**SKRB ZA GLAS**

Skrb za glas z drugim izrazom imenujemo tudi glasovna higiena ali glasovna nega. Pomeni način obnašanja, ki je ugoden za glas, saj zmanjšuje glasovno obremenitev, hkrati pa pozitivno vpliva tudi na telo (npr. zadostno vnašanje tekočine, počitek).

**Uživaj dovolj tekočin!**

Vsak dan na »neviden« način izgubljamo tekočino z vlago v izdihanem zraku, z izparevanjem znoja z kože, kapljicami sline v izdihanem zraku pri govoru, petju. Še vedno je najboljša pijača voda. Dnevno bi je morali popiti 1,5 – 2 litra, če se poleg tega normalno hranimo.

**Izogibaj se snovem, ki dražijo sluznico dihal!**

Snovi, ki dražijo sluznico dihal, povzročajo njeno zadebelitev in s tem večjo maso glasilk. Z nadraženima glasilkama je težje peti v višino in potihem, bolnik govori in poje z naporom, pri tem pa se hitreje utrudi. Lahko se pojavijo celo bolečine v vratu, saj so zunajnje in notranje grlne mišice preveč napete in obremenjene.

Sluznico dihal dražijo npr:

* kajenje!!!!! (nikotin, katran in vroč vdihan zrak)
* dražeči plini, laki, lepila, razkužila, čistila, dim, kemikalije,
* hišni prah, lesni, papirni prah, tekstilna vlakna, kovinski opilki,
* azbestna vlakna, katerih vdihavanje je tudi povezano z nastankom raka dihal.

**Izboljšaj mikroklimatske pogoje v prostoru!**

Za normalno funkcioniranje potrebujemo dovolj svežega zraka, ki ne sme biti onesnažen. Zato je nujno redno zračenje prostorov, uporaba zaščitnih sredstev pri delu z dražečimi snovmi oziroma uporaba različnih filtrov. Skrbeti je treba za primerno temperaturo in vlažnost zraka. Pomemben je tudi vlažen zrak v okolici.

**Izboljšaj akustične pogoje v prostoru!**

Zelo neugodno za glas je hrupno okolje (glasba, plesišče, velike in glasne družbe, ropot na delovnem mestu). Hrup v okolici sili govorca h glasnejšemu govorjenju in večjemu napenjanju mišic, ki sodelujejo pri tvorbi glasu. Če hrupa ne moremo zmanjšati, se za sporazumevanje rajši približajmo osebi, kot pa da bi glasno govorili ali kričali. Na splošno v hrupu čim manj govorimo.

Podobno neugodno vplivajo tudi naglušni člani družine ali delo s starimi in naglušnimi osebami. S starejšimi in naglušnimi osebami bomo lažje komunicirali če se bomo približali naglušni osebi ali govorili počasneje. Zelo moteč za razumevanje govora je sočasni govor v ozadju (npr. vključen radio, televizija, pogovor drugih ljudi), zato ob pogovoru z naglušnimi osebami izključimo radio in televizijo.

**Prilagodi glasovne obremenitve zmogljivostim!**

Glasovne zmogljivosti se spreminjajo od osebe do osebe. Dobro je, če sami spoznamo, kolikšne glasovne obremenitve lahko zmoremo brez utrudljivosti, neugodnih občutkov v predelu, grla, vratu in poslabšanja glasu. Med glasovne obremenitve ne spadata samo govor in petje, pač tudi smeh, kašljanje, odkašljevanje, hrkanje. Sami moramo znati razporediti svoje glasovne zmogljivosti preko dneva tako, da se ne bomo preutrujali.

**Ne zlorabljaj svojega glasu!**

Pri glasovni zlorabi so izrazito prekomerno napete mišice, ki sodelujejo pri tvorbi in oblikovanju glasu, zato se hitro pojavi glasovna utrudljivost, pogosto pa tudi bolečine v teh mišicah. Med primere glasovne zlorabe sodijo:

* preglasen govor,
* šepet,
* oponašanje živali, motorjev,
* kričanje,
* pretirano petje in petje izven svojega obsega.

