistelu aiheuttivat keskittymisvaikeuksia toimistossa työskenteleville. Sen jälkeen kehitettiin konttoreita joissa oli taustamelua. Puhuttiin ”meluparfyymista”, joka oli tasaista huminaa n. 45 dB:n äänenvoimakkuudella. Samalla tavalla ulkoinen ääni vaimentaa tinnitusta. Se aiheuttaa sisäkorvassa tyvikalvon värähtelyn, joka kilpailee tinnituksen kanssa. Tinnitus on yleensä sangen vaimeaa, n. 17 dB keskimäärin. Ulkopuolinen ääni piittää tinnituksen alleen ja heikentää sen kuuluvuutta. Ilmiöstä käytetään nimeä tinnitusmaskeri.

Tinnituksen maskeeraus?

Akustiset hoitomenetelmät

Vahvistimet (kuulolaitteet,
välikorvaistukkeet)

Maskeeraus

- Ympäristön muokkaus
- Tinnitus maskeeraaja
- “Makuuhuoneen maskeeraaja”
- Eri laitteiden yhdistelmät



Mikä on tinnitusmaskeri?

Tinnitusmaskerina voi käyttää mitä tahansa äänilähdettä, kuulokojetta, radiota, ilmakostutinta jne. Jopa sisäkorvaimplanttia käytetään hankalissa tapauksissa kuuron korvan tinnituksen maskeeraamiseen. On myös teollisesti suunniteltuja kuulolaitteita, joiden kohina maskeeraa tinnituksen. N. 10 % saa pysyvän avun tinnitus maskeeraajista.

Tavallinen tapa on pitää makuuhuoneessa jotain hyväksyttävää äänilähdettä, kuten ilmapuhdistajaa, ilmakostuttajaa, radiota tai kuuloketta. Tyynyyn sijoitetun kuulokkeen käyttö on edullisinta, silloin kun makuuhuoneessa nukkuu muitakin henkilöitä. Tällöin tinnittävän korvan painaminen tyynyyn maskeeraa korvan tinnitusta.

Minkälaista ääntä tulisi kuunnella?

Tinnituksen maskeerauksessa paras ääni on vaimea kohina, joka osuu eri taajuuksille. Se ei sisällä myöskään viestiä. Ääni ei saa olla liian voimakas, koska tinnitukseen, varsinkin sen alkuvaiheessa, liittyy äänen ylikuuluminen, jolloin voimakas ääni aiheuttaa kipua.

Sopiiko tinnitusmaskeri minulle?

Tee seuraava harjoitus. Rauhoitu hiljaisessa tilassa. Arvioi tinnituksesi haitta asteikolla 0-10 ja kirjoita numero muistiin. Tämän jälkeen ota matkaradio ja laita siihen kuulokkeet. Säädä radio pois asemalta, jolloin kuulet kohinaa. Kuuntele kohinaa 2 minuutin ajan ja arvioi tinnituksesi haitta asteikolla 0-10. Jos haitta-asteesi pienenee kahden numeron verran, niin silloin tinnitusmaskerista on sinulle apua. Voit suunnitella itse esim tyynyyn laitettavaa kojetta tai muita ratkaisuja. Tarvittaessa kuulolaite tai varsinainen tinnitusmaskeri on sinulle hyödyllinen.

6. istunto. Rentoutumisharjoituksia

Tinnituksen oireiden hallitseminen

Tässä harjoituksessa tuomme esiin mahdollisuuksia, joita sinulla on käytössäsi, jotta voit oppia elämään tinnituksen kanssa ilman ahdistusta.

Miten harjoittelet rentoutumista?

Tinnituksen aiheuttamaa ahdistusta voidaan hoitaa rauhoittavilla lääkkeillä ja unihäiriöitä unilääkkeillä. Lisäksi hoitoon voidaan liittää käyttäytymisterapiaa, jolloin tinnitusta ei koeta niin ahdistavana. Hoito koostuu terapeuttisista istunnoista, joita voidaan antaa mm. internetin välityksellä. Yksinkertaisimmillaan terapeuttiset istunnot koostuvat rentoutumisen oppimisesta. On osoitettu, että varsinaisen terapian ja internetin välityksellä annetun terapian välillä ei ole eroja tehokkuudessa. Toisille sopii paremmin terapia, toiset pystyvät harjoittelemaan kurinalaisesti itse.

Rentoutumisharjoitukset ovat tinnitushoidon perusta. Tinnituksen tärkein henkinen vaikutus on ahdistuksen luominen. Ahdistus laukaisee stressireaktion, jolloin ihminen luonnostaan joko taistelee tai pakenee, eikä hän sopeudu eikä osaa rentoutua. Kaupallisesti on saatavilla useita erilaisia rentoutumisharjoituksia, jotka perustuvat hengityksen säätelyyn, musiikin rentouttavaan kuunteluun, rentouttavien ajatusmallien luomiseen, kipumatolla makaamisen, mantran hokemiseen jne. Kaikilla harjoituksilla on sama tarkoitus. Viedä ajatukset pois ongelmista ja estää omien tunteiden ja toiminnan jatkuva analysointi.



Usein on helpompaa aloittaa rentoutumisharjoitukset ohjeen mukaan

Mene hiljaiseen huoneeseen. Etsi mukava tuoli itsellesi tai istu lattialla. Varaa lasi kylmää vettä, kuulokkeet ja rentouttavaa hiljaista musiikkia. Juo kylmä vesi, jolloin sympaattisen hermoston aktiviteetti laskee. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti sisään ja ulos 7 kertaa. Laske kunkin sisäänhengityksen aikana seitsemään ja hengitä sitten ulos ja laske uloshengityksessä seitsemään. Pyri olemaan ajattelematta mitään ja analysoimatta mitään. Anna ajatuksesi vaella. Asiat, jotka mieleesi tulevat, menevät ikään kuin havaintona ohitse ilman pohdintaa ja analyysiä. Mikäli alat pohtia asioita, siirry takaisin hengitysharjoitusten pariin. Harjoituksen keston tulisi olla 15-20 min. Tee se päivittäin. Viikon kuluttua huomaat, että et enää pyri pohtimaan asioita, vaan asiat luovat erilaisia yhteyksiä ja tunnet olosi rennoksi. Saatat huomata samalla, ettei tinnitus haittaa sinun keskittymistäsi enää.

