Toivoa tinnitukseen

Kuuloliitto ry

Tietoa tinnituksesta tarvitaan

Kuuloliitto ja sen jäsenyhdistykset ovat jo pitkään tehneet töitä tinnituksen parissa osana kuulonkuntoutusta, vertaistoimintaa ja kuulonsuojelutyötä. Tinnitukseen liittyy kuitenkin vielä virheellisiä uskomuksia. Yksi näistä on, ettei sille voida tehdä mitään. Kuuloliitto haluaa murtaa näitä uskomuksia, lisätä ihmisten tietoa ja tuoda toivoa tinnituksen kanssa eläville.

Korvien soimista eli tinnitusta esiintyy joskus kaikilla, ja 15 prosentilla suomalaisista se on jatkuvaa. Kuuloliitto toteutti keväällä 2022 kyselyn, jolla haluttiin selvittää ihmisten kokemuksia tinnituksesta ja millaisia keinoja vastaajat ovat löytäneet vähentääkseen sen häiritsevyyttä. Kyselyyn vastasi 1013 henkilöä, joista suurin osa kertoi kokevansa häiritsevää tinnitusta.

Oppaaseen on koottu kyselyyn saatujen vastausten keskeiset havainnot ja tinnitukseen liittyvää asiantuntijatietoa. Tavoitteena on lisätä tinnituksen kanssa elävien, läheisten ja ammattilaisten tietoa tinnituksesta.

Tinnitusäänet voivat muistuttaa esimerkiksi

suhinaa

vinkumista

soimista

kohinaa

vihellystä

Oppaan kuvat: Kuuloliiton viestintä ja Rodeo.fi

YKSILÖLLINEN TINNITUS

Tinnituksella tarkoitetaan korvan soimista, joka ei johdu ulkoisista äänistä. Jokaisen korvat soivat joskus, mutta usein tinnitus on vain hetkellistä. Tinnitusäänet voivat muistuttaa esimerkiksi suhinaa, soimista, kohinaa, vinkumista tai vihellystä.

Äänen alkamiseen ei aina löydy erityistä syytä tai syyt voivat olla moninaiset. Joissain tapauksissa oireiden alkamiseen voi liittyä altistuminen voimakkaalle melulle. Nuorten tinnitusoireet ovat viime vuosina lisääntyneet muun muassa kuulokekuuntelun takia. Työikäisten keskuudessa tinnitusta on erityisesti musiikin parissa toimivilla henkilöillä. Tinnitus lisääntyy yli 70-vuotiaiden ikäryhmässä, ja se liittyy usein ikäkuuloon.

Joskus ääni voi kuulua ensimmäisen kerran korvatulehduksen aiheuttaman tilapäisen kuulonlaskun aikana. Harvemmissa tapauksissa tinnitus voi liittyä tiettyihin korvasairauksiin, kuten otoskleroosiin tai Meniérèn tautiin.

Enemmistö ihmisistä ei koe tinnitusta häiritsevänä. Huomio kiinnittyy ääneen vain ajoittain, esimerkiksi nukkumaan mennessä. Pienellä osalla tinnitus on jatkuvaa ja häiritsevää, mikä aiheuttaa huolta ja ahdistusta. Mitä enemmän tinnitusta ajattelee ja kuuntelee, sitä enemmän se häiritsee. On tärkeää tiedostaa, että tinnitus on vaaratonta ja häiritseväänkin tinnitukseen löytyy apua.

Usein tinnituksen yhteydessä esiintyy myös ääniyliherkkyyttä eli hyperakusiaa. Tällöin tavallisetkin ympäristön äänet kuulostavat normaalia kovemmilta, häiritsevät ja voivat aiheuttaa korvissa kipua. Ääniyliherkkä ihminen turvautuu mielellään korvatulppiin tilanteissa, joissa niitä ei tarvittaisi. Kuulojärjestelmää pitäisi kuitenkin siedättää kuuntelemaan normaaliin elämään kuuluvia ääniä.

