

Tinnituksen hoito

Mitä tinnitus on ja mistä se syntyy?

Tinnitus tarkoittaa ääntä, joka ei ole liitettävissä ulkoiseen äänilähteeseen. Tinnitus voi johtua useasta eri syystä, kuten esimerkiksi meluvammasta, tulehduksesta kuulojärjestelmässä tai ikääntymiseen liittyvistä muutoksista kuulojärjestelmässä. Lääkärin vastaanotolla käydään läpi sinun tinnitukseksi taustatekijät ja selvitetään, onko kyseessä lääketieteellistä hoitoa vaativa tai sen mahdollistava tila. Tinnitus on useimmiten kuulovian oire; kuulovika aiheuttaa hermojen tyhjäkäyntitoiminnan, tinnitus ei aiheuta kuulonalenemaa.

Tinnitus ja tinnituksesta aiheutuva haitta on tärkeätä erottaa toisistaan. Tämä voi olla vaikeaa, mikäli koet tinnituksen haittaavan arkeasi selvästi. Tutkimusten mukaan suurin osa ihmisistä, joilla on tinnitus, ei juurikaan kärsi siitä. Noin 10 – 15 %:lla väestöstä on tinnitusta, ja heistä 10 – 20 % kokee merkittävää haittaa. Yhteensä väestöstä siis noin 1 – 3 %:lla on tinnituksesta merkittävää haittaa. Yleensä tinnitukseen liittyvät haitat lieventyvät ajan myötä, vaikka itse tinnitus onkin jatkuvaa. Tinnitusäänen voimakkuudella ja siihen liittyvien haittojen suuruudella ei olekaan niin suurta yhteyttä, kuin voisi ajatella. Sen vuoksi monet, joilla tinnitus on kovaäänistä, eivät koe siitä olevan suurta haittaa, kun taas toiset kokevat haitan olevan suuri, vaikka tinnitusäänen voimakkuus onkin pieni. Häiritsevyyteen vaikuttaa oleellisesti se, miten aivojen hälytysjärjestelmä kiinnittää huomiota soimiseen.

Muun muassa mielialan lasku, väsymys, stressi, melu ja hiljaisuus voivat hetkellisesti lisätä tinnituksen häiritsevyyttä. Mitä enemmän tinnitukseen liittyy negatiivisia tunteita ja arjen hankaluuksia, sitä vaikeampi se on jättää huomiotta. Tinnituksen häiritsevyyden vuoksi jotkut alkavat vältellä hiljaisuutta, toiset melua ja kolmannet vaikkapa ystävien tapaamista ympäristössä, jossa on taustahälyä. Joskus on kuitenkin niin, että tilannetta hetkellisesti auttavat asiat voivat vaikeuttaa sopeutumista pitkällä aikavälillä. Esimerkiksi korvatulppien käyttö arkisissa, äänenvoimakkuudeltaan tavanomaisissa tilanteissa voi johtaa äänille herkistymiseen ja tinnituksesta aiheutuvan haitan korostumiseen, koska ääniympäristö on hiljainen. Itselle tärkeiden asioiden tekemättä jättäminen tinnitusäänen häiritsevyyden lisääntymisen pelossa vähentää arjen mielekkyyttä, mikä puolestaan voi lisätä arjessa koettua haittaa ja negatiivisia tunteita. Mielekkään, oman itsen näköisen arjen jatkaminen tukee tinnitukseen sopeutumista.

Miksi psykologin vastaanotolle?

Tinnitusaistimuksen poistaminen lääketieteen keinoin on vain harvoin mahdollista. Psykologin keinot tinnituksen hoidossa eivät tähtääkään tinnitusäänen poistamiseen, vaan tinnituksesta

aiheutuvan haitan vähentämiseen. Usein tinnitukseen liittyy negatiivisia ajatuksia ja tunteita, jotka muodostavat tilannetta pahentavan kehän ja voivat kapeuttaa elämää. Psykologin vastaanotolla on mahdollista käydä läpi omia ajatusten, käyttäytymisen ja tunteiden kehiä sekä saada ohjausta harjoituksiin, jotka tähtäävät tinnituksesta aiheutuvien haittojen vähentämiseen. Kehitämme yhdessä keinoja opettaa aivojen hälytysjärjestelmä suhtautumaan soimisääneen neutraalimmalla tavalla.

Ajan kuulokeskuksen psykologin vastaanotolle voit varata kuulokeskuksen ajanvarausnumerosta 02 313 1526 (maanantaista perjantaihin kello 7.30-10.00 ja kello 13.00-14.00). Ilmoittaudu kuulokeskuksessa vastaanotolle tullessasi.