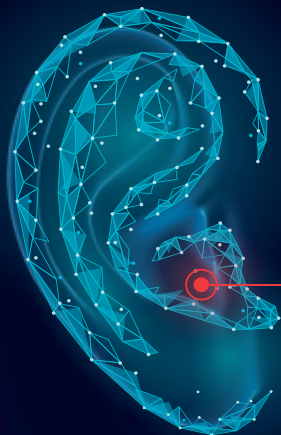


JOEY REMENYI



JAK POKONAĆ SZUMY USZNE I ZAWROTY GŁOWY

Proste techniki aktywujące neuroplastyczność mózgu
w dolegliwościach audiologicznych

Pochwały dla książki
Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy

Joey upraszcza złożoność neuronauki i fizjologii układu przedsionkowo-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 inspiruje 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, doktor medycyny, adiunkt kliniczny
Otoneurologii, Kliniki Otolaryngologii i Neurologii, współdyrektor,
Stanford Balance Center (USA)

Książka *Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy* 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 pisemne źródło jest po prostu nieocenione.

ERN CHANG, lekarz rodzinny, 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 *Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy* 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, BPhty, doktor, fizjoterapeuta zaawansowanej terapii przedsionkowej, Uniwersytecki Szpital Gold Coast (Australia)

Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy 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, magister inżynier informatyki, starszy naukowiec kliniczny i wykładowca audiologii (Wielka Brytania)

Joey łączy informacje kliniczne z praktycznymi. Jej książka jest niezbędna 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 *Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy* jest pomostem między medycyną a fizjoterapią i jest po prostu wyjątkowa w swojej klasie.

KENNETH BEER, doktor medycyny, członek Amerykańskiej Akademii Dermatologii (AAD), profesor Uniwersytetu w Miami, współpracownik kliniczny z dziedziny dermatologii, wydział medycyny Uniwersytetu Pennsylvania (USA)

Jak pokonać szумы uszne i zawroty głowy zapewnia świeże spojrzenie, które pomaga ludziom traktować zawroty głowy i szумы 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. *Jak pokonać szумы uszne i zawroty głowy* 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, licencjat (Hongkong), magister audiologii klinicznej, certyfikowany audiolog (CCP), Starszy Audiolog w zakresie przedsionków w 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, licencjat, magister, 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 zмага się z pozbawiającymi nadziei objawami i diagnozami, wrócić do życia, które można przeżyć bez cierpienia i które jest pełne dobroci.

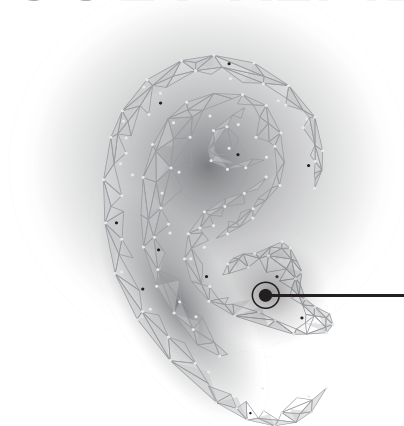
SHANNON MARIE, prezes, The Essential Light

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, prezes, inżynier (Australia)

JAK POKONAĆ SZUMY USZNE I ZAWROTY GŁOWY

JOEY REMENYI



JAK POKONAĆ SZUMY USZNE I ZAWROTY GŁOWY

Proste techniki aktywujące neuroplastyczność mózgu
w dolegliwościach audiologicznych

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Kamila Lebedzińska
PROJEKT OKŁADKI: Kamila Lebedzińska
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-005-1

Tytuł oryginału: *ROCK STEADY: Healing Vertigo or Tinnitus with Neuroplasticity*

Copyright © 2021 by Joey Remenyi
By arrangement with Transatlantic Literary Agency Inc. and BookLab Literary Agency

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

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.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	17
Wstęp. Twoja zdolność do leczenia	19

