

Szumy uszne (ang. – *tinnitus*)

Szumy uszne to nazwa dźwięków słyszalnych „w uszach” lub „w głowie”, których źródłem nie są elementy zewnętrzne.

Szumy uszne mogą przybrać różną postać (wliczając bzyczenie, świszczenie i syczenie). Szumy uszne są wyjątkowo częstą przypadłością, która dotyka 1 na 10 osób. W niewielu przypadkach może być to niepokojące doświadczenie. Osoby cierpiące na ten dyskomfort mogą skorzystać z programów radzenia sobie z szumami usznymi, dostępne są również opcje leczenia, które w znaczny sposób mogą zminimalizować efekty szumów usznych.

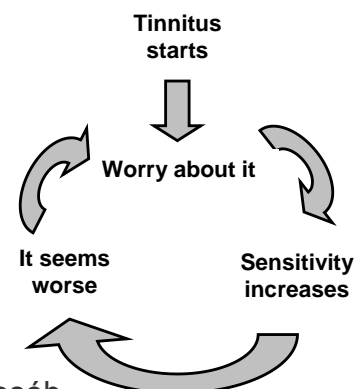
Jak powstaje wrażenie dźwięku

Dźwięk przemieszcza się w dół kanału ucha, co powoduje, że bębenki uszne zaczynają drgać. Następnie dźwięk jest przekazywany przez trzy kosteczki słuchowe ucha środkowego do ślimaka (narząd słuchu), które znajdują się w uchu wewnętrznym. Wnętrze ślimaka wypełniają tysiące małych komórek włosowatych, które przekształcają dźwięk na puls elektryczny, który następnie wędruje do mózgu poprzez włókna nerwowe.

Mózg analizuje każdy wchodzący dźwięk poprzez dopasowywanie go z dźwiękiem składowanym w pamięci słuchowej. W tym samym czasie łączymy słyszane dźwięki z ich znaczeniem (np. ryczenie lwa sprawiłoby, że zaczęlibyśmy uciekać, a głośny dźwięk odrzutowca nie zmusiłby nas do podobnego działania). Wynik końcowy to taki, że posiadamy zdolność do filtrowania dźwięków na zasadzie „potrzeby słyszenia”.

Co wywołuje szumy uszne?

Szumy uszne powstają, kiedy dźwięk aktywności elektrycznej (wyżej opisany proces naturalny) jest postrzegany jako potencjalnie niebezpieczny sygnał. Dzieje się tak, dlatego że pamięć słuchowa nie może dopasować tego dźwięku z tymi, które są zapisane i przechowywane w banku pamięci. Ostatecznie można poświęcić więcej uwagi temu nieznanemu, wewnętrznemu dźwiękowi aniżeli dźwiękom zewnętrznym/pochodzącym z najbliższego otoczenia. W ten sposób może dojść do „zapętlenia” orientacji słuchowej.



Szumy uszne uważa się za objawy, a nie chorobę. Z tego też powodu świadomość ich obecności będzie się różniła u każdego, kto ich doświadcza. Być może zidentyfikowanie pojedynczego czynnika wywołującego szumy nie będzie możliwe, jednak rozmowa z audiologiem lub otolaryngologiem (ang. w skrócie – *hearing therapist*) być może okaże się pomocna w zidentyfikowaniu czynników, które przyczyniają się do powstawania tych objawów.

Kiedy osoba, która doświadczyła utraty słuchu, udczuwa szumy uszne, wówczas mózg często zajmuje się ich wewnętrznymi dźwiękami, co jest spowodowane zmniejszeniem odbierania dźwięków pochodzących z zewnątrz. W większości przypadków regularne korzystanie z aparatów słuchowych pozwala złamać ten schemat działania dostarczając uszom więcej codziennych dźwięków, co zmniejsza wysiłek narzucony aparatowi słuchu. Zwiększenie wydolności słuchowej można również uzyskać poprzez zmiany w odpowiedzialnym za emocje układzie limbicznym lub nerwowym.