On olemassa myös ohjattua opetusta meditaatiosta, joka voi olla toisille suositeltava aloitustapa. Ota selvää missä meditaatiota opetetaan.

Miksi tinnituksen pohdinta ei ole hyväksi?

Tapa jolla ajattelet tinnitusta, vaikuttaa siihen miten reagoit tinnitukseen. Jotkut aistivat tinnituksen taustalla ja pitävät sitä merkityksettömänä, eivätkä kehitä negatiivisia reaktioita tinnitukseen. Toiset pitävät tinnitusta mielen ja ajatusten murskaavana haittana, he kohdistavat huomionsa tinnitukseen ja ahdistuvat. Tämän vuoksi on tärkeää, että ymmärrät miten tinnitus syntyy ja miten sitä voi hoitaa.

Hyvä ääni ja huono ääni!

On tärkeää, että ymmärrät että tinnitusta ei voi poistaa tai muuttaa, mutta voit muuttaa sitä miten suhtaudut ja reagoit siihen. Mieti ovikellon soittoa. Kuulet ovikellon soivan, ja havaitset tuntemattoman henkilön itkevän ja selittävän sinulle auto-onnettomuudesta asuntosi ulkopuolella. Seuraavana päivänä ovikello soi ja naapurisi valittaa, että asuntosi vieressä oleva puu on kaatunut hänen puolelleen. Myöhemmin ovikello soi jälleen. Mitä ajatuksia ja tunteita se tuo sinulle? Seuraavana päivänä ovikello soi ja hyvä ystäväsi jota et ole nähnyt vuosiin, pistäytyy kylässä. Seuraavana päivänä ovikello soi jälleen. Joku on lähettänyt sinulle kukkia. Myöhemmin ovikello soi jälleen. Mitä tuntemuksia sinulla tällä kertaa on? Kaikissa tapauksissa kyseessä on sama ovikello vain reaktiosi on erilainen.

Tinnitukseen suhtautumisessa ja reagoimisessa voi muuttua!

Tinnitus on ääni, mutta se ei uhkaa sinua. Voit kehittää menetelmiä, jolla tinnitus muuttaa vähemmän äänekkääksi ja haittaavaksi käyttämällä ääniterapiaa. Voit oppia myös reagoimaan eri tavalla? Nämä ajatukset ovat helpompia esittää kuin tehdä ja meillä kaikilla on omat tapamme reagoida ja ajatella. Mutta jos et itse muuta reaktiotasi tinnitukseen, niin mikään ei muutu.

Opi rentoutumaan

Viikon kuluttua muuta rentoutumisharjoitustasi. Käsittele tinnitusta. Jos sinulla on useita tinnitus-ääniä valitse niistä yksi. Se voi olla haittaavin. Tee rentoutumisharjoitukset normaalisti. Sen jälkeen luo mielikuvia aisoista, joista tunnet hyvää oloa, se voi olla puoliso, lapsesi, ystäväsi tai maisema, johon olet kiintynyt. Mieti niitä äänielämyksiä, joista olet aikaisemmin nauttinut paljon. Valitse yksi niistä, esimerkiksi kesäisen järven laineen liplatus. Anna tinnituksen vaipua taka-alle ja keskity tähän kesäiseen ääneen. Lopuksi yhdistä ajatuksissasi tinnituksesi ja tämä miellyttävä ääni yhteen. toista näitä harjoituksia päivittäin. joidenkin kuukausien kuluttua tinnitus ei enää luo ahdistusta. Se on muuttunut osaksi sinua, se voi olla ystäväsi ja jopa sen kuuntelu voi rentouttaa sinua.



Rakkaus on enemmän kuin huolehtimista!

7. istunto. Tunne-elämän reaktioiden hallinta ja uudelleen ohjaus

Tinnituksen oireiden hallitseminen

Tässä harjoituksessa tuomme esiin mahdollisuuksia, joita sinulla on käytössäsi, jotta voit oppia elämään tinnituksen kanssa ilman ahdistusta.

Tinnitus ja tunne-elämä

Omaan tunne-elämään vaikuttava tekijä, on se miten suhtaudut tinnitukseen. Tinnitus aiheuttaa ahdistusta, joka puolestaan luo keskittymisvaikeuksia, unettomuutta ja stressiä. Työ ei maistu ja uuden työn saannissa voi tulla hankaluuksia. Pelko selviämisestä lisääntyy ja pahenee. Pelon voittamiseksi on kehitetty erilaisia ohjelmia, kuten eri tyyppisiä rentoutumisterapioita, joissa opetetaan mielen rentouttamista ja lihasjännityksen poistamista. Usein siihen on liitetty ääniterapia, jolloin kuunnellaan hiljaista musiikkia lepoasennossa. Varsinaisen läpilyönnin rentoutushoidossa on tuonut meditaatio, ***jossa rentoutumisen ohella opitaan sulkemaan pois mielestä tinnituksen mukanaan tuomat stressi ja keskittymisvaikeudet.*** Tätä voit tehdä myös kotona.