CZĘŚĆ PIERWSZA. NAWYKI

1. Niepożądane odczucia	25
2. Nowy sposób leczenia	47
3. Nauka korzystania z neuroplastyczności	73

CZĘŚĆ DRUGA. POMOC

4. Zrozumieć szumy uszne	101
5. Zrozumieć zawroty głowy	125
6. W poszukiwaniu medycznego wyjaśnienia, a nie diagnozy... ..	179

CZĘŚĆ TRZECIA. LECZENIE

7. Podejście medycyny integracyjnej	207
8. Trwałe współczucie dla siebie	243
9. Jazda kolejką górską i znalezienie prezentu	271
10. Twoja nowa normalność	297

Na zakończenie	321
Podziękowania	322
Wyniki programu ROCK STEADY	324
Założ klub książki	334
Przypisy	336
O Autorce	340

PRZEDMOWA

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

Jest to przesłanie leżące u podstaw książki *Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy* 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, magister zarządzania, dyrektor wykonawczy,
(Stowarzyszenie zaburzeń przedsionkowych) Vestibular Disorders Association,
Portland, Oregon (USA)

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 samokształceniem, podczas których nauczyłam się, jak zastosować teorię neuroplastyczności w praktyce. Zmieniłam swój mózg i wyleczyłam objawy. Później przekształciło się to w program *ROCK STEADY**, wszechstronny przewodnik do samodzielnej nauki leczenia z wykorzystaniem neuroplastyczności.

* W wolnym tłumaczeniu z jęz. angielskiego ROCK STEADY to niewzruszony, stabilny (przyp. tłum. pol.).

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?*

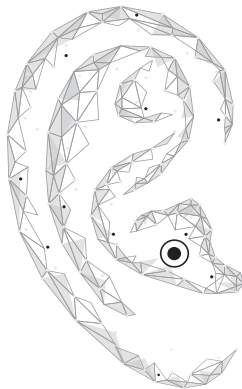
Projektując tę książkę, poprosiłam o prosty układ i wyraźną czcionkę, aby czytelnicy doświadczający zaburzeń sensorycznych lub nadwrażliwości, jak migreny, mogli ze względną łatwością poruszać się po jej stronach. Zredukowałam również do minimum akademicki żargon i przypisy, aby zmniejszyć bałagan oraz 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.

CZĘŚĆ PIERWSZA

NAWYKI



1

NIEPOŻĄDANE ODCZUCIA

Martwiłem się wrażeniami w moim ciele; teraz zauważam je i włączam do swojego życia... Wiedza o tym, jak radzić sobie z emocjami, kiedy tego potrzebuję, daje mi pewność, że mogę zajmować się swoim biznesem z większym szczęściem i uważniej niż kiedyś.

PEDRO

Wielu z was doświadcza w swoim ciele wrażeń, których nie lubi lub które są wyjątkowo uciążliwe. Mogą być one naprawdę przerażające, jak silne wirowanie przez wiele godzin lub nagły, głośny ryk w uszach lub głowie. Możesz cały czas cierpieć z powodu takich wrażeń i dźwięków, nie osiągając ulgi.

Są to typowe objawy zawrotów głowy – wrażenia ruchu, kiedy jesteś nieruchomy i szumów usznych – dźwięków wewnątrz głowy lub uszu niezwiązanych ze środowiskiem zewnętrznym. Zarówno zawroty głowy, jak i szumy uszne mogą przydarzyć się każdemu z nas, niezależnie od wieku.

W rzeczywistości są one tak powszechne, że jest całkiem prawdopodobne, że każdy z nas doświadczył jakiejś formy takich niepożądanych odczuć, nawet jeśli tylko na krótko. Dotyka to mężczyzn i kobiety, ludzi młodych i starszych. Mogą to być trzaski lub pisk, który pojawia się i znika, lub zawroty głowy odczuwane w samej głowie lub całym ciele. Może to być przerażające zjawisko i utrzymywać się przez kilka sekund lub kilka godzin. To może dać każdemu z nas wyobrażenie, jak osłabiające i rozpraszające mogą być te „wymykające się spod kontroli” objawy.

