

Dr. Ferenczi Zsuzsanna

Dr. Szalai László

BETEGTÁJÉKOZTATÓ A FÜLZÚGÁS KEZELÉSE

Szerzők:

Dr. Ferenczi Zsuzsanna

fül-orr-gégész, audiológus szakorvos

Dr. Szalai László

pszichológus

Lektor:

Prof. Dr. Gerlinger Imre

fül-orr-gégész és audiológus szakorvos

Tisztelt Betegek!

A Magyar Tinnitus Egyesület szakemberei révén készült ez a füzet annak érdekében, hogy a fülzúgás régóta fennálló félelmetességével szembenézzünk. Ez a tájékoztató az Egyesület és a dán WIDEX A/S hallókészülék gyártó cég magyarországi leányvállalatának a WIDEX-H Kft.-nek közös munkája. A következő oldalakon megismerhetik e kellemetlen panasz okait, kialakulásának folyamatát, a terápiás lehetőségeket és néhány olyan módszert, amelyeket Önök is, mint fülzúgásban szenvedők, alkalmazhatnak a siker érdekében.

Mi a fülzúgás?

A fülzúgás latin neve **tinnitus**, melynek jelentése csengés, csörgés, zúgás. Olyan hang hallását jelenti az egyik vagy mindkét fülben, ritkábban a fejben, ami nem emberen kívüli hangforrásból ered. Az érintett időnként vagy tartósan különféle hangokat hall a fülben, fejben. Ez lehet pl. morajlás, kattogás, sistergés, sípolás, dübörgés. Egyesek olyan zajhoz hasonlítják, mint a magasfeszültségű vezeték zúgása, vízcsobogás, repülőgépzaj, motorhang.

Egyidejűleg többféle hang is felléphet a fülben, a fejben. A hallott zaj erőssége nagyon egyéni, lehet gyakran változó is. Legtöbbször nyugodt, csendes környezetben a legkellemetlenebb. Tartós fennállása esetén gátolhatja az elalvást, a koncentrációkéességet, egyre jobban zavarhatja a mindennapi életet. A fülzúgás nem különálló betegség, hanem **tünet**, amelynek két formáját különböztetjük meg.

Objektív fülzúgásról beszélünk, ha a hang külső szemlélő számára is érzékelhető fonendoszkóppal.

A *szubjektív* fülzúgás mások számára nem érzékelhető, fizikai eszközökkel nem mérhető. Ez a gyakori, a mindennapi orvosi gyakorlatban szinte mindig ilyen típusú fülzúgással van dolgunk.

A fülzúgás okai

A fülzúgás klinikailag két formában jelenhet meg: **fülzúgás halláscsökkenéssel** és **fülzúgás halláscsökkenés nélkül**.

Halláscsökkenéssel járó fülzúgást okozhat a hallójárat elzáródása, a dobhártya benyomódása, mely leggyakrabban fülzsír következtében lép fel, de a külső hallójárat gyulladása, idegen test bekerülése szintén fülzúgással járhat.

A **középfül** (dobhártya mögötti terület) **betegségei**, így a középfülgyulladások, dobhártyán keletkezett lyuk, fülkürthurut, folyadék a fülben, akut és krónikus középfülgyulladások ugyancsak fülzúgással járhatnak.

Az **otosclerosis**, mely nem tévesztendő össze az érlemeszesedéssel, a labyrinth csontos tokjának a megbetegedése, mely igen gyakran az utolsó hallócsontnak, a kengyelnek a rögzülésével jár, és szintén fülzúgást okozhat.

Az otosclerotikus fülzúgás, mely a mély hangokra terjed, műtét után mérséklődhet.

Az **idegi jellegű halláscsökkenések** leggyakrabban a belső fül ún. szőrsejtjeinek a sérülésével hozhatók kapcsolatba, ezt gyakran kellemtelen fülzúgás kíséri. Ilyen az ún. Ménière-betegség, mely a fülzúgáson kívül mély hangú idegi jellegű halláscsökkenéssel, a fül mélyén észlelt teltségérzéssel és forgó jellegű szédüléssel rohamokban jelenik meg. A különböző mérgező szerek és az alkoholemérgezés első tünete

lehet a fülzúgás. Sok gyógyszer, így a szalicilátok, a nem szteroid gyulladáscsökkentők, az ún. aminoglikozid antibiotikumok (Neomycin, Streptomycin stb.) súlyos halláscsökkenést és fülzúgást okozhatnak. Ugyancsak nagyfokú fülzúgással jár a zajártalom, a lövéses sérülés, az erős hangok által okozott halláskárosodás, az ún. akusztikus trauma. Mindezek elsősorban magas hangú, kétoldali fülzúgást okoznak.

