

12 рекомендацій, як піклуватися про свій голос



Вдягайтеся тепло; стежте, аби ноги завжди були сухими. Осіння погода доволі часто є прохолодною, вітряною, дощовою. У цей час слід особливо берегтися від переохолодження. Застуда часто провокує порушення голосу.



Дотримуйтеся бережливого «голосового режиму». Говоріть спокійним, м'яким голосом, уникайте крику. Під час тривалої розмови намагайтеся обмежити сторонній шум: закривайте вікна та двері, вимикайте музику.



Не співайте на холоді. Виступати просто неба за температури нижче +15 °C не варто.



Контролюйте свій емоційний стан. Стрес негативно впливає на весь організм людини. Перенервувавши, ризикуєте втратити не лише спокій, сон, апетит, а й голос.



Чергуйте спів і відпочинок. Дотримуйтеся розумних меж, коли йдеться про тривалість та періодичність співу. Після кожного заняття робіть «голосові» перерви, аби голос відновився.



Створюйте правильний мікроклімат у приміщенні. Температура має становити +19...+23 °C. Не забувайте провітрювати приміщення щонайменше двічі на день. Оптимальна вологість повітря — 40-60%. За потреби користуйтеся зволожувачем повітря. Як альтернатива — ставте на батареях ємкості з водою.



Не куріть. Нікотин сприяє розвитку хронічних запальних захворювань верхніх дихальних шляхів. Унаслідок запалення стають менш еластичними голосові зв'язки, змінюється тембр голосу. Він стає різкішим і грубішим.



Гуляйте на свіжому повітрі щодня, в будь-яку пору року і за будь-якої погоди. Утім небажано виходити на прогулянку одразу після вокальних занять — ризикуєте застудитися.



Загартуйтеся. Поступове загартування допомагає запобігти застудним захворюванням і, як наслідок, зберегти голос.



Пийте негазовану воду, навіть якщо не відчуваєте спраги. Найліпший варіант — 6-8 склянок на день. Не забувайте пити воду під час коротких перерв на занятті.



Звертайтеся до лікаря, коли захворіли. Найліпше проконсультуватися з отоларингологом або фоніатром. Часом для встановлення діагнозу може знадобитися ґрунтовне обстеження та консультації інших лікарів, зокрема невролога, гастроентеролога, алерголога, пульмонолога, ендокринолога.



Не співайте під час хвороби й одразу після одужання. Це може призвести до непоправних проблем із голосовими зв'язками.