



TINNITUS

ŘEŠENÍ EXISTUJE!

DIPL.-PSYCH.
MARKUS SCHWABBAUR

JAK ÚSPĚŠNĚ VYTĚSNIT UŠNÍ ŠELEST
A ZNOVU NALÉZT KLID

KAZDA

Markus Schwabbaur,
dipl. psycholog

TINNITUS

ŘEŠENÍ EXISTUJE!

JAK ÚSPĚŠNĚ VYTĚSNIT UŠNÍ ŠELEST
A ZNOVU NALÉZT KLID

KAZDA

Mé rodině

Ediční poznámka:

Tato kniha byla pečlivě připravena na základě studií a existující literatury. Za informace v ní uvedené však nelze ručit. Autor ani nakladatelství nenesou odpovědnost za případné škody nebo újmy vyplývající z informací uvedených v knize.

Pokud tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, nepřebírá nakladatelství za jejich obsah odpovědnost, protože je nepřijímá za své, ale pouze odkazuje na jejich stav v době prvního vydání knihy.

Dílo je chráněno autorským právem. Jakékoli využití je možné pouze se souhlasem nakladatelství.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: listopad 2022

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-097-0

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2022

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2022.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 518 237

Původní název: *Die Tinnitus Lösung: Die eigene Stille schaffen – Ohrgeräusche dauerhaft ausblenden* od Markuse Schwabbaura

© 2021 by Südwest Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

Všechna práva vyhrazena.

1. vydání

Přeložila: Radana Studenovská

Jazyková redakce: Václava Perglerová

Odborná korektura: Ivo Šlapák

Obálka: Vera Schlachter, Veruschkamia, München, s použitím motivu z fotobanky Shutterstock: Aleksei Derin

Sazba, schémata a úprava obálky: Kristýna Franková, str. 95: alamy stock photo: Alamy Granger

Tisk a vazba: PBtisk a.s., Příbram, Česká republika

ISBN: 978-80-7670-076-5

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo se slevou 20 % přímo u nakladatele na www.knihy kazda.cz.

Obsah

Předmluva

1. kapitola

Problém tinnitu

2. kapitola

Člověk – celý vesmír

Biopsychosociální model

Psychika

Člověk, společenský tvor

Naše smysly – brány do světa

Ucho – náš nejcitlivější senzor

Smysly z psychologického hlediska

3. kapitola

Slyšet neznamená vnímat

Vznik tinnitu – psychoakustické vysvětlení

4. kapitola

Co je to tinnitus?

Objektivní versus subjektivní tinnitus

Akutní versus chronický tinnitus

Kompenzovaný versus dekompenzovaný tinnitus

Diagnóza: tinnitus aurium

Obchod s nadějí

Test: Jak vážný je můj tinnitus?

Vyhodnocení testu a interpretace

5. kapitola

Poradenství – pryč s mýty

Tinnitus není onemocnění, nýbrž vždy symptom

Chronický tinnitus není důsledkem poruchy prokrvení

Tinnitus nezesiluje – jen si ho více všímáme

Tinnitus nevyvolává zhoršení sluchu

Víte, jak hlasitý je váš tinnitus?

6. kapitola

Čtyři vlivy: stres, přílišná pozornost, vlastní úsudky a napětí

Začarovaný kruh tinnitu – vznik chronického tinnitu

Chronický tinnitus – typický vývoj

Základní informace ke cvičením

Žádný učení z nebe nespád!

Klid, prosím!

Základní principy pozorného cvičení

Důležité je postupné vyvedení ze cvičení

Uspávají vás cvičení?

Terapeutická sluchová cvičení

Budu cvičit jen já?

7. kapitola

Vliv stresu

Tinnitus jako příznak stresu

Transakcionální stresový model

Je na stresu něco dobrého?

Co se děje v našem těle při stresu?

Co tedy mohu dělat?

Chronický stres

Dva stupně léčby

Obecné stresory

Závěr

Kdo není nemocný, je zdravý?

Maslowova pyramida potřeb

Transdiagnostika

Cvičení proti stresu

8. kapitola

Vliv přílišné pozornosti

No, poslyš!