Egyoldali fülzúgás gyakori jele a 8. agyideg daganatának. Szintén egyoldali, sokszor pulzáló fülzúgást okoz az agyalapi ér jóindulatú daganata.

A fülzúgás halláscsökkenés nélkül legtöbbször nem fül eredetű betegség következménye. Ilyen például az állkapocs-ízületi betegség, kinőni nem tudó bölcességfog, migrén, vérszegénység, érelmeszesedés, a fő ütőér szűkülete vagy daganata, cukorbetegség, anyagcserebetegségek, fertőző betegségek, különböző keringési zavarok, élvezeti szerek használata.

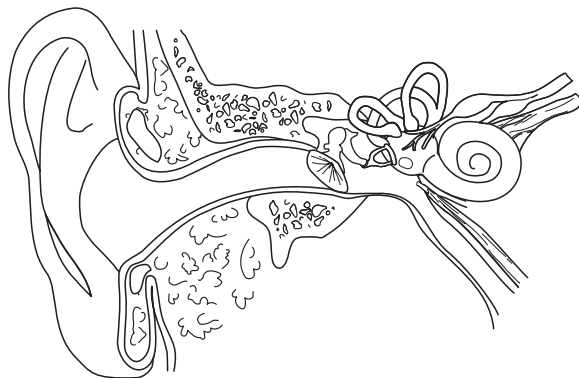
Ugyancsak fülzúgás kísérheti a koponya- és agysérüléseket, a központi idegrendszer egyes betegségeit, a különböző stresszállapotokat. A fentiekén kívül egyéb belgyógyászati és pszichiátriai betegségek is okozhatnak fülzúgást.

A kiváltó ok kiderítése sajnos igen gyakran – különösen hosszabb ideje (hónapok vagy évek óta) fennálló fülzúgás esetén – nem sikerül, ha egyidejűleg több lehetséges ok is fennáll.

Hogyan alakul ki a fülzúgás?

Hallószervünk részei: a külső fül (fülkagyló és külső hallójárat) vezeti a hangokat a dobhártyához, ez a középfül kezdete. A külső hangok hatására a dobhártya rezgésbe jön, majd a középfülben lévő hallócson-

tocskák (kalapács, üllő, kengyel) vezetik tovább a rezgéseket a belső fülbe. Az itt elhelyezkedő csiga ún. szőrsejtjeiben (ezek érzékesejtek, számuk kb. 30000) alakul át az eddigi mechanikus hangrezgés elektromos jelekké (ingerület), melyek az agyban a hallóideg idegrostjain



futnak tovább az agykéregig. Ennek során az agy különböző pontjain, amiket szinapszisnak – idegi átkapcsolási helynek – neveznek és kémiai információkat hordoznak, ezek a jelek, jelsorozatok tovább alakulnak és nemcsak a hallópályához tartozó régiók, hanem egyéb idegpályák, fontos agyi területek felé (pl. a tanulás, a figyelem, az érzelmi reakciók, a memória központjai felé) is adnak információkat.

Az agy azon területei, ahol ezeknek az információknak az átadása, átalakulása történik, kritikus helyei a fülzúgás létrejöttének. Ma már tudjuk, hogy a fültől az agykéregig nem kevesebb, mint 15 különböző ilyen kritikus hely van, melyek lehetőséget adnak a fülzúgás kialakulására.