Co robimy, jeśli te objawy nie znikają? Jak możemy sobie poradzić, jeśli niepożądane odczucia nigdy się nie kończą, mimo że lekarze robią wszystko, co w ich mocy? Mam nadzieję, że przeczytanie tej książki pomoże ci odpowiedzieć na te pytania i stworzyć plan powrotu do zdrowia. Mam nadzieję, że lepiej zrozumiesz, przez co przechodzi twój organizm, co lekarze mogą ci zaoferować, a czego nie mogą i dlaczego tak się czujesz.

DYLEMAT

Osoby cierpiące na zawroty głowy i szумы uszne żyją w ciałach wywołujących odczucia, których nie lubią. Nie czują się nigdy ciepło ani bezpiecznie, nie jest to też coś, przed czym można uciec. Nie możesz tego nie zauważać, nie możesz po prostu wziąć na to pigułki. Może cię to rozkojarzyć, sprawić, że poczujesz się nienormalnie lub zaczniesz zadawać sobie pytanie: *czy tracę rozum?*

Zapewniam cię, że tak nie jest. Możesz to słyszeć i naprawdę to czuć. Zawroty głowy i szумы uszne są wynikiem naturalnych impulsów (lub komunikatów) przemieszczających się przez mózg i ciało, od neuronu do neuronu. Niezależnie od twojej diagnozy, przy wszystkich formach zawrotów głowy i szumów usznych, doświadczasz wyładowań nerwowych w swoim ciele i mózgu, które nie pasują do twojego obecnego środowiska. To nie ma sensu i wydaje się złe. Nazywamy to konfliktem sensorycznym. Widzisz, słyszysz lub czujesz rzeczy, które nie pasują do rzeczywistości. Na przykład możesz słyszeć brzęczący dźwięk, ale nie dochodzi on z żadnego konkretnego miejsca lub możesz odczuwać uczucie dezorientacji przestrzennej, gdy stoisz nieruchomo lub po prostu idziesz. Te wszystkie dźwięki i wrażenia pochodzą z impulsów wytwarzanych w twoim własnym układzie nerwowym.

Na razie chcę, abyś zrozumiał, że te dziwne uczucia lub dźwięki są wzorcami neuronowymi, które działają w twoim ciele i mózgu. Mogą wystąpić przy całkowicie normalnych wynikach badań medycznych. Możesz być pewien, że twoi lekarze zlecą odpowiednie badania, aby określić, czy potrzebujesz interwencji medycznej. Możesz jednak nie wykryć żadnych nieprawidłowości w rezonansie

magnetycznym, tomografii komputerowej, badaniach krwi, badaniach słuchu i tak dalej.

Takie odczucia zawrotów głowy lub szumów usznych są wzorcami wyładowań nerwowych, które tylko ty możesz usłyszeć lub poczuć. Tworzą je twoje ciało i mózg, a lekarze mogą, ale nie muszą być w stanie wyjaśnić, co je powoduje.

Większość ludzi chce wiedzieć, *dlaczego tak się czuję? Dlaczego moje ciało mi to robi? Czy istnieje przyczyna medyczna, której lekarze jeszcze nie znaleźli?* To może być bardzo frustrujące, gdy twoi lekarze lub inni medycy nie mogą odpowiedzieć na te pytania. Ciało jest złożonym mechanizmem, a zdrowie ma zarówno aspekty fizyczne, jak i psychiczne, emocjonalne i duchowe. Lekarze są biegli w badaniu fizycznych przyczyn twoich objawów, a jeśli nie znajdą przyczyny medycznej, możesz poczuć się trochę zagubiony. Jest jednak inny sposób na zebranie informacji o swoim ciele. Do kogo zatem możesz się zwrócić po informacje o naszym zdrowiu psychicznym, emocjonalnym i duchowym, a co ważniejsze, czy może to pomóc ci poczuć się lepiej?

