VYLÉČIL JSEM SI TINNITUS

Moje cesta k úplnému vyléčení
TINNITU A HYPERAKUZE

PETER STUDENÍK

OBSAH

1. PŘEDMLUVA 4
2. JAK TINNITUS VZNIKÁ 5
3. TINNITUS RETRAINING TERAPIE (TRT) 12
4. MŮJ PŘÍBĚH 14
5. JAK TO ZAČALO 16
6. PRVNÍ DNY S TINNITEM 18
7. DOKTOŘI A "LÉČBA", KTERÁ NELÉČILA 22
8. CHRONICKÝ TINNITUS 24
9. ALTERNATIVNÍ NELÉČBA 26
10. PRVNÍ NADĚJE 27
11. ZAČÁTEK SKUTEČNÉ LÉČBY 28
12. CO TINNITUS JE A CO NENÍ 35
13. TECHNICKÉ VYBAVENÍ 41
14. NASTAVENÍ HLASITOSTI ŠUMU 45
15. DENÍK TINNITÁŘE 48
16. JAK DOCÍLIT POTŘEBNÉ DOBY 52
17. ČEMU SE VYHNOUT 53
18. DIETNÍ DOPORUČENÍ 57
19. POHYB A TĚLO 59
20. PSYCHOLOGIE 60

21. LÉKY 65
22. HYPERAKUZE 66
23. ZÁVĚR 71
24. PODĚKOVÁNÍ 76
25. UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE 77

1. Předmluva

Tinnitus je fenomén naší doby, na druhou stranu tu byl již dříve a trápil spoustu obyčejných lidí i významných osobností. Řada z nich (z Vás) se setkala s nepo-chopením nejenom svého okolí, svých nejbližších, ale mnohdy i lékařů. Tím se člověk dostává do izolace, dochází ke zhoršení subjektivního vnímání tinnitu a tím i k depresím.

Tinnitus zde byl, je a bude. Protože, pokud budou příčiny vzniku, bude také tinnitus. Vyskytuje se u lidí takřka všech věkových kategorií, od útlého dospívání až po věk seniorský. Etiologie je různá, často se na vzniku podílí více faktorů, organických či funkčních. Výsledek je ale vždy stejný. Nepříjemné subjektivní vnímáni tónu nebo šumu, které dokáže výrazným způsobem zasahovat do běžného života, do mezilidských vztahů i do pracovních aktivit.

Pokud tinnitus nemá organický podklad, který je třeba řešit radikálním způsobem, nabízí se řešení v podobě TRT – Tinnitus Retraining Therapy. Tato metoda, o níž se Peter podrobně zmiňuje, již pomohla tisícům pacientů vrátit se do normálního života. Je ale potřeba chtít něco pro sebe udělat, mít silnou vůli a cíl. A výsledek se určitě dostaví.

MUDr. Zuzana Veldová

2. Jak tinnitus vzniká

Význam zvuku

Zvuk má obrovský význam při monitorování životního prostředí. Sluch u zvířat (hlavně u těch, které žijí v neustálém strachu o svůj život z důvodu možného útoku dravců), je velmi citlivý a specifický. Schopnost zvířat vyvinout vnímaní i velmi slabých zvuků predátorů na velkou dálku, přispěla k přežití těchto druhů.

Zvuky, jako varovné signály vyvolají emocionální odezvu a pomáhají rychle přijmout vhodné opatření, např. začít utíkat. Podobně reagujeme i my, když při zatroubení auta automaticky pokládáme nohu zpět z cesty na chodník.

Některé zvuky mohou být identifikovány jako varovné, zatímco jiné v nás mohou vyvolat pocit bezpečí a potěšení. Každý den se potkáváme se zvuky, které nás stresují, i se zvuky, které nás uklidňují, jako jsou hudba, zvuk přírody apod.

Jak slyšíme

K vědomému vnímaní zvuku dochází, když elektrické impulzy ze sluchového nervu dosáhnou "auditory cortex" - část mozku zodpovědnou za zpracování zvuku. Sluchový nerv má asi 30.000 vláken a vzorce elektrické aktivity v těchto vláknech

(zvukové vjemy) jsou tady spárovány s dalšími vzorci, které jsou uloženy ve sluchové paměti.

Kochlea (neboli vnitřní ucho), která mění zvukové vlny do elektrických impulzů, je překvapivě hlučné místo, kde mechanická a elektrická aktivita ze 17.000 vlasových buněk může být zaznamenána velmi citlivým odposlouchávacím zařízením. Tyto zvuky se nazývají otoakustické emise.

Většina z toho, co slyšíme, je posloupnost různých zvuků, jako je řeč nebo hudba. V dětství jsou nové zvukové vjemy ukládané do "auditory cortexu" a později jsou uložené vjemy párovány s vjemy, které přicházejí z ucha. Pokaždé když se vjem z ucha spáruje s vjemem uloženým ve zvukové paměti, rozpoznáváme nějaký zvuk. Při tomto párování také dochází k vyhodnocení zvuku a v dalším kroku k přiřazení významu k tomuto zvuku. Takto například porozumíme slovům.