A modern biológiai és élettani kutatások azt is bizonyították, hogy ha egy inger elég erős és hosszabb ideig fennáll, akkor az inger megszűnése után is megmaradhat az inger által kiváltott érzet. Így van ez a fülzúgás esetében is. Valamilyen ok, mint inger hatására a szőrsejtben kialakul az ingerület, mely végigfut a hallópályán és más te-

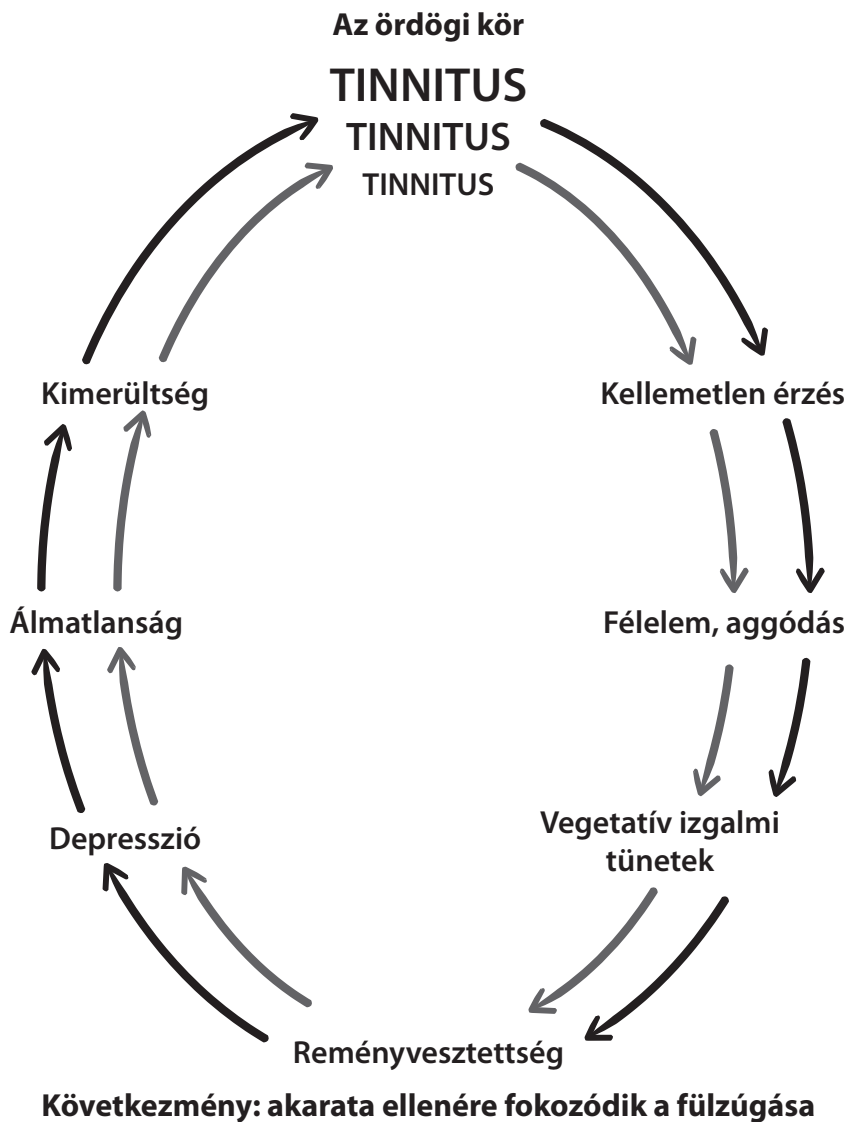
rületeken, létrejön a fülzúgás, mint egy kellemetlen érzet. Ha az idegpálya aktivitása hosszabb ideig fennáll, ez az aktivitás automatikussá, öngerjesztővé válik, és az aktivitás, azaz a fülzúgás akkor is megmarad, amikor a kiváltó okot megszüntetik. Lényegében egy hibás program generálódhat az agykéregben.

A fülzúgás egészséges embereken is létrehozható, ez kísérletekkel bizonyított. Teljesen hangszigetelt helységben ülve bizonyos idő elteltével a belső fül érzékenysége fokozódik, az ott ülő személy fülzúgást érezhet. Ez az ún. alaptinnitus, ami mindenkinél előfordulhat, mint normális folyamat. Egészséges emberen azonban ez a fülzúgás a mindennapok zajai mellett – még csendes, de nem hangszigetelt körülmények között is – kiszűrődik az agy feldolgozási folyamata során, ezért nem veszünk róla tudomást. Sok esetben ez a szűrő funkció károsodik, a fülzúgás ezért megmarad és folyamatosan észlelhető lesz. A hang a semmiből jön, nincs ismerős hangforrás, így nem lehet kikapcsolni. Egyfajta félelem alakul ki, hogy valami történt az agyban, ismeretlen, érthetetlen dolog történik. A betegek tehetetlennek, kiszolgáltatottnak érzik magukat, pánikba esnek, szoronganak. Sokuknak az a benyomása, hogy egyedül kell az ár ellen úszniuk.