Nie możesz co prawda cofnąć trwałego uszkodzenia nerwów ani cofnąć zegara, aby być osobą, którą byłeś wczoraj, ale nie musisz tego robić. Możesz zmienić swoje ścieżki neuronowe, wykorzystując swoje neurony funkcjonalne. Możesz znów poczuć się swobodnie, pomimo trwałych uszkodzeń, i wrócić do odczuwania normalnych doznań. Korzystając z neuroplastyczności, możesz nauczyć się robić to dla siebie pod względem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i duchowym.

Zapraszam do zajrzenia w głąb siebie. Zaufaj, że twoje ciało wyzwala neurony w określony sposób z określonego powodu.

Chociaż możesz tego nie rozumieć w tej chwili, dzięki samokształceniu, współczującej samoświadomości i ćwiczeniu życzliwości w stosunku do samego siebie, możesz odkryć warstwy wewnętrznej wiedzy, które pomogą ci zrozumieć wzorce neuronowe i doznania, które odczuwasz.

Kiedy zaczęłam leczyć swoje zawroty głowy i szумы uszne, miałam już piętnaście lat praktyki w ćwiczeniach jogi. Codzienna praktyka nauczyła mnie obserwowania różnych aspektów zdrowia we własnym ciele. Joga nie tyle mnie leczyła, co raczej dawała umiejętność samoobserwacji, współczucia i nieosądzania. Joga zaaszczepiła we mnie wiarę, że mogę zmienić swoje ciało i umysł, jeśli się temu poświęcę. Ukończyłam ponad siedem tysięcy godzin szkolenia, aby ostatecznie zostać zaufaną nauczycielką jogi. Miałam wtedy przyjemność widzieć, jak moi uczniowie zmieniają swoje ciała i umysły w miarę ewolucji ich praktyk i umiejętności samokształcenia. Z tego punktu obserwacyjnego zdałam sobie sprawę, że moje umiejętności nauczania jogi mogą naprawdę przynieść korzyści moim pacjentom z problemami układu przedsionkowego.

W jodze odnosimy się do procesu samokształcenia jako Svādhyāya (wymawiane jako „svah-t-ya-ya”). Jest to osobista analiza, która przybliży nas do naszej wewnętrznej prawdy i prowadzi nas do samorealizacji lub wewnętrzного spokoju. Każdy jest zdolny do samodzielnej nauki. Nie każdy musi ćwiczyć jogę lub intensywnie medytować. Istnieje wiele prostych i przystępnych sposobów, aby zajrzeć do wnętrza i zgłębić wrażenia ze swojego wewnętrznego świata. Jedną z najpotężniejszych praktyk jogi jest skanowanie ciała.

WYPRÓBUJ TO TERAZ: aby wypróbować ćwiczenie „Skanowanie ciała”, samodzielną praktykę opartą na tradycji jogi, przejdź do Ćwiczeń w domu na końcu tego rozdziału.

WARSTWY ZDROWIA

Często z powodu różnych urazów, strat lub trudności dowiadujemy się czegoś nowego o naszym życiu wewnętrznym. Kiedy życie jest dobre, mamy tendencję do angażowania się w zabawę i przyjemne aktywności, bez potrzeby zaglądania do swojego wnętrza. Możesz mieć na przykład bardzo małą wiedzę na temat swojego kolana lub jego działania, dopóki go nie uszkodzisz i nie dowiesz się pewnych rzeczy podczas procesu rehabilitacji. Do tego momentu być może nie myślałeś o tym zbyt wiele i nie wydawało się to ważne – kolano po prostu działało.

Z perspektywy jogi nasze ciało nieustannie do nas mówi i komunikuje się z nami. Obejmuje to doznania fizyczne i odczucia emocjonalne. Nasza komunikacja między ciałem a umysłem jest często najbardziej intensywna, gdy odczuwamy ból. Trudniej jest zignorować to, co mówi ci twoje ciało, kiedy czegoś potrzebujesz. Może się zdarzyć, że twoje ciało woła o odpoczynek, sen lub przytulenie. Może potrzebować lepszego odżywiania, ćwiczeń lub stymulacji. Może szuka wsparcia, przynależności lub miłości własnej i akceptacji samego siebie; lub kreatywności, przestrzeni, więzi, intymności i tak dalej.