Meditaatio- tie tinnituksetunne-elämävaikutusten vähentämiseen

Meditaatiota on käytetty erilaisissa kroonisissa sairauksissa. Sairaanhoidojärjestelmään on melko toimimaton kroonisten sairauksien kohdalla – lääketiede kohdistuu oireiden parantamiseen eikä oireiden kanssa elämiseen ja niistä selviämiseen. Kroonisessa sairaudessa kokonaishoito on yhtä tärkeää kuin oireiden lievitysikin. Krooninen sairastaminen lisää ihmisen haavoittuvuuden tunnetta. Kroonisesti sairas ihminen pyrkii arvioimaan suositeltuja hoitomuotoja eri tavalla kuin akuutista sairaudesta kärsivä. Krooninen sairaus, kuten Menieren tauti, voi olla ennalta arvaamaton intensiteetissään, kestossaan ja toimintakyvttömyyden aiheuttamisessa. Krooniseen sairastamiseen liittyy paljon stressiä - joko se edeltää sairastumista tai on sairastumisen seuraus. Ihmiset, jotka pystyvät käsittelemään stressiä, oireilevat vähemmän ja heidän elämänlaatussa paranee. Meditaatio helpottaa kroonista sairastamista. On pystytty osoittamaan, että meditaatio vähentää ahdistusta, helpottaa kipua, parantaa keskittymiskykyä, parantaa mielentilaa ja itsetuntoa ja yleisestikin vähentää oireiden vaikutuksia.

On mahdotonta välttää kaikkea elämäämme sisältävää stressiä; sinun tulisi ymmärtää, että kaikki stressi ei ole haitallista. Mistä tahansa syystä stressaannutkin, sinun tulee ymmärtää, että tärkein tekijä stressin kokemisessa on se millä tavalla sinä reagoit siihen. Sinä valitset tavan! Normaaliin elämään sisältyy stressiä.

Opi meditoimaan!

Meditaation tarkoituksena on purkaa tapahtuma ja siihen liittyvän tunne-elämän vasteen välinen yhteys. Meditaatio *pyrkii hiljentämään ainaisessa kuohunnassa olevat tunteet* ja rauhoittamaan mielen. Ihminen ei enää reagoi ahdistuksella itse tapahtumaan ja siihen liittyviin muistikuviin.

Meditaatiossa keskitytään nykyhetkeen ja paikkaan, jotta meditoija ei analysoisi ja kritisoi asioita. Siinä vältetään ajatuksia tulevaisuudesta ja menneestä. Kiinnittämällä huomio nykyisyyteen, meditoija havaitsee sisäisiä ja ulkoisia asioita, joihin liittyy myös oma alitajunta. Meditaatiossa mieltä ohjataan sellaiseen suuntaan, että jatkuva kommenttien ja analyysien virta poistuu tai vähenee, ja että mieli havaitsee asioita analysoimatta niitä tai kokematta niitä kielteisinä. Ajatuksista tulee huomioita ilman niihin liittyviä puutteita ja kielteisiä mielikuvia. Meditoijan mieleen tulee asioita ilman syvällisempää harkintaa. Meditoija voi vapaasti seurata elämää ympärillään kritisoiden sitä ja jäämättä vastuulliseksi kommentteista.



Miksi meditaatio auttaa?

Meditaatiossa pyritään poistamaan tinnituksen aiheuttamat tunne-elämän reaktiot - ahdistus ja stressi. Hermoratasolla meditaatioimalla puretaan tinnitukseen liittyvä ahdistusrefleksi käpylisäkkeen (amygdala) ja aivoturson (hippokampus) välillä. Tinnitus muuttuu osaksi henkilöä ja on hyväksyty oire - se ei haittaa, eikä ärsytä. Näin tinnitusta voi kuunnella ja sen eri sointuja ihmetellä ja ihailla. Meditaatio eroaa ohjatusta hoidossa, koska meditaatiossa henkilöllä itsellään on aktiivinen rooli ja hän haluaa parantua ja löytää oman ratkaisunsa ongelmaan. Kun on tehnyt meditaatiota 10 kertaa, alkaa yleensä ymmärtää mitä meditaatio voi olla. Kun meditaatiota on tehnyt 100 kertaa, osaa meditaation teknisen suorittamisen. Kun on meditoinut 1000 kertaa, oppii havaitsemaan tinnituksen ja ahdistuksen välisen yhteyden, ja kun on meditoinut 10 000 kertaa, on muuttanut pysyvästi hermoratojaan ja purkanut tinnituksen ja ahdistuksen välisen yhteyden. Tinnituksesta on tullut osa "minä-tunnetta", eikä se enää häiritse eikä haittaa.

Valmistaudu meditaatioon!

Meditaation ei tarvitse liittyä hiljaiseen huoneeseen, tiettyyn aikaan tai hengitysharjoituksiin. Kukin voi meditoida havainnoimalla tietoisesti ympäristöönsä ja välttämään ajatusten tavanomaista taipumusta kommentoida ja argumentoida tapahtumia. Henkilö voi meditoida kävellessään luonnossa tai pestessään astioita. Tavanomaista kommentointia tulee välttää kuten: "Toivon, ettei enää tarvitsisi kävellä pitempään" tai "Toivon, ettei tiskaaminen olisi näin tylsää ja saippua ei kuivattaisi näin paljon käsiäni". Meditaatioissa havaitaan nämä tapahtumat, mutta vältetään analysointia ja kommentoimista. Ikävä ja tylsä tiskaaminen muuttuu silloin: "Lämmin vesi muodostaa yhdisteen tiskiaineen kanssa, jotka yhdessä poistavat rasvan lautasten pinnalta ja auringon varjot heijastuvat pitkinä lautasten valkoiseen posliiniin". Tapahtumassa ”tiskaus” ei ole tylsää, vaan se on ketju toinen toisiinsa liittyviä toimintoja, jolla saippua ja vesi yhdistyvät lautaseen. Kukin toiminta, jossa tarkastellaan tietoisesti tapahtumaa muodostaa osan meditaatiota.

Kaikki positiiviset asiat eivät ole yhtä tärkeitä

Käytännössä meditaatio vaatii alussa ajan ja paikan. Sen ymmärtäminen on vaikeaa ja sen avautumiseen tarvitaan ohjausta. Aloittelijan on hyvä varata rauhallinen paikka ja aikaa. Hän voi aloittaa meditaation juomalla lasillisen kylmää vettä. Hän voi istua tuolilla tai maata patjalla. Seuraavaksi hän hengittää palleahengityksellä rauhallisesti sisään ja ulos kymmenen kertaa. Kukin sisään ja uloshengityksen aikana hän laskee kymmeneen ja on tietoinen hengitystapahtumasta. Mikäli ajatukset karkaavat ja alat miettiä muita asioita, hengitysharjoitukset aloitetaan alusta. Kun annat ajatusten harhaila, analysoimatta niitä tai tuomitsematta mitään.