Tinnitusoireet ja hoitomuodot ovat aina yksilöllisiä. Jos korvissa kuuluva ääni on häiritsevää tai jos kokee kuulonsa heikentyneen, on hyvä hakeutua yleis- tai korvalääkärin vastaanotolle. Mikäli kuulon todetaan heikentyneen, kuulokojeen käyttö voi auttaa. Kuulemisen helpottuessa kuulojärjestelmä rentoutuu ja tinnituksen häiritsevyys vähenee. On myös tärkeää oppia tunnistamaan tinnituksen häiritsevyyttä lisäävät tekijät.

KUULOLIITON TINNITUS-KYSELYN TULOKSET

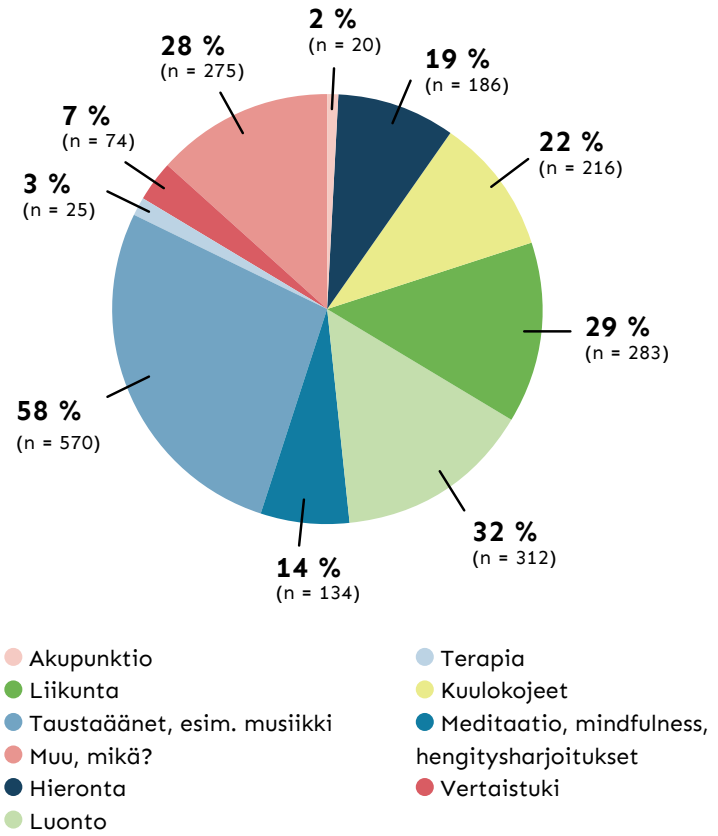
Kuuloliiton Tinnitus-kysely toteutettiin toukokuussa 2022. Tavoitteena oli selvittää, miten yleistä tinnitus on, ja minkälaisia keinoja ihmiset ovat löytäneet vähentääkseen sen häiritsevyyttä. Kyselyn yksityiskohtaisemmat tulokset löytyvät Kuuloliiton verkkosivuilta osoitteesta: *www.kuuloliitto.fi/toivoa-tinnitukseen*

Kyselyyn vastasi yhteensä 1013 henkilöä. Heistä 59 prosenttia koki tinnitusta aina. Hoitoa oli hakenut 41 prosenttia vastaajista. Osa vastaajista kertoi, etteivät he olleet hakeneet lainkaan apua tinnitukseen. Näillä henkilöillä oli vahva käsitys siitä, ettei tinnitukselle voida tehdä mitään.

Moni vastaaja oli löytänyt itselleen toimivia keinoja tinnituksen häiritsevyyden vähentämiseksi. Monet näistä keinoista vastaavat tinnituksen uudelleenoppimishoitoa, joka pitää sisällään oikean tiedon saamisen, ääniympäristön rikastuttamisen ja rentoutumisen. Lääkärintutkimukset ja tieto tinnituksen vaarattomuudesta auttavat rentoutumaan, jolloin ääni jää helpommin taka-alalle. Ääniympäristön rikastuttamisella tarkoitetaan esimerkiksi kuulokojeita, vaimeaa taustaääntä ja luonnon ääniä.

Ensiarvoisen tärkeää tinnituksen häiritsevyyden vähentämiseksi on rentoutuminen äänen suhteen. Mitä enemmän tinnituksesta huolestuu tai ärsyyntyy, sitä enemmän tinnitus voimistuu. On iso ero siinä, kuuleeko tinnituksen vai kuunteleeko tinnitusta. Eräs vastaaja kiteytti asian hyvin:

”En enää jää tarkkailemaan tinnitusta, useimmiten unohdan sen ja päästän siitä irti. Olen huomannut, että tinnituksen kyttääminen ruokkii ahdistusta ja samalla tinnitusta.”