Kiedy czujemy się dobrze, tak naprawdę nie martwimy się o nasze ciało ani go nie zauważamy, jesteśmy po prostu zbyt zajęci

życiem! Najczęściej to ból, zmagania i trudności uczą nas więcej o naszym wewnętrznym świecie. Odczuwamy wtedy takie obszary naszego wewnętrznego świata, których nikt inny nie może dotknąć ani doświadczyć.

Powszechnym błędem jest przekonanie, że przez cały czas powinniśmy być szczęśliwi. Marketing mówi nam, że nie powinniśmy czuć się „w ten sposób”, więc powinniśmy kupić określony produkt, aby rozwiązać nasze problemy. Ludzie określają niechciane uczucia, takie jak ból, depresja i lęk, jako nieprawidłowości, zamiast postrzegać je jako normalne i skuteczne sposoby, w jakie nasz organizm może się z nami komunikować. Jeśli nie słuchasz swojego ciała, nikt inny tego nie robi.

Może to zabrzmieć dziwnie, ale uczucie pełnego spektrum emocji jest normalne. Zazdrość, wrogość, zaskoczenie, radość, moc, żal, smutek, samotność czy spokój, by wymienić tylko kilka. Wszystkie emocje niosą ze sobą mądrość i uczą nas czegoś o nas samych i naszym otoczeniu. Obejmuje to również emocje, które są wyzwalane przez nasze niepożądane dźwięki i doznania. Nasze emocje często kierują naszymi wyborami i działaniami. Kiedy nauczymy się łączyć z naszym wewnętrznym światem i wspierać nasze emocjonalne ja, będziemy mogli jaśniej myśleć i skuteczniej funkcjonować w świecie zewnętrznym.

Najczęściej uczy się nas jednak, że wystarczy po prostu kupić tabletki lub jakieś urządzenie techniczne i polegać na tym, że to one zadbają o nasze zdrowie. Możemy wpaść w pułapkę zawstydzania siebie, ukrywania tego, co czujemy i oceniania siebie jako nienormalnych. Z innej perspektywy możemy powiedzieć sobie, że: *wolno mi tak się czuć. Moje ciało komunikuje się ze mną. Moje*

ciało czegoś potrzebuje. Zastanawiam się, co to jest? Mogę znaleźć wsparcie, którego potrzebuję. To normalne, że tak się czuję.

W wielu kulturach na całym świecie uczymy się tłumić emocje i okazywać innym jedynie te przyjemne. Często słyszymy: „Nie płacz. Uspokój się.” Stwarza to problem dla naszego wewnętrznego świata. Świat zewnętrzny (społeczeństwo i wszystko poza nami) mówi nam, że powinniśmy być szczęśliwi. Ale możemy czuć się „niezupełnie w porządku” i w wyniku tego poczuć wstyd, lęk, mieć poczucie winy, depresję i tak dalej. Nasz wewnętrzny świat staje się pełen trudnych, tłumionych emocji, których nigdy nie nauczono nas przeżywać. Więc je odpychamy, a nasze ciało stale zwiększa intensywność tych wrażeń i tworzy cykl, w którym wielokrotnie czujemy się lub słyszymy „niezupełnie w porządku”.

Może cię to przytłoczyć: nie lubisz tego, co czujesz, nie możesz od tego uciec i nikt nie może tego wyjaśnić. Jest to niewidoczne i może wydawać się beznadziejne. Może to wpędzić cię w ciężką do zniesienia, trudną sytuację, której nikt nie rozumie, a ty nie wiesz, jak przez to przejść. Tłumienie uczuć nie działa. Nie jesteś zadowolony z siebie i możesz czuć się nienormalnie. Próbujesz udawać, że wszystko jest w porządku, ale po prostu nie czujesz się dobrze.

