



# JAK SE MÁM VYPOŘÁDAT S **TINNITEM?**

Možná, že neustále slyšíte rušivý zvuk, který nikdo jiný neslyší. Tak to je tinnitus.

Naštěstí se dá tinnitus výrazně zmírnit pomocí terapie zvukem a relaxací.

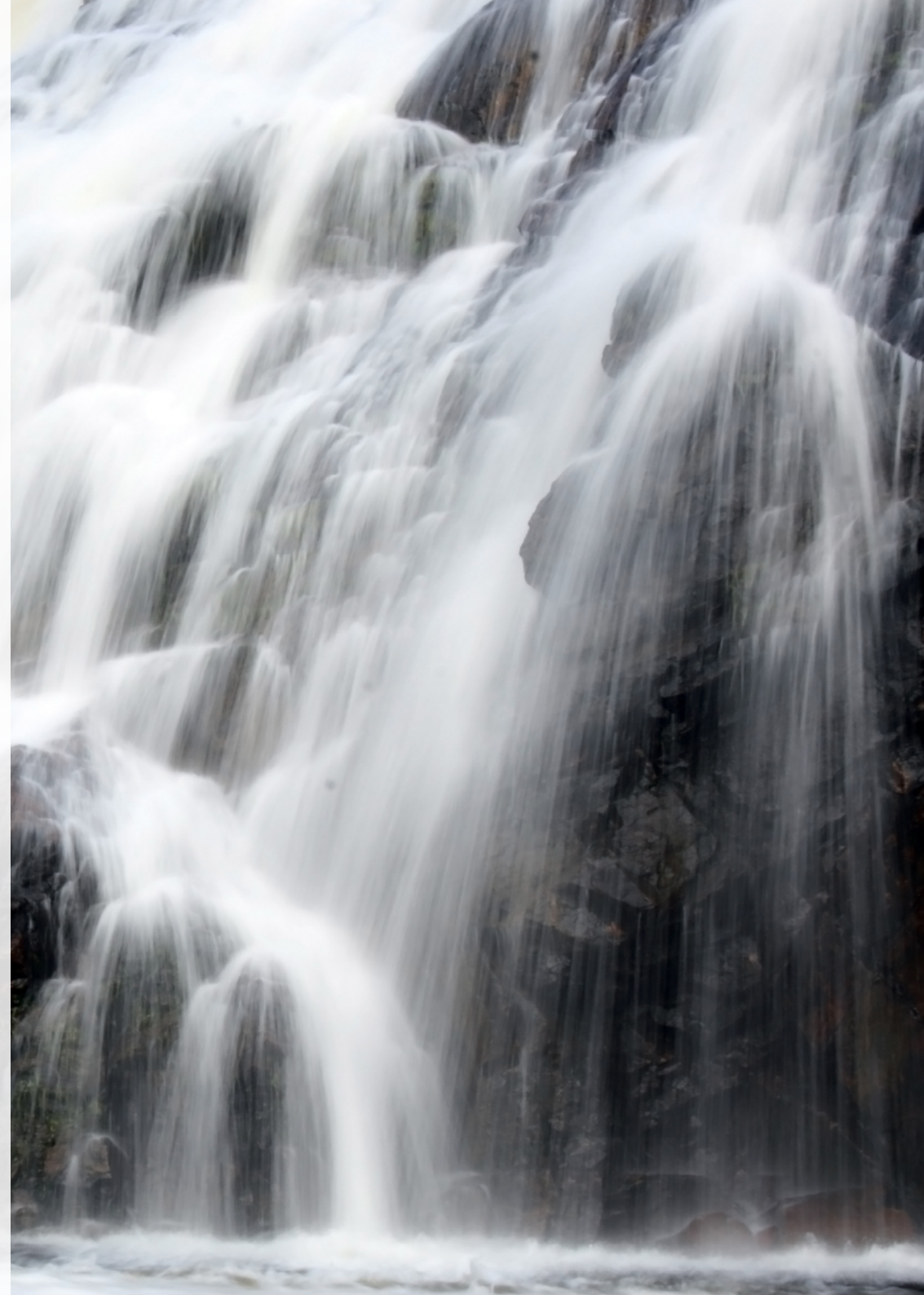
V této příručce zjistíte, jak pomocí terapie zvukem a relaxací tinnitus zmírnit a znovu získat kvalitnější život.

## TERAPIE ZVUKEM

Stimulace zvukem hraje v metodách jak zvládat tinnitus důležitou roli, protože zvuk nám pomáhá se uvolnit a redukovat stres. A stres je jedním z nejběžnějších faktorů asociovaných s tinnitem.

S tinnitem se obvykle bojuje pomocí zesílených zvuků ze sluchadel, zvuků okolí a hudby nebo generátorů šumu. To pomáhá minimalizovat kontrast mezi tinnitem a zvukem okolního prostředí, což Vám od toho protivného rušivého zvuku uleví.

Pokud používáte sluchadla, možná, že máte model s programem pro úlevu od tinnitu. Tyto programy se občas mohou přizpůsobit přímo Vašemu typu ztráty sluchu a při přehrávání uvážit také šum z pozadí.





## RELAXAČNÍ CVIČENÍ

Kvůli stresu může být náročnější s tinnitem bojovat. Stres také často způsobuje stažení svalů. Relaxační cvičení pomáhá svaly uvolnit a stres efektivně redukovat.