Meditaatio

- "Mielen rauha" antaa mahdollisuuden ajatusten harhailuun, ilman että arvostelemme tekemisiämme. Kohdistamme ajatuksemme tähän hetkeen ja siinä olemiseen.
- Auttaa havaitsemaan tuhoisia ajatuksia
- Tutkimus osoittaa, että meditaatio kehittää uusia hermoyhteyksiä - samalla tavalla kuin lihasharjoitus parantaa kuntoa. Davidson ym. 2005.
- Katkaisee muodostuneen hermoradan fyysisen tuntemuksen ja ajatusten, tunteen ja käyttäytymisen välillä.

8. istunto. Menetelmiä uupumuksen voittamiseksi

Tinnituksen oireiden hallitseminen

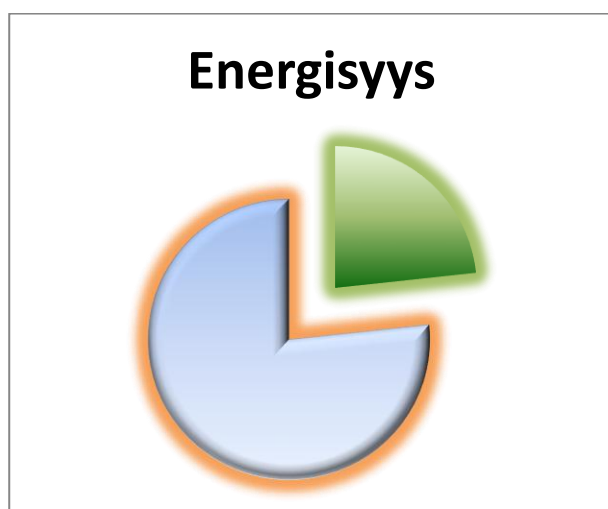
Tässä harjoituksessa tuomme esiin mahdollisuuksia, joita sinulla on käytössäsi, jotta voit oppia elämään tinnituksen kanssa ilman ahdistusta.

Tinnitus ja oma asenne

Selvitimme tilastollisesti mitkä tekijät vaikuttavat siihen että tinnitus koetaan vaikeana: Tärkein tekijä oli ahdistuneisuus, jota seurasivat, uupuminen, kuulonalennus, paineen tunne, äänen ylikuuluvuus ja tasapainovaikeudet. Nämä tekijät selittivät noin kolmanneksen tinnituksen aiheuttamasta haitasta. Tinnitus luo uupumista, joka vähentää jaksamista. Urheiluharrastuksiin ei haluta osallistua. Eristäytyminen alkaa voittaa ja vie tilaa harrastuksilta ja perhe-elämältä. Vitaliteetti on uupumuksen vastakohta ja positiivisessa mielessä tarkoittaa uupumuksen väistymistä.

Energisyys ja tinnitus

Omalla asenteellasi on merkitystä tinnituksen voittamiseksi. Vitaliteetti ja ahdistuneisuus olivat toistensa vuorovaikuttajia siten, että kun ahdistuneisuus lisääntyi niin vitaliteetti laskee. Nämä molemmat tekijät olivat myös yhteydessä asenteeseen. Tinnitus-potilaan tulee itse muuttua, sillä jos mikään ei muutu, tinnitus jatkuu haitallisena. Sinun tulee ponnistella ja pyrkiä muuttamaan itsesi.



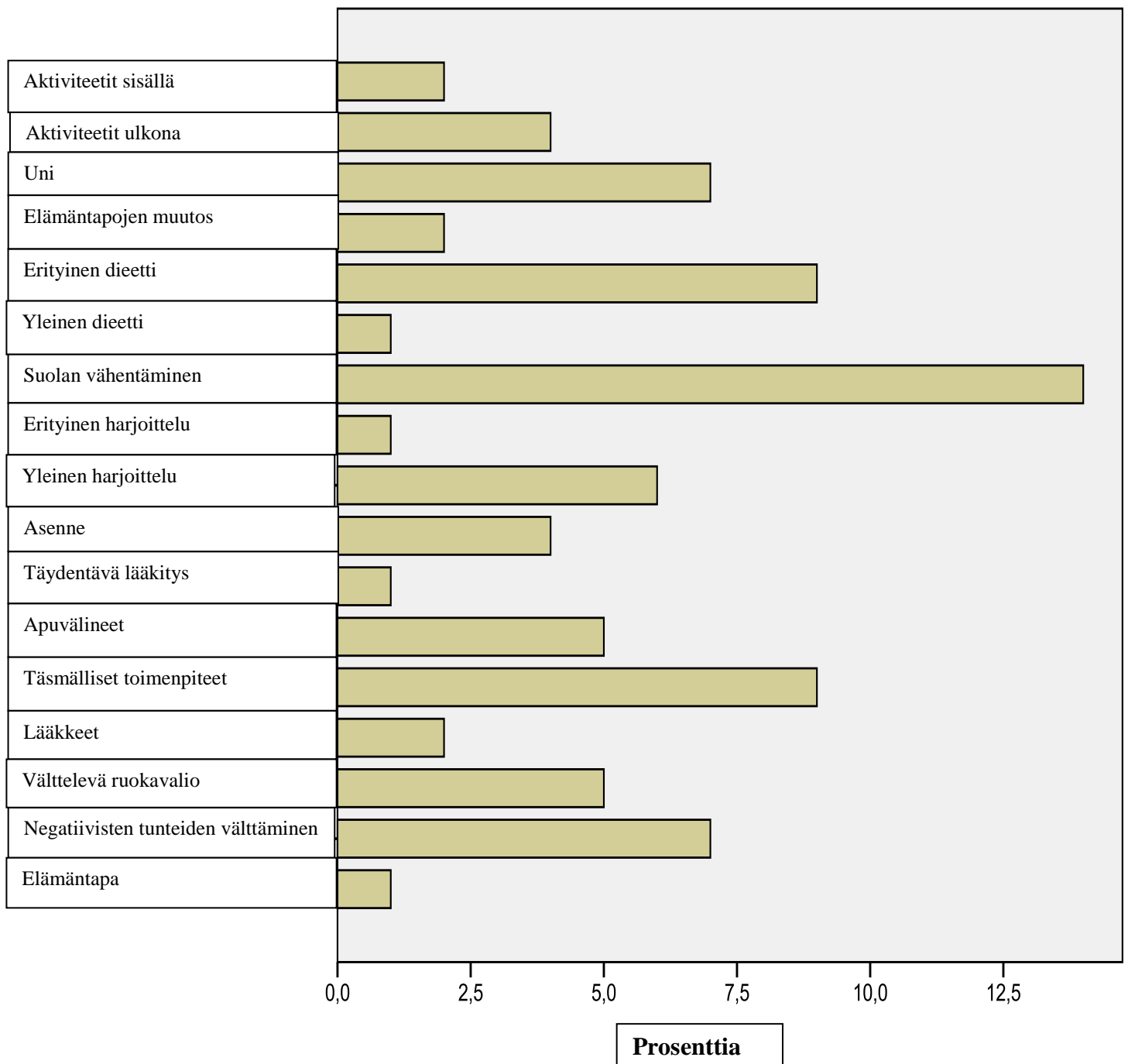
**Energisyyden lasku selittää
24,1% tinnituksen haitasta**

