

Tinnitus



Psykolog Anne-Mette Mohr
Specialist og supervisor i klinisk psykologi

Center for Psykologi og Fysioterapi
&
House of Hearing

Kort om Anne-Mette Mohr

Har arbejdet med tinnitus, lydoverfølsomhed, indre-øre-betinget svimmelhed og høretab siden 1992

Projektleder i Høreforeningen 1995-2000

Privatpraktiserende psykolog: Overenskomst med sygesikringen – samarbejde med sundhedsforsikringsordninger

Har haft mere end 10.120 psykologsamtaler med mennesker ramt af høreproblemer, tinnitus, øresygdomme

Initiativtager til og leder af House of Hearing

Hvad er House of Hearing

Uafhængig, uvildig og frivilligt drevet rådgivningsinstitution med 22 frivillige, ligemænd og professionelle

Formål 1: At hjælpe unge og voksne mennesker til at finde vej i "Hørejunglen"

Formål 2: At give anonym, uvildig rådgivning med fokus på hjælp til selvhjælp

Kan man besøge én gang. Endnu et besøg skal aftales pr. telefon

OBS: Henvender sig udelukkende til mennesker med høreproblemer/ øresygdomme og deres nærtstående



House of Hearings tilbud

Telefonisk rådgivning:

Torsdage 13.00 - 17.00

Fredage 09.00 - 12.00

tlf.nr.: 4242 5554

Rådgivningsaftener:

10 gange om året

Næste gang 25. februar 2020



Sankt Knuds Vej 36, 1
Frederiksberg

Det sker på en rådgivningsaften:



16.00-16.40: Høre- og tinnitusskole

16.00-18.50: Tværfagligt ledede grupper med fokus på

- Høretab og høreapparater & andre tekniske hjælpemidler
- Tinnitus & Lydoverfølsomhed
- Svimmelhed
- Sociallovgivningen
- Lægefaglige problemstillinger
- Ressourcegivende afspænding

Hvis muligt:

Individuelle samtaler med psykolog, hørekonsulent, socialrådgiver, fysioterapeut

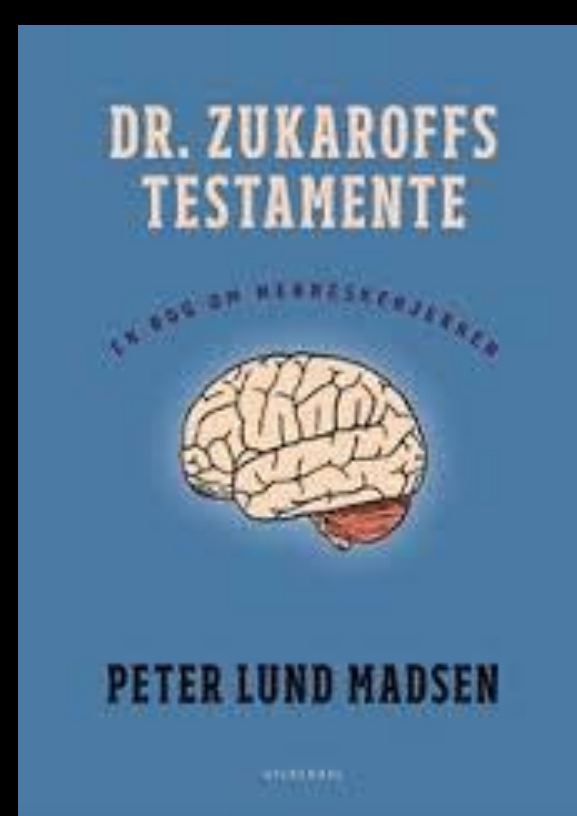
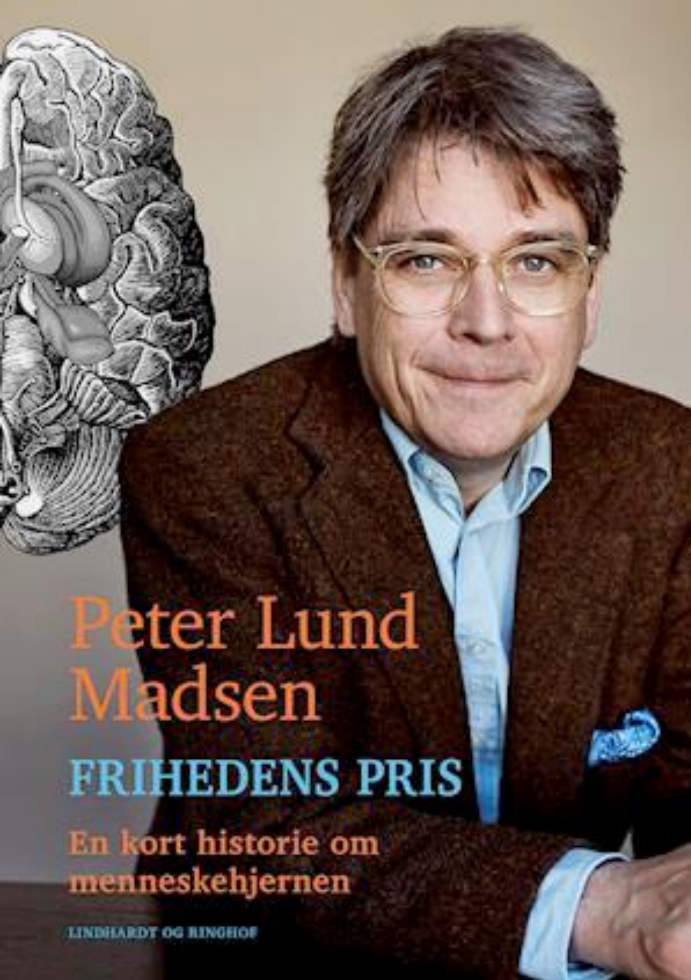
Årsager til tinnitus