Vnímání figury a pozadí

Role pozornosti

Cvičení na odvedení pozornosti

9. kapitola

Vliv vlastních úsudků

Síla myšlenek

Myslet – cítit – jednat

Vliv myšlenek na tinnitus

Souvislost mezi myšlením, cítěním a jednáním

Nepříznivé úsudky a postoje

Toto mohu změnit na svém jednání

Toto mohu změnit na svém myšlení

Přemýšlejte o tom, jaké důsledky by pro vás mělo takovéto pozitivní nastavení

Další příznivá hodnocení nebo postoje, které vám mohou pomoci

Typické postoje vyvolávající stres

Sebenaplňující předpověď

Myšlenky jsou svobodné...

Závěr

Kognitivní management stresu

Přijetí a odhodlání

„Vydej se do srdce nebezpečí, neboť tam najdeš jistotu“

Cvičení na přehodnocení

10. kapitola

Vliv napětí

Napětí jako negativní vliv

„V zdravém těle zdravý duch“

Napětí si žádá uvolnění

Ovládat se versus rozptylovat se

Zastavte se – useberte se – soustřeďte se – meditujte

Příliš mnoho talířů ve vzduchu

Buďte pozorní – soustřeďte se na přítomnost

Jak funguje přenos na všední den?

Co nás udržuje psychicky zdravé?

Cvičení proti napětí

Pomocí následujících cvičení lze uvolnit napětí

11. kapitola

Tinnitus a poruchy spánku

Poruchy spánku znemožňují odpočinek

Zdravý spánek

Cvičení při poruchách spánku

12. kapitola

Tinnitus a jeho průvodci

Obecné průvodní příznaky

Doprovodné jevy z oblasti otorinolaryngologie

Tinnitus a nedoslýchavost

Důsledky tinnitu spojeného s nedoslýchavostí se projevují v následujících oblastech a následujícími způsoby

Pomoc při nedoslýchavosti

Tinnitus a náhlá idiopatická nedoslýchavost

Tinnitus a hyperakuze

13. kapitola

Přenos do všedního dne

I. Stresory

II. Přílišná pozornost věnovaná tinnitu

III. Vliv vlastních úsudků na tinnitus

IV. Vliv napětí

Které z uvedených návrhů řešení vám pomohly?

Po cvičení...

Příloha

Poděkování

Použitá literatura

Seznam cvičení

Rejstřík

PŘEDMLUVA

„Ten, kdo je nemocný, není v souladu s univerzem. Může však znovu najít harmonii a uzdravit se, bude-li se ve svých pohybech řídit pohyby nebeských těles.“

Jindřich Kornelius Agrippa z Nettesheimu, učenec (1486–1535)

Ti, kdo trpí tinnitem, touží jen po jednom jediném – aby jim konečně přestalo pískat v uších.

Takové jedince dokáže chronický tinnitus dovést téměř k šílenství. Neustále se cítí ohrožení, mají strach, že je ten podlý neviditelný nepřítel, který je chce udolat, může kdykoli přepadnout. Stále žijí v obavách, v očekávání náhlých atak. Jsou pořád v pohotovosti – aniž by mohli uniknout, aniž by měli nad touto poruchou sluchu kontrolu.

Někdo jiný zase vnímá tinnitus spíše jako jakousi nepřetržitou palbu. Má dojem, že ve dne v noci slyší hlasitou sirénu.

Vojenskou terminologii používám na samém začátku knihy zcela záměrně. Postižení tinnitem to totiž pociťují stejně – jako by je mučil jakýsi akustický nepřítel. Cítí se bezmocní a vydání napospas, zoufale touží po nějakém vypínači, který ovšem nemají.

Tinnitus ovlivňuje všechny oblasti života. Ráno u snídani – tinnitus už je vzhůru. Cestou do práce – tinnitus je tu také. Než se začneme soustředit na práci – tinnitus už běží na plné obrátky a vyžaduje svůj díl pozornosti. Konečně je po práci – tinnitus nás ovšem nenechá na pokoji. Nakonec jdeme do postele, chceme setřást každodenní starosti a ponořit se do sladkého snění. „Zapomeň na to!“ piští to v hlavě.

Je tedy zcela pochopitelné, že lidé s tinnitem se chtějí tohoto odporného zvuku, tohoto neustálého otravného šelestu, prostě zbavit. Doufají, že teprve pak bude jejich život zase snesitelný a krásný.

Toto zoufalé přání, tato fixace na jediné možné východisko je pochopitelná, ale při léčbě tinnitu bohužel příliš nepomůže. Neexistuje totiž *jedno jediné*

řešení.