Miten voit itse edes auttaa tinnituksen haitan vähentämisessä

Kysyimme Meniren tautia sairastavilta henkilöiltä miten he itse voivat vähentää oireiden haittaa. Saimme vastauksen vain 80 henkilöltä, koska valtaosa 740 henkilöstä ei ollut keksinyt miten itse auttaa itseään tinnituksen suhteen. Alla olevassa taulukossa on esitetty keinot, jotka oli havaittu hyviksi tinnituksen vähentämisessä. Selvitimme tämän jälkeen miten ne vaikuttavat tinnitukseen ja siitä selviämiseen.

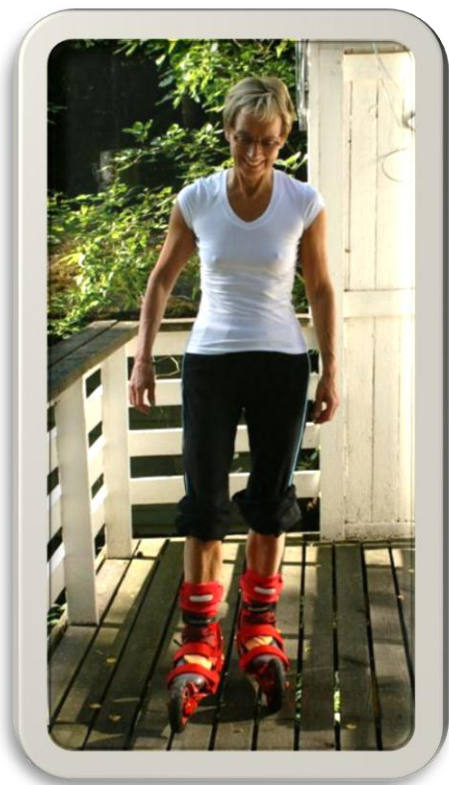
Hyviksi havaittuja keinoja oli useita, kuten niskan ja kaulan hieronta, urheilu, kohtauksia aiheuttavien tekijöiden välttäminen, lääkitys, luonnon lääkkeet, tinnitus maskerit, taustamelun käyttö jne. Kuitenkin vain kaksi näistä menetelmistä oli tilastollisesti yhteydessä tinnituksen haitan vähenemisen kanssa. Ne olivat ***liikunta ja apuvälineiden käyttö, kuten kuulolaitteen antama apu.***

Tinnituksen haittaa pienentävät itsehoitomenetelmät.



Aloita liikunta jo tänään!

Liikunta on merkittävä tinnitusta parantava tekijä. Mieti miten sen toteutat. Varaa siihen aikaa ja kehitä itsellesi sinun kannaltasi mieluinen laji. Aloita jo tänään. Älä pelästy sitä, että tinnitus voi ponnistuksessa pahentuaakin. Pitemmällä tähtäimellä tinnitus lievenee. Liiku säännöllisesti! Älä eristäydy!



Etsi ennakkoluulottomasti uusia urheilulajeja. Löydät omasi!

9. istunto. Positiivisten ajatusten luominen ja kohdistaminen

Tinnituksen oireiden hallitseminen

Tässä harjoituksessa tuomme esiin mahdollisuuksia, joita sinulla on käytössäsi, jotta voit oppia elämään tinnituksen kanssa ilman ahdistusta.

Miten oma asenne vaikuttaa tinnitukseen?

Luonteeseen vaikuttavat perintötekijät ja ympäristö. Luonne muokkaantuu lapsuudessa ja kuvastaa toimintamallia, jonka perusteella henkilö reagoi eri asioihin.. Kanadalainen Antonovski tutki luonteen merkitystä vaikeissa olosuhteissa elävillä keskitysleirivangeilla ja pyrki selvittämään miksi juuri nämä yksilöt selvisivät II maailmansodan keskitysleireiltä hengissä. Hän totesi, että luonne oli yksi merkittävimmistä tekijöistä, joka selitti selviytymisen. Sairaudessa selviämässä luonteella on myös ratkaiseva merkitys. Luonteen muuttaminen aikuisiällä on vaikeaa, ellei mahdotonta. Vaikka luonteen muuttaminen on vaikeaa, niin omaa reagointia sairauteen voi muuttaa positiivisen ajattelun kautta. Tinnituksessakin voi nähdä positiivista; äänen voi muuttaa mieleiseksi; esimerkiksi yksi Menieren tautia sairastava potilas piti *tinnitustaan unilauluna*, toinen oli muuttanut *tinnituksen aallon loiskeeksi* ja kolmas piti sitä *hyvänä ystävänsä, joka istui olkapäällä*. **Voit muuttaa luonteesi postiviitiseksi siten, että etsit ongelmiisi aina positiivista ratkaisua.**

Oma suhtautuminen on tärkeää!

