

نصائح للحفاظ علي الصوت

أحرص على الترطيب:

الترطيب جيد لصوتك، فشرب كمية كافية من الماء خلال اليوم هي أفضل وسيلة للحصول علي الترطيب.

أحرص على عدم الصياح:

الصراخ أو الزعيق دائماً مضرًا بالصوت، لانه يؤثر على غطاء الحبال الصوتية.

أحرص على مكبر الصوت عند التحدث في مكان عام:

عندما يطلب منك إلقاء خطاب في مكان عام خصوصاً في قاعة كبيرة أو خارجية، استخدم مكبر الصوت (الميكروفون). فتكبير الصوت يسمح لك بالتحدث بطريقة صوت غير مؤذبه تصل الي جميع الحاضرين.

أحرص على إحماء الصوت:

إحماء الصوت ليس فقط لمن يستخدم صوته للغناء، ولكنه يساعد للتحدث بطريقة سهلة وسليمة. أشياء بسيطة تقوم بها: التردد السريع في اللسان أو الشفاه، الصعود و النزول بمساحة الصوت في حروف مختلفة تساعد علي الإحماء.

إحرص على عدم النحنحة:

النحنحة مثل الصفعه أو الضربه العنيفه للحبال الصوتيه ببعض. فبدلاً من النحنحة إحسني رشفه من الماء أو البلع لكبح الإنحاح على الشعور بالنحنحة.

أحرص على عدم التدخين:

إن أسوء ماقد يضر صوتك هو التدخين. يسبب الضرر الدائم لغطاء الحبال الصوتية. فهو العامل الأول للإصابه بسرطان الحنجرة.

أحرص على أن تعرف ماهو شعورك؟:

عندما تكون في مكان مليء بالضجيج لن تدرك مدى علو صوتك عند التحدث. إنتبه لما تشعر به حنجرتك في هذه الأوقات؛ لأنه عادةً تشعر بشيء مزعج في الحنجرة أو الحلق ومن ثم تتغير نبرة الصوت وتصبح مجهده.

أحرص على التنفس الجيد:

إنسياب تدفق النفس هو مصدر القوة للصوت. فأخذ نفس عميق لملاً الرئة بالهواء مهم للصوت.

أحرص علي أن تكون مستمعاً جيداً:

إذا لاحظت صوتك بدأ بالتغير عند المرض فاحرص على أخذ الراحة. فالإصرار على إصدار الصوت والتحدث عند إصابتك بالتهاب في الحنجرة قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الحبال الصوتية.

أحرص علي زيارة الطبيب:

عندما يصبح صوتك خشناً أو مبوحاً بشكلٍ مستمر، تأكد من الذهاب لاستشارة طبيب الأنف والأذن والحنجرة.

د. لقاء صالح نتو

إستشاري أنف وأذن وحنجرة وأمراض إختلال الصوت