Do czynników wywołujących zmiany zalicza się stresujące wydarzenia, spięcia lub zmiany w przyjmowanych lekach. Najczęściej takie czynniki można podkreślić przy zwiększaniu świadomości względem szumów usznych, kiedy zmiany w słyszeniu są odczuwalne przez osoby, które nie doświadczyły utraty słuchu. W takich przypadkach terapia dźwiękowa lub techniki relaksacyjne mogą okazać się pomocne. Zmiany stylu życia, jakkolwiek małe, również mogą przynieść niezrównane korzyści.

Techniki radzenia sobie z szumami usznymi

- Konieczność zrozumienia mechanizmu powstawania szumów usznych – jest to podstawa do osiągnięcia celu w „wyłączeniu się”!
- Postaraj się nie myśleć za wiele o Twoich szumach usznych. Ciągłe myślenie o nich może spowodować pogorszenie objawów. Skupienie uwagi na innych rzeczach przyspieszy naturalny proces wdrożenia ich w życie, dlatego też wypełnianie czasu zainteresowaniami oraz hobby jest ważne.
- Umiejętne radzenie sobie ze stresem. Obniżenie poziomu stresu przy wykorzystaniu technik relaksacji mięśni, ćwiczeń oddechowych, ogólnie ćwiczeń fizycznych dla uzyskania dobrej kondycji fizycznej.
- Unikanie ciszy, gdyż to właśnie ona nadwyręża Twoje uszy. Korzystaj z urządzeń wzmacniających słuch takich jak urządzenie do relaksu dla osób z szumami usznymi (ang. – *tinnitus relaxer*), głośnik do poduszki (ang. – *pillow speaker*), audiobooki, TV, radio, przenośny generator dźwięku, czy też aparat słuchowy (w zależności od potrzeby)
- Postaraj się ulepszyć rytm chodzenia do spania. Unikaj drzemek w ciągu dnia, chodź spać tylko jeśli odczuwasz zmęczenie i wstawaj o tej samej porze każdego dnia.

Więcej informacji

Action on Hearing Loss (znane wcześniej pod nazwą RNID)

19-23 Featherstone Street, London EC1Y 8SL

Gorąca linia: 0808 808 6666 (9:00 - 17:00)

Telefon tekstowy: 0808 808 9000 SMS: 0780 000 0360

E-mail: information@hearingloss.org.uk: www.actiononhearingloss.org.uk

The British Tinnitus Association (BTA) (pol. – *Brytyjska Fundacja na Rzecz Szumów Usznych*)

Ground Floor, Unit 5, Acorn Business Park, Woodseats Close, Sheffield S8 0TB

Numer telefonu pomocy: 0800 018 0527 (9:15 - 16:30) Fax: 0114 258 7059

E-mail: info@tinnitus.org.uk Strona internetowa: www.tinnitus.org.uk

Urządzenia

Techniki relaksacyjne Naturecare, urządzenia słuchowe i płyty kompaktowe

- AoHL tel.: 01733 361199 www.actiononhearingloss.org.uk/shop
- New World Music www.newworldmusic.com
- Connevans. 01737 247571 www.connevans.com

Głośniki do poduszki (ang. - *pillow speaker*)

- AoHL tel. sklepowy: 01733 361199 www.actiononhearingloss.org.uk/shop
- Urządzenia elektroniczne Maplin Electronics www.maplin.co.uk

Bezpłatne pliki do ściągnięcia zawierające odgłosy natury oraz dzwoneczki wietrzne (ang. - *wind chimes*)

Dostępne na stronie: www.peterhirschberg.com/mysoftware.html

Naciśnij na link do *Aire Freshener*.

Można również spróbować <http://naturesoundsfor.me/> to bezpłatne ściągnięcie pliku na format MP3.

Ponadto dobrze działa ściągnięcie aplikacji audio z odgłosami natury na iPhone'a.

Lisa Waite, terapeutka ds. problemów ze słuchem tel.: 0118 322 7234

Ten dokument jest również udostępniany w innych językach i formatach na żądanie.

AUD_983

Terapia dla osób z problemami ze słuchem, kwiecień 2014 r.

Kolejny przegląd: kwiecień 2016 r.