Jeśli jednak przyjmiesz perspektywę, że twoje ciało próbuje w ten sposób skutecznie się z tobą komunikować, wtedy zrozumiesz, że odczucia stają się silniejsze, im dłużej je ignorujesz. Twoje ciało chce, żebyś z nim rozmawiał, nie dlatego, żeby tylko o nim mówić, nie po to, żeby je naprawić, nie żeby je oceniać, nie po to, żeby pozbyć się pewnych uczuć. Twoje ciało chce po prostu, abyś zwrócił uwagę na przesłanie, które niesie. Wszystkie uczucia są normalne. Twój wewnętrzny świat jest dla ciebie wyjątkowy.

Zawiera wszystkie twoje wspomnienia, myśli i pomysły, twoje sny, koszmary, lęki i pragnienia. To normalne, że czujesz to, co jest w tobie. Nikt inny nie może zrozumieć, jak to jest być tobą, ale ty możesz.

Poznanie wszystkich aspektów własnej osoby jest ważne dla wyzdrowienia, ponieważ pomaga uwolnić wszelkie uczucia, w których utknąłeś i które rosną w siłę. Pomaga ci zrozumieć swój wewnętrzny krajobraz i ponownie poczuć się w swoim ciele jak w domu. Ważne jest, aby poznać fizyczne, mentalne, emocjonalne i duchowe aspekty siebie, abyś mógł ponownie połączyć się ze swoją prawdą i znów poczuć się normalnie. Nie sugeruję, żebyś skupił się tylko na swoich objawach; zamiast tego, wysłuchaj głębszej wiadomości, którą wysyła twoje ciało tymi ścieżkami sensorycznymi.

Ogólnie rzecz biorąc, ludzie koncentrują się głównie na odzyskaniu warstwy fizycznej zdrowia, może doprowadzić to nas do braku elastyczności i obsesji na punkcie ćwiczeń fizycznych lub diety. Często zaniedbujemy duchową warstwę naszego zdrowia. Zajrzyj do środka. Co komunikuje ci twoje ciało? Które części działają dobrze? Od jakich części czujesz się odłączony?

Nie zmieniaj jeszcze niczego ani nie oceniał siebie. Zaczynaj od zwrócenia uwagi na różne części swojego wewnętrznego świata. Ciesz się tą fazą odkrywania. Dowiaduj się więcej o sobie, abyś czuł się bardziej komfortowo w roli eksperta w stosunku do siebie. Neuroplastyczność to proces samopoznania.

Aby móc stworzyć swoją domową praktykę, powinieneś najpierw dowiedzieć się więcej o swoim wewnętrznym świecie. Oto kilka przykładów wewnętrznych aspektów zdrowia:

FIZYCZNE	MENTALNE	EMOCJONALNE	DUCHOWE
ruch	rozmowa z samym sobą	wzory stresu	przekonania
postawa	myśli	walka / ucieczka / zamrożenie	marzenia
uwolnienie napięcia	wątpliwości	pełne spektrum uczuć, od niepokoju i złości, po radość i spokój	kreatywność
sen	zmartwienia		przynależność
seksualność	pomysły		cel
			powód
			twój związek z twoim wnętrzem

MÓZG

Mózg i układ nerwowy składają się z wielu neuronów, każdy z nich ma określone zadanie do wykonania i wiadomość do wysłania – dzieje się to w sposób ciągły. Wzorzec włączania się neuronów powstaje, gdy komórki neuronowe wielokrotnie przekazują między sobą komunikaty. Tworzą wtedy mapę neuronową lub obwód, który zostaje utrwalony podczas procesu uczenia się. Dzięki temu nie musimy codziennie uczyć się na nowo. Pozwala to nam codziennie budzić z wiedzą, jak chodzić, rozmawiać i jak interpretować nasze otoczenie. Ten zestaw wiedzy i umiejętności jest już rozwinięty i wbudowany w mózg i ciało każdej osoby.

