

## Tinnitus

---

### Tietoa sairaudesta

Olet ollut korvalääkärin vastaanotolla tinnituksen eli korvien soimisen vuoksi. Lääkärin suorittamissa tutkimuksissa on varmistettu, että kyseessä ei ole vakava oire. Kaikki mahdolliset hoitoa vaativat sairaudet on poissuljettu. Näin ollen voimme nyt keskittyä siihen, miten tinnituksen kanssa eletään ja tullaan toimeen. Nykyaikaisen oppimisterapian mukaan tinnitus on oire, josta voi päästä eroon harjoittelemalla ja uudelleen oppimalla. Tinnitus koetaan usein ärsyttävänä, harmillisena ja keskittymiskykyä häiritsevänä vaivana. Näistä negatiivisista tunteista tulee pyrkiä eroon, jotta tinnitus voitaisiin työntää pois ajatuksista. Tinnituksen voidaan ajatella olevan luonnon ääni, se on korvan omaa tuotosta, tavallaan “aivojen musiikkia”. Tinnitus syntyy vastareaktiona hiljaisuudelle. Ongelmaa voidaan lähteä hoitamaan hiljaisuutta välttämällä

### Huomioitavaa

Yleensä tinnitus kuuluu parhaiten juuri hiljaisessa ympäristössä. Näin ollen tulisi huolehtia siitä, että ympärillä on aina ääntä. Taustääänen tulisi olla miellyttävää ja tasaista, monotonista. Missään tapauksessa se ei saa olla ärsyttävää. Se ei saa olla niin kovaa, että tinnitus ei kuulu, koska silloin tinnitukseen ei voi tottua. Esimerkiksi radion tai television auki jättäminen on huono ratkaisu, koska niiden ääni vaihtelee paljon ja niistä voi välillä kuulua jotakin, johon kiinnittää huomiota. Luonnon omat äänet ovat parhaita, esim. meren kohina tai tuulen suhina puissa. Asian voi ratkaista jättämällä ikkunan auki tai kuuntelemalla sopivia äänitteitä. Makuuhuoneen ääniin tulisi kiinnittää eniten huomiota. Nukkumaan mennessä tinnitus yleensä häiritsee eniten. Korvan on hyvä nukkuessakin kuunnella muita ääniä eli totutella pois tinnituksen kuuntelemisesta. Taustääänen tulisi olla osa makuuhuoneen sisustusta. Esimerkiksi tasaisesti kohiseva ilmastointilaitte tai tuuletin voi olla hyvä. Saatavilla on erilaisia älypuhelimien ladattavia sovelluksia, helpottamaan tinnituksen häiritsevyyttä (lisätietoa sivuilla 2-3). Radion voi myös jättää auki asemien välille tuottamaan ns. FM- kohinaa.

### Hoito-ohjeita

Suosittellemme seuraavaa 10 sekunnin ohjelmaa:

- Tutki ja analysoi reaktiotasi lyhyen hetken, 10 sekuntia riittää.
- Harjoittele itsesi rentouttamista esim. Mind fullness tyyppisiä harjoituksia tekemällä
- Rikastuta äänimaailmaasi.
- Tutki tunne- ja elimellistä reaktiotasi tinnitukseen ja yritä vähentää sitä kertakerralta.
- Tee näitä harjoituksia noin 10 kertaa päivässä, lopun aikaa voit reagoida entisellä tavalla.
- Muista, että tinnitus ei ole vaarallista.
- Lisää tähän harjoitukseen käytettyä aikaa vähitellen, sekunneilla, vähitellen jopa minuuteilla.
- Edistyminen on hidasta, älä kiiruhda, tulokseen pääsy voi viedä jopa vuosia.

Ohjeet mukailevat englantilaisten Hazelin ja Jastreboffin tutkimuksiin.

Ilmaisia rentoutussovelluksia älykännykkään GooglePlaystä tai Applestoresta. Kirjoita hakukenttään esim: Tinnitus, Relaxing sounds tai Zen Ambience.

Oticon Tinnitus sounds ja Beltone Tinnitus Calmer ovat esimerkkinä ilmaisohjelmista.