Mieti sitä mahdollisuutta, että tinnitukseen ei liity emootioita. Tinnituksen ääni aistitaan, mutta se ei herätä tunne-elämän muutoksia tai muutokset aistitaan positiivisina; ”kuin laineiden liplatus”, ”kuin tuutulaulu”. Tähän perustuukin yksi tärkeä osa tinnituksen hoidosta. Tinnituksen poisoppimisessa harjoitellaan malleja, jossa aivojen muokkautumista käytetään hyväksi. Tinnitus ”depersonalisoituu” eli sitä ei pidetä enää itseensä kohdistuvana uhkana, eikä tinnitus valtaa tajuntaa aikaisemmassa määrin.

Oletko oppinut ajattelemaan positiivisesti?

Seuraavassa tiedonkeruuharjoituksessa haluamme sinun kohdistavan huomiosi positiivisiin asioihin, joita saattaa liittyä tinnitukseesi. Alla olevassa taulukossa on esitetty Menierin tautia sairastavien henkilöiden esittämiä positiivisia asioita. Tarkastele niitä tinnituksen suhteen ja mieti kuinka hyvin nämä seikat soveltuvat sinuun. Kirjoita ne paperille ja keskustele asiasta lähimmäisesi kanssa.

Mahdollisia positiivisia asioita?

| Tilanne/tuntemus | Usein totta | Joskus totta | Harvoin totta | Ei koskaan totta |
|--|--------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|
| Tinnitus ei ole läsnä koko ajan. | | | | |
| Tinnituksen vuoksi elämäntapani ovat terveellisempiä. | | | | |
| Meniere-yhdistyksestä olen saanut uusia ystäviä. | | | | |
| Tinnitus sai minut ymmärtämään, mikä on tärkeää elämässä. | | | | |
| Välini lähisukulaisiini ovat lähentyneet. | | | | |
| Tinnitus on saanut minut liikkumaan ja huolehtimaan kunnostani. | | | | |
| En häiriinny enää äänistä nukkuessani yöllä. | | | | |
| Tinnitus osoittaa, milloin minun täytyy levätä ja rentoutua. | | | | |
| Tinnitukseen saamani hoito on auttanut minua. | | | | |
| Olen saanut paljon tietoa Meniereyhdistykseltä. | | | | |
| On olemassa monia pahempiakin tauteja. | | | | |
| Ystäväni ovat olleet hyvin kannustavia. | | | | |
| Tinnitus on opettanut minut ajattelemaan positiivisesti. | | | | |
| Asiat voisivat olla pahemminkin. | | | | |
| Tinnitus on opettanut minut elämään ilman stressiä. | | | | |
| Olen kehittänyt tasapainoani. | | | | |
| En ole koskaan yksin tinnituksen ansiosta, mikä on lohduttavaa. | | | | |
| Olen tietoinen siitä, että muut aistini (kuten näkö, tunto, haju) ovat tarkentuneet. | | | | |
| Olen oppinut kiiruhtamaan hitaasti. | | | | |

Muiden samankaltaisia ongelmia kokeneiden ihmisten tapaaminen on auttavaista.
Olen oppinut sanomaan EI.
Olen oppinut häivyttämään tinnituksen mielestäni.
Voin valita, mitä tehtäviä haluan tehdä (kuten kiipeily, ikkunoiden pesu).
Tinnitukseen ei kuole.
Käytän tinnitustani tekosyynä välttää riitoja.
Olen oppinut elämään tinnituksen kanssa.
Haluni auttaa muita terveysongelmaisia ihmisiä on kasvanut.

Kaikki positiiviset asiat eivät ole yhtä tärkeitä

Eri ihmisille erilaiset asiat ovat tärkeitä. Toiselle yöunen menetys aiheuttaa työssä jaksamisen ongelmia, toisilla keskittymiskyvyn puute. Samoin positiivisissa asioissa. Eri näkökohdilla on erilainen merkitys. Mieti, mikä sinulle on tärkeää positiivisessa asenteestasi tinnitukseen. Järjestä seuraavat positiiviset kokemukset sellaiseen järjestykseen, jossa tällä hetkellä tärkein positiivinen vaikutus on kokemuksista numero 1, seuraavaksi suurin positiivinen kokemus numero 2 ja niin edelleen.

Tinnitus ei ole läsnä koko ajan.
Tinnituksen vuoksi elämäntapani ovat terveellisempiä.
Meniere-yhdistyksestä olen saanut uusia ystäviä.
Tinnitus sai minut ymmärtämään, mikä on tärkeää elämässä.
Välini lähisukulaisiini ovat lähentyneet.
Tinnitus on saanut minut liikkumaan ja huolehtimaan kunnostani.
En häiriinny enää äänistä nukkuessani yöllä.
Tinnitus osoittaa, milloin minun täytyy levätä ja rentoutua.
Tinnitukseen saamani hoito on auttanut minua.
Olen saanut paljon tietoa Meniereyhdistykseltä.
On olemassa monia pahempiakin tauteja.
Ystäväni ovat olleet hyvin kannustavia.
Tinnitus on opettanut minut ajattelemaan positiivisesti.
Asiat voisivat olla pahemminkin.
Tinnitus on opettanut minut elämään ilman stressiä.
Olen kehittänyt tasapainoani.
En ole koskaan yksin tinnituksen ansiosta, mikä on lohduttavaa.
Olen tietoinen siitä, että muut aistini (kuten näkö, tunto, haju) ovat tarkentuneet.
Olen oppinut kiihuhtamaan hitaasti.
Muiden samankaltaisia ongelmia kokeneiden ihmisten tapaaminen on auttavaista.
Olen oppinut sanomaan EI.
Olen oppinut häivyttämään tinnituksen mielestäni.
Voin valita, mitä tehtäviä haluan tehdä (kuten kiipeily, ikkunoiden pesu).
Tinnitukseen ei kuole.
Käytän tinnitustani tekosyynä välttää riitoja.
Olen oppinut elämään tinnituksen kanssa.

