

यदि आप के पास कोई प्रश्न / टिप्पणियां है, या किसी प्रकार की सहायता की आवश्यकता है, तो हमें संपर्क करें।

हमारा पता:

अखिल भारतीय वाक्-श्रवण संस्थान  
श्रवण विज्ञान विभाग  
मानसगंगोत्री, मैसूर 570 006

दूरभाष: (0821) 2502000 / 2502100

टोल फ्री: 18004255218

फैक्स : 0821 - 2510515

ईमेल: director@aiishmysore.in

वेबसाइट: www.aiishmysore.in

कार्य समय: प्रातः 9.00 बजे से सायं 5.30 बजे तक  
सोमवार से शुक्रवार, केंद्रीय सरकारी छुट्टी दिनों को छोड़कर

अनुवादित द्वारा:

श्रीमती चाँदनी जैन  
श्रीमती आर. राजलक्ष्मी

## श्रवणयंत्र से समायोजन



अखिल भारतीय वाक्-श्रवण संस्थान

श्रवण विज्ञान विभाग

मानसगंगोत्री, मैसूर 570 006

## श्रवणयंत्र से समायोजन

किसी श्रवणयंत्र का इस्तमाल आवाज़ अथवा ध्वनि को ऊँचा करने के लिये किया जाता है जिससे कोई व्यक्ति, जिसकी श्रवण शक्ति क्षीण हो, इन ध्वनियों को सुन सके। यद्यपि आपका श्रवणयंत्र कितना अच्छा है इससे कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि एक सामान्य क्रियाशील कान का कोई विकल्प नहीं होता। मात्र श्रवणयंत्र धारण करने से ही आपकी श्रवण क्षमता सामान्य स्थिति में नहीं आ सकती। आपको श्रवणयंत्र के साथ अभ्यस्त होना पड़ेगा क्योंकि श्रवणयंत्र द्वारा आप तक आ रही ध्वनि प्राकृतिक नहीं होगी। ध्वनि विस्तारण के साथ समायोजन होने में कई माह की आवश्यकता होती है।

कुछ ऐसे तथ्य जिनसे आपको अभ्यस्त होना होगा -

1. **नई ध्वनि - जबसे आपने श्रवणयंत्र धारण करना आरंभ किया है उससे पहले संभवतः** कुछ ध्वनियाँ आपने बिल्कुल भी नहीं सुनी होंगी। अपने आस-पास की आवाज़ों को सुनिए जैसे समाचारपत्र की सरसराहट, रेफ्रिजरेटर की गुनगुनाहट, बजते हुए टेलीफ़ोन, दरवाजे की घण्टी, बाहर चल रहे गाड़ियों का शोर, इत्यादि। याद रखिये कि ऐसे व्यक्ति जो सामान्य सुन सकते हैं वह भी इन आवाज़ों को सुनते हैं। अपने आपको इन आवाज़ों को सुनने के लिए अभ्यस्त करें, जिससे कि बोलते हुए व्यक्ति को सुनते समय, ये आवाज़ें आपका ध्यान भंग ना करें। जाँच करें कि इनमे से कोई आवाज़ अत्यधिक ऊँची तो नहीं। यदि ऐसा हो तो अपने ऑडियोलोजिस्ट से संपर्क करें।



2. **कान में कुछ होना** - किसी भी व्यक्ति को अपने कान में कोई वस्तु लगा के अभ्यस्त होने में लगभग 2 से 3 माह लग सकते हैं। हाँलाकि अपने कान में हर समय कुछ लगे होने का अनुभव अत्याधिक असुविधाजनक होता है परंतु ध्यान रखें कि आप समय के साथ ही इसके अभ्यस्त हो पायेंगे। फिर भी यदि कान के साँचे से आपको दर्द होता है अथवा यह आपके कान में ठीक तरह से फिट नहीं होता तो आप अपने ऑडियोलोजिस्ट से परामर्श करें। पुर्तया: फिट न होने वाला साँचा तकलीक दे सकता है। इससे श्रवणयंत्र की बैटरी भी शीघ्र समाप्त हो सकती है।
3. **आपकी अपनी आवाज़** - कान के साँचे के द्वारा कान की नली में अवरोधन हो जाता है जिसके कारण आपको आपकी अपनी आवाज़ ऊँची एवं खोखली प्रतीत हो सकती है। आप इसके अभ्यस्त हो सकते हैं यदि आप ऊँचे स्वर में पढ़ें एवं स्वयं को सुनें। जब आप श्रवणयंत्र उपयोग कर रहे हो अथवा न कर रहे हो, दोनों ही स्थितियों में अपने परिवार जनों को अपनी आवाज़ की ऊँचाई की तुलना करने को कहें।



