

# **Гигиена голоса:**

## **Что это и зачем она нужна?**

**Голос — отражение внутреннего состояния человека и инструмент самовыражения. Важно заботиться о его гигиене, особенно если повседневная деятельность связана с общением.**

Нарушения голоса чаще всего возникают у людей, чьи профессиональные обязанности связаны с длительным общением и публичными выступлениями, а также у людей с речевыми нарушениями, возникшими вследствие сопутствующих заболеваний. Факторы риска, способствующие нарушению голоса — переохлаждения, простуда, проблемы с ЖКТ (изжога или рефлюкс), эндокринные заболевания, злоупотребление алкоголем, курение.

### **Несколько советов, которые помогут предотвратить проблемы с голосом:**

1. Необходимо соблюдать режим сна, воздержаться от курения и снизить потребление алкоголя, избегать пищи, которая вызывает расстройство желудочно-кишечного тракта, поддерживать физическую форму, ведь голос отражает общее состояние организма.
2. В помещениях, особенно зимой, стоит использовать увлажнитель воздуха.
3. Перед длительной речевой нагрузкой или выступлением следует «разогреть» голос — напевать мелодию или мычать на одной ноте.
4. Важно избегать обезвоживания. Необходимо выпивать не менее 1,5 л чистой воды в день. Избыточное употребление кофе, алкоголя или газированных напитков, наоборот, может привести к раздражению горла и голосовых связок.
5. Не стоит долго разговаривать при включенной музыке и других громких звуках — отключите фоновый шум, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на голосовые связки.
6. При появлении болезненных ощущений, охриплости или потере голоса нельзя говорить шёпотом. Он создает такую же нагрузку на гортань, как и крик. Если неприятные симптомы сохраняются длительное время, обратитесь к оториноларингологу, фониатру для выяснения причины.