

## Om min lydfølsomhet

For et halvt år siden var jeg plaget av en lydoverfølsomhet, som hadde begrenset meg stadig mer over flere år. Helt vanlige lydsituasjoner kunne oppleves som overveldende, og jeg holdt meg borte fra en del sosiale sammenhenger og opplevelser. Sosiale sammenkomster rundt et bord med helt vanlig støy var uaktuelt. Kafébesøk med en venninne var ok i svært rolige lokaler uten bakgrunnsmusikk. For fire år siden måtte jeg slutte i koret mitt. På kulturskolekonserter hadde jeg ørepropper eller øretelefoner, og skyndte meg å gå når barnet mitt var ferdig med sitt bidrag. Lave monotone lyder, som helt ordinær ventilasjonssus i kontorlokaler kunne oppleves som påtrengende og slitsomt. Og så videre.

Jeg trodde at lyd har blitt noe som jeg ikke tåler, og som jeg må beskytte meg mot. I løpet av kort tid ved Tinnitus- og hyperacusisklinikken forsto jeg at kroppen min hadde kommet inn i et feilspor i forhold til lyd, og at dette var noe som jeg måtte øve meg på å tåle igjen. Daglig innsats med øvelser har gjort at jeg nå har et annet liv. Nå tåler jeg mye som var uaktuelt for noen måneder siden, uten at jeg har merket noe til grensene i den andre enden. En sosial samling her om dagen med ti mennesker rundt bordet og høylydte stemmer, latter og musikk var bare stas – og en stor glede å være med på. Fra å hele tiden tenke mye rundt lyd og hvordan unngå eventuelle problemer, har det slått meg en stund at jeg nå ikke tenker på dette i hele tatt!

Ved en tilfeldighet var det noen som gjorde meg oppmerksom på at lydoverfølsomhet er et problem som «finnes», som flere mennesker har og som man kan gjøre noe med. Ingen hadde fortalt meg dette før – jeg følte at det var meg som var sær og rar. Jeg er evig takknemlig for at jeg ble gjort oppmerksom på dette, og tenker at her bør det informeres – for det er sikkert flere som er i samme situasjon som jeg var i.