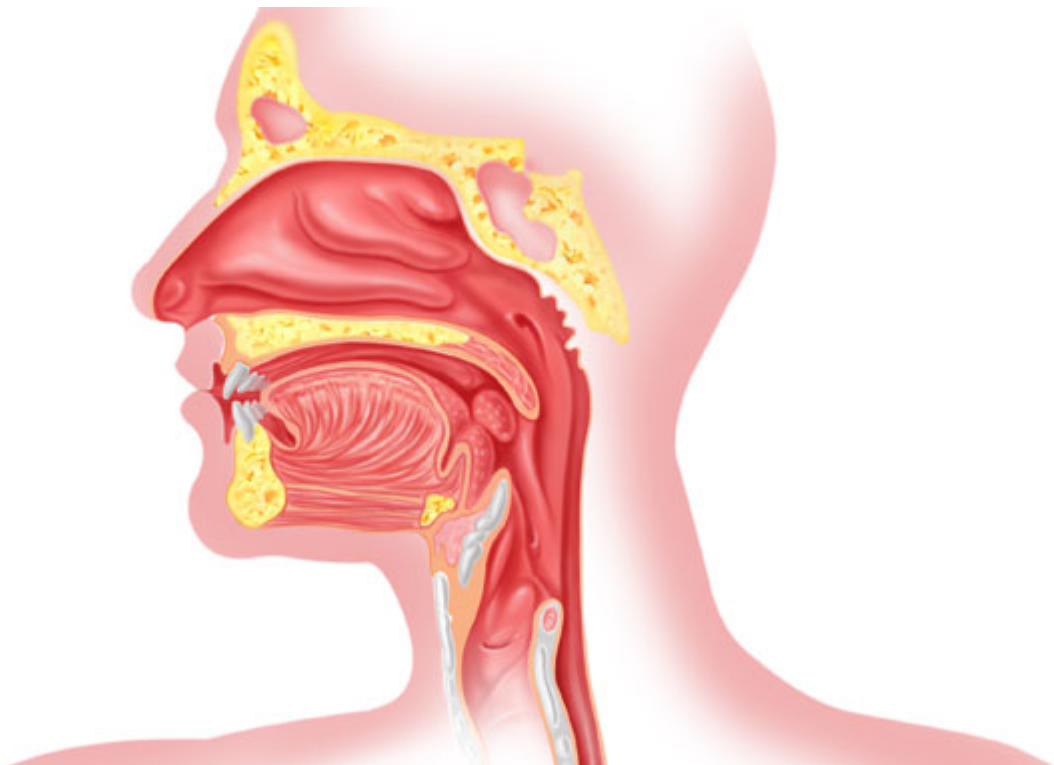


Η φωνή θέλει προσοχή: 30% οι πιθανότητες να αποκτήσετε πρόβλημα

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Την προσοχή όλων - και ιδιαίτερα αυτών που είναι υποχρεωμένοι να χρησιμοποιούν πολύ τη φωνή τους - εφιστούν οι Ωτορινολαρυγγολόγοι, καθώς δεκάδες εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο (7,5 εκατομμύρια μόνο στις ΗΠΑ!) κάθε χρόνο έχουν προβλήματα με τη φωνή τους!

«Η φωνή είναι μία από τις σημαντικότερες λειτουργίες του ανθρώπινου

οργανισμού και μέσω αυτής κάνουμε το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής μας επικοινωνίας με τα άτομα του κοντινού και μη περιβάλλοντός μας» αναφέρει ο Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Μηνάς Ν. Αρτόπουλος, και προσθέτει: «Γι αυτό χρειάζεται προσοχή καθώς και η φωνή πολλές φορές ασθενεί. Μάλιστα οι πιθανότητες για να αποκτήσει κάποιος πρόβλημα φωνής κατά τη διάρκεια της ζωής του είναι 30%».