Der forekommer hyppigt et høretab i forbindelse med tinnitus, fx:

- Aldersbetinget høretab
- Støjskade
- Otosclerose
- Døvblevenhed
- Godartede svulster på hørenerven

Andre årsager til tinnitus kan eksempelvis være:

- Spasmer i de små muskler, der holder trommehinden på plads
- Ørevoks
- Problemer i kæbeled, nakke (ses sjældent)
- Medicin (kemoterapi)
- Whiplash
- Muskelspændinger
- Psykologiske belastninger, angst, stress, depression



Symptomer på angst

- Man bekymrer sig om alt muligt, som egentlig ikke burde bekymre
- Hjertebanken
- Trykken eller smerte i bryst, kvalme eller uro i maven
- Svimmelhed, ørhed
- Rastløshed
- Varme- eller kuldefornemmelser i kroppen, prikken i arme og ben, følelsesløshed
- Koncentrationsbesvær



- Farer let sammen
- Søvnproblemer: Besvær med at falde i søvn

Angst vedligeholder tinnitus og lydoverfølsomhed

Tab, stress og tinnitus

Tab af nærtstående:

To ud af fem personer forbandt årsagen til tinnitus med et dødsfald

(Curtis, 1848)



Stress:

Et studie påviste, at mennesker med høj grad af stress har lige så stor risiko for at udvikle tinnitus, som dem, der arbejder i høj støj (10.000 personer. Baigi et al og Hasson et al, 2011)

Psyko-social stress øger oplevelsen af tinnitus

Symptomer på depression



- Tab af livslyst og livsglæde
- Selvbebrejdelser
- Lede ved sig selv
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- "Døgnsvingninger" – nedsat stemningsleje
- Søvnproblemer – ofte for tidlig opvågning
- Let til tårer - "Kort lunte"

Depression nedsætter evnen til at få symptomerne til at glide i baggrunden

Facts om depression

- 350.000.000 mennesker lider af depression verden over
- Ca. 4,4 % af en befolkning rammes og det går hårdest ud over kvinderne. Især kvinder mellem 55-74 år er ramte
- Ifølge en amerikansk undersøgelse modtager 35,7% af mennesker ramt af depression behandling

Tinnitus og de nære

Tinnitus er jo ”usynlig” og kan ikke høres af andre, hvorfor følgevirkningerne kan være svære at sætte sig ind i