Ez a fokozott stresszállapot erősíteni fogja a fülzúgást, kialakul az **ördögi kör**. A beteg egyszer csak észleli a hangot, és ez kellemetlen érzelmi reakciót vált ki. Ha ez ismétlődik, vagy hosszabb ideig megmarad, több kérdés merül fel:

- mi lehet az oka (betegség, károsodás)?
- mit lehet tenni, kihez forduljon a beteg?
- mennyire súlyos, alattomos a baj?

Egyre gyakrabban irányul a beteg figyelme a nem kívánt hangra, az egyre jobban zavarja, egyre inkább megterheli testileg-lelkileg, s ő akár depresszióssá is válhat.



Mi a teendő, ha fülzúgást észlel?

A legfontosabb, hogy **minél előbb forduljon fül-orr-gégész szakorvoshoz**. Nem szabad arra várni, hogy majd elmúlik! Lehet, hogy egyszerű, könnyen kezelhető ok van a háttérben, melynek megszüntetésével a fülzúgás is megszűnik.

Lehet, hogy valamivel komolyabb, de jól kezelhető, gyógyítható betegségről van szó. Így pl. az agyi keringés és a belső fülben lévő érzékszerek anyagcseréjének infúziók segítségével való javítása megszünteti vagy mérsékli fül- vagy fejfúgását.

Tudnia kell azonban, hogy minél régebben áll fenn panaszja, annál nehezebb az okot kideríteni, sőt lehet, hogy arra a kérdésre, vajon mi okozta a fülzúgását, nem tud az orvos sem egyértelmű választ adni.

A kivizsgálás

A feladat: ***mindenképpen meg kell próbálni megkeresni az okot vagy okokat, továbbá ki kell zárni olyan kóros elváltozásokat, amelyek tovább ronthatják a beteg meglévő panaszait.***

Bár az ok sokszor bizonytalan vagy rejtve marad, mindez egyáltalán nem befolyásolja a fülzúgás kezelését, s az esetleg ismertté vált ok megszűnése után is fennmaradhat a fülzúgás. A javulás lehetősége azonban mindig fennáll.

A kivizsgálás két részből áll. A fül-orr-gégész / audiológus szakorvos célszerűen végzi az orvosi kivizsgálás összehangolását. A lehető legszélesebb körű diagnosztika részei: fül-orr-gégészeti vizsgálat, kiterjesztett audiológiai vizsgálat (objektív hallásvizsgálat, agytörzsi kiváltott potenciál, otoakusztikus emisszió), a nyaki erek állapotának

ultrahangvizsgálata, esetleg az agy CT- (computer-tomográfia), illetve MRT- (mágneses rezonancia) vizsgálata, szükség esetén neurológiai, belgyógyászati, pszichiátriai, reumatológiai, ortopédiai, egyéb szakorvosi konzíliumok.

A pszichológus vagy pszichiáter feladata, hogy a hosszabb ideje fennálló fülzúgáshoz társuló lelki megterhelés, a szorongás, a depresszió, a feszültség fokát, mélységét, a háttérben rejlő problémákat megállapítsa. A pszichodiagnosztikában rendelkezésre állnak különféle általános tesztek és speciális ún. tinnitus tesztek.

A fülzúgás kezelése

A terápia a fülzúgás fennállásának időtartamától függ. Akut esetben fül-orr-gégészeti vizsgálat, tympanometria, a lég- és csontvezetés vizsgálata szükséges. A hallójáratot ki kell tisztítani. Amennyiben a középfülben gyulladás (otitis) van, a megfelelő fül-orr-gégészeti kezelés indokolt. Ha a fülzúgás hangvezetési akadállyal jár, a beteget meg kell nyugtatni és a későbbiekben a szükséges műtétet el kell végezni.

