

Tinnitus - barn och ungdomar

Vad är tinnitus?

Tinnitus kan beskrivas som ett ljud i öronen som inte kan uppfattas av omgivningen. Ordet kommer från latinets ”tinnire” som betyder ”att ringa”. Tinnitus kan höras i det ena örat, i båda eller i huvudet och består vanligen av pip, sus eller brus. Nästan alla människor upplever tinnitus ibland och i de flesta fall är det tillfälligt och inte ett särskilt stort problem. För en del kan dock tinnitus bli besvärande. En del personer blir också mer känsliga för ljud i kombination med tinnitus. Barn kan ha tinnitus även om den största gruppen är vuxna.

Orsaker till tinnitus

Tinnitus kan ha olika orsaker och är vanligast i samband med hörselnedsättning men verkar ibland inte ha något samband med hörseln. Orsaken kan då vara spänningar i närliggande muskler eller psykisk stress. Forskning tyder på att hjärnans signalbehandling och den känslomässiga reaktionen har stor betydelse för hur vi upplever tinnitus. Buller och oljud kan ge tillfällig tinnitus.

Undvik tystnad!

Tinnitus har god prognos och brukar ofta bli lindrigare av sig själv med tiden. En rik ljudmiljö gör att tinnitus inte upplevs som lika obehaglig som vid tystnad. Prova gärna att lyssna till musik eller naturljud för att dämpa tinnitusljudet. Det finns också appar som man kan ladda ner till telefonen med behagliga ljud, t.ex. havsbrus eller liknande.

Vad du kan göra som förälder

Prata gärna med ditt barn om tinnitus, men bara om barnet själv tar upp det. Prata lugnande och undvika att skrämma upp barnet. Se över barnets psykosociala miljö. Är barnet stressat eller har det hänt något speciellt? Ibland kan det vara anledningen till tinnitus och är i sådana fall tillfällig. Får barnet vila kan tinnitus ofta gå över.

Läs gärna mer om tinnitus på www.1177.se

Vid frågor och funderingar:

| | |
|---------------------------------|-------------------|
| Hörcentralen länet | tel.0920-28 30 48 |
| Pedagogiska hörselvården Luleå | tel.0920-28 40 60 |
| Öron Näsa Hals mottagning länet | tel.010-452 63 33 |

Mail: (obs – ange namn och personnummer)

audionomerna@norrbotten.se

pedagogiska.horselvarden@norrbotten.se