Tworzymy nasze ustawienia neuronowe, używając powtórzeń, ekspozycji i kontekstu emocjonalnego. Rzeczy, które kochamy lub których nienawidzimy, są dla nas ważniejsze niż rzeczy, którymi nie jesteśmy zainteresowani, dlatego nasz stan emocjonalny

wpływa na mapowanie neuronowe. Rzeczy, na których nam zależy, tworzą wzorce najefektywniej. Aby przetrwać, musieliśmy zdać sobie sprawę z niebezpieczeństw (dzikie zwierzęta, trzęsienia ziemi, głód itp.) i naszych sojuszy (przynależność do społeczności, bliskich i przyjaciół itp.). Emocje odgrywają ważną rolę w tworzeniu mapy świata, tak jak go widzimy, czujemy i słyszymy.

Neurony tworzą sieć, w której komunikaty przekazywane są z mózgu do ciała i w przeciwnym kierunku. We wszystkich kierunkach rozchodzą się komunikaty sensoryczne. Jest to piękny i bardzo złożony system; jest jeszcze wiele rzeczy, których możemy dowiedzieć się o wzorcach neuronowych ludzkiego ciała.

Cokolwiek czujesz, jest prawdziwe. Nawet jeśli nauka nie może tego wyjaśnić, odnaleźć, przetestować, narysować na wykresie lub zobaczyć. Dla ciebie prawda jest taka, że czujesz coś w sobie, a to uczucie pochodzi ze ścieżki neuronowej wewnątrz twojego mózgu i ciała.

Jest w tobie tak wiele ścieżek neuronowych, że nie da się ich wszystkich przetestować. Wiele z twoich wzorców nerwowych jest w tej chwili zdrowych i pięknie funkcjonuje. Na przykład, właśnie teraz, kiedy czytasz tę stronę, działają ścieżki neuronowe w ośrodku językowym twojego mózgu. Twoje mapy językowe rozpoznają słowa i tworzą znaczenie w zdaniach.

W chwilach nasilonych objawów niektóre z twoich neuronów wyzwalają wzorce zawrotów głowy, zaburzeń równowagi, nudności, dzwonienia, brzęczenia, ryczenia, kręcenia się, huśtania się lub kołysania. Ogólnym terminem, którego używam, aby objąć wszystkie te objawy w bardziej neutralny sposób, jest poczucie bycia „nie do końca w porządku” (NQR – zauważysz, że często odwołuję się do

tego terminu w książce). Lekarze badają fizyczne przyczyny tych objawów, ale jeśli nie mogą ich znaleźć, wówczas możemy z czystym sumieniem potraktować to jako przyzwolenie lekarskie i rozpocząć podejście do leczenia oparte na neuroplastyczności. Uczucie NQR może wskazywać, że coś w mentalnej, emocjonalnej lub duchowej części twojego wewnętrznego świata, nie jest odpowiednio zrównoważone. Twoje spostrzeżenia z samoksztalcenia mogą pomóc ci zrozumieć twoje wrażenia i ich znaczenie dla ciebie.

Aby wyleczyć niepożądane odczucia i powrócić do normalności, musisz ponownie wyszkolić swoje sieci neuronowe. Możesz to zrobić dzięki edukacji, wsparciu i metodycznej codziennej praktyce. Leki nie mogą zmienić twoich neuronów, nie mogą też tego zrobić członkowie twojej rodziny, lekarze, fizjoterapeuci, audiolodzy czy psycholodzy. Tylko ty możesz zmieniać swoje mapy neuronowe i możesz się tego nauczyć, postępując krok po kroku.

Krótko mówiąc, możesz użyć zdrowych neuronów w swoim mózgu i ciele, aby obejść wszelkie uszkodzone ścieżki i stworzyć nowe szlaki neuronowe, które znów będą działać normalnie.

Aby stworzyć nowe, normalne doznania, będziesz musiał sobie wyjaśnić, co w rzeczywistości oznacza dla ciebie „normalność”. Neuroplastyczność to proces odczuwania, więc kluczowe znaczenie ma tutaj dokładne określenie tego, jak się czujesz. Nie chodzi o pozbycie się objawów, ale raczej o zdefiniowanie nowych, normalnych wrażeń. Budowanie nowych normalnych ścieżek neuronowych stanie się wtedy twoją codzienną praktyką. Budujesz te ścieżki, ćwicząc w dowolny sposób ich odczuwanie.