Όπως είναι γνωστό, η φωνή χαρακτηρίζεται από το ύψος, την ένταση και τη χροιά. Το ύψος της φωνής καθορίζεται από τη συχνότητα των ταλαντώσεων των φωνητικών χορδών. Η συχνότητα έχει άμεση εξάρτηση από το μήκος, το πάχος και την ένταση των χορδών. Η ένταση της φωνής εξαρτάται από την πίεση της εκπνοής κατά τη στιγμή της ομιλίας. Η χροιά της φωνής προσδιορίζεται από τον βασικό τόνο, που δίνεται από τη φωνητική μηχανή, σε συνδυασμό με την αρμονία.

«Η φωνασθένεια προσβάλλει κυρίως άτομα που είναι υποχρεωμένα να χρησιμοποιούν πολύ τη φωνή τους και που δεν κάνουν σωστή χρήση της, όπως τραγουδιστές, εκπαιδευτικούς, εκφωνητές, δικηγόρους κλπ.» εξηγεί ο κ. Αρτόπουλος και προσθέτει: «Οι συνηθέστεροι παράγοντες εμφάνισης της φωνασθένειας οφείλονται σε: συνάχι, φλογώσεις του λαιμού, αναιμία, μεταγριππικές επιπλοκές κ.ά.»

- Οι Ω.Ρ.Λ συνιστούν, λοιπόν, μερικές πρακτικές οδηγίες για να μην έχουμε πρόβλημα με την φωνή μας:
- Αποφύγετε την ομιλία σε θορυβώδη περιβάλλοντα
- Αποφύγετε τις κραυγές, τις στριγκλιές, το δυνατό γέλιο καθώς και τις συνεχείς απόπειρες καθαρισμού του λαιμού
- Καταστείλετε το βήχα σας και προσπαθήστε να πταρнисθείτε “μαλακά” και όχι με θόρυβο
- Αποφύγετε τη δημιουργία παράξενων ήχων με τη φωνή σας
- Μην ψιθυρίζετε. Το ψιθύρισμα είναι χειρότερο από την ομιλία
- Αρχίστε την κάθε πρόταση ομιλίας με εκπνοή
- Κάντε μία παύση στη μέση της πρότασης και αναπνεύστε πάλι
- Διατηρείστε ένα απαλό και σωστό τρόπο ομιλίας με σωστή άρθρωση
- Ομιλείτε με τη σωστή ταχύτητα ομιλίας
- Δώστε ευλυγισία στη φωνή σας
- Μάθετε να χρησιμοποιείτε τη φωνή σας με όσο το δυνατόν λιγότερη προσπάθεια και τάση
- Μην ομιλείτε για πολλή ώρα, αποφύγετε τις παρατεταμένες τηλεφωνικές συνομιλίες, δώστε χρόνο στη φωνή σας να ξεκουραστεί κατά τη διάρκεια της ομιλίας σας

- Αποφύγετε να μιλάτε ή να τραγουδάτε συνέχεια κοντά στα όρια της φωνητικής σας κλίμακας. Δώστε χρόνο στη φωνή σας να ξεκουραστεί μετά.
- Χρησιμοποιήστε σωστά την κοιλιακή ή διαφραγματική αναπνοή
- Διατηρείστε την σωστή ενυδάτωση του σώματος, πίνοντας 7-9 ποτήρια νερό την ημέρα
- Σε περίπτωση κρυολογήματος ή λαρυγγίτιδας συμβουλευτείτε αμέσως τον ειδικό ιατρό
- Αποφύγετε τη ξηρασία που δημιουργεί ο κλιματισμός σε εσωτερικούς χώρους
- Αποφύγετε την εισπνοή μολυσμένου αέρα
- Διατήρηση καλής γενικής κατάστασης
- Αναπαύεστε αρκετά
- Ασκηθείτε συχνά
- Διατηρείστε μια ισορροπημένη δίαιτα που να περιλαμβάνει λαχανικά, φρούτα και τροφές ολικής αλέσεως
- Αποφύγετε το κάπνισμα
- Θεραπεύετε την γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση εφόσον πάσχετε
- Αποφεύγετε τα καφεϊνούχα και αλκοολούχα ποτά γιατί αυτά προκαλούν αφυδάτωση
- Η χρήση ενός υγραντήρα θα βοηθήσει στην ενυδάτωση
- Ο «καθαρισμός» του λαιμού θα πρέπει να αποφεύγεται γιατί προκαλεί τραυματισμό στις φωνητικές χορδές