***Консультация для педагогов***

**«Профилактика нарушений голоса»**

***Цель:***

* Познакомить **педагогов с понятием**«нарушение голоса» и его видами.
* Дать рекомендации педагогам по профилактике нарушений голоса.

Голос - неотъемлемый компонент процесса коммуникации. ГОЛОС — совокупность различных по высоте, силе и тембру звуков, издаваемых посредством голосового аппарата; Голос является одним из компонентов речи, вместе с дыханием и артикуляцией он служит внешнему выражению мысли (слова) и контролируется корой головного мозга.

Расстройства голоса, в той или иной мере, затрудняют как процесс воспроизведения речи самим говорящим, так и восприятие ее окружающими.

Нарушения голоса считаются «профессиональным» заболеванием педагогов.

Классификация нарушений голоса

По характеру нарушений *голосовые расстройства* делятся на *органические* и *функциональные*.

Функциональные нарушения имеют временный характер. Органические нарушения голоса связаны с изменениями структуры органа или тканей. Функциональные нарушения могут переходить в органические.

Функциональные нарушения голоса у взрослых:

• психогенная афония (чаще всего её причиной является стрессовое состояние – крик, конфликт, которое выступает как пусковой механизм, приводящий к полной потере голоса);

• гипотонусная дисфония (из-за постоянного перенапряжения голосового аппарата, после острых воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей);

• гипертонусная дисфония (чаще всего связана с использованием твёрдой атаки голосообразования и чрезвычайно высоким голосом);

• гипо – гипертонусная (смешанная) дисфония (после острого ларингита, трахеита).

Органические нарушения голоса:

• при остром и хроническом ларингите;

• краевой и односторонний хордит;

• парезы гортани (частичное ограничение подвижности голосовых связок сроком до 6 мес.);

• параличи гортани (полная неподвижность голосовых связок сроком более 6 мес.).

В зависимости от выраженности процесса различают следующие группы профессиональных заболеваний, связанных с нарушением голоса:

1) расстройство голоса без видимых изменений в гортани, проявляющееся только субъективными ощущениями больного, которые объеденены под названием «фонастения»;

2) нарушения, при которых к ощущениям больного прибавляется слабо выраженная недостаточность смыкателей голосовой щели, обусловленная миопатическим парезом голосовых складок, чем и объясняется вялость краёв голосовых складок. В эту группу относят «катар усталости» - стойкое покраснение краёв голосовых складок, расширение кровеносных сосудов на их поверхности;

3) заболевания, при которых выявляются значительные изменения голосовых складок: кровоизлияния, отслойка слизистой оболочки по краям голосовых складок, «узелки певцов», фибромы голосовых складок.

***Причины нарушений голоса***

Причины дисфонии и афонии весьма разнообразны. О. С. Орлова выделяет следующие основные причины, вызывающие нарушения голоса, которые можно условно разделить на:

-биологические (конституциональные особенности, возраст, сопутствующие заболевания);

-бытовые (семейное положение, состав семьи, жизненные условия);

- психологические (бытовые и профессиональные конфликтные ситуации, психоэмоциональные и характерологические особенности личности).

Большинство авторов указывают на наличие постоянного шумового фона (провоцирующего перенапряжение голоса, громкое пение, крик, воспалительные процессы верхних дыхательных путей, нарушения слуха.

Среди причин дисфоний преобладает частое перенапряжение голоса (крик, громкая речь дома, на работе, форсированное пение в хоре) – 65 % случаев, острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей – 20 %, астенический синдром – 10%, аденоиды - 5%.

При афонии наряду с указанными случаями имели место случаи, связанные с нервным потрясением.

Большое влияние оказывают социальные и биологические факторы. У жителей больших городов дисфонии возникают в 2 раза чаще. Причиной голосовых расстройств могут быть экологические факторы (местности с неблагоприятными метеоусловиями – опасными скоростями ветра, повышенной влажностью, частыми изменениями температуры).

Некоторых голосовых нарушений у взрослых можно было бы избежать, благодаря раннему их выявлению и своевременному лечению в детском возрасте.

***Гигиена голоса и предупреждение при дисфонии***

Степень выразительности голоса определяется его природными возможностями, но систематическая тренировка делает голос более выносливым.

При здоровом голосовом аппарате можно рассчитывать на хорошие результаты в работе. Заболевания голосовых складок, тонзиллит, болезнь носоглотки, гайморит, заболевания щитовидной железы и другие заболевания отрицательно сказываются на звучании речи.

Хорошая физическая закалка оказывается благотворное влияние на общее состояние человека, а значит, и на его голосовой аппарат.

Одним из важных факторов предупреждения нарушений голоса является обучение технике голосоведения и речи, знание правил гигиены голоса и их соблюдение.

Нужно стараться не перенапрягать голос, избегать громкого разговора, крика и визга, в том числе и как проявление низкого культурного уровня. После рабочего дня по возможности 1-2 часа нужно помолчать, прополоскать полость рта и горло тёплым (но не горячим) успокаивающим настоем.

Вокальный репертуар следует подбирать с учётом диапазона голоса.

Необходимо постоянно заботиться о физическом закаливании организма, (повышающем иммунитет к различным заболеваниям, о формировании уравновешенного активного поведения и позитивного бодрого настроения.

Отрицательно влияют на голос вредные привычки, особенно курение, злоупотребление спиртными напитками. Все эти факторы вызывают и поддерживают катаральное состояние слизистой оболочки глотки и гортани.

Помещения, в которых вы длительное время находитесь, должны отвечать санитарно – гигиеническим требованиям: хорошо проветриваться, подвергаться влажной уборке, обладать определёнными акустическими возможностями.

Таким образом, знания по гигиене голоса, бережное отношение к своему голосовому аппарату, систематические занятия по голосоведению, расширению диапазона и звучания и повышению выносливости голоса позволяют сохранить и развить природные свойства голоса и здоровье голосового аппарата.

***Рекомендации***

• лицам, работающим с детьми, нужно 2 раза в год посещать отоларинголога;

• необходим полноценный отдых;

• соблюдать режим молчания (минимум 2 часа в день);

• не злоупотреблять лекарственными средствами при лечении верхних дыхательных путей;

• чаще пить: чай с мёдом, кипячёную воду, морс несладкий, компот из сухофруктов;

• исключить употребление газированных напитков (агрессивно влияют на гортань и слизистые оболочки);

• сахар заменить на мёд (сахар для гортани вреден);

• можно использовать негазированную минеральную воду для орошения полости рта в течение дня;

• соблюдать масочный режим при необходимости;

• употребляйте минеральную воду, разбавляя кипячёной водой (1:1);

• не перенапрягать голос, избегать громкого разговора, крика и визга;

• курение, злоупотребление спиртными напитками отрицательно влияют на голос;

• помещения, в котором вы длительное время находитесь, должны отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: хорошо проветриваться, подвергаться влажной уборке, обладать определёнными акустическими возможностями.

• в рабочих помещениях и дома должны быть различные увлажнители, аквариумы, комнатные растения.