



Det er faktisk en diagnose

IRRITERER DU DEG OVER LYDER?

Det har Camilla Saxegaard gjort siden hun var liten jente, og det kalles misofoni. Nå får hun hjelp til å takle lydene.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Getty Images, Siri Walen Simensen og privat

Hun er 24 år og er i full jobb som fagansvarlig i tøyvask på Nortura i Tønsberg. Når Camilla Saxegaard har sagt ja til å dele hva hun har slitt med gjennom store deler av livet, er det i håp om å bidra til åpenhet rundt diagnosen misofoni, det å være ekstremt følsom for spesielle lyder.

– Jeg husker ikke når lydene begynte å plage meg i så alvorlig grad at det gikk utover livskvaliteten, men husker at jeg sov i samme rom som broren min som liten og ble sint fordi han snorket. Hjemme forsto de nok ikke at det handlet om mer enn en alminnelig irritasjon, forteller hun til Hjemmet.

POTETGULLPOSER VERST

Betydningen av ordet «misofoni» er «hat for lyd». Mange reagerer på smatting, snorking, tromming eller klikke-lyder. For Camilla har trappe-lyder og lyder av potetgullposer som knitrer, vært noe av det verste i voksen alder.

– Lyden av fingre som slår på tastatur kunne «tippe» meg. Når lyder oppleves som så irriterende og frustrerende, er



OVERFØLSOM: – Jeg har slitt med overfølsomhet overfor visse lyder helt siden jeg var liten, sier Camilla.

det mye som kan bli vanskelig, medgir hun.

Det rare er at Camilla ikke reagerer på lyder hun selv lager. Hun kan sitte og skrive på PC og det oppleves som greit. Hun kan også spise fra en potetgullpose uten at det er irriterende.

– Det er når lydene kommer fra andre, at reaksjonen kommer. Når mennesker kan kontrollere en lyd, men ikke gjør det, gjør det meg sint. Sitter jeg ved siden av en person som smatter, kjenner jeg at pulsen blir høyere, og jeg får en indre aggresjon som gjør





NY DIAGNOSE

– Misofoni er en ny diagnose. Hvor mange som har lidelsen, vet man ikke sikkert. En amerikansk studie anslår at cirka 20 prosent av de som ble testet, hadde en eller annen grad av den, sier senioraudiograf, Janne Hallset Mykkelbost, ved kompetansesenteret HØR.

Hun mener det er viktig å være klar over at lidelsen ikke er psykologisk betinget.

– Det er snakk om direkte nervekoblinger mellom lyd og reaksjon, og det er ikke noe du kan styre selv, men skjer før lydkilden når opp til bevisstheden, sier Janne.

Personer med misofoni kan ofte oppleves som vanskelige fordi de ber andre om å ta hensyn.

– Du kan sammenligne misofoni litt med edderkoppfobi. Hvis jeg hadde vært redd for edderkopper, men hele tiden hatt en edderkopp hengende rett foran nesen min, hadde kroppen min vært anspent og utslitt lenge før lunsj. For Camilla tilsvarer lydene den edderkopp, forklarer hun.

– Alle som merker problemer med lydtoleranse, kan benytte seg av teknikker som handler om å flytte fokus bort fra plagsom lyd. De vil også ha god nytte av stressmestringsteknikker for å holde kontrollere reaksjonene sine. Mange får også god hjelp av å tilføre en positiv avfokuseringslyd i de vanskelige situasjonene.

RART: Når andre klaprer på en PC, reagerer Camilla veldig på det. Men når hun skriver selv, plager det henne ikke.

meg sur eller sint. Da må jeg bare gå bort og puste rolig en stund. Men jeg kan ikke gå tilbake til rommet med lyden, det går ikke. Og uansett er den dagen på et vis ødelagt, forklarer hun.

BEDRE NÅ

Camilla snakker i nåtid om hvordan det er å være overfølsom for lyder, men sannheten er at hun er blitt bedre etter at hun begynte å ta behandlinger for ett år siden.

– Jeg vet at det går an å bli frisk, så det er målet mitt, sier hun.

Som barn og ungdom var det frustrerende og sårende at få forsto hvordan hun hadde det. Mange syntes nok at hun overreagerte, tror hun.

– Når du må bytte leilighet fire ganger i løpet av ett år på grunn av lydene av folk som går i trappetrinn, gir det et bilde av hvor vanskelig jeg hadde

det. Det var da vi kom til den fjerde leiligheten, og det var trinnyder hele tiden, at moren min og jeg forsto at jeg trengte hjelp, sier hun.

På et tidspunkt åpnet hun opp for venninnene om problemet, og det gjorde det lettere. Noen få ble imidlertid irritert hvis hun bad om forståelse.

– Jeg har hatt og har et vanlig sosialt liv. Jeg bare går ikke på kino, der folk sitter med potetgullposene sine, sier hun.

TRINNYDER VERST

I ungdomsårene leste hun mye om overfølsomhet for lyder, men det tok lang tid før hun forsto at dette var noe man kan få hjelp til å håndtere.

– Trinnyd er det jeg har jobbet mest med i terapi hos en audiolog hos kompetansesenteret HØR i Oslo, så dette har jeg nå i stor grad lært meg å fase ut. Gjennom lyttetek-

nikker, pusteteknikker og avslappende øvelser lærer jeg meg å møte lydene på en annen måte. Egentlig handler det om å venne seg til lydene.

Camilla fikk diagnosen misofoni da hun kom til HØR, og det var ikke et sjokk, for hun hadde lest at diagnosen finnes. Hun sier at det er mange grader og varianter av lidelsen.

– Den kommer i mange ulike former, men felles for alle som har den, er at kroppen går i forsvarsmodus når du hører en bestemt lyd. Jeg kjenner nå to andre med diagnosen, og det føles godt. Tidligere, da jeg ikke kjente noen, følte det ensomt, som om jeg var den eneste med den type utfordringer, sier hun.

VERKTØY

Nå er det lenge siden en lyd har gjort at hun har mistet

Det er snakk om direkte nervekoblinger mellom lyd og reaksjon.

AUDIOGRAF JANNE HALLSET MYKKELBOST

grepet. Der en lyd tidligere kunne trigge henne til bristepunktet, og det kunne ta timer å av reagere, kommer hun seg nå gjennom dagene på en bedre måte fordi hun har fått verktøy å bruke.

– Jeg er ferdig hos audiograf og går til audiopedagog og jobber med øvelser som hjelper. Det skal jeg fortsette med et par behandlinger til. Etter det håper jeg at jeg kan leve normalt og håndtere lidelsen ett hundre prosent, sier den sympatiske jenta. •