Podmíněné reakce

Jestli má zvuk speciální nebo kritický význam, například když se v noci vzbudí dítě, slyšíme vrzání podlahy nebo slyšíme zvuk našeho jména, spustí se v nás automatická reakce, i když je hlasitost zvuku velmi nízká. Tyto automatické reakce se naučíme v poměrně krátkém čase v dětství, ale můžou přetrvat beze změny i celý život.

Během spánku je vědomá část mozku "vypnuta", takže neslyšíme, nevidíme a necítíme nic. Nicméně matka, i když spí, se lehce vzbudí na zvuk dítěte, i když ji před tím nevzbudila např. silná bouře. Toto ukazuje, že i velmi slabé zvukové vjemy, jestli

3. Tinnitus Retraining Terapie (TRT)

Když tinnitus ztratí silný negativní význam (zjistíme že tinnitus slyší každý atd.) začne se zmírňovat, nebo za nějakou dobu úplně vymizí. Nezáleží přitom na tom, jak byl před tím hlasitý nebo nepříjemný.

Sám si pamatuji, jak se zhruba po dvou týdnech moje tělo uvolnilo a najednou jsem věděl, že se z toho dostanu.
Pevně zakořeněné názory je někdy přesto těžké změnit a to zejména tam, kde existuje přesvědčení, že tinnitus se vztahuje pouze na poškození sluchu, které nelze opravit. Tinnitus Retraining Therapy (TRT) je zaměřená na podvědomý sluchový systém. Ten se znova potřebuje naučit, že tinnitus je něco přirozeného, čemu nemusí věnovat pozornost, protože se nejedná o hrozbu nebo varovný signál a má přestat tento zvuk zesilovat.

Tato terapie někdy může trvat několik měsíců. U mě samotného k úplnému vymizení tinnitu přišlo po devíti měsících.

Jak funguje zvuková terapie

Zvuková terapie není žádná abstraktní metoda. V mozku máme podvědomé filtry nebo-li sítě nervových buněk, které jsou naprogramovány vybírat elektrické signály, které máme slyšet. Znovu si vzpomeňte, jak vnímáte zvuk vašeho jména, troubení auta v dálce nebo pláč dítěte. Přitom úplně vypustíme

choterapii, která mi pomohla odhalit věci, které by mohly s tinnitem souviset.

Postupně, jak jsem ty věci řešil a pokračoval v TRT terapii, tak jsem tinnitus přestával vnímat.

Jednou, asi po půl roce se mi stalo, že jsem tinnitus nevnímal. To již bylo docela běžné, když jsem měl sluchátka a puštěný šum. Jenomže v ten den to bylo jinak. Měl jsem sluchátka již 8 hodin a potřebná denní doba byla splněná, tak jsem šel šum vypnout. V tom jsem zjistil, že přehrávač má vybitou baterku a já jsem tinnitus nevnímal, i když šum nebyl puštěn! Měl jsem obrovskou radost a znamenalo to úplné potvrzení toho, že metoda zabírá. Ještě jsem nebyl úplně vyléčen, ale už jsem věděl, že stačí dodržovat to, co jsem dělal doposud, a vyléčím se úplně.

Dalších 6 měsíců jsem pokračoval v poslechu šumu a psychologické terapii a pomalu se začal navracet do normálního života. Hyperakuze se mi také zmírnila. Nicméně přiznávám, že těchto dalších 6 měsíců jsem už nebyl tak důsledný. Často se mi stávalo, že se mi přehrávač vybil, protože jsem večer nezkontroloval stav baterky.

Po tomto půl roce jsem TRT terapii ukončil, protože už jsem tinnitus vůbec nevnímal. Doporučuje se vydržet ještě půl roku kvůli prevenci, ale já jsem věděl, že to už nepotřebuji.

V psychoterapii jsem pokračoval dál a změnil svůj život zásadně k lepšímu.

Dnes, po pár letech od konce léčby tinnitus vůbec nevnímám. Mám zpět svůj normální život a dokonce mnohem lepší než před tinnitem.

17. Čemu se vyhnout

1) **Vyhněte se úplnému tichu**. Toto je velmi důležité. Mnoho lidí, co má tinnitus, ho má z hlasité hudby nebo z výstřelu, a tak se přirozeně začnou zvukům vyhýbat. Jenže v tichu budete vnímat tinnitus ještě více. Takže určitě zahoďte všechny špunty a podobně. Špunty používejte jen při skutečně silném hluku, jako je diskotéka, koncert, kino, možná metro. Jinak si raději pusťte hudbu. Já jsem často používal zvuky přírody, les, vodopád, velryby.

