

Sačuvajmo dobar glas

Jedinstvenost i ljepota ljudskog glasa cijene se već stoljećima. Ljudski glas je izvanredan, složen i osjetljiv. Sposoban je izraziti naše složene intelektualne misli i fine emocionalne nijanse.

Naš glas mnogo govori o nama, o spolu, dobi, obrazovanju, raspoloženju, zdravlju... Istraživanja glasa pokazuju koje osobine pridajemo ljudima na temelju glasa i stvaramo (nehotično) sliku o govorniku. Prigušen glas – obično ukazuje na introvertiranu osobu, a jak i presiguran glas – daje dojam ektovertirane, agresivne osobe. Nosni prizvuk u glasu daje osobinu slabosti, lijenosti, odbojnosti. Kreštavost povezujemo s histeričnim ponašanjem i primitivnošću. Kod dubokog glasa poželjniji je malo brži tempo govora, a kod visokog glasa sporiji. Istraživanja pokazuju da poremećen glas obezvređuje govornika. Osobi s poremećajem glasa pripisuju se slabije osobine od onih koje ona stvarno ima.

Lijep ljudski glas ugodan je za slušanje, sugovornici čuju što govorimo i glasom postizemo ono što želimo, molbu, uvjeravanje, podučavanje...

Cilj nam je imati kultivirani glas. To je dinamičan glas, prosječno je niži, uljudbeno tiši, harmoničan i blago nazalan. Zdrav i normalan glas proizvodimo lagano i bez napetosti.

Kultura glasa počinje sa sviješću. Da bismo lakše postali svjesni svoga glasa, dobro je snimiti svoj govor i slušati ga. I zato kao govornici pokušajmo se slušati i raditi na svom glasu. Većina ljudi ne „čuje“ svoj glas. Mnogi ljudi se jako začude i teško prepoznaju svoj glas, kad prvi put čuju snimku svog glasa. To je dijelom i zato što sebe fizički čujemo drukčije nego druge. Zvuk našeg glasa dolazi nam do uha izvana, zračnim putem, ali i iznutra kroz tkivo glave, budući da kosti glave vibriraju i isto prenose zvuk.

Naš glas je toliko naš i uvijek tu, da o njemu počinjemo razmišljati tek kada ga nemamo ili se s njim počinje nešto dešavati pa nam uzrokuje poteškoće u svakodnevnom životu. Tada počinjemo doživljavati svoj glas kao neophodno važan alat govorne komunikacije, a naročito ako smo još i osobe kojima je glas važno profesionalno sredstvo rada, odgajatelji, učitelji, glumci, pjevači, radijski i televizijski voditelji, svećenici, osobe koje rade poslove iz područja uslužnih djelatnosti.

O poremećaju glasa govorimo kada je glas promukao, hrapav, slabe je izdržljivosti, govornik uslijed rečenice ostaje bez glasa, kažemo da glas „puca“. Može se javiti i gubitak glasa od nekoliko minuta, pa i do nekoliko dana. Često nakašljavanje, grlobolja, osjećaj stranog tijela u grlu samo su neki znakovi koji upućuju na poremećaj glasa.

Osobe koje imaju poteškoće s glasom navode da im je problem govoriti glasno ili tako da ih se može čuti u buci. Ostaju bez zraka i moraju često udisati dok govore. Brinu se jer ne znaju što će „ispasti“ kada progovore. Zabrinuti su i razočarani. Postaju depresivni, izbjegavaju druženje i sve manje izlaze. Problem im je koristiti se telefonom (sugovornici često pitaju jesu li su muška ili ženska osoba), imaju poteškoća u obavljanju posla, moraju ponavljati da bi ih se razumjelo.

Poremećaji glasa mogu nastati u svakoj životnoj dobi. Uzroci su raznoliki i brojni. Kod nekih ljudi radi se o prirođenoj sklonosti, dok su najčešći uzroci, u dječjoj i u odrasloj dobi, kriva upotreba i glasovno prenaprezanje (vikanje, dozivanje na daljinu, dugo i naporno govorenje ili pjevanje, šaptanje, često glasno kašljanje i pročišćavanje grla...). Psihički stres stvara napetost cijelog tijela i promjene u načinu disanja, čime direktno ugrožava dobru proizvodnju glasa i stvara preduvjete za oštećenja.

Vokalna higijena glasa uključuje znanje i svjesni izbor ponašanja koji čuvaju zdravlje cijelog tijela, a time i glasa. Očuvajte blagodatni dobroga glasa tako da pazite na zdravlje svojih glasnica.

Nemojte pušiti. Vrlo ugrožena skupina su žene pušačice u dobi pred i u menopauzi i profesionalni šoferi pušači. Kombinacija duhanskog dima i hormonskih promjena izrazito narušava strukturu samih glasnica, kao i kombinacija ispušnih plinova automobila i nikotina.

Nemojte vikati i vrištati jer time mehanički oštećujete vrlo fine strukture koje proizvode glas.

Ne žedajte. Tijekom dana pijte dovoljno vode ili neke druge tekućine u kojima nema kofeina i alkohola. Odmorite se.

Ako ste bolesni, imate upalu grla, privremeno smanjite upotrebu glasa kako bi izbjegli vokalna oštećenja. Istražite mogućnosti korištenja mikrofona kada morate govoriti grupi ljudi, na otvorenom ili uz pozadinsku buku, kako ne biste suviše naprezali svoje glasnice i tako uzrokovali fonotraumu (gubitak glasa). Smanjite telefoniranje, govorite u tihim situacijama, više slušajte – manje govorite. Naučite prepoznati rizične situacije za svoj glas i izbjegavajte ih.

Prije govora „ugrijte“ svoj glas, pripremite ga na napor jednostavnim vježbama: otpjevajte od niskog do visokog tona, govorite i otpjevajte samoglasnike.

Ako je već došlo do poteškoća s glasom važno je što prije potražiti stručnu pomoć. Svaka promuklost koja traje duže od dva do tri tjedna, naročito ako pušite, zahtijeva stručni savjet otorinolaringologa (liječnika specijaliziranog za bolesti uha, nosa i grla), odnosno fonijatra koji je subspecijalist za bolesti glasnica. Promuklost može biti znak neke prolazne bolesti (upale grla, alergije), ali kod dugotrajne promuklosti i znak ozbiljne bolesti kao što je tumor. Fonijatar će vam prema stanju vaših glasnica odrediti liječenje koje u prvom redu uključuje savjetovanje o vokalnoj higijeni te vas uputiti na logopedске vježbe. Ponekad je potrebna i terapija lijekovima, pa čak i kirurški zahvati.

Logopedске vježbe glasa usmjerene su učenju kako proizvoditi glas uz najmanju moguću potrošnju energije i bez napetosti.

Ne zapuštajte svoj glas.

Vesna Ivančević