Ensimmäisessä on myös rentoutusohjeita ja säätömahdollisuuksia. Myös muita applikaatioita ja rentoutusmusiikkia löytyy. Kannattaa kokeilla ja etsiä itselle soveltuvien ohjelma.

## **Tinnituspotilaan ääniympäristön rikastuttaminen**

Oman ääniympäristön rikastuttamisen tavoitteena on helpottaa omaan tinnitukseen tottumista eli habituaatiota. Liian hiljaista ääniympäristöä voidaan rikastuttaa omaehtoisesti kodissa olevilla laitteilla. Näin vähennetään tinnituksen ja ympäristöäänien välistä kontrastia. Tavoitteena on huomion siirtyminen pois tinnituksesta, jolloin negatiiviseksi koettu reagointi tinnitukseen vähenee ja täten helpottaa rentoutumista ja vähentää stressiä. Ääntä tuottavat laitteet eivät kuitenkaan poista tinnitusta. Vaikka ääniympäristön rikastuttamisesta ei koe saavansa välitöntä hyötyä, on sitä kuitenkin hyvä jatkaa, koska tinnitukseen tottuminen saattaa kestää useita kuukausia, joskus pidempäänkin.

Mikä tahansa itselle miellyttävä musiikki voi toimia rentouttavana lähteenä ja stressiä purkavana. Nopeatempoisen, äkillisesti rytmisiä tai voimakkuutta vaihtava musiikki ei kuitenkaan edesauta rentoutumista. Hiljaisella hidastahtisella musiikilla on sen sijaan rentoutumista edistävä vaikutus. Monelle riittävät normaalit kodin äänet, kuten radio, televisio, jopa tuuletusikkunan avaaminen, tai huonokuuloiselle ääniympäristöä laajentava kuulokoje on usein jo riittävä.

Tinnituksen helpottamiseksi kuunneltavina ääninä käytetään erilaisia itselle miellyttäviä ja rentouttavia ääniä, jotka eivät ole ennustettavissa, tarkoituksena on luoda näin passiivinen, rentouttava kuuntelutilanne. Kun sävelmässä ei ole mitään tunnistettavaa mallia, sitä ei voi esimerkiksi hyräillä, se ei tällöin vaadi kuulijan huomiota. Suosituimpia ääniä ovat erilaiset luonnon äänet, kuten meren- ja tuulenkohina tai veden ääni. Äänet voivat olla ns. fraktaalisiä, jotka on luotu musiikin tavoin (Zen), mutta eivät ole ennustettavissa. Myös leveä- tai kapeakaistaista kohinaa voidaan käyttää.

Omaan MP-3 soittimeen tai älykännykkään voi ladata erilaista rentoutusmusiikkia tai rentouttavia ääniä ja käyttää esimerkiksi yöpöydällä ennen nukahtamista, tai käyttää itse kuulokkeita tai pieniä kaiuttimia esimerkiksi tyynyn sisällä. Näin rentoutuminen ja nukahtaminen helpottuvat. Myös ohjelmien ajastimen käyttö on suositeltavaa.

Kannattaa muistaa, että kun oman tinnituksen äänen taajuusalue on stressaantunut, se tarvitsee lepoa ja siksi käytettävä ääni ei saa olla liian kapeakaistaista juuri samalta taajuusalueelta. Oman tinnituksen on myös sulauduttava miellyttävästi ääneen, jolloin ääni on kuitenkin valittava läheltä omaa tinnituksen ääntä. Yleensä miellyttävimpinä koetaan merenäänet.

Omaa tinnitusta ei suositella peitettäväksi eli maskeerattavaksi liian tehokkaasti. Liian tehokas tinnituksen äänen peittäminen sitä voimakkaammalla äänellä saa oman tinnituksen usein pahenemaan eli ylimaskeeraamaan. Oma tinnituksen sointiääni on oltava aistittavissa juuri ja juuri. Ulkoinen ääni olisi säädettävä niin, että sen tuottama ääni melkein sulautuu omaan tinnituksen ääneen, mutta molemmat silti kuuluvat.