

Ørerne hører meget

Ører bliver udsat for mange lydpåvirkninger hver dag. Og meget af den lyd vi hører, kommer tæt på øret, både fra MP3-afspillere og mobiltelefoner.

En ny undersøgelse om unge mellem 13 og 20 år viser at:



- 58% hører musik derhjemme flere gange dagligt
- 18% snakker i mobiltelefon mere end en time hver dag
- 64% hører musik på en MP3-afspiller eller lignende mere end en gang om ugen

Har du oplevet at have susen eller ringen for ørerne, hjertebanken eller svært ved at koncentrere sig, når du har hørt høj musik eller anden form for høj lyd? Så er det et tegn fra dine ører, om at du skal passe på dem.



Hvis du er udsat for meget støj, kan du også opleve, at det kan være svært at koncentrere sig, og at du kan have svært ved at lære noget nyt, især hvis det i forvejen er vanskeligt.

Hvis du har oplevet susen eller ringen for ørerne en eller flere gange skal du passe ekstra på. Det kan være tegn på, at du er ved at udvikle tinnitus.

Tinnitus opleves som en hyletone, når man skal sove eller når der er stille. Tinnitus er ubehagelig og ikke til at komme af med igen. Der er i Danmark ikke nogen lovgivning, der beskytter mod alt for høje lyde, når man fx er til koncert, på diskotek eller på computer-cafe. Som ansat er man beskyttet af arbejdsmiljøloven, men publikum har kun mulighed for at blive eller gå.

Giv dine ører et hvil

Ørerne kan ligesom resten af kroppen blive trætte, hvis de belastes for meget. Hvis du har været ude for at høre musik, spillet meget musik eller lignende, så husk at lave nogle pauser i løbet af ugen, hvor der er stilhed. Jo mere musik, jo mere støj og jo flere høje lyde du har oplevet, jo mere skal dine ører til at hvile sig.

Skrud ned for den lyd, du selv kontrollerer

1 ud af 5 unge har oplevet at have ringen eller susen i ørerne, når de har hørt høj musik i en MP3-afspiller, discman eller lignende. Lyden kommer meget tæt på dine ører, derfor skal du passe ekstra på. Hvis andre kan høre musikken fra din MP3-afspiller, så er lyden for høj.



Husk ørepropper, når du er til koncert

Mange unge synes, at lyden er for høj, når de er til indendørs koncerter. Det kan være svært at vide, om det også gælder den koncert, du skal til – så tag et par ørepropper med for en sikkerheds skyld.

Check dit øvelokale, hvis du spiller i et band

Hvis du spiller i et band og har et øvelokale, så vær opmærksom på, om rummet er lydisoleret. Er det ikke det, skal du være ekstra opmærksom på, om du oplever problemer med din høreelse. Fx susen eller hysten for ørerne, når du har været ude at øve. Har rummet hårde vægge, fx betonvægge, skal du også være opmærksom, fordi så svinger lyden ekstra hårdt.

Biografer og cafeer kan også være steder med høj lyd

Har du oplevet at blive meget forskrækket af en pludselig høj lyd i en film? Eller bare at det hele var for højt? Det er OK at sige det til biografen, så de måske kan tænke på at skrue ned næste gang.

Generelt kan man sige, at hvis du er et sted hvor du nærmest skal råbe for at blive hørt, så er lyden for høj. Det kan også være på cafeer eller i klubber. Synes du lyden er for høj, er det en god ide at bede om at der bliver skruet ned. Eller tag dig en pause og gå hen et sted, hvor der er stille.



Bed lydmanden om at skrue ned

Diskoteker er et andet sted, hvor mange unge synes, at lyden er for høj. Tit er det fordi, at arrangørerne tror, at unge godt kan lide høj musik, og derfor spiller de højt. Synes du lyden er for høj, får du ondt i ørerne eller får du nærmest kvalme, så sig til personalet eller til lydmanden, at du gerne vil have, at de skruer ned. Hvis du siger til dem, at lyden er for høj, kan du hjælpe med at beskytte andres ører også.

43 procent af unge i alderen 13-20 år mener, at der bør være en lov om hvor høj man må spille musik til arrangementer, hvor der er børn og unge tilstede



Har du oplevet at have susen eller ringen for ørerne, hjertebanken eller har du svært ved at koncentrere dig, når du har hørt høj musik eller anden form for høj lyd? Så er det et tegn fra dine ører, om at du skal passe på dem.

www.sst.dk

HVOR MEGET
SKAL MAN HØRE



FØR ØRERNE
FALDER AF?