

Omggaan met Hyperacusis & Tinnitus

Onderstaande komt voort uit achterliggende informatie die is gebruikt bij het maken van de voorlichtingsfilm **“Als gewone geluiden PIJN doen” - een film over hyperacusis**. Deze film is online te zien. Deze film is een productie van Oorbewust in opdracht van Hoormij/NVVS. Meer info rond gehoorproblemen en preventie is te vinden op www.oorbewust.nl.



Zelf heb ik sinds 2001 hyperacusis, tinnitus en distortion en weet wat het is om geïrriteerd te raken van geluiden en te schrikken van allerlei geluiden.

Hyperacusis kan verschillende oorzaken hebben zoals o.a.: gehoorschade, stress, spierspanningen, kaakproblemen, allergie, of een combinatie van allerlei factoren.

Ons gehoorstelsel heeft in de hersenen een plek waar ‘beoordeeld’ wordt welke geluiden ‘geen probleem’ zijn en welke geluiden op een ‘mogelijk probleem’ wijzen. Daar worden onschuldige geluiden ‘onbelangrijk’ gemaakt door ze ‘af te remmen’. Geluiden die op gevaar kunnen wijzen worden ‘belangrijk’ gemaakt, door ze te ‘versterken’.

Bij hyperacusis werken de ‘remmen’ niet goed meer Daardoor kunnen ook gewone onschuldige geluiden worden doorgegeven met de boodschap: “Let op! Mogelijk gevaar!”. Als we op deze manier nagenoeg alle geluiden gewaar worden met de boodschap ‘mogelijk gevaar’, dan ervaren we al die geluiden steeds meer als ‘te hard’, en krijgen die geluiden steeds meer een emotionele lading. We schrikken steeds vaker en raken meer en meer emotioneel en over-alert. We voelen onszelf gevangen zitten in de schrikreactie. Hoe kan dat?

Onze natuurlijke instinctieve reactie - reflexen en emoties (= in beweging komen) - is om de bron van ‘pijn en ongemak’ te vermijden. Zo trek je je hand razendsnel terug van een hete kachel. Voor je het eigenlijk in de gaten hebt, heb je al ‘juist gereageerd’ en de gevaarlijke situatie opgelost.

Het probleem bij hyperacusis is dat je ‘je hand’ (je aandacht) niet zomaar weg krijgt van de bron van pijn en ongemak: d.w.z. wèg van al die geluiden die als ‘gevaar’ zijn aangemerkt. Dat is ook zo bij tinnitus (geluiden in het hoofd) en bij andere chronische pijnprikkels, die niet ‘een, twee, drie’ weg zijn te poetsen.

De paradox van onze schrikreactie is dat deze eigenlijk gewoon goed bezig is zijn werk te doen om ons te beschermen, door stress te vermijden (vluchten), te vechten (actief oplossingen zoeken) of te ‘bevriezen’ (uitzitten, kiezen op elkaar). Een schrikreactie is een overlevingsreactie, met als doel: vermindering van pijn/gevaar & toename van ontspanning. Bereikt de overlevingsreactie niet zijn doel, dan komt er bovenop de al bestaande pijn & ongemak ook nog eens de frustratie van alle inspanningen die tot niets hebben geleid. Hierdoor kan een vicieuze cirkel van schrikken ontstaan met een toename van fysieke, psychische spanningen en gevoelens van pijn.

Het probleem bij hyperacusis (en andere chronische pijnklachten) is dat door de ‘snelheid’ van de schrikreactie je overtuigd raakt van je eigen onmacht, uitzichtloosheid en onoplosbaarheid van de situatie. Anderen zien al die stress en geven advies te ontspannen. Op zich een prima advies, alleen weet men niet hoe het is gevangen te zitten in een vicieuze schrikreactie. Voorbeeld: mijn huisarts zei me dat ze aan me moest denken toen ze een voorhoofdsholteontsteking had gekregen, met één dag een brom in haar hoofd. Binnen een half uur was ze gegrepen door paniek en ging ze door een hel, tot de brom weer weg was.

In de meeste gevallen is er toch wat aan dergelijke situaties te doen!

Ook al zijn de klachten chronisch en lijkt het allemaal uitzichtloos.

Doel is de niet-effectieve-schrikreactie te temperen, door af te leren dat alles als 'gevaarlijk' wordt gelabeld. Door te leren blootstellen en wennen aan geluiden die geen schade veroorzaken, ook al roept het 'emotionele label' nog steeds dat het 'gevaarlijk' is.

Belangrijke stappen:

- snappen hoe dit mechanisme van schrikken werkt en daaraan werken (cognitieve therapie)
- leren ontspannen in de gewaarwordingen en reacties van je lichaam (mindfulness)

Praktisch zelf doen:

- doseren: niet te veel geluid (boven \pm 75 dB) => daarboven gehoorbescherming gebruiken
- doseren: niet te weinig geluid - niet te veel stilte opzoeken => niet overmatig gehoorbescherming gebruiken!
- doseren van: agenda, werk, rust, energie en prettige dingen doen

Hulp van anderen:

- huisarts => verwijzing => KNO-arts (deze sluit eventuele andere aandoeningen uit) met eventueel verdere doorverwijzing - afhankelijk van de persoonlijke situatie - naar:
 - audioloog
 - psycholoog => ondersteuning inzicht
 - GGMD
 - maatschappelijk werker (persoonlijke situatie / werk)

Verder ~ ontspannen:

Ondersteunende (ontspannings-) technieken gericht op acceptatie van de situatie:

- mindfulness (aandachttraining)
- zelf-compassietraining
- yoga
- meditatie
- bewegen, liefst buiten: wandelen, fietsen, roeien enz.
- prettige sociale contacten onderhouden

Kleine stapjes...

De weg om meer ontspannen te kunnen omgaan met de situatie is niet makkelijk. Dat doe je niet even en vergt bereidheid en moed.

Het helpt als er begrip en erkenning is vanuit de omgeving voor de moeilijke en pijnlijke situatie. Eis geen oplossingen, maar deel de pijn en vooral: deel de mooie momenten die er ook altijd zijn!

Het helpt als je je NIET vastbijt in

- vlucht/vriesgedrag (isolatie/verstoppen/zelfbeklag/zelfmedelijden)
- vechtgedrag (boos/fanatiek oplossingen zoeken).

Het helpt om compassie-vol voor jezelf te zijn. Je over jezelf te ontfermen (zorg dragen en verantwoordelijkheid nemen) en jezelf te troosten en koesteren - zoveel als mogelijk - vanuit genegenheid, mildheid en vriendelijkheid.... de positieve en ontspannende krachten in jezelf aanboren en...

Is dat lastig? Vraag hulp als je die nodig hebt.

Boeken, oa.:

- | | |
|----------------|---|
| Jon Kabat Zinn | - diverse boeken rondom mindfulness) |
| Mark Williams | - "Mindfulness en bevrijding van depressie" |
| Kristin Neff | - "Zelfcompassie" |
| Steven Hayes | - "Uit het hoofd in het leven" (ACT - cogn. therapie) |