



Profesiniai balso sutrikimai

Patarimai



Maždaug 30–40 proc. patyrusių ir 55 proc. pradedančiųjų mokytojų, auklėtojų patiria įvairių balso sutrikimų. Profesiniai balso sutrikimai ir balso nuvargimas dažniausiai pasireiškia 35–45 m. amžiaus asmenims, kada pedagoginio darbo stažas siekia 10–20 metų.

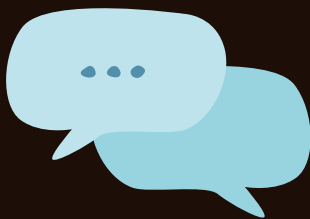
Normalus dienos krūvis žmogaus balsui yra tik apie 2–3 valandos nepertraukiamo kalbėjimo!

01

Gerkite pakankamai vandens. Vanduo – paprasčiausias gydymo būdas, kuris nekainuoja. Vanduo – sudedamoji sekreto, drėkinančio balso klostes, dalis. Venkite dehidrataciją sukeliančių medžiagų – alkoholio, kofeino.

02

Nešaukite ir nerėkite – tai žalinga jūsų balsui ir gali sukelti balso klosčių pertempimą. Išbandykite švilpuką vaikų dėmesiui lauke atkreipti



03

Taisyklingai kvėpuokite – oro srovė yra balso jėga. Nepradėkite kalbėti tol, kol jūsų plaučiuose nėra pakankamai oro.

Kalbėdami visada įkvėpkite viršutine pilvo dalimi, apatiniais šonkauliais ir diafragma

04

Darbo ir namų patalpose būtina palaikyti pakankamą oro drėgmę, ypač šildymo sezono metu.

Nekalbėkite triukšmingoje aplinkoje: užiant mašinoms, skambant garsiai muzikai, netgi džiovinant plaukus fenu.

Kartais reikia apriboti kalbėjimą. Pakalbėjus 40–45 min., reikia 15 min. patylėti

05

Klausykitės savo balso. Žinokite, kad jūs turite pakeisti arba sumažinti balsinį krūvį, jeigu užkimstate. Jei jūsų balsas dažnai užkimsta ar yra užkimęs daugiau nei tris savaites, būtinai turite kreiptis pas otorinolaringologą.

Logopedė Patricija Škėmaitė