



## Skrb zase ob tinitusu

**Program Skrb zase ob tinitusu izvajata Zveza društev gluhih in naglušnih (v nadaljevanju ZDGNS) in Inštitut Neocortex, kot del projekta Varovanje in krepitev zdravja do leta 2025 pa ga sofinancira Ministrstvo za zdravje. Program bo potekal v dvanajstih regijah po Sloveniji, vrednost na udeleženca (500 €) krijeta ZDGNS in Ministrstvo za zdravje.**

### KAJ JE TINITUS?

Tinitus – piskanje, šumenje, mrmranje, bučanje, ki ga slišimo, čeprav nima izvora v okolici – je posledica nekoliko spremenjene možganske aktivnosti. Nastaja lahko v enem ali obeh ušesih. Tinitus ni bolezen, ampak simptom bolezni, poškodbe ali psihičnega stresa.

### OBRAVNAVA TINITUSA

Pot obravnave se začne pri splošnem zdravniku in nadaljuje pri specialistu otorinolaringologije. Cilj je diagnosticiranje in zdravljenje morebitne bolezni ali okvare, zaradi katere bi se lahko kot simptom pojavil tudi tinitus. Včasih lahko s slušnim aparatom, zdravili, operacijo ali drugim pozdravijo bolezen oz. poškodbo ter s tem odpravijo ali bistveno omilijo tudi tinitus. Prav tako ga lahko zmanjša sprememba v življenju (denimo morebitna odprava stresne okoliščine). Zdravljenje pa tinitusa žal ne bo nujno odpravilo. Ena od desetih oseb ima trajen tinitus.

### POSLEDICE TINITUSA

Ljudje se različno odzovejo na kronični tinitus. Nekateri ga po začetni prilagoditvi ne zaznavajo več kot zelo motečega, pri drugih pa močno vpliva na kakovost življenja.

Pojavijo se lahko:

- nespečnost,
- tesnoba,
- depresija,
- težave s pozornostjo in s tem povezane
- težave pri opravljanju dela,
- izogibanje različnim, tudi prijetnim dejavnostim.

Tako lahko nastane začarani krog, v katerem se posameznikovo življenje vrti le še okrog tinitusa. Bolj ko je tinitus moteč za posameznika, več pozornosti mu posveča; in več pozornosti ko mu posveča, močnejša sta zaznava tinitusa in neprijetno razpoloženje, povezano z njim.

### OPIS BREZPLAČNEGA PROGRAMA

Program vključuje uvodno individualno srečanje s psihologom in deset skupinskih srečanj (velikost skupine: od šest do osem ljudi). Na prvem skupinskem srečanju sta navzoča specialist ORL in psiholog. Med posameznimi tedenskimi srečanji se od uporabnikov pričakuje aktivno samostojno delo ter izpolnjevanje nalog in vaj, na srečanjih pa pogovor o težavah in izzivih.

Na prvem individualnem srečanju se v sproščenem in varnem okolju predstavi tinitus in odgovori na vprašanja o delu v skupini, udeleženec programa pa izpolni vprašalnik.



## 01

Sledi 1. skupinsko srečanje s specialistom ORL in psihologom.

## 02

Na 2. srečanju se predstavimo in pogovorimo o naših odgovorih glede posledic tinitusa. Spregovorimo o tem, kako smo do zdaj obvladovali tinitus, in o vrednotah ter načinu posameznikovega življenja.

## 03

3. srečanje je namenjeno pogovoru o sprejemanju in obvladovanju tinitusa ter o razpoloženju. Naučimo se, kako s pomočjo koristnih misli in vedenja zakrivati tinitus.

## 04

Na 4. srečanju se spoznavamo s pomenom misli: koristnih, nekoristnih, realnih, nerealnih ter o tem, kakšne načine odzivanja poznamo. Dobimo tudi vaje do naslednjega srečanja: prepoznavanje in poimenovanje misli.

## 05

5. srečanje je namenjeno ponovitvi in učenju pomena čustvenih odzivov. Spoznamo tehnike opazovanja čustvenih odzivov, tehnike preusmerjanja pozornost in vajo prizemljevanja.

**Po končani terapiji bo vsak/-a član/-ica skupine povabljen/-a v skupino za samopomoč, ki osebam s tinitusom omogoča nadaljevanje povezovanja in podpore, izmenjavo izkušenj, mnenj in informacij oseb s podobnimi izkušnjami.**

### V PROGRAM SE LAHKO VPIŠEJO OSEBE, KI:

- so polnoletne,
- ob prijavi predložijo zdravstveno dokumentacijo, iz katere je razvidna diagnoza tinitus,
- ob izpolnjevanju prijavnice soglašajo z obdelavo podatkov.

Odločitev o vključitvi v skupinska srečanja bomo javili najkasneje v roku 3 tednov. Prijavnico najdete na spletni strani [www.skrbzase-tinitus.com](http://www.skrbzase-tinitus.com) v zavihku PROGRAM. Število mest na skupinskih srečanjih je omejeno.

## 06

6. srečanje je namenjeno učenju zdravega življenjskega sloga in različnih tehnik sproščanja.

## 07

Na 7. srečanju spoznamo, kako se spoprijeti z nespečnostjo.

## 08/09

8. in 9. srečanje je namenjeno dodatnim vsebinam glede na potrebe skupine: ponovitev ali poglobitev preteklih tem in učenje različnih tehnik za reševanje problemov; naučimo se, kako ravnati ob paničnih reakcijah, depresiji, tesnobi ..., in pogledamo napredek od prvega srečanja.

## 10

10. oz. ponovno srečanje organiziramo dva meseca po zadnjem srečanju, na njem pa se pogovorimo o trenutnem stanju in počutju. Preverimo napredek in težave pri vajah opazovanja misli, čustev in tehnikah sproščanja.



Teja Pahor Moder  
01 505 80 46



[tinitus@zveza-gns.si](mailto:tinitus@zveza-gns.si)



[www.skrbzase-tinitus.com](http://www.skrbzase-tinitus.com)



ZVEZA DRUŠTEV  
GLUHIH IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE  
DEAF AND HARD OF HEARING CLUBS ASSOCIATION OF SLOVENIA



RehaCenter Sluh



inštitut neocortex



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE