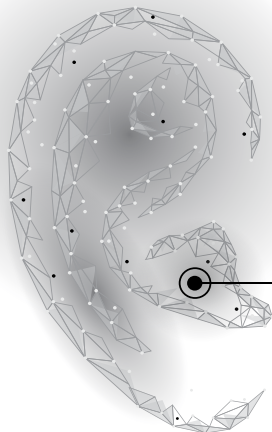


JOEY REMENYI



JAK POKONAĆ SZUMY USZNE I ZAWROTY GŁOWY

Proste techniki aktywujące neuroplastyczność mózgu
w dolegliwościach audiologicznych

vital
GWARANCJA ZDROWIA

PODZIĘKOWANIA DLA KRAJU

Z całym szacunkiem pozdrawiam Tradycyjnych Strażników ziemi, na której napisano tę książkę – lud Wadawurrung, narodu Kulin. Jestem wzruszona siłą i pięknem kraju Wadawurrung i czuję głęboką wdzięczność wobec przodków, którzy dbali o jego historię, pieśni, ducha, przeszłość, teraźniejszość i to, co trwa. Czuję głęboki smutek z powodu naszej historii i nieodpowiedniego traktowania Wadawurrungów w przeszłości. Mam nadzieję, że pieśni i historie ludu Wadawurrung powrócą, zostaną dokładnie wysłuchane i będą szanowane przez wszystkich.

Joey upraszcza złożoność neuronauki i fizjologii układu przed-sionkowo-słuchowego w formę przystępną dla pacjenta poszukującego zrozumienia samego siebie, walidacji i wykonalnych planów radzenia sobie z objawami. Jej nacisk na neuroplastyczność i współczucie dla samego siebie jest odświeżający i inspirowanie pacjentów do zainicjowania drogi do wyzdrowienia. Program Joey uczy ważnych koncepcji odkrywania siebie, nadziei i tego, jak być liderem w swoim własnym uzdrawianiu, jednocześnie skutecznie łącząc się z planami leczenia w zakresie medycznym, którym się zajmuję, w tym stosowaniem leków. Wypełnia pustkę powszechną w zachodniej medycynie, która zaniedbuje emocjonalne, duchowe i psychiczne aspekty zdrowia, kluczowe dla wyzdrowienia z zawrotów głowy.

KRISTEN K. STEENERSON, MD, Clinical Assistant Professor of Otolaryngology, Departments of Otolaryngology and Neurology, Co-Director, Stanford Balance Center (USA)

Książka Niewzruszony jak skała (ROCK STEADY) jest niezwykle dobrze napisana – tak wiele badań, doświadczenia i pasji znajduje odzwierciedlenie na jej stronach. Poleciłbym ją pacjentom sfrustrowanym przewlekłymi objawami i szukającym sposobów radzenia sobie ze swoimi dolegliwościami... Ta książka w znacznym stopniu uzupełnia nasze leczenie, wzmacnia nasze rady i stanowi solidne źródło, do którego pacjenci mogą wielokrotnie wracać po wskazówki i informacje. Nasi pacjenci zapamiętują mniej niż dwadzieścia procent tego, co my, lekarze mówimy, więc rzetelne piśmne źródło jest po prostu nieocenione.

ERN CHANG, Lekarz ogólny, MBBS, MMed (Medycyna rodzinna), FRACGP (Australia)

Ta książka jest dla wszystkich cierpiących na szumy uszne i zawroty głowy. Zmieni sposób, w jaki myślisz o zdrowieniu i swoim życiu. Jako pilot myśliwca, zawsze mam plan dotyczący mojej misji. Z książki *Niewzruszony jak skała (ROCK STEADY)* dowiedziałem się, że mogę zaplanować swój powrót do zdrowia... *Mój plan leczenia* nazywa się neuroplastycznością!

ANDERS DANIELSSON, pilot wojskowy (Szwecja)

Wspaniałe źródło wiedzy dla fizjoterapeutów układu przedsionkowego i lekarzy specjalistów zajmujących się diagnozowaniem i leczeniem osób z objawami zawrotów głowy lub szumów usznych. Istnieje luka w tradycyjnym modelu postępowania medycznego dla osób z uporczywymi objawami tych dolegliwości, którą te praktyczne i nowatorskie podejście może wypełnić. Polecam tę książkę moim pacjentom, aby dać im nadzieję i zrozumienie możliwości związanych z neuroplastycznością oraz zachęcić ich do korzystania z wielu szczegółowych strategii i narzędzi samoleczenia.

VICKY STEWART, BPhy, PhD, Advanced Vestibular Physiotherapist, Gold Coast University Hospital (Australia)

Niewzruszony jak skała (ROCK STEADY) to dobre wprowadzenie do pojęć neuroplastyczności, uważności i współczucia dla siebie u pacjentów z przewlekłymi zawrotami głowy i szumami usznymi. Omawia, w jaki sposób pacjenci mogą korzystać z tych technik, umożliwiając im zbudowanie własnego spersonalizowanego planu leczenia, co z kolei prowadzi do poprawy ich objawów i jakości życia.

DEBBIE CANE, MSC CS, Starszy naukowiec kliniczny i wykładowca audiologii (Wielka Brytania)

Joey łączy informacje kliniczne z praktycznymi. Jej książka jest niezbędną dla pacjentów z szumami usznymi i wszystkimi formami zawrotów głowy, a także dla lekarzy, którzy się nimi zajmują. Joey syntetyzuje fakty medyczne z emocjonalnym wsparciem i wskazówkami w wyjątkowy sposób. Jej książka stanowi źródło informacji zarówno dla lekarzy, jak i leczonych przez nich pacjentów. Uważam, że jest to źródło, z którego powinien korzystać każdy pacjent z zawrotami głowy, szumami usznymi i PPPD (trwałe zawroty głowy posturalno-percepcyjne), a także lekarze, którzy się nimi opiekują. Książka „Niewzruszony jak skała” (ROCK STEADY) jest pomostem między medycyną a fizjoterapią i jest po prostu wyjątkowa w swojej klasie.

KENNETH BEER, MD, FAAD; Profesor, University of Miami; Konsultant, Duke University; Clinical Associate in Dermatology, University of Pennsylvania School of Medicine (USA)

„Niewzruszony jak skała” (ROCK STEADY) zapewnia świeże spojrzenie, które pomaga ludziom traktować zawroty głowy i szumy uszne nie jako uciążliwe przypadłości ciała, ale jako prezenty, które oferują możliwości stania się w pełni sobą. Polecam tę książkę każdemu, kto jest zmartwiony lub zdezorientowany odczuciami swojego ciała i chciałby dotrzeć do własnej mądrości.

DR MELISSA PLATT, licencjonowany psycholog kliniczny o specjalizacji w leczeniu złożonych urazów (USA)

Jako specjalista audiolog przedsionkowy nienawidzę uczucia, kiedy muszę mówić „nic więcej nie możemy zrobić” lub czuję się ograniczona czasowo podczas sesji z pacjentami. „Niewzruszony jak skała” (ROCK STEADY) jest wspaniałym źródłem informacji dla pacjentów, aby mogli poczuć się wzmocnieni, a nie zablokowani lub pozbawieni nadziei. Czuję się lepiej, wiedząc, że mają odpowiednie narzędzie, żeby kontynuować leczenie we własnym zakresie po zakończeniu badań medycznych.

JOHANNA TAN, BA (Honkong), MCLinAud, MAudA (CCP), Starszy Audiolog w zakresie przedsionków [Senior Vestibular Audiologist] for Bendigo Health (Australia)

Ta książka jest ratunkiem dla każdego, kto, tak jak ja, utknął, zagubiony i przygnębiony z szeregiem niewyjaśnionych zawrotów głowy i innych objawów od wielu lat. Teraz wiem, co dzieje się w moim ciele i jak mogę się wyleczyć. To jest rewolucja – zamiast szukać innych, którzy mogą cię wyleczyć, odzyskujesz siłę, by zrobić to sam. Joey naprawdę rozumie bariery w samoleczeniu, ona jest głosem w twojej głowie, który prowadzi cię ze współczuciem po twojej drodze.

ANDREA GEARY, kierownik projektu (Nowa Zelandia)

Książka jest jasno napisana, praktyczna i edukuje czytelnika w delikatny, autorytatywny sposób na temat szumów usznych i zawrotów głowy oraz na temat podejścia medycyny integrującej do samoleczenia. Jako dziennikarz i osoba, która niedawno cierpiała na zawroty głowy, uzyskałam niesamowity wgląd w naturę tych zaburzeń, a także poznałam siebie i sposoby radzenia sobie z własnymi objawami. Jako laik i ktoś, kto ceni sobie jasne,

wnikliwe i oparte na nauce pisanie, gorąco polecam tę książkę innym, którzy szukają mocnego i pełnego współczucia źródła informacji i działań.

RACHEL ALEMBAKIS, BS BA MSc, dziennikarka, Politics of the World Economy (USA / Australia)

Joey Remenyi jest pionierką w używaniu neuroplastyczności do leczenia stanów, których, jak nam powiedziano, nie można wyleczyć: szumów usznych, zawrotów głowy, trwałych zawrotów głowy posturalno-percepcyjnych (PPPD) i innych. Przekazuje wiedzę w sposób, który jest łatwo dostępny dla laika, pisząc z tak wielkim sercem, że czytelnik, który żyje z taką przytłaczającą diagnozą, czuje się zrozumiany pod względem emocjonalnym, fizycznym, psychicznym i duchowym. Ta książka daje więcej niż nadzieję – otwiera drogę do uzdrowienia, która jest praktyczna i buduje poczucie własnej wartości.

Ta książka pomoże każdemu, kto zmagają się z pozbawiającymi nadziei objawami i diagnozami, wrócić do życia, które można przeżyć bez cierpienia i które jest pełne dobroci.

SHANNON MARIE, CEO, The Essential Light

Joey jest pionierką w tego typu pracy i jestem jedną z wielu osób wdzięczną za to, że dokumentuje swoje dokonania w tej doskonałej książce.

ANDREW PARKIN, CEO, inżynier (Australia)

SPIS TREŚCI

Przedmowa	19
Wstęp	21

CZĘŚĆ PIERWSZA: NAWYKI

1. Niepożądane odczucia	27
2. Nowy sposób leczenia	51
3. Nauka korzystania z neuroplastyczności	79

CZĘŚĆ DRUGA: POMOC

4. Zrozumieć szumy uszne	109
5. Zrozumieć zawroty głowy	135
6. W poszukiwaniu medycznego wyjaśnienia, a nie diagnozy ..	191

CZĘŚĆ TRZECIA: LECZENIE

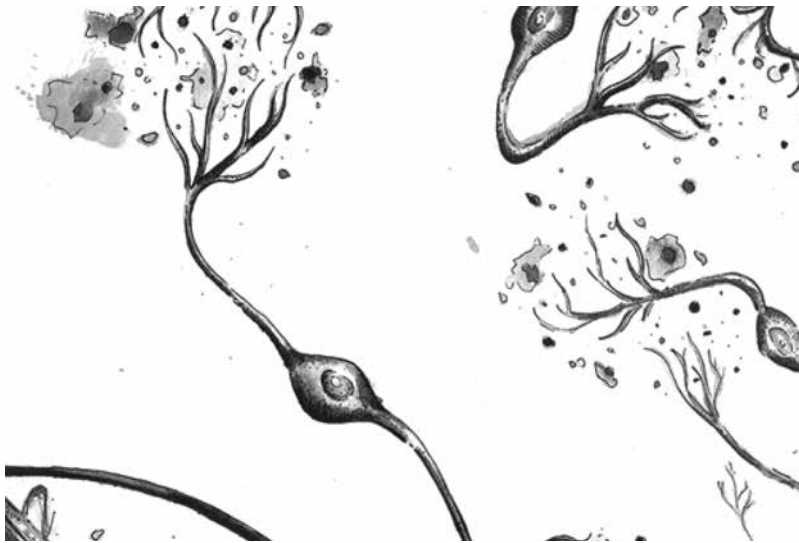
7. Podejście medycyny integracyjnej	219
8. Trwałe współczucie dla siebie	255
9. Jazda kolejką górską i znalezienie prezentu	285
10. Twoja nowa normalność	313

Na zakończenie	339
Podziękowania	341
Wyniki programu Niewzruszony jak skała (ROCK STEADY) ..	343
Założ klub książki	353
Przypisy	355
O Autorce	361



TWÓJ CUDOWNY MÓZG

Twój mózg ma miliardy neuronów i biliony połączeń synaptycznych.



**TWÓJ ŚWIAT WEWNĘTRZNY:
POZNAJ SWOJE KOMÓRKI NERWOWE**

Odwiedź swój zeszyt ćwiczeń online, aby obejrzeć ilustracje z opisem anatomicznym.



TWOJE BARDZO INTELIGENTNE UCHO

PRZEDMOWA

Zaufaj swojemu ciału, ponieważ przemawia do ciebie z jakiegoś powodu.

Jest to przesłanie leżące u podstaw książki *Leczenie zawrotów głowy i szumów usznych za pomocą neuroplastyczności* Joey Remenyi.

Z definicji neuroplastyczność to zdolność mózgu do tworzenia i reorganizacji połączeń synaptycznych, zwłaszcza w odpowiedzi na doświadczenie lub uraz. W kulturze popularnej coraz częściej mówi się o tym, że pomaga na wszystko, od leczenia urazów mózgu po poprawę koncentracji, ale czy może pomóc złagodzić objawy u pacjentów z zawrotami głowy lub szumami usznymi?

Rozmawiałam z wieloma pacjentami z problemami układu przedsionkowego, którzy po wizycie u wielu lekarzy i wypróbowaniu niezliczonych metod terapii, nadal nie czują się „zupełnie w porządku”. Jeśli jesteś jedną z tych osób, ta książka może pomóc ci znaleźć brakujący element układanki.

Joey odwołuje się do doświadczeń pacjentów z problemami układu przedsionkowego i daje nadzieję na przyszłość. Zachęca

do rozwijania ciekawości i otwartości w stosunku do swoich objawów, zamiast sztywnego i osądającego myślenia o nich.

Ta książka nie oferuje cudownego lekarstwa, ale jeśli chcesz słuchać swojego ciała i zachować otwarty umysł w celu uzdrowienia siebie, czytaj dalej.

Przesłanie Joey jest proste (może nawet zbyt proste, jeśli uważasz, że potrzebujesz bardziej złożonego rozwiązania) – naucz się rozumieć swoje ciało i biologię.

Podążaj ścieżką wyznaczoną przez medycynę i dowiedz się, co może ci ona powiedzieć. Spotkaj się z odpowiednimi specjalistami, ekspertami w swojej dziedzinie. Wykonaj niezbędne testy i wylecz swoje objawy fizyczne. Uzyskaj „pozwolenie lekarskie”, a następnie przejdź do odkrywania swojego wewnętrznego doświadczenia. Pamiętaj, że to ty jesteś ekspertem w stosunku do samego siebie.

W tej książce dowiesz się, jak działa mózg i ścieżki nerwowe i że to twoje skupienie określa, które neurony są aktywowane. Joey wyjaśnia, w jaki sposób możesz przekierować swoją uwagę na ponowne podłączenie neuronów, które pomogą ci poczuć większą równowagę i bezpieczeństwo. To jest właśnie neuroplastyczność – wielkie słowo nazywające stosunkowo prosty proces.

Proces, który może pomóc ci się wyleczyć.

CYNTHIA RYAN, MBA, dyrektor wykonawczy, Vestibular Disorders Association (VEDA), Portland, OR

WSTĘP

TWOJA ZDOLNOŚĆ DO LECZENIA

Ta książka jest dla każdego, kto doświadcza chronicznych, niepożądanych doznań w swoim ciele. Twoje odczucia można opisać na różne sposoby, od dziwnego mikroruchu po tępy ból; dźwięk dzwonka, warkot lub pisk; zniekształcone wizualne plamki i aury. Te odczucia to wszystko, co jest postrzegane przez nasze pięć zmysłów: dotyk, dźwięk, smak, węch i wzrok. Ta książka jest dla ciebie, abyś odnalazł w sobie spokój, pomimo różnorodności niepożądanych wrażeń, które możesz napotkać w życiu codziennym. Ta książka jest dla członków twojej rodziny, aby mogli dowiedzieć się więcej o tym, przez co przechodzisz. Jest również przeznaczona dla pracowników służby zdrowia, którzy chcą lepiej

zrozumieć, w jaki sposób mogą wspierać swoich pacjentów w wyzdrowieniu z uporczywych objawów.

Zawroty głowy to jakiegokolwiek uczucie ruchu lub dezorientacji, w chwilach gdy jesteś tak naprawdę nieruchomy. Może objawiać się brakiem równowagi, właściwymi zawrotami głowy, nudnościami, niestabilnością lub poczuciem bycia „nie do końca w porządku” (NQR – not quite right) Szumy uszne odnoszą się do wrażeń dźwiękowych, które są słyszalne w twoim ciele, ale nie pochodzą ze środowiska zewnętrznego, takich jak dzwonienie, brzęczenie, trzaski, ryk, piszczenie. Zawroty głowy i szumy uszne są jak niewidoczne zakłócenia w życiu, które są jednak trudne do rozwiązania przez współczesną medycynę. Oba zjawiska są związane z tym, jak mózg interpretuje komunikaty neuronowe pochodzące z ucha wewnętrznego.

Każda osoba, która doświadcza zawrotów głowy lub szumów usznych, ma swój własny sposób ich opisania. Twoje wrażenia są czymś, czego nikt inny nigdy nie może poczuć ani naprawdę zrozumieć. Chociaż czujesz się z tym samotny, wciąż jest nadzieja. Niezależnie od tego, czy opisujesz swoje doznania jako kręcenie się, uczucie dezorientacji, brzęczenie, dzwonienie, ryk, kołysanie lub uczucie bycia „nie do końca w porządku”, nie jesteś sam. Istnieją elementy pozwalające na powrót do zdrowia, wspólne dla wszystkich osób, i możesz dowiedzieć się, jak lepiej zrozumieć ten proces fizycznego, psychicznego, emocjonalnego i duchowego samoleczenia.

Jeśli odczuwasz zawroty głowy lub szumy uszne, chcę, abyś wiedział:

To nie twoja wina.

Nie zasługujesz na to.

Nie oszalejesz.

Szumy uszne i zawroty głowy są w tobie naprawdę.

Są to komunikaty neuronowe tworzone dla ciebie przez mózg i ciało.

Te komunikaty neuronowe mogą zmieniać się codziennie. Nie musisz czuć się, jakbyś utknął.

Twoje ciało i mózg mogą potrzebować wsparcia, aby ponownie skalibrować sieci neuronowe, abyś mógł znów poczuć się sobą.

Ta książka ma pomóc ci rozwinąć szacunek do twojego organizmu, zbadać dostępne opcje rozwoju i zainspirować cię do budowy nowych, „normalnych” ścieżek neuronowych, abyś mógł prowadzić bogate i produktywne życie. Ten proces odbudowy ścieżek neuronowych nazywa się neuroplastycznością.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat pracowałam jako audiolog przedsionkowy i obserwowałam wyzwania, z jakimi borykają się pacjenci z niewidocznymi i przewlekłymi objawami. Sama też doświadczyłam zawrotów głowy i szumów usznych. Pamiętam, że czułam się zagubiona, przytłoczona i samotna. Kwestionowałam, czy wyzdrowienie jest w ogóle możliwe, i czułam, że wszystkie informacje, jakie znalazłam, prowadziły do jeszcze większego rozczarowania. W końcu dzięki treningowi jogi i studiom psychologii, neuronauki i audiologii przedsionkowej mogłam bezpośrednio zbadać potencjał wykorzystania neuroplastyczności. Następne cztery lata były wypełnione głębokimi poszukiwaniami i samokształcaniem, podczas których nauczyłam się, jak zastosować teorię neuroplastyczności w praktyce. Zmieniłam swój mózg i wyleczyłam objawy. Później przekształciło się to w program *Niewzruszony jak*

skala (ROCK STEADY), wszechstronny przewodnik do samodzielnej nauki leczenia z wykorzystaniem neuroplastyczności.

Celem tej książki jest pokazanie ci zdolności do uzdrawiania, którą masz w sobie. Wszystkie studia przypadków są oparte na prawdziwych osobach, z którymi spotykałam się przez lata, zmieniłam jednak lub usunęłam wszelkie informacje identyfikujące, aby zachować ich anonimowość.

Cytaty na początku każdego rozdziału pochodzą od członków mojej grupy ROCK STEADY, stworzonej na Facebooku dla osób z zawrotami głowy i szumami usznymi (do której możesz dołączyć), którzy odpowiedzieli na pytanie: *jak czuję neuroplastyczność?*

Projektując tę książkę, poprosiłam o prosty układ i wyraźną czcionkę, aby czytelnicy doświadczający zaburzeń sensorycznych lub nadwrażliwości, jak migreny, mogli ze względną łatwością poruszać się po jej stronach. Zredukowałam również do minimum akademicki żargon i przypisy, aby zmniejszyć bałagan oraz przeciążenie sensoryczne, chciałabym jednak zaprosić każdego, kto chce dowiedzieć się więcej o anatomii i fizjologii układu nerwowego, do zapoznania się z kursami uniwersyteckimi lub podręcznikami neuronauki. Więcej artykułów naukowych dotyczących neuroplastyczności, uważności, rehabilitacji przedsionkowej i szumów usznych można znaleźć na stronie: seekingbalance.com.au/research-articles/.

Ta książka oferuje ci drogę do odkrycia własnych spostrzeżeń dotyczących leczenia. Mam nadzieję, że zainspirujesz się do jego rozpoczęcia, kiedy tylko poczujesz się gotowy.

Uwierz w siebie. W stosunku do samego siebie jesteś prawdziwym ekspertem.