En undersøgelse fra 2018 viser, at der slet ikke er overensstemmelse mellem, hvordan den tinnitusramte oplever sin situation, og hvordan partneren oplever situationen (ud af 230 adspurgte svarede 41 med tinnitus og 31 partnere)

Undersøgelsen viser ret entydigt, at både den tinnitusramte og dennes partner er enige i vigtigheden af, at partneren ved mere om tinnitus, herunder forstår den ramtes reaktioner

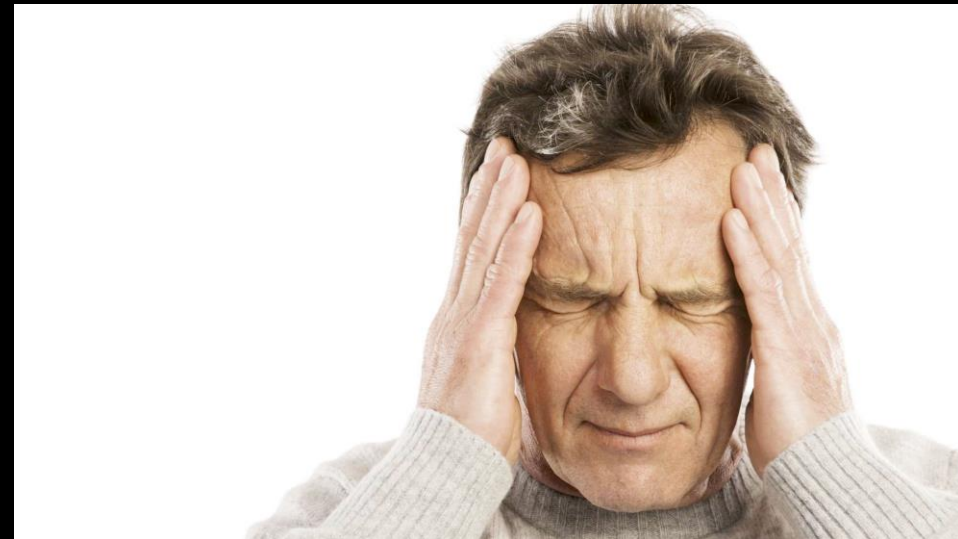
Konklusionen af undersøgelsen er derfor, at partneren skal inddrages i rehabiliteringsprocessen

*Considerations for Partners of Our Tinnitus Patients; Patricia Mancini et al, 2018.
The International Tinnitus Journal, vol 22, Iss2*

Høretab og tinnitus

Bemærk: Der er stor sammenhæng mellem høretab og tinnitus

- Faktisk er tinnitus som oftest et symptom på, at man har mistet noget hørelse
- Når hørelsen bliver endnu dårligere, er det første symptom herpå ofte en øgning af tinnitus



Kendetegn på høretab

- De andre mumler
- De andre siger, at man hører ad pommern til....
- Træthed
- Tilbagetrækning fra socialt samvær
- Tinnitus

Når hørelsen bedres, nedsættes oplevelsen af tinnitus

Pak tinnitus ind i lyd

Nedsæt forskellen mellem tinnitus og stilheden – brug musik (fx gregoriansk sang) eller en ”masker”

Hvis du har et høreapparat, så brug det

Forsøg med en masker eventuelt i kombination med et høreapparat

Hvis du har et høretab

Når der kommer mere lyd ind ”i høresystemet”, mindskes oplevelsen af tinnitus. Din evne til at bestemme retning, bedres.



Derfor kan høreapparatbehandling afhjælpe generne, hvis du har et høretab af en vis størrelse

Brug din hørelse aktivt

Lyt aktivt og fokuseret: Hvilke lyde omgiver dig

Øv dig i at lytte efter særligt udvalgte lyde – derigennem træner du dig i at "lytte henover tinnitus"

OBS: Hvis du har et høreapparat, så brug det også i disse øvelsessituationer



Opsøg positive rollemodeller

De forstår din situation, og du vil føle dig mindre alene

De kan videregive deres erfaringer på en håbsgivende måde

Måske kan de også give håb til din partner om, at det kan lykkes at leve godt med tinnitus

Hvis du har en depression

så få hjælp til at få den behandlet



Når depressionen letter, får du mere overskud

Hvis du er sorgfuld

Få sat ord på det

Tears are words
from the heart
that can't be
spoken.

