ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

- ನಿಮ್ಮ ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.
- ಸಂಗೀತ / ಧ್ವನಿಮುದ್ರಿತ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಸಹಕಾರಿ.

  ಜೋರಾದ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲೀ, ಜೋರಾದ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದ್ದರೆ ಕಿವಿ – ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ.
- ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರ/ಪೇಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: * ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು * ತಂಬಾಕು * ಕೆಫೇನ್ (ಕಾಫೀ / ಟೀ)

- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಕಲಿಯಿರಿ.
- ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿರಲಿ.
- ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಣಿವುಂಟಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಡಿ.

- ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

- ಇತರರು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದಲ್ಲಿ, ಅವರು ನಿಮಗೆ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಲು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರ ಮುಖದ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ತುಟಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.
- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕೂಗಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ಶ್ರವಣತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ್ನು ಮಟ್ಟಹಾಕಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಅವರು ನಿಮಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು/ ಸಲಹೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಹಕಾರ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆ

ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು 570 006

ದೂರವಾಣಿ : 0821 2514449 / 2514618

ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 0821 2510515

ಇ ಮೇಲ್ : director@aiishmysore.in

ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ : ಬೆಳಗ್ಗೆ 9–00 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5–30 ರವರೆಗೆ

ಸೋಮವಾರದಿಂದ – ಶುಕ್ರವಾರದವರೆಗೆ

(ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ರಜಾ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ಗುಡುವಿಕೆ

(ಟಿನ್ನೈಟಸ್)

ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆ

ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು – 570 006

ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ಗುಡುವಿಕೆ (ಟಿನ್ನೈಟಸ್)

ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿನ ಗುಂಯ್ಗುಡುವಿಕೆ

- ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಶಬ್ದಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ಗುಡುವಿಕೆ, ಘರ್ಜನೆ, ಕಿಲ ಕಿಲ ನಾದ ಅಥವಾ ಬುಸ್ಗುಡುವಿಕೆಯಂತಹ ಸದ್ದುಗಳು ಕೇಳಬರುತ್ತವೆಯೇ?
- ಈ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಥವಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಸಂಭವಗಳಿವೆಯೇ?
- ಈ ಸದ್ದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಈ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ "ಹೌದು" ಎಂದಾದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಟಿನ್ನೈಟಸ್ (ಟಿನ್–ನೈ–ಟಸ್) ಬಂದಿರಬಹುದು. ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಎಂದರೆ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿನ ಗುಂಯ್ಗುಡುವಿಕೆ. ಈ ಸದ್ದು ಆಗ್ಗಾಗ್ಗೆ ಬರುವಂತಹದ್ದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಮೆದುವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಜೀವಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಇರಬಹುದು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದ ಜನರಿಗೂ ಬರಬಹುದು.

ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದು ಇತರ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಸದ್ದು ಜೋರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೆದುವಾಗಿರಬಹುದು, ಮಂದಸ್ಥಾಯಿ ಅಥವಾ ಉಚ್ಚ ಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನೀವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೇಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಗುಂಯ್ಗುಡುವಿಕೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಕಳವಳ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಬರಬಹುದು :

- ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಜೋರಾದ ಗದ್ದಲವನ್ನು ಕೇಳುವುದು (ಅಥವಾ ಒಂದು ವೈಪರೀತ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶ).

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ :

- ಗೆಡ್ಡೆಗಳು
- ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
- ದವಡೆ ಅಥವಾ ಕತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗ
- ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯ ಕೊರತೆ
- ಹೆಚ್ಚಿನ / ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು

ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು :

- ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳು (ಆ್ಯಂಟಿಬೈಆಟಿಕ್ಸ್)
- ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು
- ಶಾಮಕಗಳು (ನಿದ್ರೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು)
- ಪ್ರತಿ ಖಿನ್ನಕಗಳು (ಎಂಟಿಡಿಪ್ರೆಸ್ಸೆಂಟ್ಸ್)
- ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್
- ಅಲರ್ಜಿಗಳು
- ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾದ ಕಿವಿಯ ಗುಗ್ಗೆ

ಇತರರೂ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿನ ಗುಂಯ್ಗುಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಬಹುದೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ "ವಸ್ತುನಿಷ್ಟ ಟಿನ್ನೈಟಸ್" (Objective Tinnitus) ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಮಂದಿಯೂ ಈ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. "ವಿಷಯನಿಷ್ಟ ಟಿನ್ನೈಟಸ್" ನ (Subjective Tinnitus) ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಈ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವಂತಹದ್ದಾಗಿದ್ದು ಕೇವಲ ಕಿರಿಕಿರಿಯೊಂದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮೇಲೆ ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಬೀರುವ ವಿವಿಧ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

1. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ
2. ಅಡ್ಡಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಚಕ್ರಗಳು
3. ತೊಳಲಾಟ ಮತ್ತು ಕೋಪ
4. ಕುಗ್ಗಿದ ತಾಳ್ಮೆ

ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ?

ಓನ್ನೈಟಸ್‌ನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಹಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಬಂದಿದೆಯೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

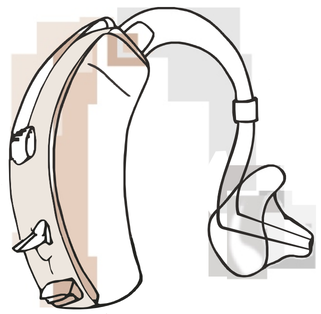
ಮರೆಮಾಚುವಿಕೆ (Masking)

ಮರೆಮಾಚುವಿಕೆಯು ಕಿವಿಯೊಳಗಿನ ಸದ್ದನ್ನು ಅಡಗಿಸಲು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸದ್ದನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ. ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಿಂದ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಡಿಯಾರದ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್ ಸದ್ದು ಅಥವಾ ರೇಡಿಯೋದ ಗುಂಯ್ಯನೆ ಸದ್ದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಗಮನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ :

ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಕೇವಲ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸತಕ್ಕದ್ದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ

ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು (ಶ್ರವಣೋಪಕರಣಗಳು)



ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಶ್ರವಣದೋಷವಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸದ್ದುಗಳು ಜೋರಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಮಾತುಗಳು ಅಥವಾ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿದಷ್ಟೂ, ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಮರೆಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಗಳು :

ಮರೆಮಾಡುವ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೆಲವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೇಡಿಯೋವಿನ ನಿರಂತರವಾದ ಸದ್ದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಮರೆಮಾಡುವ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯು ಮಲಗುವಾಗ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿರದೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಡುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಇವು ನಿಮ್ಮ ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಮರುತರಬೇತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಜ್ಞರಿಂದ ನೀಡಲ್ಪಡುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ವಿಸ್ತಾರಣಾ ತರಂಗದಲ್ಲಿನ ಸದ್ದಿನ ಹಿನ್ನಲೆ ಮತ್ತು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶ್ರವಣತಜ್ಞರು ನಿಮಗೆ ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕುರಿತು ಸಹಕರಿಸಬಲ್ಲರು. ಅಲ್ಲದೇ ಮರೆಮಾಚುವ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುಖಾಂತರವೂ ನೀವು ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ್ನು ಗೌಣವಾಗಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ಕೊಂಚ ಸಮಯವಾದರೂ ಇದು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ :

ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಸದ್ದು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವುದು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳು ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಎದುರಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ :

ಟಿನ್ನೈಟಸ್‌ನಿಂದ ಬಾಧಿತರಾದವರು ಖಿನ್ನರಾಗಬಹುದು. ತಜ್ಞ ಸಲಹೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