Kysymys: Minkälaisten asioiden/keinojen koet vähentäneen tinnituksen häiritsevyyttä? Voit valita useamman.

Kyselyyn tuli runsaasti myös avovastauksia, joissa ihmiset kertoivat hyväksi havaitsemistaan keinoista. Olemme jakaneet ne neljään kategoriaan: **1)** kuormituksen vähentäminen, **2)** uppoutuminen, **3)** habituaatio ja **4)** muut keinot.

1) Kuormituksen vähentäminen

Stressi nousi kyselyssä hyvin vahvasti esille tinnitusta ja sen häiritsevyyttä pahentavana asiana. Hyvät yöunet ja rentoutuminen mainittiin usein keinoina vähentää tinnituksen häiritsevyyttä. Ne ovat myös tärkeitä aseita stressinhallinnassa, joka itsessään on tärkeää tinnituksen häiritsevyyden hoidossa. Riittävän levon lisäksi stressinhallinnassa auttavat terveelliset elämäntavat ja itselle mielihyvää tuottavat asiat.

Yöunien lisäksi aivot saavat lepoa silloin, kun ympärillämme ei ole liikaa ärsykkeitä. Usea vastaaja kertoi välttävänsä meluisia ja kuormittavia ympäristöjä. Myös tinnituksen ennaltaehkäisyssä kuulonsuojelu on erittäin merkittävässä roolissa. Osa vastaajista nimesi hiljaisuuden omaksi keinokseen, kun taas toiset hyötyivät erilaisista taustaäänistä.

2) Uppoutuminen

On tärkeää löytää itselle mieluista tekemistä, johon voi uppoutua täysin. Monet vastaajista kuvailivat silloin unohtavansa tinnituksen. Vastaajat nimesivät mielekkääksi tekemiseksi muun muassa lukemisen, saunomisen ja yhdessäolon läheisten kanssa. Vastauksissa korostuivat myös musiikin kuuntelu, luonto ja liikunta.

Kyselyn tulosten mukaan tinnitus häiritsee useimmiten iltaisin nukkumaan mennessä. Hiljaisuudessa tinnitus kuuluu selvemmin. Tähän ihmiset ovat löytäneet apua esimerkiksi äänikirjoista sekä erilaisista taustaäänistä. Tinnitukseen on olemassa sovelluksia, jotka tarjoavat esimerkiksi ääniterapiaa ja rentoutusharjoituksia.

Moni vastaaja kertoi lemmikin kanssa olemisen helpottavan oireita. Lemmikin läsnäolon on tutkimuksissa todettu lieventävän stressiä ja laskevan verenpainetta. Eräs vastaaja kertoi oman kissan kehräyksen rentouttavan, jota kuunnellessa unikin tulee helpommin.

”Kissan kehräys; jos kissa antaa laskea tinnittävän korvani kyljelleen ja alkaa kehrätä, korva tuntuu ikään kuin rentoutuvan.”

3) Habituaatio

Lisäksi mainittiin tinnituksen hyväksyminen, pois sulkeminen sekä siihen tottuminen. Nykytutkimuksen mukaan habituaatio on oleellista tinnituksen häiritsevyyden hoidossa. Tällä tarkoitetaan ääneen tottumista niin, että se ei enää aiheuta negatiivisia tunteita.

4) Muut keinot

Edellä mainittujen lisäksi on runsaasti muitakin keinoja, joista ihmiset ovat kokeneet saaneensa apua. Tässä yhteydessä on syytä korostaa, että mikäli tinnitus on jatkuvaa ja häiritsevää, on aina syytä käydä myös lääkärissä.

Avovastauksissa nousivat esille fysioterapia, osteopatia, niskan ja leuan alueen ongelmien hoitaminen, hyvänlaatuisen asentohuimauksen harjoitukset sekä vahan poisto korvista. Osa vastaajista koki saaneensa apua hieronnasta ja akupunktiosta.

”En ole kokeillut mitään, koska olen olettanut ettei tinnitukseen ole apua.”

