

DENÍK

TINNITÁŘE



Zdarma ke knize – Vyléčil jsem si Tinnitus

PETER STUDENÍK

Deník tinnitáře byl v mém vyléčení důležitý nástroj.

Díky němu jsem zjistil, které věci mi v životě tinnitus zvyšují. Také jsem díky deníku viděl, že mi tinnitus časem klesá, což mě uklidnilo. Zaznamenával jsem si tam každé ráno věci, **kteřé se stali den před tím. Každé 2 týdny jsem deník vyhodnocoval** (ve dnech kde byli čísla vysoké, jsem nacházel souvislosti) a tímto způsobem jsem postupem času identifikoval co mi tinnitus zvyšuje. Všechno, co mi tinnitus zvyšovalo jsem pak řešil a tinnitus mi klesal.

Věci, které jsem zaznamenával:

1) Spánek – délka spánku a kdy jste šli večer spát.

2) Jídlo – potřeba zaznamenávat, co jste den před tím jedli a pak se vyvarovat potravin, které tinnitus zvyšují. Kromě Vašich specifických zjištění se vyvarujte potravin, které tinnitus zvyšují u většiny lidí. Je to **veškerá** CHEMIE v jídle, včetně “přírodních aromat”, nemyté ovoce (mít ve vodě s octem), rozinky, **SMAŽENÁ** jídla, čokoláda, sladké, sardinky apod. Najděte si také potraviny, po kterých je Váš tinnitus slabší. U mě to byli luštěniny.

3) Pití – co jste den před tím pili a kolik vody jste vypily. Zvyšovat tinnitus můžou, různé druhy džusů, alkohol, káva apod. Vodu ideálně pijte filtrovanou (např. konvice Brita).

4) Situace – například sport, cestování, sauna, výlety, úklid apod. Možná budete překvapení ze souvislostí, které najdete. U mě to byla jízda na kolečkových bruslích a plavání. Vyřešil jsem to s fyzioterapeutkou Mgr. Ivou Hnáťovou. Naučila mě nové postoje a cvičení a pak mi tyto aktivity již tinnitus nezvyšovali. Naopak tinnitus mi snižovala sauna, pláč a když jsem projevil vztek. Projevení všech emocí mi tinnitus hodně snížilo a tyto věci jsem řešil na psychoterapii s Mgr. Michaelou Lipkovou.

5) Lidé – setkání, nebo komunikace s některými lidmi. Pokud zjistíte, že po setkání s některými lidmi máte tinnitus druhý den silnější je potřeba to řešit. Já toto řešil s psycholožkou a byla to zásadní věc v mém vyléčení. Tyto věci jsem řešil na psychoterapii také (např. proč potlačuju vztek který jsem cítil vůči šéfovi).

Postup měření hlasitosti tinnitu

Hlasitost tinnitu se určí dle nejnižší hlasitosti růžového šumu, každý den. Ráno je potřeba nastavit hlasitost růžového šumu na co **NEJNIŽŠÍ** slyšitelnou hlasitost. Když byl můj tinnitus silný, musel jsem si to ráno zvýšit i hlasitost růžového šumu, abych byl růžový šum schopný vůbec slyšet. Když byl můj tinnitus jiný den slabší, mohl jsem snížit i hlasitost růžového šumu. Takto jsem si sekundárně měřil tinnitus každý den.

Detaily, jak pracovat s deníkem naleznete v knize – Vyléčil jsem si tinnitus.

Ať je vám brzo lépe.

Příklad dvou dní záznamu v deníku.

Do deníku jsem zaznamenával hlavně situace, jídlo atd. které nebyli úplně každodenní.

1	spánek 	23:30 - 8:00 8,5 hodin	20:30 - 7:30 9 hodin
2	jídlo 	Múslí, banán, sýr, rozinky, guláš	Salát s kozím sýrem, čokoládový dort, šunka
3	pití 	Filtrovaná voda, jablečný džus	Červené víno, voda z kohoutku
4	situace 	Běh 3 km	Služební cesta 300 km
5	lidé 	Schůzka se šéfem	Rozhovor s mámou po telefonu
6	NEJNÍŽŠÍ ranní slyšitelná hlasitost růžového ŠUMU	16	14