Když je velké ticho, tak mozek paradoxně není v klidu, ale naopak. Je ve střehu. Je to paradox, který vysvětlím. Použiji příklad z přírody, odkud všichni pocházíme. Víte, kdy je v přírodě největší ticho? Kdy všechno úplně ztichne? V jedné jediné chvíli. Když se blíží predátor. Tehdy všechna zvířata ztuhnou a vnímají každičký, i nepatrný zvuk. Mozek navíc všechny zvuky v tomto stresovém módu zesiluje.

Takže když jste v naprostém tichu, například v noci se zavřenými plastovými okny, Váš mozek je permanentně v pohotovosti. Kdysi žádná plastová okna nebyla a v přírodě byly stále nějaké zvuky. Ptáci, vítr, déšť, to vše zabraňovalo úplnému tichu. Lidé v té době zřejmě ani neměli šanci vnímat tinnitus. V anglicky mluvících zemích se toto nazývá "sound enrichments".

Tady je k vyhýbaní se tichu pár rad:

- Pokud máte plastová okna, otevřete je na mikro-ventilaci, abyste slyšeli zvuky z ulice.
- Pořiďte si do bytu fontánku, dejte ji do obývacího pokoje a nechte v noci otevřené dveře do ložnice. Já měl ve vedlejší místnosti akvárium, kde stále bublala voda.
- Když budete doma, mějte puštěnou relaxační hudbu, zvuky přírody (lesa, moře atd.).
- Mně moc prospěly procházky v lese, kde je mnoho zvuků.
- Poslouchejte šum 8 hodin denně, buďte v tomto důslední.
- Jděte do společnosti, nezůstávejte doma, ideální jsou čajovny a tišší kavárny.
- Vyprávějte o tom, co Vám je svým známým, neuzavírejte se do sebe, možná Vám doporučí další skvělé věci.
- Protože tinnitus je umocňován stresem, zkuste psychoterapii nebo psychosomatickou poradnu.
- Veďte si deník tinnitáře a podle výsledků upravte svoji životosprávu, situace a lidi, které Vám tinnitus zhoršují, řešte s terapeutem
- Pokud již berete antidepresiva, požádejte svého psychiatra nebo psychologa aby Vám místo léků předepsal terapii.

2) **Vyhněte se nadměrnému hluku.** Asi je to samozřejmé, ale pro jistotu to napíšu. Nadměrný hluk způsobuje disco tinnitus. Když půjdete do kina, budete mít tinnitus zesílený 1-2

18. Dietní doporučení

Nebudu Vás přemlouvat k radikální změně stravy, ale zkuste jíst více salátů, ovoce a zeleniny. Pokud to zvládnete, úplně vynechte fast food, všechno smažené, colu, kávu a cigarety. Místo sladkostí si dejte ovoce. Alkohol s mírou. Když se vyléčíte, nebudete muset smutek, strach a úzkost zapíjet v alkoholu, a to za to stojí.

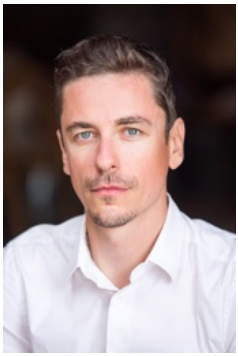
Pití

- Pít neperlivou vodu a bylinkové čaje (před spaním například meduňkový).
- Vodu z kohoutku filtrovat (postačí např. konvice Brita).
- Vynechat alkohol, sladké nápoje, nealko pivo, džusy v krabici.

Jídlo

- Jíst hodně zeleniny – čerstvá i mražená.
- Jíst ovoce místo dezertu.
- Jíst oříšky nepražené, nesolené.
- Jíst párkrát týdně ryby a bíle maso (krůta, kachna, kuře).
- Vynechat banány, smažené, sladké, vepřové a ho-vězí maso, uzeniny, avokádo, sýry, čokoládu mlé-čnou i hořkou, rozinky a datle.
- Omezit pečivo, sůl, mléko.

Ing. Peter Studeník – autor



Vyléčil si tinnitus (pískání v uších), migrény, bolesti zad a kolen. Závodil v extrémních sportech, vystudoval dvě vysoké školy, pracoval jako ředitel oddělení v pojišťovně a založil vlastní firmu. Protože, ale trpěl „nevyléčitelnými“ nemocemi a chtěl se vyléčit, posunul se na jinou cestu. Absolvoval kurzy u Brandon Bays, Ruedigera Dahlkeho, Dana Millmana a Vladimíra Vogeltanza. Navštívil desítky doktorů, psychosomatiků, léčitelů a terapeutů. Každý z nich přispěl k jeho úplnému vyléčení a s těmi nejlepšími dodnes spolupracuje. Od svého vyléčení Peter pomáhá ostatním formou konzultací a přednášek. O svém vyléčení tinnitu napsal tuto knihu. V roce 2017 byla přeložena do angličtiny a pomáhá lidem ve 32 krajinách světa.

www.beztinnitu.cz
www.icuredmytinnitus.com

Plnou verzi knihy můžete zakoupit
na www.publi.cz/eknihy.