

• ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ :

ಟನ್ಯೆಟಸ್‌ನಿಂದ ಬಾಧಿತರಾದವರು ಚಿನ್ನರಾಗಬಹುದು. ತಜ್ಞ ಸಲಹೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.



ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಸಂಭಾಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

1. ನಿಮ್ಮ ಟನ್ಯೆಟಸ್‌ನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.
2. ಸಂಗೀತ / ಧ್ವನಿಮುದ್ರಿತ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಸಹಕಾರಿ.
3. ಜೋರಾದ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
4. ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆ ಆಗಲೀ, ಜೋರಾದ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದ್ದರೆ ಕಿವಿ - ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ.
5. ಟನ್ಯೆಟಸ್‌ನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರ / ಪೇಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: \*ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು, \*ತಂಬಾಕು, \*ಕೆಫೇನ್ (ಕಾಫೀ / ಟೀ).
6. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಕಲಿಯಿರಿ.
7. ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿರಲಿ.
8. ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
9. ನಿರಂತರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.



1. ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಣಿವುಂಟಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಡಿ.
2. ಇತರರು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದಲ್ಲಿ, ಅವರು ನಿಮಗೆ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಲು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಮುಖದ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ತುಟಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.
3. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕೂಗಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ಶ್ರವಣತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಟನ್ಯೆಟಸ್‌ನ್ನು 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 2502000 / 2502100

ಟೋಲ್‌ಫ್ರೀ ನಂಬರ್ : 1800 425 5218

ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 0821 2510515

ಇ ಮೇಲ್ : [director@aiishmysore.in](mailto:director@aiishmysore.in)

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : [www.aiishmysore.in](http://www.aiishmysore.in)

ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-00 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5-30 ರವರೆಗೆ

ಸೋಮವಾರದಿಂದ - ಶುಕ್ರವಾರದವರೆಗೆ

(ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ರಜಾ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

ಅನುವಾದ : ರಮಾದೇವಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಕೆ. ಜಿ.  
ಪ್ರಶಾಂತ್ ಪ್ರಭು ಏ.

# ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ಯಡುವಿಕೆ (ಟನ್ಯೆಟಸ್)



ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆ  
ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು - 570 006

## ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ಯಡುವಿಕೆ (ಉನ್ನತೀಕರಣ)

### ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ಯಡುವಿಕೆ

- ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಶಬ್ದಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ಯಡುವಿಕೆ, ಘರ್ಜನೆ, ಕಿಲ ಕಿಲ ನಾದ ಅಥವಾ ಬುಸ್ಸುಡುವಿಕೆಯಂತಹ ಸದ್ದುಗಳು ಕೇಳಬರುತ್ತವೆಯೇ?
- ಈ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಥವಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಸಂಭವಗಳವೆಯೇ?
- ಈ ಸದ್ದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಈ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ "ಹೌದು" ಎಂದಾದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಉನ್ನತೀಕರಣ (ಉನ್ನತೀಕರಣ) ಬಂದಿರಬಹುದು. ಉನ್ನತೀಕರಣ ಎಂದರೆ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ಯಡುವಿಕೆ. ಈ ಸದ್ದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರುವಂತಹದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಮೆದುಳಿಗಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಜೀವಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಇರಬಹುದು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದ ಜನರಿಗೂ ಬರಬಹುದು.

ಉನ್ನತೀಕರಣ ರೀತಿಯ ಪ್ರವಣ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದು ಇತರ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಸದ್ದು ಜೋರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿಗಾಗಿರಬಹುದು, ಮಂದಸ್ಥಾಯಿ ಅಥವಾ ಉಚ್ಚ ಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನೀವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೇಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಗುಂಯ್ಯಡುವಿಕೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಕಳವಳ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

### ಉನ್ನತೀಕರಣ ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉನ್ನತೀಕರಣ ಬರಬಹುದು :
- ▶ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಜೋರಾದ ಗದ್ದಲವನ್ನು ಕೇಳುವುದು (ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವೈಪರೀತ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶ).
  - ▶ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ :
    - ಗೆಡ್ಡೆಗಳು
    - ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
    - ದವಡೆ ಅಥವಾ ಕತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
    - ಹೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
    - ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗ
    - ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯ ಕೊರತೆ
    - ಹೆಚ್ಚಿನ / ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
    - ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು
  - ▶ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು :
    - ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳು (ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್)
    - ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು
    - ಶಾಮಕಗಳು (ನಿದ್ರೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು)
    - ಪ್ರತಿ ಉನ್ನತೀಕರಣ (ಆಂಟಿಪ್ರೆಸೆಂಟ್)

- ▶ ಅಲರ್ಜಿಗಳು.
- ▶ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಗುಗ್ಗೆ.

