



Διεύθυνση ΣΕΛΛΕ:

Κάνιγγος 10 Αθήνα, Αττική, 10677, Ελλάδα

Τηλέφωνο: 210 38 48 362

<http://www.selle.gr>

**ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΤΕ
ΤΗ ΦΩΝΗ ΣΑΣ**

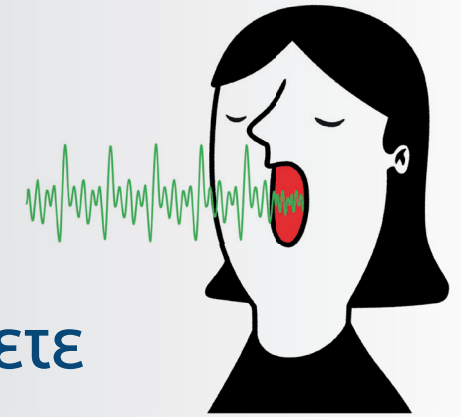


10 +1 τρόποι να βλάψετε τη φωνή σας

1. Καπνίζετε
2. Μιλάτε δυνατά σε εκδηλώσεις με υψηλής έντασης περιβάλλοντα θόρυβο
3. Εκτίθεστε σε χημικά ερεθιστικά ή/και σε ξηρές, σκονισμένες συνθήκες
4. Συνεχίζετε να μιλάτε όταν νιώθετε ότι «χάνεται η φωνή σας».
5. Προσπαθείτε να ψιθυρίσετε για να «φυλάξετε τη φωνή σας»
6. Καταναλώνετε ένα μεγάλο και βαρύ γεύμα πριν πάτε για ύπνο
7. Καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, καφέ, τσαγιού ή καφεϊνούχων αναψυκτικών
8. Επικοινωνείτε σε ένταση όταν είστε συναισθηματικά φορτισμένοι
9. Παρατείνετε την περίοδο ομιλίας στο τηλέφωνο στη δουλειά. Αυτό ίσως προκαλέσει «κούραση» και έχει ως αποτέλεσμα ένα πρόβλημα φωνής
10. Καθαρίζετε το λαιμό σας

+1. Αγνοείτε
το παρατεταμένο
βράγχος

10 +1 τρόποι να την ωφελήσετε



1. Κόψτε το κάπνισμα. Ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει αν αυτό σας φαίνεται πολύ δύσκολο
2. Προφυλάξτε τη φωνή σας. Αποφύγετε να μιλάτε σε χώρους με υψηλής έντασης περιβάλλοντα θόρυβο
3. Το ξηρό περιβάλλον επηρεάζει τη φωνή σας, προσπαθήστε να βελτιώσετε το εργασιακό και καθημερινό σας περιβάλλον
4. Για να καθαρίσετε το λαιμό σας, προτιμήστε την ξηρή κατάποση (κατάποση μόνο σιέλου με ένα μικρό ποσοστό «δύναμης») ή το να πίνετε λίγο νερό.
5. Σταματήστε να ψιθυρίζετε προσπαθώντας να προφυλάξετε τη φωνή σας.
6. Προτιμήστε μικρά και συχνά γεύματα, αντί για λίγα βαριά. Αποφύγετε να φάτε ή να πιείτε οτιδήποτε εκτός από νερό για δύο ώρες πριν πέσετε για ύπνο
7. Πίνετε αρκετό νερό. Καφές, τσάι, αλκοόλ και αναψυκτικά μπορεί να σας «ξεδιψούν» όμως τελικά αφυδατώνουν περισσότερο.
8. Κάνετε ζέσταμα της φωνής σας αν πρόκειται να τη χρησιμοποιήσετε εντατικά και για μεγάλο διάστημα.
9. Αποφύγετε την παρατεταμένη χρήση του τηλεφώνου. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, επενδύστε σε μία καλή ενσύρματη ή ασύρματη hand's free συσκευή.
10. Δείτε έναν λογοθεραπευτή για να βελτιστοποιήσετε τη φωνητική σας τεχνική

+1. Οποιοδήποτε βράγχος στη φωνή σας επιμένει για πάνω από δύο εβδομάδες, θα πρέπει να αξιολογείται από ΩΡΛ ιατρό