

ٹینائٹس

ٹینائٹس 'کانوں میں' یا 'سر میں' سنائی دینے والی ان آوازوں کا نام ہے جو کسی خارجی ذریعہ سے نہیں پیدا ہو رہی ہیں۔

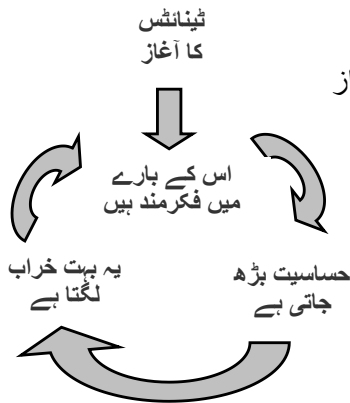
ٹینائٹس کی (بہنبہناہٹ، سیٹی بجنے، سنسناہٹ کی آواز سمیت) بہت سی صورتیں ہو سکتی ہیں۔ ٹینائٹس بہت عام چیز ہے جو 10 لوگوں میں سے 1 کو متاثر کرتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لئے یہ پریشان کن ہو سکتی ہے۔ اس پر قابو پانے اور علاج کے ایسے متعدد طریقے ہیں جو ٹینائٹس کے اثرات کو بہت حد تک کم کر سکتے ہیں۔

یہ سمجھنا کہ ہم آواز کی ترجمانی کس طرح کرتے ہیں

آواز کان کی نالی میں سفر کرتی ہے جس سے کان کے پردے میں لرزش پیدا ہوتی ہے۔ یہ کان کے وسطی حصہ کی تین ہڈیوں کے واسطے سے کان کے اندرونی حصہ میں صدفہ (عضو سماعت) کے اندر منتقل کر دی جاتی ہے۔ صدفہ کے اندر چھوٹے چھوٹے بالوں کے ہزاروں خلیات ہوتے ہیں جو آواز کو ایک برقی لہر میں بدل دیتے ہیں جو عصبی ریشوں کے ذریعہ دماغ کی طرف بھیج دی جاتی ہے۔

دماغ اسے اپنے سمعی حافظہ میں جمع شدہ آواز کے ساتھ ملا کر آنے والی ہر آواز کا تجزیہ کرتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ ہم ان آوازوں سے جو ہم سنتے ہیں ایک معنی منسلک کرتے ہیں (مثال کے طور پر ایک شیر کی دباؤ سے ہم غالباً بھاگنے لگیں گے، جب کہ سر کے اوپر ایک ہوائی جہاز کی تیز آواز پر عموماً ہم کچھ نہیں کریں گے)۔ آخری نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہم 'سننے کی ضرورت' کی بنیاد پر آوازوں کو چھانٹنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

کون سی چیز ٹینائٹس کا محرک بنتی ہے؟



ٹینائٹس اس وقت پیش آتا ہے جب برقی سرگرمی (اوپر بیان کردہ قدرتی کارروائی) کی آواز امکانی طور پر ایک خطرناک اشارہ تصور کی جاتی ہے۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کیوں کہ سمعی حافظہ اسے حافظہ کے ذخیرہ میں جمع شدہ آوازوں میں سے کسی کے ساتھ نہیں ملا پاتا۔ نتیجہ کے طور پر، خارجی/ماحولیاتی آوازوں کے بالمقابل اس غیر مانوس، اندرونی آواز پر زیادہ توجہ دی جا سکتی ہے۔ اس طرح شعور کا ایک "سلسلہ" پیش آسکتا ہے۔

ٹینائٹس ایک علامت سمجھا جاتا ہے، بیماری نہیں۔ اسی لئے کسی شخص کے شعور کی وجہ امکانی طور پر کسی دوسرے فرد سے مختلف ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کسی ایک محرک کی شناخت کرنا ممکن نہ ہو، لیکن سماعت سے متعلقہ کسی معالج سے بات کرنا آپ کے لئے امدادی عناصر کی شناخت میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

جب سماعت سے محروم کوئی شخص ٹینائٹس کا تجربہ کرتا ہے تو آنے والی آوازوں میں کمی کی وجہ سے دماغ اکثر ان کی اندرونی آوازوں کو سن رہا ہوتا ہے۔ زیادہ تر معاملات میں، امدادی آلہ سماعت کا برابر استعمال، کان کو مزید روز مرہ کی آواز فراہم کر کے اور اس طرح سمعی نظام پر تناؤ کو کم کر کے، اس انداز کو ختم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

