

# Stres Bisa Bikin Telinga Berdenging? Yuk, Kenali Hubungan Kecemasan dan Tinnitus!

Category: LifeStyle

8 November 2024



## Prolite – Stres dan Telinga Berdenging: Bagaimana Kecemasan Mempengaruhi Tinnitus

Pernah nggak, kamu merasa telingamu tiba-tiba berdenging padahal nggak ada suara di sekitar? Kalau iya, mungkin kamu mengalami tinnitus.

Tinnitus adalah kondisi di mana kamu mendengar suara berdenging, menderu, atau berdengung yang sebenarnya tidak berasal dari sumber suara eksternal.

Nah, menariknya, kondisi ini bisa dipicu atau diperburuk oleh stres dan kecemasan! Tapi, gimana sih sebenarnya hubungan antara stres dan tinnitus ini? Yuk, kita bahas lebih lanjut!

## **Tinnitus dan Stres: Apa Hubungannya?**



Ternyata, stres dan tinnitus itu seperti dua sahabat karib yang nggak bisa dipisahkan. Ketika kita mengalami stres atau kecemasan berlebih, tubuh kita merespons dengan cara yang berbeda-beda. Salah satu respon tersebut adalah munculnya atau meningkatnya gejala tinnitus.

Saat stres, tubuh melepaskan hormon-hormon tertentu seperti adrenalin, yang menyebabkan peningkatan aktivitas di sistem saraf kita, termasuk pada saraf pendengaran. Inilah yang akhirnya memicu suara berdengung di telinga.

Telinga berdengung itu sendiri memang bisa muncul akibat berbagai hal seperti paparan suara keras, infeksi telinga, hingga cedera kepala.

Tapi, stres dan kecemasan bisa jadi pemicu yang tak terduga. Pada orang yang sudah memiliki tinnitus, stres dapat memperburuk dengingan yang ada dan membuatnya terdengar lebih intens. Jadi, semakin kita stres, semakin parah juga dengingan yang kita rasakan!

## **Kenapa Stres Bisa Memperburuk Tinnitus?**



Ada beberapa alasan kenapa stres bisa bikin telinga berdengung semakin terasa, bahkan jadi terasa lebih nyaring dari

biasanya:

### **1. Aktivitas Saraf yang Meningkat**

Stres menyebabkan otak dan sistem saraf kita jadi lebih aktif. Aktivitas saraf yang meningkat ini bisa memperburuk gejala telinga berdenging. Hal ini bisa membuat otak lebih “peka” terhadap suara berdenging di telinga, sehingga rasanya jadi lebih mengganggu.

### **2. Perubahan Fokus Otak**

Ketika kita cemas atau stres, otak kita cenderung lebih fokus pada hal-hal yang negatif, termasuk pada suara berdenging yang sebenarnya sepele. Stres bikin otak kita “terjebak” pada suara tersebut, sehingga telinga berdenging terasa lebih mengganggu.

### **3. Siklus Stres-Tinnitus**

Ini seperti lingkaran setan: stres memperburuk tinnitus, dan telinga berdenging yang semakin terasa memperburuk stres. Ketika kita merasa stres, kita jadi lebih terfokus pada suara berdenging, dan suara itu membuat kita semakin stres. Jadi, sangat penting buat kita untuk memutus lingkaran ini agar kondisi tidak semakin buruk.

## **Tips Mengelola Stres untuk Meredakan Telinga Berdenging**



Jangan khawatir, kamu nggak sendiri, kok! Banyak orang di luar sana yang juga mengalami hal yang sama, dan ada berbagai cara untuk membantu mengatasi stres agar tinnitus terasa lebih ringan. Berikut adalah beberapa tips yang bisa membantu:

### **1. Latihan Pernapasan dan Relaksasi**

Cobalah teknik pernapasan dalam atau meditasi untuk menenangkan pikiran. Ketika kamu merasa stres, cobalah tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan. Teknik pernapasan ini bisa membantu merilekskan saraf dan

meredakan gejala tinnitus. Kamu bisa juga mencoba yoga atau mindfulness, yang dipercaya mampu menurunkan level stres secara signifikan.

## **2. Olahraga Secara Teratur**

Olahraga bukan cuma buat menjaga kesehatan tubuh, tapi juga bisa bikin kita lebih tenang secara mental. Saat berolahraga, tubuh kita memproduksi hormon endorfin yang bisa mengurangi stres. Pilih olahraga yang kamu suka, seperti jalan santai, bersepeda, atau berenang.

## **3. Atur Pola Tidur**

Kurang tidur bisa membuat kita lebih mudah stres dan juga memperparah tinnitus. Pastikan kamu cukup tidur setiap malam untuk menjaga agar tubuh dan pikiran tetap rileks. Tidur yang cukup juga bisa membantu otak kita untuk mengelola respon terhadap suara berdengung dengan lebih baik.

## **4. Kurangi Kafein dan Alkohol**

Kedua zat ini bisa meningkatkan level kecemasan dan memperburuk tinnitus. Kafein dan alkohol sering kali membuat sistem saraf kita jadi lebih aktif, yang justru bikin telinga semakin berdengung. Jadi, coba kurangi konsumsi kopi atau minuman beralkohol, terutama jika kamu sudah punya riwayat tinnitus.

## **5. Mencari Dukungan Sosial**

Berbagi pengalaman dengan orang lain atau bergabung dalam komunitas bisa sangat membantu mengurangi stres. Kamu bisa mencari support group atau komunitas online yang berbagi pengalaman tentang keseharianmu. Terkadang, mendengar bahwa kamu tidak sendiri dan ada banyak orang yang mengalami hal serupa bisa memberi dampak positif pada kesehatan mentalmu.

## **6. Konsultasi dengan Ahli**

Jika tinnitus sudah sangat mengganggu dan stres sulit untuk diatasi, sebaiknya konsultasikan dengan ahli seperti psikolog atau terapis. Mereka bisa membantu kamu menemukan cara-cara yang tepat untuk mengelola stres dan mengurangi gejala tinnitus.

Ingat, stres itu hal yang wajar dan kita semua pasti pernah mengalaminya. Tapi kalau stres mulai memengaruhi kualitas hidup, seperti memicu atau memperburuk tinnitus, saatnya untuk bertindak.

Dengan belajar mengelola stres, kamu bisa membantu mengurangi gejala telinga berdenging dan kembali menikmati hidup dengan lebih nyaman. Cobalah tips di atas dan cari cara yang paling cocok untuk dirimu.

Jadi, kalau telingamu berdenging dan kamu merasa semakin stres karenanya, jangan diam saja! Ingatlah bahwa kamu punya pilihan untuk mengelola stres dan mencari bantuan jika dibutuhkan. Telinga yang tenang, hidup pun lebih nyaman.