यहाँ कुछ सुझाव दिए गये हैं जिससे ध्वनि विस्तारण के साथ सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया सरल हो सके:

1. **प्रारंभ में कम समय के लिए उपयोग** – प्रारंभ में श्रवणयंत्र का उपयोग दिन में तीन बार मात्र दो घंटे की अवधि के लिये करें। कभी कभी आप इसे मात्र एक बार में एक घंटे के लिये भी धारण कर सकते हैं। धीरे-धीरे श्रवणयंत्र धारण करने की इस अवधि को बढ़ायें। ऐसा तब तक करना जारी रखें जब तक आप सुबह उठने से लेकर रात्रि में बिस्तर पर जाने तक इसे आरामदायक तरीके से पहने रखने के अभ्यस्त न हो जयें। परंतु सोते और स्नान करते समय अपने श्रवणयंत्र को उतारना न भूलें। प्रधानमंत्री ने . . . .
2. **निरंतर उपयोग** - कृपया अपने श्रवणयंत्र के उपयोग को विशिष्ट अवसरों एवं महत्वपूर्ण वार्तालाप को सुनने मात्र तक सीमित न करें। हर समय श्रवणयंत्र धारण किये रहने से आपको विस्तारित अवाज़ के साथ बेहतर रूप से अभ्यस्त होने में मदद मिलती है।
3. **शांत स्थितियाँ** - अपने श्रवणयंत्र को प्रारंभ में शांत परिस्थितियों में धारण करें। प्रारंभ में अभ्यास घर पर करें जब आप टी.वी. देख

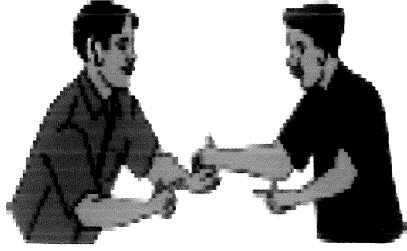
रहें हो अथवा परिवार के साथ वार्तालाप कर रहे हो। यदि आप सुनने के अभ्यास को शोरगुल वाली परिस्थितियों में करना आरंभ करेंगे तो इतना अधिक शोर आपके लिये अत्याधिक हो सकता है और इससे आपको असुविधा हो सकती है।



4. **परिवारजन के साथ अभ्यास** – आरंभ में एक बार में परिवार के किसी एक सदस्य के साथ वार्तालाप का प्रयास करें। आपके परिवार के सदस्य के लिये यह आवश्यक है कि वह स्वाभाविक तरीके से बोलें। उनसे चिल्लाने, होठों को अतिराजित करने (खींचने), तथा बुदबुदाने के लिये मना करें। जब आप एक के साथ वार्ता करने में सहाय हो जाए तब आप सामूहिक वार्ता की तरफ अग्रसर हो।



5. **भाषण पठन** – श्रवणयंत्र से सुनने के साथ भाषण पठन का भी उपयोग किया जा सकता है। अपने आप को ऐसे व्यवस्थित करें कि आप वक्ता के ठीक सामने हो। यह सुनिश्चित करें कि