Amennyiben az akut fülzúgás idegi halláscsökkenéssel együtt jelentkezik, a beteget legjobb kórházba felvenni és megfelelő gyógyszerek, infúziók adásával kell biztosítani a belső fül oxigénellátását, a vérkeringés javítását, valamint az agy sejtjeinek védelmét és anyagcseréjének fokozását.

Esetleg a vér hígításával a belső fül véráramlását kell elősegíteni. Sok esetben kiegészítjük az infúziós kezelést antiallergiás, gyulladáscsökkentő szerekkel, vitaminokkal, koleszterin csökkentőkkel.

Akut esetekben is fontos a fülzúgás kialakulása miatt fellépő feszültség, szorongás, rossz hangulat csökkentése a megfelelő gyógy-

szerekkel, és már akkor nagyon fontos, hogy a beteg ne figyeljen erre a tünetre, minél több kellemes háttérzajjal vegye magát körül (pl. hal-kan szóló rádió, CD, TV).

A **fülzúgás krónikus fennállása esetén** (3 hónapnál régebben meglévő panaszoknál) a már hagyományosnak tekinthető gyógyszerek (leginkább az ún. értágítók, keringésszabályozók) mellett egyre nagyobb és fontosabb szerepük lesz más jellegű gyógyszerkészítményeknek és gyógytermékeknek, különböző típusú fülbe helyezhető készülékeknek (az ún. zajgenerátoroknak, kombi hallókészülékeknek) és az egész emberi szervezetet áthangoló terápiás módszereknek. Mindezekről részletesebben a következő fejezetben olvashat.

Ezeket egymás mellett egymást kiegészítve, alkalmazva az Ön aktív közreműködésével a komplex, kombinált terápia fokozatosan csökkentheti tinnitusát. NEM KELL EGYÜTT ÉLNI VELE.

Feszültségoldó eljárások, gyógyszerek, készülékek

Feszültségoldó eljárások

A fülzúgás a gondolkodást beszűkíti, az érintett figyelme egyre jobban a fülzúgásra összpontosul. A stressz miatt a vázizomzat, különösen a nyaki és háti izmok megfájdulhatnak, merevek, kötöttek lesznek. A szervezet állandó készültségben van, mint egy vadra váró tigris. Ezt a feszültséget oldhatjuk különféle gyakorlatokkal.

A fülzúgásért – ma már tudományosan bizonyítottan – jellemzően az agy a felelős. Így azoknak a gyógymódoknak kiemelt a jelentősége, amik az agy feszültségét oldják. A gyógymódok a pszichiáter és

a pszichológus feladatkörébe tartoznak. Ezen szakemberek a teljesen egészséges lelkületű embereknek ad segítséget a tünetek hatékony enyhítéséhez.

A relaxációs módszerek (az autogén tréning, a mindfulness [belső figyelmi tréning], az agykontroll, fókuszterápia), mint elismert feszültségoldó technikák továbbá a hipnoterápia, a figyelem elterelő (kognitív) terápia jelentősen enyhíthetik a tünetet. Ezek az eljárások csak kiképzett szakemberektől tanulhatók meg.

A hangterápia, zeneterápia már évszázadok óta ismert a nyugtalanság, a kedélyállapot javításában. Bizonyos speciális hangok, zenék jobban segítik az ellazulást, mint a teljes csend, ami a fülzúgás ellensége.



A gyógyszerekről

A már jól bevált értágítók, vérkeringés javítók mellett előtérbe kerülnek a különböző feszültségoldó, hangulatjavító szerek. A fülzúgásra az **antidepresszánsok** mellett meghatározott **szorongásoldók** és **koncentráció javítók** is hatékonynak bizonyultak.

Nagyon fontosak az ún. **antioxidánsok** (C-vitamin, E-vitamin, béta-karotin, szelén, cink, Q10, ginkgo), különösen más szerekkel együtt adva többek között erősítik az immunrendszert, csökkentik a stressz állapotot, a koleszterinszintet, a szervezet általános méregtelenítői.