Przechodząc przez proces samodzielnej nauki, określisz precyzyjnie, jak chcesz się czuć, jak zresetować neurony za pomocą

neuroplastyczności i jak codziennie wdrażać to w życie. To twoje ciało, więc to ty kultuwujesz w sobie wszelkie pożądane zmiany. Ty wybierasz, w jaki sposób ćwiczysz i jakich zasobów używasz, aby wesprzeć samego siebie.

Jedną z największych przeszkód w leczeniu jest brak wiary, że możesz to zrobić sam.

Wiele osób ma trudności z przededefiniowaniem swojej nowej normy i utknęło w „próbach pozbycia się objawów”. Nie mogą rozpocząć codziennej praktyki, ponieważ nie wiedzą, jakie nowe sieci neuronowe zbudować. Ich skupienie koncentruje się wyłącznie na objawach zawrotów głowy lub szumu w uszach i w związku z tym nadal czują się tak, jakby utknęli w miejscu. Leczenie można rozpocząć dopiero po wyjaśnieniu, co oznacza dla ciebie czuć się normalnie. Może to oznaczać na przykład osiągnięcie *spokoju*, a nie kompletne pozbycie się objawów. Korzystając z tego spojrzenia, możesz zacząć szukać narzędzi, które pomogą ci codziennie ćwiczyć poczucie spokoju. Każdego dnia to poczucie może zostać wzmocnione przez powtarzanie, a nowe sieci neuronowe mogą się rozwijać. Z czasem możesz rozwinąć nowe poczucie normalności oparte na spokoju.

Jeśli cały czas szukasz kogoś z zewnątrz, kto by cię wyleczył, być może nie jesteś jeszcze gotowy na przekwalifikowanie swoich ścieżek neuronowych. Nauka wiary w siebie może być wyczerpującym procesem. Niektórzy ludzie czekają latami, aż inni ich wyleczą i wydają tysiące dolarów, mając nadzieję, że pozbędą się objawów. Może to być bolesny proces, ale pewnego dnia masz dość czekania, aż inni dokonają cudu i nagle czujesz się gotowy, aby samemu zrobić coś dla siebie.



Joey Remenyi – jest magistrem audiologii klinicznej oraz nauk audiologicznych uniwersytetu w Melbourne. Założyła Seeking Balance International oraz stworzyła program ROCK STEADY, który odmienił życie tysięcy ludzi cierpiących na uporczywe zawroty głowy i szumy uszne.

**Codziennie towarzyszą ci dźwięki, które słyszysz tylko ty?
Szumy, piszczenie, bzyczenie, trzaski doprowadzają cię do szaleństwa?
Lekarze nie potrafią ustalić jednoznacznej diagnozy?**

Szumy uszne, zawroty głowy, zaburzenia sensoryczne i audiologiczne dotyczą coraz większej liczby osób. Ich przyczyny mogą być różnorodne, od uszkodzeń mechanicznych ucha, poprzez długotrwałe przebywanie w hałasie i stres. Medycyna konwencjonalna nie potrafi poradzić sobie z tymi dolegliwościami, często pozostawiając pacjenta samego, bez diagnozy i terapii.

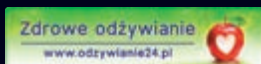
Książka zawiera klinicznie potwierdzony program, oparty na zintegrowanej neuroplastyczności mózgu, który pomógł już tysiącom pacjentów na świecie. Dzięki niemu zmniejszysz ból i zawroty głowy, szumy uszne i zaburzenia równowagi.

W książce znajdziesz:

- wyjaśnienie przyczyn występowania zaburzeń sensorycznych i innych chorób audiologicznych;
- zalecenia testów, które mogą pomóc ci uzyskać diagnozę;
- zestawy ćwiczeń programu ROCK STEADY, które zastosujesz w rehabilitacji przedsionków i budowaniu nowych połączeń nerwowych w mózgu.

Pożegnaj szumy uszne

Patroni:



Cena: 54,50 zł

