

TIPS TIL EN BEDRE HVERDAG MED TINNITUS

Apper

- [Resound-tinnitus relief](#)
- [Tinnitus Riktig fokus](#)

Nettside

- [Tinnitus.no](#)
- [HLF.no](#)

Øvelser

- Fokusøvelser for å få fokus vekk fra tinnitus.
 - Fokuser på det som skjer rundt deg
 - Les en bok (med evt motlyd)
 - Driv på med en hobby
 - Mediter
 - Pusteøvelser
 - Gå en tur
 - Er ikke så nøye akkurat hva du gjør bare du klarer å fokusere på noe annet

Avspenning

- Her kan du bruke tinnitus riktig fokus appen
- Pusteøvelser- Legg hånden på magen og kjenn at du puster dypt
- Meditasjon- Ligger masse veiledet meditasjon på youtube og spotify
- Håndarbeid