A fülzúgást csökkentő készülékek

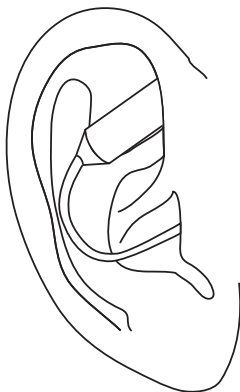
Ezek a kicsi, fülbe vagy fül mögé helyezhető, legtöbbször digitális rendszerű készülékek – **noiserek** – speciálisan megszerkesztett halk, az agy számára kellemes hangot (pl. széles sávú, ún. „rózsazajt”) bocsátanak ki. Az a feladatuk, hogy segítsenek az agynak elfelejteni a kellemetlen tinnitust.

A készülékek gyógyászati segédeszközök, melyet a szakember segítségével tanul meg beállítani, használni a beteg. A hallást, a mindennapi tevékenységet még huzamosabb ideig viselve sem zavarja. Amennyiben a fülzúgás az alvást is rontja, a készülék alvás mellett is használható. Ha a fülzúgás mellett halláscsökkenés is észlelhető, szükség lehet a hallás hallókészülékekkel történő javítására is.

A tinnitus (fülzúgás, fülcsengés) leggyakrabban a magasabb frekvenciákon jelenik meg sípolás, csengés, fütyülés, zizegés stb. formájában és válik folyamatosná, tartóssá. A halláskárosodás is gyakran ugyanezekben a frekvenciákon jelenik meg először, szinte észrevétlenül. Mindezekhez gyakran társul a különféle hangok erősségének kórosan zavaró érzékelése. A napi zavarmentes kommunikációhoz viszont elsősorban ezek a frekvenciák fontosak.

Ezen okok miatt a megfelelően jó kommunikáció romlik, a napi életvitel, a munkavégzés nehezítetté válik, nő a fáradtság, csökken a koncentráció-képesség.

Ma már olyan új típusú, teljesen digitális, sokcsatornás, több programos u.n. **kombikészülékek** állnak rendelkezésre, amelyek a fülzúgás és hallásprobléma együttes kezelésére is alkalmasak. Ezek a készülékek rendelkeznek mind a halláskorrekció megoldásával, mind a speciális noiser (szélessávú zaj) fülzúgást mérséklő hatásával, sőt a **legújabb fejlesztés**, a bizonyos készülékekben kialakított **ZEN programok** segítségével lehetőség nyílik relaxáló, nyugtató hatású hangterápia alkalmazására. A Zen programban a dallam generálás a fraktál technológián alapul, amely biztosítja, hogy a dallam előre kiszámítható és ismétlés nélküli legyen. A készülékviselőnek lehetősége van a különböző Zen Stílusok / hangzások közül választani. A kiválasztott dallam(ok) tempója, hangereje és hangmagassága az egyéni ízlésnek megfelelően változtatható.



A leggyakrabban felmerülő kérdések

Milyen gyakori a fülzúgás?

A tinnitus sok embert érint. Különböző adatok szerint a lakosság 2-3%-ánál már tartós és zavarja a mindennapokat.

Okozhat-e a fülzúgás hallásromlást?

A tinnitus nem okozhat hallásromlást, de gyakran előfordul együtt a kettő. Ilyen esetben javasolt a halláscsökkenés mértékének, jellegének megfelelően a hallás javítása is. Ezt a célt szolgálják a különböző típusú korszerű hallókészülékek.

Van-e olyan terápia („tinnituspírula”), amely gyorsan gyógyítja a fülzúgást?

Nincs olyan szer, amely a fülzúgást gyorsan és biztos hatással gyógyítja. Az előbbieken leírt kombinált terápia egyénileg beállítva viszont hosszabb idő alatt (1/2-1 év) jó esélyt ad a tartós javulásra.

Mi tartozik a kombinált terápiába?

Megbeszélés, rendszeres tanácsadás, zajgenerátor készülék, halláspanasz esetén hallókészülék is, kiegészítő gyógyszerek és gyógytermékek, pszichológiai támogatás szakember által és a beteg aktív együttműködése.

Miért kell rendszeresen terápiára járni?

A terápiás siker a rendszeres ellenőrzésektől is függ. Mivel a terápia egyénileg megtervezett, annak folyamán az állapotjavulásnak megfelelően a terápia is módosulhat.

Rosszabbodik-e az idő múlásával a fülzúgás?