Glasovna zloraba neredko povzroča poškodbe na svojih glasilkah – vsaj hematom na glasilki ali celo nastanek benigne zamejene epitelne lezije (vozliča, polipa itd).

**Pri govoru, petju bodi obrnjen k poslušalstvu!**

Če je govorec obrnjen k poslušalstvu, bo potrebna manjša glasnost, da ga bodo razumeli. Za učitelje velja, da naj nikoli ne pišejo po tabli in razlagajo istočasno.

**Pri govoru ali petju stoj ali sedi vzravnano!**

Pri vzravnani drži je prostornina koša največja, najlažje se tudi širi pri vzdihu in kontrola izdiha je tudi boljša.

**Ne govori prehitro, natančno oblikuj glasove!**

Različne osebe različno hitro sledijo govoru, ponavadi starejše osebe in otroci počasneje. Povprečen poslušalec ne bo povsem razumel hitrega govora z zabrisano in netočno artikulacijo, govorec bo moral povedati še enkrat. Pri govoru skušajmo biti predvsem razumljivi, razločni – s tem se bo nekoliko zmanjšala tudi hitrost govora.

**Pri govorjenju upoštevaj ločila! Ne govori predolgo skupaj na en vdih!**

Če pri govoru upoštevamo ločila (pike in vejice) ter napravimo premor ob njih, imamo hkrati čas vdihniti in manj obremenjujemo grlo in grlne mišice.

**Spremeni monolog v dialog!**

Če spremeniš monolog v dialog npr. z vprašanjem sogovorniku, bo tvoj vokalni trakt med njegovim govorom počival.

**Glasovna obremenitev naj bo enakomerno porazdeljena preko dneva in preko tedna!**

To velja predvsem za pedagoške delavce ob načrtovanju njihove neposredne govorne obremenitve v razredu.

**Za zbujanje pozornosti uporabljaj akustična pomagala, ne glas!**

**Pri delu na prostem vedno uporabljaj akustična pomagala!**

**Za dober dih je potrebna telesna aktivnost!**

**Hripavost zahteva glasovni počitek!**

Če vam oteče gleženj, vam je povsem jasno, da ne smete teči. Če pa ste hripavi, morate molčati. Tudi glasilki sta del vašega telesa, ki se lahko okvarita ali utrudita.

**Upoštevaj navodila za preprečevanje gastroezofagealnega in laringofaringealnega refluksa!**

* Ne pretiravaj s sladkimi, mastnimi, začinjenimi jedmi, kavo, alkoholom, čokolado, čajem, orehi, paradižnikom, čebulo, gaziranimi pijačami, pepermintom, čebulo, česnom! Vse te jedi povečujejo izločanje želudčne kiseline ali oslabijo zapiranje spodnje požiralnikove zažemalke.
* Alkoholne pijače uživaj zelo zmerno ali jih ne uživaj.
* Jej večkrat dnevno manjše obroke hrane, da bo hrana hitreje prebavljena in bo manj časa povečano izločanje želodčnega soka.
* Zadnje 2-3 ure pred spanjem ne jej, piješ lahko le vodo! Nikoli se ne ulezi po obroku hrane, ko je veliko kisline v želodcu in ta lahko zateka po požiralniku do grla in žrela.
* Po jedi se ne prepogibaj, sklanjaj, da ne boš s pritiskom na poln želodec omogočil zatekanja želodčne kisline nazaj v požiralnik, žrelo, grlo.
* Ne nosi pretesnih oblačil, ki s pritiskom na želodec olajšajo gastroezofagalni refluks.
* Po potrebi dvigni vzglavje ležišča! Če je zaradi okvare spodnje požiralnikova sfinktra možen refluks, v vodoravnem položaju, podloži noge postelje pri vzglavju , tako da bo vzglavje približno 12 – 15 cm višje kot vznožje ležišča.

**Prisluhni svojemu telesu!**

**Uporabljaj zdravo pamet: vsako pretiravanje škodi!**