



T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	HB.YD.77
	YAYIN TARİHİ	20.10.2023
	REVİZYON NO	0
	REVİZYON TARİHİ	-
	SAYFA NO	1 / 2

KULAK BURUN BOĞAZ SESİMİZİ KORUMA YOLLARI

Hatalı ses kullanımını önlemek için neler yapalım?

Hatalı ses kullanımı yeterli yada uygun olmayan şartlarda yapılan ses üretimidir. Yetersiz solunum, solunum ve konuşmanın başlangıcının koordine edilmemesi , gırtlak, boğaz ve dilde gerginlik, ağız boşluğunun yetersiz rezonansı hatalı ses kullanımına neden olur.

Hatalı ses kullanımının başlangıcı yavaştır. Öyle ki tecrübeli bir profesyonel ses sahibi bile gergin bir anında uygun olmayan konuşma tekniği kullanabilir. Bu kısa zamanda kötü bir alışkanlık haline gelebilir. Vokal hijyen eğitimi, bu alışkanlıkların bu kısmının yapılmaması yönünde önem taşır ve gelişmelerini önler. Bu amaçla bazı hususlara dikkat edilmesi gerekir: Bu hususlar aşağıda özetlenmiştir:

1. Asla boğazınızı temizlemek için öksürmeyin. Bunun yerine yutkunun veya su için.
2. Fısıldayarak konuşmak sesimizi dinlendirmez. Bunun yerine yumuşak nefesli konuşabilirsiniz.
3. Soğuk algınlığı veya grip gibi bir üst solunum yolu enfeksiyonuna yakalanmamaya dikkat edin.
- Özellikle hasta iken sesinizi kullanmaktan ve yormaktan kaçının, kesinlikle zorlamayın.
4. Kesinlikle sigara kullanmayın. Aşırı derecede çay ve kahve tüketmeyin. Sigaranın gırtlak kan-serinin en önemli nedeni olduğunu unutmayın.
5. Mümkün olduğunca bağırılmamaya ve çılgılık atmamaya dikkat edin. Aşırı derecede yüksek sesle konuşmayın.
6. Her gün en az iki litre su için. Yazları içtiğiniz su miktarını arttırın.Otobüs ve uçak yolculukları esnasında su içiminizi arttırın.Uçakta havadaki nem miktarı %10'dur.
7. Yaşadığınız ortamın nemli olmasına dikkat edin (Allerjiniz yoksa).
8. Stresli olmamaya ya da stresinizi ortadan kaldırmaya özen gösterin.
9. Profesyonel ses sanatçısı iseniz sesinizi ısıtıcı ve soğutucu ses egzersizleri yapın.
10. Ses probleminiz varsa her gün saat başı 5-10 dakika kesin ses istirahati yapın.
- 11.Mentollü veya anestezi boğaz pastilleri kullanmayın.
12. Baharatlı, acılı, ekşili ve asitli gıdaların tüketiminden kaçının. Dolu mide ile uyumayın. Özellikle yatmadan üç saat önce meyve, çikolata, kuruyemiş, şarap gibi asit salgısını arttırıcı yiyecekleri tüketmeyin. Alkol reflünüzü ciddi şekilde artırır.
13. Telefon görüşmelerinizi azaltın. Mümkün olduğunca kısa ve öz cümlelerle konuşmaya dikkat edin.
14. Konuşmaya başlarken nefes almayı unutmayın. Uzun cümlelerden kaçının ve her yeni cümleye nefes alarak başlayın. Nefes alırken omuzlarınızı ya da göğüs kafesinizi hareket ettirmeyin.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	HB.YD.77
		YAYIN TARİHİ	20.10.2023
		REVİZYON NO	0
	KULAK BURUN BOĞAZ SESİMİZİ KORUMA YOLLARI	REVİZYON TARİHİ	-
		SAYFA NO	2 / 2

15. Konuşma hızınızı azaltın. Sesinizi yorulduğunu hissederseniz konuşmayı sonlandırın. Sohbetleri siz başlatmayın. Gırtlığınızda ağrı hissettiğinizde sesinizi yanlış kullanıyorsunuz demektir ve lütfen durun.

16. Aspirin ya da benzeri ağrı kesicileri kullanmaktan kaçının. Özellikle bayanların regl dönemlerinde buna daha çok dikkat etmeleri gerekir.

17. Antihistaminikleri kesin endikasyonu yoksa kullanmayın.

18. Doğum kontrol yöntemi olarak oral kontraseptifleri kullanıyorsanız, korunma yönteminizi değiştirin, sesinizde ciddi değişikliklere yol açacaktır.

19. Gürültülü ortamlarda konuşmaktan kaçının.

20. Gerekirse, konuşmadan iletişimi sağlamak için yanınızda kağıt ve kalem bulundurun.

21. Aşırı yorgunluk ses probleminizi artırır düzenli bir hayat, düzenli bir uyku ve düzenli yemek yeme alışkanlığınızı yerleştirin.

22. Dumanlı ve tozlu ortamlardan uzak durun, kimyasal maddelerin inhalasyonundan uzak durun. Ev temizliğinde kullanılan ruh tuzu ve çamaşır suyu mükemmel bir kimyasal irritandır.

23. Öksürük önemli bir irritandır.