Abyste účinek cvičení ještě zlepšili, držte se následujících tipů:

- Relaxační cvičení provádějte každý den 15 minut
- Pohodlně se usadte na tiché místo, kde Vás nic nebude rušit
- Pokud Vám pomáhá poslech relaxační hudby nebo zvuků, pusťte si je
- Oblečte se do něčeho pohodlného a volného
- Uvolněte se a několikrát se zhluboka nadechněte. Poté se po dokončení cvičení pomalu zvedněte. Klidně můžete i usnout

## **CVIČENÍ 1:** PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE

Progresivní svalová relaxace Vám má pomoci uvolnit všechny svaly v těle od hlavy až k patě.

Při cvičení se soustředte pouze na svaly z jediné konkrétní oblasti. Nadechněte se a napněte svaly, co nejvíc to půjde. Vydržte osm vteřin. Potom je prudce uvolněte. Nechte ztuhlost a bolest ze svalu odplynout.

### **Můžete postupovat například takto:**

- Hlava (mimické svaly), krk a ramena, hrud' a břicho
- Pravá paže a ruka, levá paže a ruka
- Hýždě, pravá noha a chodidlo, levá noha a chodidlo
- Uvolněte se na 10–15 vteřin a progresi opakujte. Celé cvičení by mělo zabrat přibližně pět minut
- Jakmile skončíte, počítejte pozpátku od 20 do 1 a pomalu se zvedněte

## CVIČENÍ 2: HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ A ŘÍZENÉ DENNÍ SNĚNÍ

Hluboké dýchání pomáhá uklidnit Vaši nervovou soustavu i celé tělo a zabere jen deset až patnáct minut.

Zkuste 20x zopakovat následující sérii:

- Několikrát se zhluboka a rytmicky nadechněte
- Úplně vydechněte pusou
- Nadechněte se nosem po dobu čtyř vteřin (vteřina uplyne, když řeknete zvolna jednadvacet)
- Zadržte na čtyři vteřiny dech
- Vydechněte pusou šest až osm vteřin

Nyní Vás dechová cvičení dostatečně uvolnila. Nechte oči zavřené a pokračujte s hlubokým dýcháním.

- Nyní si představte, že jste na co nejvíce uklidňujícím místě. Možná to pro Vás znamená pláž, vodu, plavbu oblohou – může to být cokoli
- Zkuste si scénu představovat všemi svými smysly. Představte si vítr na tváři, vůni svěžího moře nebo lesa, chuť oblíbeného jídla nebo pití a zvuk všeho, co by Vás mohlo uklidnit. Můžete si také pustit přímo některou z terapií tinnitu
- Jakmile skončíte, počítejte pozpátku od 20 do 1 a pomalu se zvedněte

Toto cvičení můžete provádět také po progresivní svalové relaxaci.



## TIPY PRO **LEPŠÍ** SPÁNEK

Dospělí potřebují průměrně osm hodin spánku denně. Ale jedním z nejběžnějších problémů lidí s tinnitem je, že nemůžou usnout nebo se často budí, což oslabuje schopnost se s tinnitem vypořádat.

Spousta věcí ovlivňuje, jak dobře spíte, například to, co pijete nebo děláte, než si jdete lehnout.

Na následujících stránkách najdete tipy, které Vám pomůžou s problémy se spánkem.

## TIPY PRO **LEPŠÍ SPÁNEK**

- Chodte spát každý den ve stejnou dobu a ve stejnou dobu také vstávejte
- Chodte a cvičte deset minut denně, ale ne těsně předtím, než si jdete lehnout
- Zatáhněte žaluzie nebo závěsy, zajistíte tím v ložnici dostatečnou tmou. Hlídejte si také teplotu
- Nesledujte z postele televizi, nejezte v ní a nečtěte si v ní
- Spěte na zádech nebo na boku. Snažte se nespát na břiše
- Vytvořte si stálý rituál, který budete před spaním dodržovat. Uvolněte se hned zpočátku rituálu, například pomocí horké sprchy nebo vany
- Než jdete spát, zhluboka se nadechněte a prostě se uvolněte. Uvolněte svaly a soustředte se na příjemné myšlenky
- Pusťte větrák nebo generátor bílého šumu, který Vám pomůže ulevit od tinnitu
- Před spaním nedělejte nic, co stimuluje Vaše tělo nebo mysl – například nesledujte televizi, nesportujte a nehrajte hry
- Vyhýbejte se jídlu a pití, které obsahuje kofein. Nezapomeňte, že kofein obsahuje také spousta nealkoholických nápojů, čajů, a dokonce i čokoládových tyčinek
- Hodinu nebo dvě předtím, než jdete spát, nepijte žádný alkohol
- Vyhýbejte se krátkému zdřímnutí pozdě odpoledne nebo brzy večer. Pokud jste odpoledne velmi unavení, raději se svižně projděte

Pokud máte s usínáním pořád problémy, snažte se neležet déle než půl hodiny. Pokud zjistíte, že jste perfektně bdělí, vstaňte z postele a najděte si nějakou činnost. Do postele se vraťte, jakmile jste uvolnění a připravení ke spánku.





# PROMLUVTE SI SE **SLUCHADLOVÝM** SPECIALISTOU

Relaxační cvičení Vám mohou výrazně pomoci, stejně jako terapie zvukem. Obojí ale funguje nejlépe v kombinaci s pomocí od specialisty, který se zaměřuje na léčbu tinnitu.

Najděte nejbližšího sluchadlového specialistu:

VÝDEJNÍ MÍSTA

Stáhněte si aplikaci Widex ZEN Tinnitus pro relaxační zvuky:



**WIDEX**<sup>®</sup>

Ve Widexu víme, že je ztráta sluchu složitá. Každý případ je individuální a každé řešení unikátní. Proto neustále hledáme nejpřirozenější řešení přesně na míru uživateli, aby vyhovělo právě jeho individuálním sluchovým potřebám.