



# NÄR TYSTNADEN VÄSNAS

Projektet Anti Depp 2006 - 2009  
Informationsbroschyr om tinnitus



Helsingfors, 2009

Utgivare:

Psykosociala förbundet rf  
Östanpåvägen 32  
68660 Jakobstad  
[www.fspc.fi](http://www.fspc.fi)

Svenska hörsel förbundet rf  
Kajsaniemigatan 3 B 13  
00100 Helsingfors  
[www.horsel.fi](http://www.horsel.fi)

Formgivning och illustrationer: Ted Lindroos

Utgiven med understöd av Delegationen för informations spridning





## VAD ÄR TINNITUS?

Susar, brusar, piper, tjuter eller väser det i öronen? Många av oss har tillfälligt upplevt ljud i öronen, ofta efter att ha vistats i högljudda miljöer. Vanligtvis försvinner ljudet. Om inte, så har man sannolikt fått tinnitus.

Tinnitus är en hörselskada som gör att man hör ljud utan någon yttre ljudkälla. Vissa upplever ljudet tillfälligt medan andra hör det konstant. Öronsus som det även kallas, kan höras i ena eller båda öronen. Ljudet blir ofta värre när man är stressad, trött eller deprimerad.

Alla kan få tinnitus. Även om det är vanligare bland personer i medelåldern och äldre, drabbas allt fler barn och ungdomar.

## VARFÖR UPPSTÅR TINNITUS?

Tinnitus kan uppkomma av flera olika orsaker. Vissa är kända medan andra fortfarande saknar förklaring. Det går dock att urskilja tre typer av tinnitus, som också kan gå in i varandra.

### Hörselrelaterad tinnitus

Denna typ av tinnitus är vanligast och beror på skador i hörselsystemet. Öronskadorna kan orsakas av t.ex. infektioner i hörselorganet, buller eller höga ljudnivåer i arbetslivet eller på fritiden.

Särskilt vanligt är tinnitus vid skador i innerörat. På grund av skadan skickas felaktiga signaler till hjärnan och man upplever ett ljud som om det kom utifrån.

Personer som besväras av tinnitus har ofta en hörselskada. Nedsatt hörsel kan minska ljuden från omgivningen så att tinnitusljudet upplevs starkare. Även personer med normal hörsel kan få tinnitus.





## Somatisk tinnitus

Denna typ av tinnitus orsakas av kroppsliga besvär som t.ex. felaktigt bett, spända käkmuskler eller problem med nacke och axlar. Nervimpulser från nacken och huvudet kan påverka hörselorganet. Ökad spänning och inflammation i dessa områden kan därför leda till tinnitus.

Bettstörningar och spända muskler beror ofta på stress. Det kan finnas en koppling mellan somatisk samt depressions- och ångestrelaterad tinnitus.

## Depressions- och ångestrelaterad tinnitus

Depression är vanligt bland personer med tinnitus. Många uppger att tinnitusljudet stör nattsömmen och koncentrationsförmågan och att de blir trötta, nedstämda och lättirriterade. I vissa fall kan detta förvärra upplevelsen av öronsuset och i längden utveckla depression.

Forskning visar på att tinnitus kan uppstå hos personer som tidigare i livet upplevt depression, som utlösts av t.ex. livskriser, psykosociala problem och förlust. En teori är att för låga nivåer av välmåendehormonet serotonin kan orsaka problem med hur hjärnan tar emot ljuduttryck. En annan förklaring är att det råder kemisk överbelastning i delar av hjärnan, vilket inverkar på hörselbanorna. Ljudsignaler från hörselsystemet filtreras sämre när man är stressad och utmattad och därmed märks tinnitusljudet tydligare.

## Övrigt

Tillfällig tinnitus kan t.ex. bero på att man utsatts för buller eller intagit för mycket av ett visst läkemedel som salicylpreparat (huvudvärkstabletter). Biverkningarna brukar i de flesta fall vara tillfälliga. I sällsynta fall kan tinnitus vara ett symptom på kroppslig sjukdom.





## KAN MAN BEHANDLA TINNITUS?

Den första tiden efter det att man fått tinnitus är den akuta fasen. Den varar allt från några månader upp till ett halvår. Under den tiden är möjligheten stor att ljudet minskar eller helt försvinner. Därefter börjar den kroniska fasen och då finns risk att ljudet blir bestående.

Om tinnitusljudet har fortgått oavbrutet i en vecka eller längre är det skäl att uppsöka läkare.

Det går inte att helt bota tinnitus. Däremot går det att lindra upplevelsen av ljudet genom olika behandlingar. Vilken/vilka behandlingar som lindrar och stöder bäst varierar från person till person. Detta eftersom tinnitus karaktär och ljud är individuellt.

- VID HÖRSELRELATERAD TINNITUS kan t.ex. en hörapparat hjälpa. Man hör bättre omgivningsljuden vilket kan maskera eller överrösta tinnitusljudet.
- VID SOMATISK TINNITUS är det viktigt att den kroppsliga grundorsaken utreds och behandlas genom t.ex. bettkorrigerering eller sjukgymnastik.
- VID DEPRESSIONS- ELLER ÅNGESTRELATERAD TINNITUS bör depressionen och ångesten behandlas genom t.ex. psykologiskt inriktad tinnitusbehandling, gruppsamtal eller sjukgymnastik. Forskning visar att antidepressiv medicin i vissa fall kan lindra tinnitusbesvären. Dock krävs ytterligare utredningar kring dess effekter.
- ANDRA BEHANDLINGAR är t.ex. avslappning och kognitiv beteendeterapi. Även alternativa (kompletterande) behandlingsformer som akupunktur och naturläkemedel blir allt vanligare.



