

OBSAH

PŘEDMLUVA	13
1. KAPITOLA: PROBLÉM TINNITU.....	15
2. KAPITOLA: ČLOVĚK – CELÝ VESMÍR	20
Biopsychosociální model	22
Psychika.....	23
Člověk, společenský tvor	24
Naše smysly – brány do světa.....	26
Ucho – náš nejcitlivější senzor	27
Smysly z psychologického hlediska	27
3. KAPITOLA: SLYŠET NEZNAMENÁ VNÍMAT	29
Vznik tinnitu – psychoakustické vysvětlení.....	29
4. KAPITOLA: CO JE TO TINNITUS?	32
Objektivní versus subjektivní tinnitus	33
Akutní versus chronický tinnitus	33
Kompenzovaný versus dekompenzovaný tinnitus.....	34
Diagnóza: tinnitus aurium	35
Obchod s nadějí	36
Test: Jak vážný je můj tinnitus?	41
Vyhodnocení testu a interpretace	42

5. KAPITOLA: PORADENSTVÍ – PRYČ S MÝTY44

Tinnitus není onemocnění, nýbrž vždy symptom45

Chronický tinnitus není důsledkem poruchy prokrvení 45

Tinnitus se nezesiluje – jen si ho více všímáme..... 45

Tinnitus nevyvolává zhoršení sluchu 46

Víte, jak hlasitý je váš tinnitus? 46

6. KAPITOLA: ČTYŘI VLIVY: STRES, PŘÍLIŠNÁ POZORNOST, VLASTNÍ ÚSUDKY A NAPĚTÍ.....48

Začarovaný kruh tinnitu – vznik chronického tinnitu48

Chronický tinnitus – typický vývoj 49

Základní informace ke cvičením56

Žádný učený z nebe nespádl 56

Klid, prosím!..... 57

Základní principy pozorného cvičení 57

Důležité je postupné vyvedení ze cvičení 57

Uspávají vás cvičení? 57

Terapeutická sluchová cvičení 58

Budu cvičit jen já?..... 58

7. KAPITOLA: VLIV STRESU 59

Tinnitus jako příznak stresu60

Transakcionální stresový model 60

Je na stresu něco dobrého? 62

Co se děje v našem těle při stresu? 62

Co tedy mohu dělat?..... 64

Chronický stres.....65

Dva stupně léčby 66

Obecné stresory68

Závěr..... 71

Kdo není nemocný, je zdravý? 71

Maslowova pyramida potřeb 74

Transdiagnostika	76
Cvičení proti stresu.....	79
8. KAPITOLA: VLIV PŘÍLIŠNÉ POZORNOSTI.....	92
No, poslyš!	93
Vnímání figury a pozadí	94
Role pozornosti	96
Cvičení na odvedení pozornosti	97
9. KAPITOLA: VLIV VLASTNÍCH ÚSUDKŮ	106
Síla myšlenek	107
Myslet – cítit – jednat	108
Vliv myšlenek na tinnitus.....	109
Souvislost mezi myšlením, cítěním a jednáním.....	111
Nepříznivé úsudky a postoje.....	111
Toto mohu změnit na svém jednání.....	114
Toto mohu změnit na svém myšlení.....	115
Přemýšlejte o tom, jaké důsledky by pro vás mělo takovéto pozitivní nastavení	115
Další příznivá hodnocení nebo postoje, které vám mohou pomoci..	115
Typické postoje vyvolávající stres.....	116
Sebenaplňující předpověď.....	117
Myšlenky jsou svobodné.....	118
Závěr.....	119
Kognitivní management stresu.....	119
Přijetí a odhodlání.....	120
„Vydej se do srdce nebezpečí, neboť tam najdeš jistotu“	124
Cvičení na přehodnocení	125
10. KAPITOLA: VLIV NAPĚTÍ.....	135
Napětí jako negativní vliv.....	136
„V zdravém těle zdravý duch“	138

Napětí si žádá uvolnění.....	138
Ovládat se versus rozptylovat se	138
Zastavte se – useberte se – soustřeďte se – meditujte.....	139
Příliš mnoho talířů ve vzduchu.....	139
Buďte pozorní – soustřeďte se na přítomnost	141
Jak funguje přenos na všední den?	142
Co nás udržuje psychicky zdravé?	145
Cvičení proti napětí.....	147
Pomocí následujících cvičení lze uvolnit napětí	147
 11. KAPITOLA: TINNITUS A PORUCHY SPÁNKU.....	156
Poruchy spánku znemožňují odpočinek.....	156
Zdravý spánek	157
Cvičení při poruchách spánku.....	159
 12. KAPITOLA: TINNITUS A JEHO PRŮVODCI.....	165
Obecné průvodní příznaky.....	165
Doprovodné jevy z oblasti otorinolaryngologie	166
Tinnitus a nedoslýchavost	166
Důsledky tinnitu spojeného s nedoslýchavostí se projevují v následujících oblastech a následujícími způsoby	166
Pomoc při nedoslýchavosti	168
Tinnitus a náhlá idiopatická nedoslýchavost.....	170
Tinnitus a hyperakuze.....	171
 13. KAPITOLA: PŘENOS DO VŠEDNÍHO DNE.....	175
I. Stresory.....	176
II. Přílišná pozornost věnovaná tinnitu	176
III. Vliv vlastních úsudků na tinnitus.....	177
IV. Vliv napětí.....	178
Které z uvedených návrhů řešení vám pomohly?	179
Po cvičení... ..	180

PŘÍLOHA	181
Poděkování	181
Použitá literatura	182
Seznam cvičení	184
Rejstřík	186