Haluni auttaa muita terveysongelmaisia ihmisiä on kasvanut.

Osa positiivisista asioista on muita yleisempiä!

Kiitos valinnastasi ja tekemästäsi työstä. Tinnituksen voittaminen vaatii energiaa ja työtä. Olemme sinua varten keränneet tiedot 740 Menieren tautia sairastavalta henkilöltä heidän ja positiivisista asenteistaan ja siitä, mitkä asenteet ovat tilastollisessa yhteydessä tinnituksen haitan kanssa. Alla olevassa taulukossa on esitetty ne positiiviset seikat, jotka ovat merkityksellisiä tinnituksen voittamiseksi. Nämä asenteen muutokset paransivat elämän laatua n. 20 % tutkimillamme Meniere potilailla. Nämä tekijät vähensivät tinnituksen haittaa 27%, eli tinnitus helpottui hyvin vaikeasta vaikeusasteeltaan keskimääräiseksi. Tätä kannattaa harjoitella!

| Tilastollisesti tärkeät positiiviset tekijät | t | Sig. |
|--|------|------|
| Olen oppinut elämään Menieren taudin kanssa | 5,59 | ,000 |
| Voin valita ne tehtävät, jotka haluan | 3.69 | ,000 |
| Tinnitus ei haittaa minua yöllä enää | 3.43 | .001 |
| Tinnitus ei ole läsnä koko ajan | 3.05 | ,002 |
| On muita pahempia sairauksia | 3.94 | ,000 |
| Ystäväni tukevat minua | 4.64 | .000 |
| Olen oppinut olemaan kuuntelematta Tinnitusta. | 6.14 | ,000 |

Positiivisinen asenne on opittavissa!

Oheisessa taulukossa on tinnituksesta poisoppineiden henkilöiden ajatuksia, jotka ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten tinnitus on tullut heidän ystäväkseen.

Positiivisia kokemuksia Tinnituksesta

- “ Jos joudun tekemisiin henkilön kanssa, jonka juttuja en välitä kuunnella, kuuntelen tinnitustani sen sijaan”.
- “Jos oloni on jännittynyt, voin rentoutua kuuntelemalla tinnitukseni sykintää.”
- “Kun minun on vaikea nukahtaa, kuuntelen tinnitustani. Se on kuin unilaulu”
- En ole enää koskaa yksin, kun minulla on tinnitus

10. istunto. Miten parannat keskittymiskykyäsi?

Muistia voi harjoitella

Kun tinnitus pauhaa korvassa keskittymisvaikeudet ovat yleisiä. Ajatukset harhailevat toistuvasti tinnitukseen ja sen aiheuttaman turhautumisen. Lukeminen, päätetyö ja jopa ohjelman katselu häiriintyy ja on vaikeaa. Työn tekemisessä ilmenee ongelmia, koska unohdat mitä olet juuri tehnyt, teet virheitä toistuvasti ja et pysty keskittymään olennaiseen tinnituksen vuoksi. Tinnitus etäännyttää sinut työstäsi ja harrastuksistasi. Keskittyminen on tärkeä useimmista tehtävistä suoriutuessa.

Luo itse suotuisa työympäristö!

Voit oppia hallitsemaan tilanteita ja palauttamaan keskittymiskykyäsi poistamalla häiritsevät tekijät olkoonpa ne tinnituksen tai joiden muiden tekijöiden aiheuttamia. Tyler ym on selvittänyt asiaa ja neuvoo sinua seuraavasti:

- Valitse hiljainen, rauhallinen ja keskeytys-vapaa työskentely-ympäristö. Varo kuitenkin, ettei työympäristö ole liian rauhallinen tai hiljainen, jotta pysyt hereillä..
- Pidä huolta siitä, että olet fyysisesti hyvässä kunnossa, kun teet työtä ja yrität keskittyä. Vältä väsymystä, nälkää tai muuta sairautta työskennellessäsi vaativien asioiden kimpussa.

- Käytä mielellään ulkopuolista taustaaääntä, esimerkiksi rauhallista musiikkia,. Tee näin ainakin ajoittain
- Pidä säännöllisiä taukoja ja palkitse itseäsi, kun olet saattanut jonkun työvaiheen päätökseen.
- Pyri aktiiviseen työskentelyyn ongelmien parissa. Tee muistiinpanoja, järjestele tietoa ja tee kysymyksiä

• ”Tinnituksen auttaa minua havaitsemaan milloin olen stressaantunut, yliväsynyt, ahdistunut jne. Voin poistaa syyn joka aiheutti tinnituksen voimistumisen rentoutumalla, hengitysharjoittelulla, lähtemällä lenkille jne. Olen aivan vakuuttunut, että tämän täytyy olla hyväksi terveyteni kannalta”

Ole armollinen itsellesi!

Vaikka useimpia näistä menetelmistä ei voi käyttää koulussa tai työpaikalla, älä pelkää käyttää niitä esimerkiksi lukiessasi kirjaa omaksi nautinnoksesi. Ole armollinen itsellesi ja harjoittele menetelmiä. Opit vähän kerrallaan hallitsemaan keskittymiskykyäsi, etkä enää keskity tietoisesti ja kiinnitä huomiota tinnitukseesi. Keskittymiskykyysi ja työtehosi paranee pikku hiljaa.

11. Istunto. Miten parannat yöuntasi?

Käytätkö unilääkkeitä?