A to protože tinnitus je příliš komplexní fenomén na to, aby bylo možné najít jednu určitou příčinu. Kromě toho jsme my, lidé, individuality, jsme tedy příliš rozdílní, než aby mohla určitá léčebná metoda působit u všech stejnou měrou. A ti, kterých se tinnitus týká, si kromě toho nepozorovaně a nechtěně budují vzorce, kvůli nimž se příznaků tinnitu nezbaví, i když jeho původní příčina odezní.

1. KAPITOLA

PROBLÉM TINNITU

„Neslyšel jsem nic. Pode mnou burácela auta ve čtyřech jízdnicích pruzích a vlaky metra rytmicky rachotily na své cestě do centra města a zase ven. Uchvátil mě výhled, který se mi otevíral, a potlačil všechny zvuky. Nemůžeš čekat, že bude ticho. Ani v New Yorku, ani nikde jinde. Musíš si vytvořit své vlastní ticho.“

Erling Kagge popisuje svůj zážitek při východu slunce po
nočním
výstupu na věže slavného mostu Williamsburg Bridge v New
Yorku

Každý večer je to stejné. Kdykoli se Jonas B. vrací domů, unavený z práce, touží po klidu a odpočinku. Připraví si jednoduchou večeři, zjistí, co se dělo, ještě si chvíli čte a pak jde brzy spát. Od té doby, co si Jonas v noci pořádně neodpočine, neponocuje. Prostě nemůže usnout, tinnitus každý večer zesiluje právě tehdy, když jej Jonas potřebuje nejméně, tedy když je vše hotovo a on padne k smrti vyčerpaný do postele. Ve chvíli, kdy by chtěl konečně dohnat spánek, jehož se mu během posledních nocí nedostávalo.

Leží v posteli a jediné, co vnímá, je ten šílený zvuk v uších. Pro Jonase už neexistuje klid. Je už jen on a ten zvuk, který mu nedává spát. Dostává na něj vztek, který ho už teprve nenechá usnout.

Znáte to? Mnoho lidí s tinnitem zažívá něco podobného jako Jonas. Obzvláště těžké je usnout. Když totiž všude okolo zavládne klid, tinnitus ještě zesílí.

Ale bylo by bez tinnitu opravdu ticho? Existuje vůbec opravdové ticho?

Ne. Neustále něco slyšíme, jen si to většinou neuvědomujeme.

Slyšíte například svůj dech?

Ne?

Opravdu ne?

Dopřejte si – navzdory tinnitu – minutu, kdy budete aktivně naslouchat vlastnímu dechu. Pokud netrpíte poruchou sluchu, uslyšíte právě teď – navzdory očekávání – své dýchání.

Proč až teď?

Protože jste se teprve teď, na můj pokyn, na dech soustředili.

To znamená, že nevnímáme všechno, co slyšíme. Svůj dech jsme totiž slyšeli už předtím, ale uvědomujeme si ho teprve teď, protože na něj dáváme pozor.

Jak bychom vědomě mohli pomoci Jonasovi? Vnímá pouze tinnitus – nic jiného.

Šum tinnitu se zpravidla spojuje se zlostí, bezmocí, s pocitem, že jste něčemu vydáni napospas.

Dýchání je naopak elixírem života. Rytmus našeho dechu připomíná mořský příboj, neustálý pohyb vody. Šumění moře je zvuk, který většina z nás považuje za příjemný (viz cvičení na pozorné dýchání, str. 80).

Nyní víte, že můžeme slyšet obojí – tinnitus i dýchání. Rozhodujeme se, zda chceme věnovat pozornost spíše tinnitu, nebo vlastnímu dechu. Náš sluch dokáže z dobře naladěného orchestru vyčlenit jednotlivé hudební nástroje. Můžete se například soustředit na zvuk houslí, zatímco zároveň jásají trubky a víří bubny. Lze identifikovat dokonce nesmělé tóny trianglu i přes ohlušující rachot kolem.

Provádějte před usnutím následující cvičení:

Vědomě poslouchejte svůj dech.

Navzdory všem ostatním zvukům – navzdory tinnitu.

Věnujte pozornost nádechu i výdechu.

Naslouchejte zvuku, který při nádechu a při výdechu vydáváte.

Zároveň pozorně sledujte, jestli dýcháte rovnoměrně: trvají jednotlivé nádechy a výdechy vždy stejně dlouho?

Plyne váš dech bez přerušení, nebo se objevují malé přestávky?