Hvis du er stresset

- Find ud af hvad der stresser
- Læg en plan for stressreduktion, måske sammen med en professionel
- Følg planen!!!!
- Lær afspænding /autogen træning



Psykolog Anne-Mette Mohr



Vejen til en bedre søvn

Få behandlet eventuel angst, stress, depression

Stop med at indtage væske nogle timer før du går i seng

Drop kaffe, te, cola, vin, øl, smøger efter aftensmåltidet

Forsøg med rødt kød til middag og varm mælk med honning kort før sengetid

Stå op hver dag på samme tid, sørg for behagelig temperatur i soveværelset og for, at der er helt mørkt



Apps som hjælper



Oriental Relax

Hvem kan hjælpe på vej

House of Hearing: Ring eller læg vejen forbi en rådgivningsaften

Kontakt House of Hearing

Telefonisk rådgivning:

Torsdage 13.00 - 17.00



Husk at tilmelding er påkrævet

tilmeld@houseofhearing.dk

Skriv lidt om dine behov og forventninger

Din alder


Dit telefonnummer

Frederiksberg

Kontakt House of Hearing

Telefonisk rådgivning:

Torsdage 13.00 - 17.00



Først når du har modtaget en bekræftelse
pr. mail, har du en plads
Så husk at tjekke din mailboks

10 gange om året

Næste gang 25. februar 2020

Sankt Knuds Vej 36, 1
Frederiksberg

Hvem kan også hjælpe på vej

Høreforeningen, herunder Høreforeningens
Telefonrådgivning: www.hoeforeningen.dk

Castberggaard: www.cbg.dk

Hørekonsulenterne i kommunikationscentrene

Psykologer, afspændingspædagoger,
fysioterapeuter

Hvad afdækkes der typisk hos psykologen

At der undertiden gemmer sig store og svære eksistentielle problemstillinger bag en vedholdende tinnitus:

- Valg, som er svære at træffe
- Uløselige dilemmaer
- Tanker om, hvorvidt dette er alt, hvad livet har at byde på
- Ubearbejdet sorg
- Problemer med relationer
- Eksistensberettigelse og al den stress, som følger heraf

Her giver det ikke mening at arbejde "kognitivt", da denne tilgang er alt for simplistisk i forhold til livets store spørgsmål. Her er man nødt til at samarbejde ud fra en eksistentiel tilgang.

Praktiske oplysninger om psykologhjælp

Hvis lægen vurderer det nødvendigt, kan han give en lægelig henvisning til psykologhjælp
Typiske henvisningsårsager er depression, angst eller hændelser, som kan have været med til at udløse tinnitus, fx svær sygdom, pårørende til alvorlig syg, dødsfald, traumer

En lægelig henvisning giver ret til 12 behandlinger hos en privatpraktiserende psykolog med ydernummer, hvilket betyder, at man her får offentligt tilskud til behandlingerne

Fast pris: 1. samtale koster o. kr. 411,00. For de efterfølgende 11 er prisen o. kr. 344,00
Hvis man er medlem af "danmark", får man kr. 200 i tilskud pr. samtale

Der er mange psykologer uden ydernummer, som tilbyder behandling. Her ligger priserne mellem kr. 600 – kr. 1.100

Hvis man har en sundhedsforsikring, dækker denne typisk et vist antal psykologbehandlinger

Praktiske oplysninger om psykologhjælp

Der er meget få psykologer i Danmark, som har indgående viden om tinnitus, men hvis man har lagt vejen forbi eksempelvis en rådgivningsaften i House of Hearing eller talt med House of Hearings telefonrådgivning eller har besøgt et kommunikationscenter og/eller talt med Høreforeningens telefonrådgivning, så bør man have fået så meget viden om tinnitus, at man kan have stor glæde af psykologsamtalerne, også selvom psykologen ikke ved ret meget om tinnitus

På hjemmesiden www.psykologeridanmark kan man finde navne og kontaktoplysninger på psykologer

Vigtigt at vide

Det er som oftest de professionelle (og billigste) metoder, der hjælper bedst