

המלצות של קלינאי תקשורת לשמירה על מיתרי קול בריאים:



1. שתה לפחות 8-10 כוסות מים ביום (עדיף לא קרים מידי). דאג שכל הזמן יהיה אתך בקבוק מים צמוד ושתה ממנו בכל הזדמנות.



2. לנשום אדים במשך מספר דקות בכל יום – או במכשיר אדים או לכסות את הראש במגבת ולנשום אדים מתוך סיר מים רותחים.

3. הפחת את כמות צריכת הקפה, התה ושאר מוצרים המכילים קפאין (כמו קולה ושוקולד), העלולים לייבש את הפה והגרון. במידה ואתה צורך מזון או משקה המכיל קפאין – דאג להשלים זאת עם כוס מים שלמה מיד לאחר מכן.



4. נסה להימנע או להפחית את צריכת האלכוהול. שתה מים בסמוך לשתייית אלכוהול.



6. הימנע ככל האפשר מצעקות (גם בעת רוגז, מתח וכו').

7. הימנע מלדבר אל אנשים ממרחק. דאג להתקרב אל האדם ולדבר בעוצמת קול רגילה. ניתן להפנות את תשומת ליבו של אדם רחוק על ידי מחיאת כף או שימוש במשרוקית.



5. הימנע מעישון, משהות ליד מעשנים או משהות בחדר מלא עשן.

8. הימנע מדיבור במקומות רועשים כמו מסיבות או מועדונים. מצא אזור שקט בסביבה רועשת לשם ניהול שיחה והשתדל לעמוד קרוב לבן שיחתך.



9. הימנע מדיבור ממושך בטלפון הסלולרי במהלך הנסיעה (הדיבור באמצעות הדיבורית מאמץ מאוד את הקול).

10. אל תלחש! לחישה מאמצת מאוד את מיתרי הקול.

11. במידה ודיבור ממושך מעייף אותך, הפחת את הדיבור ושמור על מנוחה קולית. לפני הרצאות או דיבור ממושך, מצא מספר דקות שבהן לא תדבר כלל ותיתן מנוחה לקולך.

12. בתקופה של הצטננות ושיעול, הימנע ככל האפשר מדיבור וממאמץ קולי.

13. הימנע משירה בגובה צליל שאינו בתחום הקולי המתאים והנוח לך (גבוה מידי או נמוך מידי). השתמש תמיד בגובה הצליל המתאים והטבעי שלך.

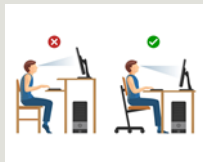
14. הימנע מכחכוח בגרוןך ומשיעולים תכופים. נסה ללגום מעט מים על מנת להפחית את הגירוי ובמידה והינך חייב לכחכח או להשתעל, עשה זאת בעדינות.

15. הימנע משימוש במשפטים ארוכים מדי. חשוב לעשות הפסקות מרובות בזמן הדיבור, לשאוף אוויר. יש להפסיק, לשאוף אוויר ואח"כ להמשיך. אל תדבר "עד כלות הנשימה".

16. הימנע מאכילת מוצרי חלב בסמוך לשימוש רב בקול. מוצרי חלב מגרים את הריריות ומגבירים את כמות הליחה.

17. לסובלים מצרבת, יש לפנות לרופא. חומציות יתר בגרון עלולה לפגוע במיתרי הקול.

18. כדאי להימנע מאכילת מזון חומצי או שומני מדי ולהימנע מאכילה בסמוך לשינה.



19. בזמן פעילות קולית יש לשים לב ליציבה נכונה, הרפיית שרירי הצוואר, הכתפיים, הגרון והפנים.

20. הימנע מדיבור בזמן מאמץ פיזי.