Budete-li se neustále nadechovat a vydechovat a představovat si moře, možná se vám pak podaří snáze usnout.

Jestliže jste se u tohoto cvičení více soustředili na dýchání a méně na tinnitus, už to je úspěch. Čím častěji je budete praktikovat, tím lépe se vám podaří koncentrovat na dýchání.

Toto jednoduché cvičení má velký účinek. Jednak při něm zažijete, že opět získáváte kontrolu, a jednak nejste vydáni tinnitu absolutně napospas!

Kromě toho pomocí tohoto cvičení trénujete sluchové filtry. To je systém zodpovědný za to, které ze zvuků se dostanou do našeho vnímání a které jsou odfiltrovány. Svou sluchovou pozornost můžete opět rozšiřovat, a tak odsouvat tinnitus dále do pozadí.

Dostaví-li se kýžené účinky, bude to mít pozitivní vliv na to, jak vnímáte stres. Pokud dokážete něco aktivně udělat s tinnitem, budete to přirozeně vnímat jako úlevu, a tedy jako něco osvobozujícího.

Pomocí uvedeného příkladu bychom chtěli ukázat, že příčiny a následky tinnitu jsou mnohvrstevné.

Tinnitus je problém způsobený stresem

Stres prožívaný v osobním nebo pracovním životě má vliv na to, jak vnímáme svoje tělo; tinnitus může být jeho projevem. Trvalá zátěž způsobená tinnitem kromě toho představuje stres! Vzniká tak začarovaný kruh, který udržuje sám sebe při životě.

Tinnitus je problém způsobený přílišnou pozorností

Je naší přirozeností, že podněty, z nichž pro nás vyplývá nebezpečí, „máme na mušce“, nebo lépe řečeno „na ně nastražíme uši“. Zaměřujeme svou pozornost na to, co by nám mohlo uškodit. Jen tak se můžeme chránit před nebezpečím. Čím více se soustřeďuji na tinnitus, tím hlasitěji a intenzivněji jej také slyším. Opět tu tedy vzniká začarovaný kruh, který je třeba prolomit...

Tinnitus je problém způsobený vlastními úsudky

Pokud si myslím, že mi tinnitus poškozuje sluch, že mě omezuje, snižuje soustředění atd., pak se pro mě stává nebezpečným a závisí na něm veškeré moje zdraví. Cítím se mu vydaný napospas – zdá se, že jediným řešením bude, když se tinnitus utiší. A je tu další začarovaný kruh – pokud mám tinnitus, trpím jím. Pokud trpím tinnitem, způsobuje mi stres, který zase zesiluje tinnitus...

Tinnitus je problém způsobený napětím

Tinnitus může způsobovat silnou zátěž, která má za následek, že se naše svaly zatínají. Jako by nás právě čekal boj nebo nutný útěk, tak se naše tělo napíná

a připravuje se na možnou reakci. Tuhnou nám ramena i šíje, aby nás chránily při takovém instinktivním jednání. Krátkodobě by zvýšené napětí nepředstavovalo velký problém. Ale při déletrvajícím zátěži, jako je tomu v případě tinnitu, se stahujeme čím dál víc – důsledkem je trvalé napětí a zablokování. Netrpíme pak pouze tinnitem, ale teď i důsledky napětí a stažení. Vzniká čtvrtý začarovaný kruh...

•••

Tato kniha vám chce pomoci naučit se pečovat o sebe a vypořádat se se všemi čtyřmi uvedenými problémy.

S péčí o sebe vám pomůžeme tak, že v příslušných kapitolách nabídneme podrobnější informace o těchto čtyřech faktorech ovlivňujících tinnitus a vy poznáte, jaký význam mají právě pro vás. Díky uvedeným případovým studiím se naučíte chápat souvislosti, přistupovat k problémům aktivně a řešit je – v celé jejich různorodosti.

V každé ze čtyř kapitol věnovaných těmto faktorům navíc najdete cvičení, díky nimž přistoupíte k tinnitu prakticky. Především u cvičení záleží na vás, abyste se aktivně zapojili – některá cvičení stačí provést jednou, jiná je třeba pravidelně opakovat. Protože jak praví stará zenová moudrost:

„Kapka zkušenosti je cennější než celý oceán vědomostí.“

Tuto knihu tedy můžete procházet pomalu a postupně. Tipy a návody v ní najdou všichni, kdo se s tinnitem potýkají, respektive jsou zde uvedeny nejrůznější souvislosti, které vám pomohou celý problém s tinnitem lépe pochopit.

