

Tinnitus

Audionommottagning och Hörselteam

Tinnitus innebär att du hör ljud som inte kan uppfattas av omgivningen. Det är inte en sjukdom, men ljuden kan upplevas som störande eller stressande. Tinnitus går att lindra och blir nästan alltid bättre med tiden.



Tinnitus är vanligt

Nästan alla har vid något tillfälle upplevt att det ringer, piper, susar eller brusar i öronen. Ibland kan man uppleva övergående tinnitus efter att ha utsatts för starka ljud, till exempel efter en konsert.

Den vanligaste orsaken till tinnitus är hörselnedsättningar orsakade av ökad ålder eller starka ljud, men tinnitus kan också uppstå vid psykisk ohälsa som stress och utmattning, muskelspänningar eller när man tar vissa mediciner.

Personer som har tinnitus brukar beskriva ljudet på många olika sätt. Det är vanligt att höra en hög ton men ljudet kan vara på många olika sätt, till exempel tjutande, susande, pysande, brummande eller metalliskt. Många upplever att ljudet varierar i karaktär över dagen. Ljudstyrkan kan variera från ett svagt bakgrundsljud som endast hörs i tyst miljö till ett starkt ljud som överröstar yttre ljudkällor.

Behandling

Det finns inget vetenskapligt bevisat botemedel mot tinnitus. Behandlingen går istället ut på att lindra besvären och förbättra upplevelsen av de besvärande ljuden. De flesta som får tinnitus blir bättre av sig själva efter en tid.

Vad kan jag själv göra?

Hur du mår fysiskt och psykiskt har stor betydelse för hur mycket din tinnitus påverkar. Det finns många saker du kan göra själv, till exempel:

- Prova att sätta på radion eller någon annan ljudkälla som kan ge ett behagligt bakgrundsljud. Det kan framför allt hjälpa vid sömnsvårigheter.
- Försök att stressa mindre och se till att det finns tid för återhämtning och avslappning. Det är bra att motionera regelbundet, eftersom det förebygger utmattning, stress och depression.
- Många upplever att tinnitus tillfälligt hamnar i bakgrunden när de gör något som de tycker om.
- Det kan också kännas tryggt att lära sig så mycket som möjligt om tinnitus. 1177.se och HRF.se är två bra källor för att läsa mer.

Vilken hjälp finns att få?

Se till att behandla eventuella andra sjukdomar som ångest och depression eftersom de ofta förvärrar tinnitus. Försök anpassa kraven på dig själv så att livssituationen blir rimlig.

Om du har tinnitus som blir värre av kroppsliga symtom bör du få behandling och lindring av grundorsaken till att tinnitus ökar. Det kan handla om olika smärttillstånd som nackvärk, ryggvärk och annan ledvärk.

Det är vanligt att ha spänningar i käkledsmuskulaturen om man har tinnitus. Det finns behandling mot det, till exempel med bettskenor. De kan man oftast få hos en tandläkare, men ibland behövs hjälp av specialisttandläkare.

Stöd från hörselvården

Vid nedsatt hörsel kan tinnitus lindras av en hörapparat eftersom den ökar volymen på omgivningens ljud vilket ofta upplevs maskerar det egna tinnitusljudet. Att höra bättre gör även att du kan slappna av och minska på anspänning i kroppen som ofta sätter sig i axlar och nacke.

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Kognitiv beteendeterapi har visat sig kunna lindra besvär av tinnitus.

I KBT är målet bland annat att lära sig metoder för att minska eller hantera besvären som tinnitus medför. Det kan till exempel vara sömnbesvär, koncentrationsproblem, anspänning, stress, irritation, trötthet och ljudkänslighet. I terapin lär man sig hitta sätt att förhålla sig till tinnitus för att göra den mindre störande i vardagen. Det vanliga är att man har kvar sin tinnitus efter behandlingen, men besvären upplevs ha minskat. KBT kan erbjudas både enskilt och i grupp.

Ljudkänslighet

En del personer, både med och utan tinnitus, kan bli ljudkänsliga. Ljudkänslighet innebär att vardagliga ljud upplevs som obehagligt starka och det kan påverka livet på många sätt.

Precis som med tinnitus kan besvären av ljudkänsligheten variera från person till person och över tid. Livssituation, stress, hälsa samt vilket stöd du får har stor påverkan för hur besvären upplevs. Besvären förvärras av överdriven användning av hörselskydd.

Det är viktigt att veta att vardagliga ljud med normal ljudstyrka inte är skadligt för öronen och inte försämrar tinnitus eller ger hörselnedsättning. Hörselskydd ska därför inte användas vid normala ljudnivåer i vardagen. Däremot bör du vara rädd om din hörsel och använda öronproppar om du vistas i en miljö där det förekommer höga ljudnivåer.

Hörselhälsa är en kurs där du lär dig mer om din hörsel och hur du kan bevara den.

Logga in på 1177.se och klicka på Stöd och behandling för att starta programmet.



vgr.se/hoh