Det här kan du själv göra vid tinnitus

#### Motionera

- Frisk luft och motion ökar det allmänna välbefinnandet och kan minska tinnitus.

#### Slappna av

- Tag en paus då och då, försök att inte tänka på ljudet.

#### Sova regelbundet

- Trötthet och stress förvärrar tinnitus.

#### Undvika starka ljud

- Ha alltid hörselskydd tillhands t.ex. på konserter och discon. Undvik dock inte vardagsljud, tystnad gör att tinnitus märks tydligare.

#### Tala med andra som har tinnitus

- Andras erfarenheter kan ge råd och stöd.

#### Tala med anhöriga

- Konflikter är lättare att undvika om de anhöriga förstår vad man går igenom.

#### Kartlägga

- När är ljudet som värst/minst? Genom att se över livssituationen kan man hitta nyckeln till att minska obehaget av tinnitus.

#### Se möjligheterna

- Fastna inte i negativa tankar och uppgivenhet. En positiv inställning ger positivt resultat.



## DU ÄR INTE ENSAM

I Finland har minst 500.000 personer tinnitus och 1-3 procent av dessa lider mycket av ljudet. Tinnitus är ett dolt funktionshinder som inte syns utanpå och det kan kännas svårt att förklara för andra vad man går igenom. Trots att tinnitus är en folksjukdom är det något många lider av i tysthet.



”Ingen ser ju på mig att jag har tinnitus och att jag har ett högt vinande ljud som hörs dag som natt i mitt öra. Det är ju ett handikapp som är osynligt och det är det som gör att det kan kännas värre och att det slår så hårt.

Fast annars är det inte något större fel på mig . Jag är varken osocial eller dum, det är bara det att jag inte hör så bra”





## MIN TINNITUS ÄR INTE SOM DIN

Många tinnitusdrabbade blir deprimerade, särskilt i det tidiga skedet. Är ljudet något farligt? Kommer jag aldrig att få uppleva tystnad igen? Man känner oro över att tinnitusljudet skall förvärras eller att inte kunna leva ett ”normalt” liv.

Nästan alla personer med tinnitus blir dock bättre på sikt. Detta behöver inte innebära att ljudet blir svagare, utan att förmågan att hantera sin tinnitus ökar och upplevelsen av besvären minskar. De flesta vänjer sig vid sin tinnitus samtidigt som behandling av olika slag lindrar och livskvaliteten ökar.



”Läget idag är att jag mår bättre, sover bättre och orkar göra en hel del saker. Orsaken till detta är att jag inte jobbar mera och att jag har en förstående fru och två små barnbarn och en härlig social hund. Jag har delvis återvänt till det sociala livet...”





---

## FÖR YTTERLIGARE INFORMATION, HJÄLP OCH STÖD



Psykosociala förbundet rf är en intresseorganisation som arbetar för personer med psykiska funktionshinder och deras anhöriga.

» [www.fspc.fi](http://www.fspc.fi)

Svenska hörsel förbundet rf är en intresseorganisation som arbetar för hörselskadade och deras anhöriga.

» [www.horsel.fi](http://www.horsel.fi)

---



Hörselskada och psykisk ohälsa är två av de vanligaste folkhälsoproblemen. Även om de är olika typer av funktionshinder har de många likheter. Båda är osynliga funktionshinder, vars symtom ofta kommer smygande och kan påverka förmågan att kommunicera.

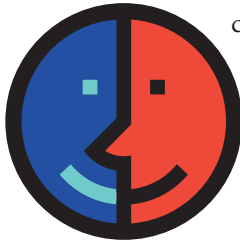
## HÖRSELSKADA

- » Det finns många olika former av hörselskada varav åldersrelaterad hörselnedsättning är den vanligaste
- » 15 % av finländarna har nedsatt hörsel
- » Vanliga symtom på försämrad hörsel:
  - ~ Du tycker att andra börjar prata otydligt och svagt
  - ~ Du märker att det ena örat hör sämre än det andra
  - ~ Dina anhöriga tycker att du höjer ljudet på tv:n
- » Hörapparat och tekniska hörhjälpmedel kan hjälpa vid hörselnedsättning

## PSYKISK OHÄLSA

- » Det finns många olika former av psykisk ohälsa varav depression är den vanligaste
- » Var femte finländare får depressionssymtom någon gång under sitt liv
- » Vanliga symtom på depression (minst två av följande, under minst två veckor):
  - ~ Nedstämdhet
  - ~ Nedsatt livslust och likgiltighet
  - ~ Trötthet och kraftlöshet
- » Psykisk ohälsa kan behandlas framgångsrikt med t.ex. psykoterapi och/eller medicinering. Även alternativa metoder som fysioterapi och avslappningsövningar kan hjälpa vid återhämtningen.

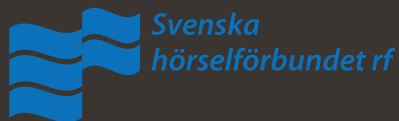




PROJEKTET ANTI DEPP är ett samarbete mellan Psykosociala förbundet rf och Svenska hörsel förbundet rf. Målsättningen med projektet var att undersöka sambandet mellan hörselskada och psykisk ohälsa samt förebygga social isolering bland personer med dessa funktionshinder i Svenskfinland. Projektet riktade sig även till personal inom hälso-, hörsel- och mentalvårdssektorn.

Informationsbroschyren om tinnitus arbetades fram inom projektet.





Ett projekt i samarbete med Psykosociala förbundet rf och Svenska hörselbundet rf