2. KAPITOLA

ČLOVĚK – CELÝ VESMÍR

Jsme zvyklí vyhledávat odborníky, kteří by měli vyřešit naše problémy a kteří to zpravidla také umějí. Platí to především u potíží se zdravím. Na naše fyzické zdraví jsme přirozeně obzvláště citliví, což je reflex. Tímto postojem, kdy něco očekáváme od jiných „odborníků“, ovšem řešení delegujeme, přenášíme je na někoho jiného a na systém. Důvěřujeme jim více než sobě samým. Je to zvláštní, vždyť přece sami se sebou trávíme veškerý čas – od narození, každý den a noc, až do smrti.

Pro lidské tělo je charakteristické, že se dokáže samo léčit. Díky procesům, které v něm probíhají, se neustále udržuje v rovnováze. Hormonální systém, imunitní systém i další systémy se stále přenastavují, aby nás udržely zdravé. Medicínu přitom můžeme považovat za pomoc při samoléčbě.

Aby samoléčba správně fungovala, musíme se naučit důvěřovat sami sobě a vnímat signály svého těla – a podle toho také jednat.

LÉKAŘSKÁ ODYSEA

Často už jsem zažil, že pacienti trpící tinnitem za sebou měli dlouhou „pout’ po odbornících“, než se dostali ke mně nebo do ordinace psychoterapeuta. Mnoho z nich nejprve vyhledá praktického lékaře, který je pošle k otorinolaryngologovi. To je také správně, vždyť se jedná o fenomén související se sluchem.

Kromě toho je třeba vyloučit příčinu v organismu, a pokud existuje, musí se odstranit. Jestliže otorinolaryngolog nenajde žádnou příčinu, přicházela by pak v úvahu návštěva neurologické ordinace. Vždyť falešný signál ve formě tinnitu by nakonec mohly způsobovat i nervové dráhy. Není-li tu však zjištěna žádná anomálie, jde se dál do ordinace ortopeda. Jedná se o cervikální jev, je tedy příčina v krční páteři? Neukáže-li se ani tady žádná souvislost, mohl by eventuálně ortodontista diagnostikovat jako příčinu tinnitu kraniomandibulární dysfunkci (nesprávné řízení funkce čelistních kloubů a svalů). Nebo by se měl na pacienta podívat ještě fyzioterapeut či osteopat? A tak dále a tak podobně.

Ale co potom, když nikdo z lékařů nedokáže určit kauzální souvislost a nastínit řešení? Nejsou snad tito odborníci dost dobří? Pokud na řešení nepřijdou doktoři, pak možná profesori? A celá odysea tak může začít znovu. Až do okamžiku, kdy hledání dalších lékařů a léčitelů už nepřináší nic nového. Poté se konečně otevíráme dalším alternativním léčebným metodám (neurostimulátory, generátory zvuku, muzikoterapeutická cvičení atd.). Pokud však všemi možnými způsoby somatického přístupu nelze dosáhnout zmírnění, nebo dokonce vyléčení, zoufalství pacienta vzrůstá.

Jestliže jste dospěli do tohoto bodu, kdy jste vyčerpali veškeré léčebné možnosti, je načase rozšířit perspektivu.

Zdravotnický systém je právě v tomto momentě v koncích, jelikož „moderní“ lékařství vychází z předpokladu biomechaniky. Nahlíží na tělo jako na stroj, jehož jednotlivé části musejí být při nesprávném fungování vyměněny, opraveny (operace, manuální terapie...) nebo nově promazány (léky...).

Biopsychosociální model

Skládáme se pouze z biomasy našeho těla? Je tinnitus tělesný fenomén? Nebo nás naše vnímání klame? Je tedy tinnitus jevem na psychické úrovni?

Americký psychiatr George L. Engel představil již v roce 1977 tzv. biopsychosociální model, v němž nahrazuje paradigma biomechanického stroje celostním pojetím člověka jakožto tělesně-duševního celku v jeho ekologicko-sociálním prostředí.

ZAPAMATUJTE SI

Jelikož tinnitus zpravidla nemá určitou tělesnou příčinu, nelze tento symptom odstranit léčením těla!

Kromě tělesných („bio“logických, tedy týkajících se živého, tělesného) aspektů je tedy třeba vzít v úvahu i ty psychické a sociální.