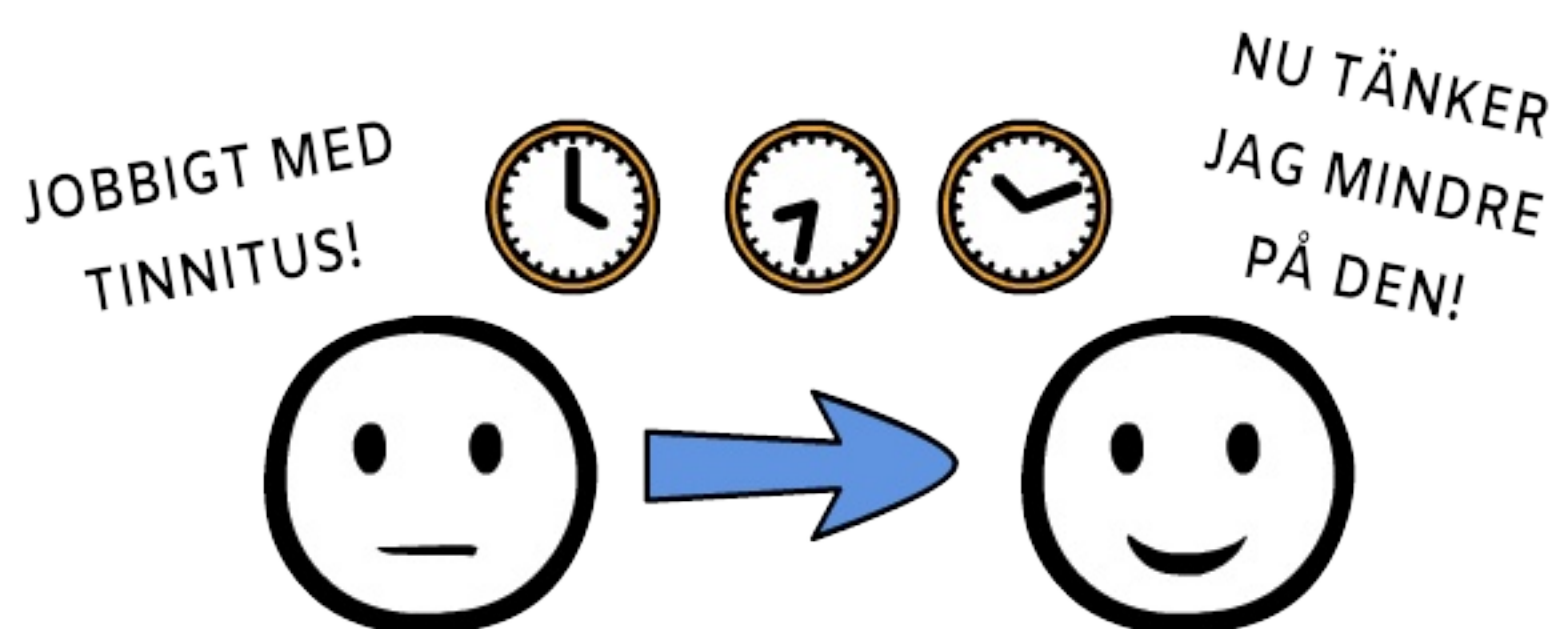


# GODA RÅD TILL DIG MED TINNITUS



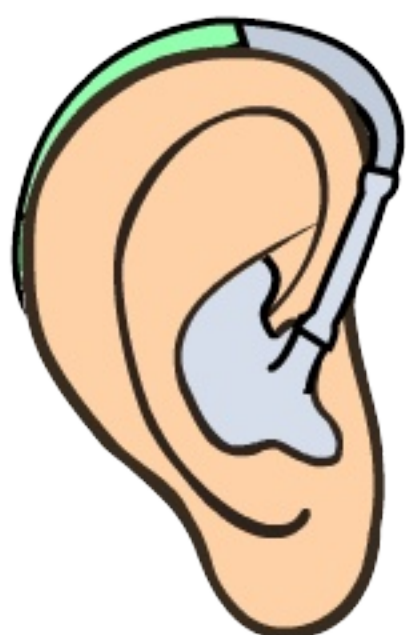
VAR EN DETEKTIV. FÖRSÖK  
ATT KOMMA PÅ VAD SOM  
GÖR ATT DIN TINNITUS  
KÄNNS BÄTTRE ELLER SÄMRE.



TINNITUS GÅR SÄLLAN ATT BOTA  
MEN DÄREMOT KAN MAN OFTA  
LINDRA BESVÄREN. FÖRSÖK  
ACCEPTERA DIN SITUATION.