Lääkkeiden käyttö unettomuuden ja aamuyön heräilyn hoitoon on sangen tavallista. Unilääkkeet eivät ole vaarattomia. Niihin yleensä tottuu, jolloin unilääkkeen annos suurenee ja ilman unilääkettä henkilö ei pysty nukahtamaan. Hän saattaa valvoa vuorokausia unilääkkeen lopettamisen jälkeen. Useimmat unilääkkeet aiheuttavat aamu tokkuraisuutta ja ovat riski liikenneturvallisuudelle. Sen vuoksi unilääkkeet soveltuvat tinnituksen aiheuttamien unihäiriöiden hoitoon vain lyhytaikaisesti. Unilääkkeissäkin on eroja. Toiset aiheuttavat nopeammin tottumista ja koukkuun jäämistä, kuin toiset. Käytä mahdollisimman pieniä annoksia ja lyhytaikaisesti. Keskustele näistä asioista hoitavan lääkärisi kanssa.

Onko turvallisia unilääkkeitä?

Unilääke, joka saattaa olla vähiten sivuvaikutuksia aiheuttava ja soveltua tinnituksen hoitoon muita paremmin on melatoniini. Siihen ei tule lääkeriippuvuutta eikä tottumista. Se vaimentaa jonkun verran tinnitusta ja siksi se saattaa olla sopiva juuri tinnituksen unihäiriöiden hoitoon. Ongelmana on, että melatoniinin teho on heikko ja esimerkiksi aikaisemmin vahvempia unilääkkeitä käyttäneet soveltuvat huonosti sen käyttäjiksi.

Mitä itse voit tehdä?

Tinnitus aiheuttaa kahdenlaista unihäiriötä, nukahtamisvaikeuksia ja aamuyöllä heräilyä. Nämä ongelmat eivät ole poikkeuksellisia väestöön nähden. Unihäiriöt ovat sängen yleisiä ja lisääntyvät ikääntymisen myötä. Useimmat meistä hyötyvät hyvän unirytmien opettelusta. Keinoja rauhallisen yön saamiseksi on useita. Ohessa on esitetty tärkeimmät:

- Vältä kahvia, tupakkaa, suuria aterioita ennen nukkumaan menoa.
- Muokkaa makuuhuone mieleiseksesi hyvän nukahtamisen ja yön saamiseksi. Poista kaikki esineet jotka saattavat häiritä sinua.
- Ylläpidä johdonmukaista heräämisaikataulua ja vältä päiväunien ottamista.
- Tutki rentoutumistekniikoita, kuten mielikuva-harjoittelua ja vähitellen kehittyvää lihasten rentoutumista, käyttämällä niitä ennen nukkumaan menoa ja yön aikana, kun uniongelmia ilmestyy.
- Mikäli heräilet yöllä ja häiriinnyt tinnituksesta, käytä makuuhuoneessa jatkuvaa taustaaääntä, niin herätessäsi se maskeeraa tinnituksen häiritsevyyttä. Ihmiset pystyvät yleensä itse arvioimaan mitä ääntä ja kuinka voimakasta ääntä he käyttävät makuuhuoneessaan.

Räätälöi äänilähteesi

Yritä löytää ääni, joka olisi rauhoittava, eikä siinä olisi suuria äänitason vaihteluita. Hyviä esimerkkejä ovat luontoäänet, hiljainen instrumentaalinen musiikki tai jopa ilmanpuhdistimen tai tuulettimen ääni. Pyri löytämään ääni, joka vähentää tinnitukseksi voimakkuutta, ilman että se olisi niin äänekäs tai häiritsevä, joka pitää sinua valveilla. Jotkut, varsinkin laitteiden äänet tai musiikkisoittimet voidaan säätää siten, että ne sammuvat tietyn ajan jälkeen itsestään. Muista, että jos heräilet yöllä, on parempi pitää äänilähdettä käytössä koko yön ajan.

Hae tarvittaessa apua?

Jos huomaat että nämä neuvot eivät auta unihäiriötäsi ja sinulla on edelleen merkittäviä uniongelmia, on hyvä keskustella lääkärisi kanssa mahdollisista lääketieteellisistä testeistä tai hoidoista, jotka saattavat olla tarpeen. Huono yöni vaikuttaa sinun kykyysi toimia päivällä.



12. istunto. Uusiutumisen ehkäisyyn liittyviä neuvoja

Mitä itse voit tehdä?

Olet nyt käsitellyt tinnituksen aiheuttamaa häirtää ja siihen liittyviä tekijöitä. Olet edistynyt hyvin harjoituksissa. Muista että tinnituksesta poisoppiminen vie aikaa, puhumme kuukausista mieluummin kuin viikoista. Kun päämääräsi on selvä tulet pärjäämään. Palauta nyt mieleesi seuraavat asiat.

Olet asettanut seuraavan päämäärän itsellesi. _____

Opettele positiiviseksi?

Olet valinnut seuraavat positiivisen ajattelun keinot:

1. _____
2. _____
3. _____

Keskity ongelman ratkaisuun?

Olet myös miettinyt mitkä ovat pahimmat ongelmasi. Niitä ovat:

1. _____
2. _____
3. _____

Anna lähimmäisesi auttaa?

Muista että tinnitus usein vaihtelee ja vaihteluun liittyy suuri määrä epävarmuutta itsesi kannalta. Taistele ahdistumista vastaan, kehitä itsestäsi vahvempi henkilö. Käytä hyväksesi sitä apua, jota lähimmäisesi ja ystäväsi sinulle antavat. Opi ajattelemaan positiivisesti. Saavutat päämäärän.

Ongelma:

**Kuulolaitteen sovitin potilaille, joilla on
Menieren tauti, on vaikea tehtävä
kuulotutkijalle...**



*"olet nyt palauttanut 15 kertaa kuulolaitteen.
Tiedostossa on huomautus, jonka mukaan sinä olet
ongelma."*

Moni ei edes yritä ja luovuttaa...