Nem lehet előre megjósolni, hogy milyen erősnek, kellemetlennek fogja érezni a fülzúgását, de a rehabilitációs program biztosíthatja, hogy rosszabbodás ne következzen be.

Utalhat-e fülzúgás agydaganatra?

Csak nagyon ritka esetben okozza a fülzúgást daganat, az is legtöbbször jóindulatú. A kivizsgálás során ennek kizárására mindig sor kerül.

Kezelhető-e a fülzúgás, ha nagyon régóta fennáll?

Természetesen igen, a kombinált terápia a krónikus esetekre lett kifejlesztve.

Segítenek-e olyan gyógymódok, mint pl. az akupunktúra, testmasszázs, reflexzónamasszázs, mágneses terápia, oxigénterápia, lézertérápia, hidrotérápia, chiroterápia, jóga?

Ezek a gyógymódok az orvosi kezelést hasznosan kiegészíthetik. Ezt a kezelőorvosával beszélje meg, de fontos tudnia, hogy a gyógymódokat nem célszerű meggondolatlanul váltogatnia.

Ronthatja-e a fülzúgást a sport?

A testmozgás a fülzúgásra általában nincs közvetlenül befolyással, de az intenzív sportolás, illetve bizonyos sportok fokozhatják a zúgást. Ugyanakkor a lassú kocogás, séta, könnyű torna javítja a vérkeringést, anyagcserét, stresszoldó, így enyhítheti a fülzúgást. Különösen jók a nyaki és gerinctornák, melyek nem a belsőfül vérkeringését javítják, hanem a nociceptív rendszeren keresztül az egyensúlyt, így az általános közérzetet javítják. Mindezekhez feltétlenül kérje szakember tanácsát.

Szabad-e füldugót viselni?

Csak ha a külső zaj olyan erős, hogy halláskárosítónak minősül. Egyébként a füldugók tartós viselete – bár azt reméli, hogy így kevésbé fogja saját fülzúgását hallani – kirekeszti a külvilágból jövő hangokat és fokozza saját belső hangjának hallását.

Jót tesz-e a csend?

Nem. A tartós, nagy csend fokozhatja a fülzúgás erősségét. Mindig kerülje a csendet! Csendes szobában keresse a zajokat (hűtőszekrény hangja, óraketyegés) ! Jó, ha halkan szól a rádió, TV, a kellemes zene háttérzajt biztosít.

Időváltozáskor erősödik a fülzúgás. Mit lehet tenni?

Időjárás-változáskor a frontérzékenyek szervezetének egyensúlya megbomlik. Első teendő, hogy ne ijedjen meg és ne féljen ettől a változástól. Tegyen óvintézkedéseket. Alkalmazza a lazító tréninget vagy próbálja meg a következő gyakorlatot: vegyen nagy levegőt, 2-3 másodpercig tartsa benn, majd lassan, szinte sziszegve fújja ki száján keresztül, 3-4-szer ismételve. Hallgasson nyugtató, fülzúgáscsökkentő zenét. Ezenfelül beszélje meg kezelőorvosával, milyen szorongásoldó, nyugtató vagy egyéb szereket ajánl fronthatás ellen.

A legrosszabbak a reggelek és főleg az esték. Miért? Mit lehet tenni?

A fülzúgás reggel és este hallható a legerősebben. Egyrészt akkor van körülöttünk általában nagyobb csend, másrészt a fülzúgásban szenvedő már előre retteg a naptól, illetve az elalvástól és az éjszakai álmatlanságtól. Ez a szorongás viszont erősíti a fülzúgást.

A tanácsok a következők: reggel felébredéskor azonnal kapcsolja be a rádiót vagy gyorsan keljen ki az ágyból és végezzen néhány nyújtózkodó és fejkörző gyakorlatot.

Lefekvéskor jól bevált módszer a következő: hunyja be a szemét és képzeletben gondolja végig a napját. Elképzeli, hogy felkelt, mosakodni ment, felöltözött, reggelizett és így tovább végig. Lényeg, hogy minél részletesebben képzelje el magát. Meglátja, ez a napi karbantartás segíti a jó alvást. Emellett sokat számít a megfelelő fekhely is.

Milyen esélye van annak, hogy megszűnik a fülzúgás?

