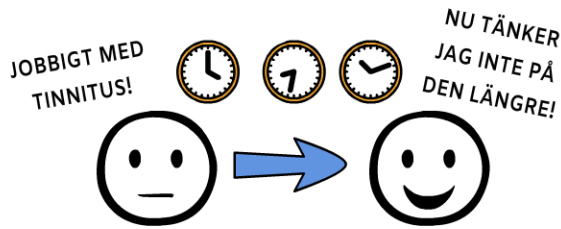


GODA RÅD TILL DIG MED TINNITUS



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



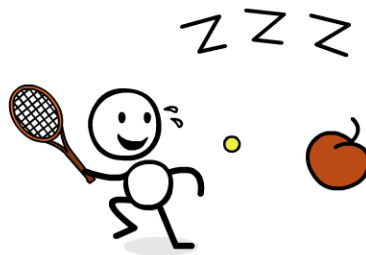
TINNITUS GÅR SÄLLAN ATT BOTA MEN DÄREMOT KAN MAN OFTA LINDRA BESVÄREN. FÖRSÖK ACCEPTERA DIN SITUATION OCH "BLI VÄN" MED DIN TINNITUS.



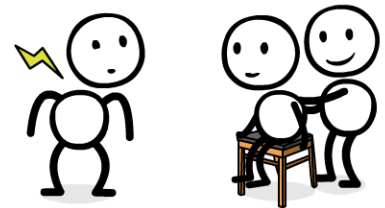
VAR FÖRSIKTIG MED STARKA LJUD. UNDVIK ATT LYSSNA PÅ MUSIK PÅ FÖR HÖG VOLYM ELLER FÖR LÄNGE.



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 BAKGRUNDSLJUD 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.