**762373 TINNITUS (22-07-21)**

**BÖCKER: Leva med tinnitus**

 **av Vendela Zetterqvist, Gerhard Andersson och**

 **Viktor Kaldo**

Natur och Kultur [www.nok.se/levamedtinnitus](http://www.nok.se/levamedtinnitus)

 **Tinnitus – orsaker, teorier, behandlingsmöjligheter**

 **av Gerhard Andersson**

www.studentlitteratur.se

 **Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus**

 **av Viktor Kaldo & Gerhard Andersson**

www.studentlitteratur.se

**Mental träning för dig som har tinnitus**

**av Mikael Widerdal (ljudbok)**

**Medveten andning av Anders Olsson**

[www.medvetenandning.se](http://www.medvetenandning.se)

**Tid att leva – ACT stresshantering av Fredrik Livheim m.fl.** Natur och Kultur [www.tidattleva.se](http://www.tidattleva.se)

**INTERNET:**

**Tinnitus 1177 (**[**www.tinnitus.1177.se**](http://www.tinnitus.1177.se)**)**

**Hörselskadades Riksförbunds hemsida** [**www.hrf.se**](http://www.hrf.se)

* **Info om tinnitus, ljudkänslighet, hörselnedsättning m.m.**

**Hörsellinjen/tinnitus (**[**www.horsellinjen/tinnitus.se**](http://www.horsellinjen/tinnitus.se)**)**

**Ammot (Artister och musiker mot tinnitus)** [**www.dbdbdb.nu**](http://www.dbdbdb.nu)

**APP: ReSound Tinnitus Relief många olika delar**

**Tinnitushjälp**

 **Soothing sleep sounds**

**Youtube:**

**Sök t.ex. på: meditation, kroppsskanning, mindfulness, mental avspänning, naturljud**