A fent leírt kombinált terápia elsődleges célja nem a fülzúgás eltüntetése, hanem olyan fokú csökkentése, amelynél az általa kiváltott kellemetlen általános állapot is annyira javul, hogy a mindennapi életvitelre gyakorolt zavaró hatása megszűnik. Mindezek mellett az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy sok esetben a kellemetlen hang el is tűnik.

Jó tanácsok fülzúgás esetén

Vannak fontosabb és szebb dolgok, mint állandóan fülzúgására figyelni. A most következő tarkabarka tippekből ötleteteket meríthet, hogyan terelje el figyelmét a zavaró, kellemetlen hangokról. Választhat kedve, lehetősége szerint.

1. Hallgasson zenét, látogasson meg egy múzeumot, menjen színházba.
2. Tanuljon valami újat: pl. nyelv, zeneszám, számítógépprogram, kézimunka.
3. Tudatosan foglalkozzon a napi életével. Pl. szortírozza személyes dokumentumait, rendezgesse a bútorait, próbáljon megjavítani valamit.
4. Tegyen egy kirándulást, utazzon el valahova, ismerkedjen meg új emberekkel.
5. Szánjon több időt családjára, barátaira, partnerére, kollégáira stb.
6. Próbáljon állapotának megfelelően sportolni, valakivel úszni, sétálni, kocogni.
7. Szórakozzon, nevéssen! Nézzen meg egy vidám vagy izgalmas filmet.

8. Tegyen magával valami jót. Menjen például fodrászhoz, kozmetikushoz, vásároljon magának valamit, vegyen egy kellemes habfürdőt, masszíroztassa meg magát.
9. Élvezze a természetet. Foglalkozzon kicsit állatokkal, növényekkel.
10. Segítsen másoknak pl. a szomszédságban, egyházban jótékonysági szervezetben.
11. Vezessen naplót, próbáljon egy verset írni, gondoljon ki egy rövid történetet és írja le.
12. Tudatosan figyeljen külső zajokra, kezdetben rövid, majd egyre hosszabb ideig.
13. Hallgasson meg a rádióban egy hangjátékot fejhallgatóval.
14. Menjen el egy állatkereskedésbe. Vegyen cicát vagy kutyát.
15. Sétáljon egy parkban, etessen madarakat, halakat.
16. Játsszon valakivel társasjátékot, kártyajátékot.
17. Készítsen fotókat, majd készítsen fotóalbumot.
18. Süssön, főzzön valami finomat.
19. Tisztítsa ki a szekrényeket, figyelje közben a tárgyak zaját.

20. Tisztítson meg valamit, polírozzon vagy fessen át valamit, barkácsoljon kicsit.
21. Fejtsen keresztrejtvényt.
22. Hallgassa a környezetében lévő templomi harangokat.
23. Olvasson valami vidámat.
24. Menjen el egy klasszikus zenei koncertre.
25. Menjen el egy zeneműszaküzletbe, hallgasson meg néhány lemezt.
26. Csináljon egy jó kis bevásárlást.
27. Hallgasson meg telefonon keresztül fontosabb információkat.
28. Próbáljon elfütyülni egy dalt.

Üzenjen hadat a fülzúgásnak!

Több száz fülzúgásban szenvedő elmondásából arra lehet következtetni, hogy közös jellemzőjük az aggodás. Sokan közülük azzal töltik idejük nagy részét, hogy egy csomó dolgon egyszerre rágódnak.

Hagyják, hogy a múlt problémái és a jövő gondoljai uralják jelenüket olyannyira, hogy aggodókká, idegesekké, depressziósokká és reményvesztetté válnak. Sőt! Halogatják saját örömeiket, elsődlegességüket és boldogságukat, azzal győzködve magukat, hogy valamikor majd csak jobb lesz.

A fülzúgásban szenvedő aggodik, hogy baj van a szervezetével, zúg a füle, tovább aggodik és bekerül az ördögi körbe. Ebből az ördögi körből azonban VAN KIÚT!

Ezt a kiutat kívántuk e kiadványban Önöknek, fülzúgásban szenvedőknek megmutatni.

Tanácsainkkal, reméljük, segíteni tudtunk.

Dr. Ferenczi Zsuzsanna, Dr. Szalai László