TINNITUKSEN HOITO KOGNITIIVISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN (CBT) KEINOIN

Tinnitus on kuulojärjestelmän sähköistä toimintaa, jonka aivot tulkitsevat ääneksi. Varsinainen ongelma ei ole tinnitusäänen kuuluminen, vaan aivojen tulkinta äänestä ja siitä seuraava reaktio. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kuulojärjestelmän ulkopuoliset aivoalueet ovat vastuussa tästä tulkinnasta.

Alkuvaiheessa reaktio tinnitukseen voi olla hätäännys, ahdistus ja jopa paniikki. Tinnitukseen liittyy usein fyysisiä oireita ja ahdistavia ajatuksia. Tahtomatta syntyy tarve tarkkailla tinnitusta, sen kuulumista ja vaihtelua. Henkilö pyrkii eroon äänestä peittämällä sitä tai välttämällä ympäristöjä, joissa ääni kuuluu. Joskus tinnitus häiritsee myös yöunta, mikä lisää oireen häiritsevyyttä entisestään.

Tinnituksen häiritsevyydessä on kyse aivojen kokemuksesta. Tinnitusäänen kuulumista ei ole tarve eikä sitä usein voidakaan muuttaa, mutta aivojen tulkintaa siitä voidaan muuttaa. Tähän pyritään tinnituksen hoidolla CBT:n keinoin. Hoidon seurauksena aivot habituoituvat ääneen, jolloin sitä ei enää tulkita negatiiviseksi ja uhkaavaksi aistimukseksi. Tämän prosessin tavoitteena on pysyvien yksilöllisten työkalujen oppiminen tinnituksen kanssa pärjäämiseksi ja elämänlaadun paranemiseksi. Päämääränä on mahdollisuus elää omanlaista elämää ilman, että tinnitus määrittelisi sitä.

Hoito CBT:n keinoin on yleensä 6–8 kerran yksilöllinen hoitojakso, jonka aikana henkilö itse oivaltaa omalta kohdaltaan tinnituksen häiritsevyyttä ylläpitävät ajatukset ja toimintatavat. Hän oppii korvaamaan ne rakentavammilla tavoilla ajatella ja toimia. Luottamuksen kasvaessa hoito tukee myös hyvää unta. Tutkimusnäyttöön perustuen kansainväliset asiantuntijat suosittelevat tinnituksen hoitoa CBT:n keinoin ensisijaiseksi hoidoksi häiritsevään tinnitukseen – erityisesti potilaille, joilla habituaatio tinnitukseen on viivästynyt tai sitä ei ole tapahtunut.

LT, korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, audiologi Mari Havia

TINNITUSPAINOTTEISET KUULOKURSSIT

Kuuloliitto järjestää tinnituspainotteisia kuulokursseja henkilöille, joilla on tinnitusta sekä heidän läheisilleen. Kursseilla on mahdollisuus vertaistukeen ja toisten samassa tilanteessa olevien kohtaamiseen. Osa kursseista järjestetään etänä.

Kurssilla käsitellään tinnitukseen liittyviä haasteita, opitaan tunnistamaan tinnitukseen liittyviä toimimattomia ajatusmalleja ja pohditaan yhdessä keinoja tinnituksen häiritsevyyden vähentämiseen. Tavoitteena on löytää tinnitukseen hyväksyvä ja samaan aikaan toiveikas näkökulma.

”Se oli osittain kai ihan päätös että otan sen (tinnituksen) kaveriksi ja hyväksyn.”

LISÄTIETOA

KUULOLIITTO RY
www.kuuloliitto.fi

Kuuloliiton neuvontapuhelin
maanantaisin klo 9-15
p. (09) 580 3370 tai
info@kuuloliitto.fi

Tinnitus-kyselyn raportti:
www.kuuloliitto.fi/toivoa-tinnitukseen

SUOMEN TINNITUSYHDISTYS RY
www.tinnitusyhdistys.fi

Tinnitusyhdistyksen neuvontapuhelin
ma–pe klo 9–14
p. 040 568 1034

KUULO-AURIS
Kuuloon liittyvät kuntoutus-,
koulutus- ja asiantuntijapalvelut
www.kuuloauris.fi

Kuuloliitto ry