समुचित प्रकाश हो। वक्ता के होंठ संचालन एवं मुख अभिव्यक्ति पर गहन ध्यान दें। इन दृश्य सूत्रों का उपयोग उन सूचनाओं को संपूरित करने में करें जो संभवतः आपके श्रवण से छूट गई हो। जैसे जैसे आप भाषण पठन के अभ्यस्त होते जाये, अपने एवं वक्ता के मध्य की दूरी को बढ़ाते रहें।

6. **विभिन्न श्रवणीय परिस्थितियाँ** – सहज से कठिन श्रवण परिस्थितियाँ की ओर क्रमिक प्रगति करें। प्रारंभ में 2 से 6 लोगों के समूह से वार्ता करने का प्रयास करें, विशेषतः परिवारिक सदस्यों के साथ। वक्ता पर ध्यान केन्द्रित करें तथा समूह के सदस्यों से 5 फ़ीट की दूरी के अन्दर रहें। स्वयं को विभिन्न श्रवण परिस्थितियों में ढलने का प्रयास करें। टी.वी. अथवा रेडियों को परिवारजनो द्वारा सुने जा रहे आवाज़ के स्तर पर ही सुनने का प्रयास करें।
7. **आवाज़ की दिशा पहचाने** - आपके द्वारा सुनी जा रही आवाज़ के आने की दिशा को पहचानने का विशेष प्रयास करें। आपको यह कठिन प्रतीत हो सकता है, विशेषतः जब आप मात्र एक श्रवणयंत्र धारण कर रहे हो। यदि आप दोनो कानों में श्रवणयंत्र का उपयोग कर रहे हैं तो आप आवाज़ के स्रोत को निर्धारित कर सकते हैं। हाँलाकि आवाज़ के स्रोत के निर्धारण की क्षमता तथा कान तक

पहुँचने वाली आवाज़ों में अन्तर होता है। अतः श्रवणयंत्र आपके दिशा निर्धारण क्षमता को सीमित कर सकते हैं। आप इस सीमा पर नियंत्रण समुचित अभ्यास के द्वारा कर सकते हैं। उदाहरणार्थ, यदि आप किसी कुत्ते को भौंकते हुए सुनते हैं तो अपने सुनने के द्वारा यह जानने का प्रयास करें कि कुत्ता कहाँ से भौंक रहा है। किसी चौराहे पर किसी बस अथवा कार के आने की दिशा निर्धारण क्षमता के ऊपर निर्भर रहने के बजाये विभिन्न दिशाओं के ट्रैफ़िक के प्रति दर्शनीय रूप से भी सावधान रहें, विशेषतः जब आप सिर्फ़ एक कान में श्रवणयंत्र धारण कर रहे हो।

8. **कठिन श्रवणीय परिस्थितियाँ** – किसी पार्टी में, रेलवे स्टेशन पर अथवा बाज़ार में आपको ऐसा लग सकता है कि वहाँ के अत्याधिक शोर के कारण आपके सुनने की क्षमता प्रभावित हो रही हो। ऐसी स्थिति में अपने आप को वक्ता के निकट रखें जिससे उनके होंठ संचालन पर आपकी दृष्टि रहे। किसी व्यस्त एवं शोरगुल वाले रेस्टोरेंट में कोई शांत कोने की मेज का चयन करें न कि उसके केंद्र अथवा रसोई के पास की मेज का। इसी प्रकार से सभाओं एवं थियेट्रों में किसी दीवार, स्तंभ, ध्वनि विस्तारक यंत्र (स्पीकर) तथा किसी बाल्कनी के नीचे बैठने से बचें। किनारे की सीट का चयन न करें क्योंकि इससे दर्शनीयता एवं श्रवण दोनों ही कमजोर हो सकते हैं।

**यद्यपि श्रवणयंत्र पूर्णतः** कोई श्रवण शक्ति की क्षतिपूर्ति नहीं कर सकते परंतु अनुभव के साथ आप श्रवणयंत्र द्वारा मिलने वाले लाभ की प्रशंसा करेंगे। अभ्यास के साथ आप अपने श्रवणयंत्र की सीमाओं पर काबू पा सकते हैं और आने वाले समय में अच्छे श्रवण का आनंद उठा सकते हैं।