جذباتی یا عضویاتی نظاموں میں تبدیلیوں کے ذریعہ سمعی یافت میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس کے محرکات میں پُرتناؤ واقعات، ذہنی تناؤ یا دوا میں تبدیلیاں شامل ہو سکتی ہیں۔ اس طرح کے عناصر عام طور پر اس وقت ٹینائٹس کے شعور کی بنیاد ہوتے ہیں جب یہ ان لوگوں کے لئے محرک بنتا ہے جو سماعت سے محروم نہیں ہوتے ہیں۔ اس طرح کے معاملات میں صوتی معالجہ یا پرسکون ہونے کے طریقے پر نظر ڈالنا معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ طرز زندگی کی تبدیلیاں بھی، خواہ وہ کتنی ہی معمولی ہوں، بہت کار آمد ہو سکتی ہیں۔

حالات پر قابو پانے کی تدبیریں

- ٹینائٹس کے طریقہ کار کی وضاحت کو سمجھیں - کامیاب "نظر اندازی (ٹیوننگ آؤٹ)" کے لئے یہ بنیادی چیز ہے!
- کوشش کریں کہ اپنے ٹینائٹس کے بارے میں بہت زیادہ نہ سوچیں۔ اس کے بارے میں سوچنے سے ممکن ہے یہ اور زیادہ خراب صورت اختیار کر لے۔ توجہ ہٹانے سے عادی ہونے کے قدرتی عمل میں تیزی آئے گی، اس لئے دلچسپی اور شوق والی چیزوں میں سرگرم رہنا اہم ہے۔
- تناؤ پر قابو پانا۔ عضلات کو پرسکون کرنے والی ورزشوں، سانس کی ورزشوں، اور تندرستی کو بہتر بنانے والی عام ورزشوں کا استعمال کرتے ہوئے تناؤ کی سطحوں کو کم کریں۔
- خاموشی سے احتراز کریں کیوں کہ اس سے آپ کے کانوں پر تناؤ پڑتا ہے۔ صوتی تقویت کے آلات جیسے ٹینائٹس ریلیکسر، پلو اسپیکر، ٹاکنگ بکس، ٹی وی، ریڈیو، پہننے کے قابل صوتی جنریٹر، امدادی آلہ سماعت استعمال کریں (اگر موزوں ہو)۔
- اپنے سونے کا انداز بہتر بنانے کی کوشش کریں۔ دن میں قیلولہ کرنے سے احتراز کریں، صرف اسی وقت سوئیں جب تھکے ہوں اور ہر روز ایک ہی وقت پر بیدار ہوں۔

مزید معلومات

ایکشن آن ہیئرنگ لوس (سابقہ RNID)

[Action on Hearing Loss (formerly RNID)]

19-23 Featherstone Street, London EC1Y 8SL

ہیلپ لائن: 0808 808 6666 (9:00 بجے صبح - 5:00 بجے شام)

ٹیکسٹ فون: 0808 808 9000 ایس ایم ایس: 0780 000 0360

ای میل: information@hearingloss.org.uk ویب: www.actiononhearingloss.org.uk

دا برٹش ٹینائٹس ایسوسی ایشن (BTA)

[The British Tinnitus Association (BTA)]

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

ہیلپ لائن: 0800 018 0527 (9:15 بجے صبح - 4:30 بجے شام) فیکس: 0114 258 7059

ای میل: info@tinnitus.org.uk ویب: www.tinnitus.org.uk

آلات

نیچر کیئر ریلیکسیشن، صوتی آلات اور سی ڈیز

– AoHL ٹیلیفون: 01733 361199 www.actiononhearingloss.org.uk/shop

– نیو ورلڈ میوزک www.newworldmusic.com

– کنیوننس- 01737 247571 www.connevans.com

پلو اسپیکر

– AoHL دوکان ٹیلیفون: 01733 361199 www.actiononhearingloss.org.uk/shop

– میلن الیکٹرانکس www.maplin.co.uk

قدرتی آوازیں اور ہوا کے سُر مفت ڈاؤن لوڈ کریں۔

یہاں سے دستیاب ہے: www.peterhirschberg.com/mysoftware.html

Aire Freshener کے لنک پر کلک کریں۔

MP3 کے مفت ڈاؤن لوڈ کے لئے <http://naturesoundsfor.me/> بھی آزمائیں

iPhone پر قدرتی آوازوں کے ایپز ڈاؤن لوڈ کرنا اچھا کام کرتا ہے۔

انفرادی مینجمنٹ پلان

لیزا ویٹ [Lisa Waite]، ہیئرنگ تھریپسٹ ٹیلیفون: 0118 322 7234

lisa.waite@royalberkshire.nhs.uk

مطالبہ کرنے کی صورت میں یہ دستاویز دیگر زبانوں اور فارمیٹ میں بھی دستیاب کئے جا سکتے ہیں۔

AUD_983

ہیئرنگ تھریپی، اپریل 2014

متوقع نظر ثانی: اپریل 2016