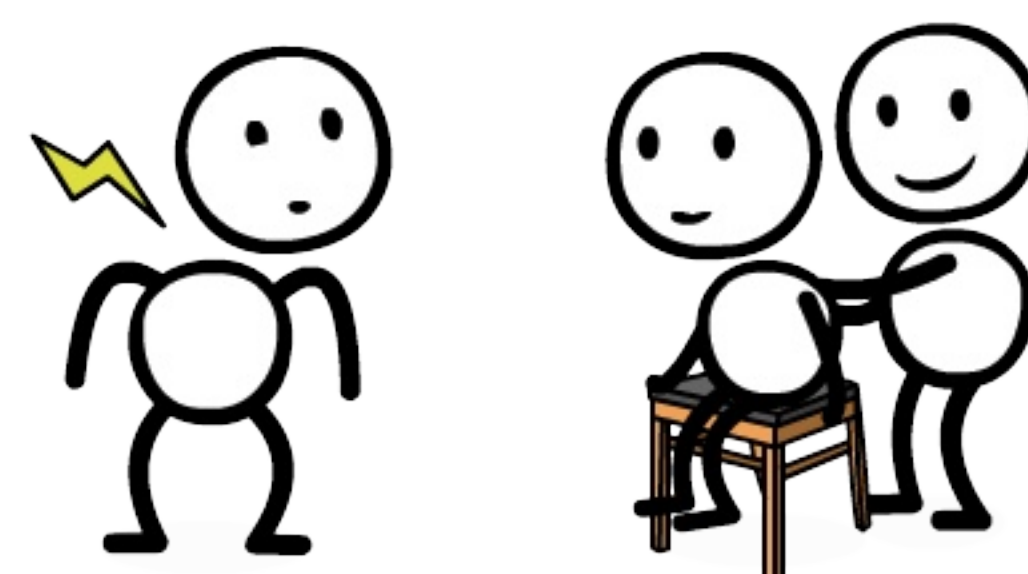
VAR FÖRSIKTIG MED STARKA  
LJUD. UNDVIK ATT LYSSNA  
PÅ MUSIK PÅ FÖR HÖG  
VOLYM ELLER FÖR LÄNGE.



HÖRAPPARATER KAN  
HJÄLPA VID TINNITUS.



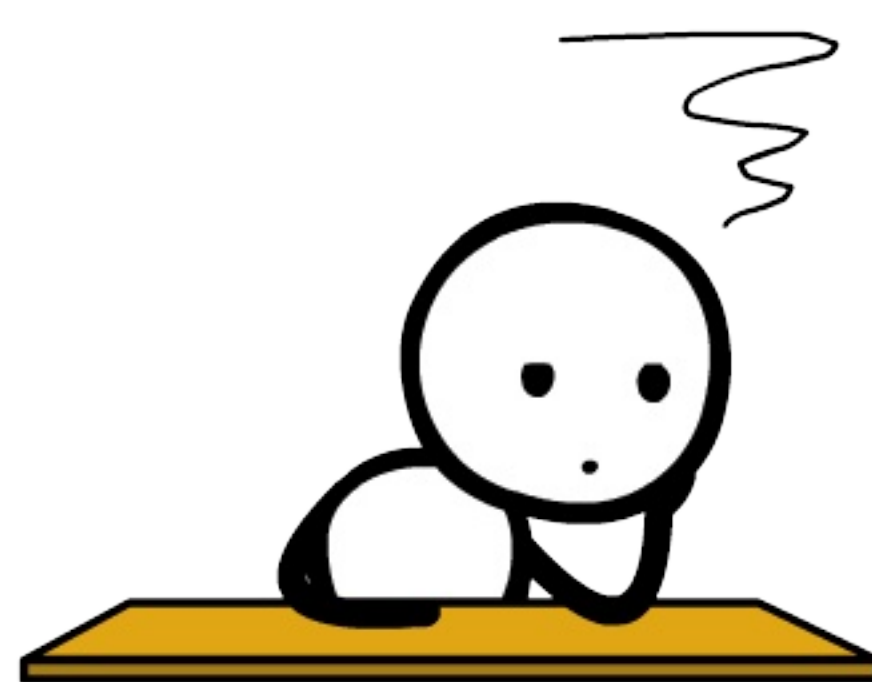
TÄNK PÅ ATT KROPPEN  
BEHÖVER MAT, MOTION OCH  
SÖMN. GÖR SAKER SOM DU  
TYCKER ÄR ROLIGT OCH  
FÖRSÖK ATT INTE STRESSA.



TINNITUS KAN KÄNNAS VÄRRE OM  
MAN ÄR SPÄND I KROPPEN. DÅ KAN  
MASSAGE OCH AVSLAPPNING HJÄLPA.



HA GÄRNA LITE BAKGRUNDS-  
LJUD PÅ NÄR DU SKA SOVA.  
DET FINNS APPAR OCH OLIKA  
LJUD SOM MAN KAN TESTA.



DET KAN VARA SVÅRT ATT  
KONCENTRERA SIG I SKOLAN  
NÄR MAN HAR TINNITUS. DÅ ÄR  
DET BRA ATT PRATA MED DINA  
LÄRARE SÅ HJÄLPER DE DIG.



PRATA OCKSÅ GÄRNA MED DIN  
FAMILJ ELLER VÄNNER OM DU  
KÄNNER DIG IRRITERAD ELLER  
LEDSEN PÅ GRUND AV DIN TINNITUS.