

ਟਣਟਣਾਹਟ (ਟਿਨਾਇਟਿਸ)

ਟਣਟਣਾਹਟ 'ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ' ਜਾਂ 'ਸਿਰ ਵਿੱਚ' ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਉਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟਣਟਣਾਹਟ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂ-ਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਹਿਸ-ਹਿਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)। ਟਣਟਣਾਹਟ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਕਈ ਚੋਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਟਣਟਣਾਹਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ

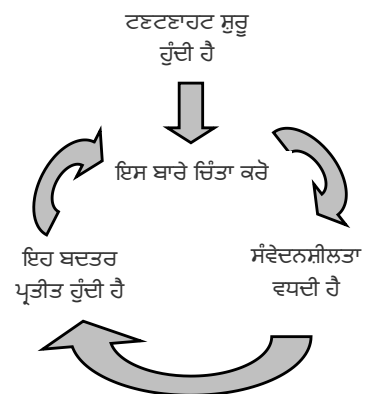
ਆਵਾਜ਼ ਕੰਨ ਨਲੀ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੰਬਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੰਨ-ਵਲ (ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਅੰਗ) ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਨ-ਵਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਸ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣੀ ਗਈ ਹਰੇਕ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਤਲਬ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਦਹਾੜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੌੜਾਂਗੇ, ਜਦ ਕਿ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਅੰਤ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ 'ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ' ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟਣਟਣਾਹਟ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਟਣਟਣਾਹਟ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਿਜਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ (ਉੱਪਰ ਰੇਖਾਕਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ) ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਅਣਜਾਣ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ/ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ "ਲੂਪ" ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਣਟਣਾਹਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਥੇਰੇਪਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟਣਟਣਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਦਿਮਾਗ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹਿਅਰਿੰਗ ਏਡ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਤੋਂ, ਕੰਨ ਨੂੰ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਕੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਤਣਾਉ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਕ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਣਟਣਾਹਟ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ ਥੋਰੇਪੀ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

- ਟਣਟਣਾਹਟ ਦੇ ਮਕੈਨਿਜ਼ਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ- ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ "ਟਿਊਨ ਆਊਟ" ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੂਲ ਗੱਲ ਹੈ!
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟਣਟਣਾਹਟ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਸੋਚੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਤਣਾਉ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘਟਾਓ।
- ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਣਟਣਾਹਟ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ, ਪਿੱਲੋ ਸਪੀਕਰ, ਬੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਟੀਵੀ, ਰੇਡੀਓ, ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਆਵਾਜ਼ ਜੇਨਰੇਟਰ, ਹਿਅਰਿੰਗ ਏਡ (ਜੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ)।
- ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਸਿਰਫ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੋਢੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਗ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਐਕਸ਼ਨ ਆਨ ਹਿਅਰਿੰਗ ਲੋਸ (ਸਾਬਕਾ RNID)

[Action on Hearing Loss (formerly RNID)]

19-23 Featherstone Street, London EC1Y 8SL

ਰੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 808 6666 (ਸਵੇਰੇ 9:00 - ਸ਼ਾਮ 5:00)

ਟੈਕਸਟਫੋਨ: 0808 808 9000 ਐਸਐਮਐਸ: 0780 000 0360

ਈਮੇਲ: information@hearingloss.org.uk; www.actiononhearingloss.org.uk

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਟਿਨਾਇਟਿਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (BTA)

[The British Tinnitus Association (BTA)]

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

ਰੈਲਪਲਾਈਨ: 0800 018 0527 (ਸਵੇਰੇ 9:15 - ਸ਼ਾਮ 4:30) ਫੈਕਸ: 0114 258 7059

ਈਮੇਲ: info@tinnitus.org.uk ਵੈਬ: www.tinnitus.org.uk

ਯੰਤਰ:

ਨੇਚਰਕੇਅਰ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ, ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ CDs

- AoHL ਟੈਲੀਫੋਨ: 01733 361199 www.actiononhearingloss.org.uk/shop
- ਨਿਊ ਵਰਲਡ ਮਿਊਜ਼ਿਕ www.newworldmusic.com
- ਕੋਨੇਵੈਨਸ 01737 247571 www.connevans.com

ਪਿੱਲੇ ਸਪੀਕਰ

- AoHL ਦੁਕਾਨ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ: 01733 361199 www.actiononhearingloss.org.uk/shop
- ਮੈਪਲਿਨ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ www.maplin.co.uk

ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਝਣਕਾਰਾਂ ਦੇ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ।

ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ: www.peterhirschberg.com/mysoftware.html

Aire Freshener ਦੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

MP3 ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ <http://naturesoundsfor.me/> ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਮਾਓ।

iPhone 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ

ਲੀਸਾ ਵੇਟ [Lisa Waite], ਹਿਅਰਿੰਗ ਥੇਰੇਪਿਸਟ ਟੈਲੀਫੋਨ: 0118 322 7234

lisa.waite@royalberkshire.nhs.uk

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੂਪਾਂਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

AUD_983

ਹਿਅਰਿੰਗ ਥੇਰੇਪੀ, ਅਪ੍ਰੈਲ 2014

ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਨਿਯਤ ਮਿਤੀ: ਅਪ੍ਰੈਲ 2016