ಇತರರೂ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ಯಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಬಹುದೇ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ "ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಉನ್ನತೀಕರಣ" (Objective Tinnitus) ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಮಂದಿಯೂ ಈ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ. "ವಿಷಯನಿಷ್ಠ ಉನ್ನತೀಕರಣ" (Subjective Tinnitus) ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಈ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

### ಉನ್ನತೀಕರಣ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

ಉನ್ನತೀಕರಣ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವಂತಹದಾಗಿದ್ದು ಕೇವಲ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಐಸಿಟಿಯ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮೇಲೆ ಉನ್ನತೀಕರಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

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

### ಉನ್ನತೀಕರಣ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ?

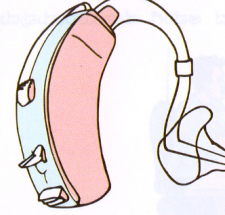
ಉನ್ನತೀಕರಣ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಹಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಉನ್ನತೀಕರಣ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಉನ್ನತೀಕರಣ ಬಂದಿದೆಯೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತೀಕರಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ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

### ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- **ಮರೆಮಾಚುವಿಕೆ (Masking)**  
ಮರೆಮಾಚುವಿಕೆಯು ಕಿವಿಯೊಳಗಿನ ಸದ್ದನ್ನು ಅಡಗಿಸಲು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸದ್ದನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ. ಉನ್ನತೀಕರಣ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಿಂದ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಡಿಯಾರದ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್ ಸದ್ದು ಅಥವಾ ರೇಡಿಯೋದ ಗುಂಯ್ಯಡುವ ಸದ್ದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ, ಉನ್ನತೀಕರಣ ಮರೆಮಾಚಿ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಗಮನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರಗಳ ಬಳಕೆ :**  
ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಉನ್ನತೀಕರಣ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಕೇವಲ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸತಕ್ಕದ್ದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.



### • ಪ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು (ಪ್ರವಣೋಪಕರಣಗಳು)



ಉನ್ನತೀಕರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಣೋಪಕರಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸದ್ದುಗಳು ಜೋರಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಮಾತುಗಳು ಅಥವಾ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳದಷ್ಟೂ, ಉನ್ನತೀಕರಣ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರವಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

### • ಉನ್ನತೀಕರಣ ಮರೆಮಾಚುವ ಸಾಧನಗಳು :

ಮರೆಮಾಚುವ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೆಲವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೇಡಿಯೋವಿನ ನಿರಂತರವಾದ ಸದ್ದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಮರೆಮಾಚುವ ಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯು ಮಲಗುವಾಗ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿರದೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇಡುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಇವು ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತೀಕರಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

### • ಉನ್ನತೀಕರಣ ಮರುತರಬೇತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಜ್ಞರಿಂದ ನೀಡಲ್ಪಡುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ತರಂಗದಲ್ಲಿನ ಸದ್ದು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತೀಕರಣ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರವಣತಜ್ಞರು ನಿಮಗೆ ಉನ್ನತೀಕರಣ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕುರಿತು ಸಹಕರಿಸಬಲ್ಲರು. ಅಲ್ಲದೇ ಮರೆಮಾಚುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುಖಾಂತರವೂ ನೀವು ಉನ್ನತೀಕರಣ ಗೌಣವಾಗಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಉನ್ನತೀಕರಣ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ಕೊಂಚ ಸಮಯವಾದರೂ ಇದು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ.

### • ವಿಶ್ರಾಂತಿ :

ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ಯಡುವ ಸದ್ದು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯುವುದು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳು ಉನ್ನತೀಕರಣವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಉನ್ನತೀಕರಣ ಎದುರಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

