

## چگونه آموزگاران از صدای خود مراقبت کنند

نویسنده: لیلا فیاضی / آسیب شناس گفتار و زبان / آموزشگاه باغچه بان شماره یک تهران

منظور از زیر و بمی، بسامد<sup>۷</sup> صدای شنیده شده یا در اصطلاح عامیانه کلفت و نازک بودن صدا است و با سن، جنس، قد و وزن فرد تناسب دارد. منظور از بلندی، شدت و یا بلند یا آهسته بودن صوت است و همانند زیر و بمی، بلندی صدای افراد نیز تحت تأثیر عواملی مثل سن، جنس و ویژگی‌های فیزیکی تفاوت دارد. برای مثال، صدای آقایان معمولاً بلندتر از صدای خانم‌ها است. منظور از کیفیت، خوشایندی یا ناخوشایندی بودن صدا است. صدای طبیعی برای گوش شنونده خوشایند است اما صدایی که کیفیت غیرطبیعی دارد، گوش شنونده را آزار می‌دهد. مثلاً، صدای افراد بعد از سرماخوردگی، کیفیت ناخوشایند دارد و به صورت گرفته یا نفس آلود شنیده می‌شود. به‌طور خلاصه باید گفت صدای فردی طبیعی است که دارای زیر و بمی، بلندی و کیفیت طبیعی باشد. بنابراین، صدای غیرطبیعی و دچار اختلال، صدایی است که در زیر و بمی، بلندی و کیفیت دچار ناهنجاری باشد و متناسب با سن، جنس، هدف گوینده و محیط گفتاری وی نباشد. در واقع، شنونده به جای توجه به مفهوم گفتار، متوجه صدای گوینده شود و در نهایت خود فرد هم معتقد

صوت<sup>۱</sup> صدای قابل شنیدن و یک قسمت کامل از گفتار انسان و فرآیندی کار اندام شناختی<sup>۲</sup> است که طی آن انرژی هوای در حال حرکت درون حنجره به انرژی صوتی<sup>۳</sup> که واک سازی<sup>۴</sup> نامیده می‌شود، تبدیل می‌گردد.

صدای افراد نیز مانند ظاهر آن‌ها بسیار متفاوت است و عوامل مختلفی مانند فرهنگ، محیط و ویژگی‌های فردی موجب بروز این تفاوت‌ها می‌شود. از سوی دیگر، صدای هر فرد (همانند ظاهر او) ثابت نیست و تحت تأثیر مشکلات و زندگی، تغییر عواطف، تغییر ویژگی‌های فیزیکی و تغییر محیط تغییر می‌کند، به همین خاطر صوت خوب بازتابی از سلامت جسم و فکر فرد است.

صدا اجزای مختلفی مانند زیر و بمی<sup>۵</sup>، بلندی<sup>۶</sup> و کیفیت دارد. هر فردی می‌تواند با استفاده از زیر و بمی، بلندی، آهنگ و سرعت‌های مختلف، احساسات و معانی بسیاری را به شنونده منتقل کند بدون آنکه محتوای واژه‌ها و جمله‌های خود را تغییر دهد.

1. Vice
2. Phsysiologic
3. Acoustic
4. phonation
5. pitch
6. Loudness

7. Frequency

می‌برند. هنگام بروز چنین حالتی در صدای بیمار، به نظر می‌رسد کنترل صدا از دست وی خارج شده است.

✓ آواسازی همراه با کوشش و تقلا: بیماران در حین صحبت کردن، تنش زیادی احساس می‌کنند و صحبت کردن برای آنها کار دشواری است.

✓ لرزش<sup>۱۵</sup>: بیمار اظهار می‌کند که صدایی لرزان و یا مرتعش دارد و به خواست خود قادر به تولید یک صوت مداوم و محکم نیست.



✓ درد: بیمار از احساس درد در یک یا هر دو طرف گردن، و یا دردناکی و سختی گلو پس از صحبت کردن طولانی شکایت دارد.

با توجه به این که آموزگاران مدارس به اقتضای شغلی، پیوسته و گاه به شکل نادرست از گفتار استفاده می‌کنند اختلالات صوت از جمله گرفتگی و خشونت صدا و ... در آنها زیاد دیده می‌شود. نکات زیر برای پیشگیری از اختلالات صوت با عنوان بهداشت صوت<sup>۱۶</sup> آورده می‌شود.

15. Tremor  
16. Voice Care

به اختلال صوت<sup>۸</sup> باشد.

اختلال صوت به علل مختلفی ایجاد می‌شود. هنگام وجود اختلال، علایمی در فرد دیده می‌شود که می‌بایست به آنها توجه نمود و برای بهبود به متخصص مراجعه کرد.

### علایم اختلال صوت

علایم اختلال صوت که فرد مبتلا معمولاً از آنها شکایت دارد عبارت‌اند از:

✓ گرفتگی صدا<sup>۹</sup>: بیماران از کلمه‌های مختلفی برای بیان این حالت استفاده می‌کنند، مانند گرفتگی،

ساییدگی یا خشونت<sup>۱۱</sup> صدا

✓ خستگی صدا<sup>۱۱</sup>: بیماران گزارش می‌کنند پس از گفتگوی طولانی، خستگی شدیدی بر آنها مستولی می‌شود و بدون صرف انرژی و تلاش زیاد، قادر به صحبت کردن مداوم نیستند.

✓ نفس آلودگی<sup>۱۱</sup>: بیماران معتقدند ضمن صحبت کردن نفس کم می‌آورند و برای ادامه‌ی صحبت در فواصل کوتاه، نیاز به تازه کردن نفس و هواگیری مجدد دارند.

✓ بی‌صدایی<sup>۱۳</sup>: به معنی عدم وجود صوت است. در این حالت، بیمار صدایی از گلویش خارج نمی‌شود و یا در موارد خفیف تر به صورت پچ پچ صحبت می‌کند.

✓ قطع زیر و بمی<sup>۱۴</sup>: بیماران در این حالت از ظهور متناوب صدایی جیغ مانند و قطع زیر و بمی رنج

8. Voice disorder
9. Hoarsness
10. Harshness
11. Vocal Fatigue
12. Breathiness
13. Aponia
14. Pitch Break

## بهداشت صوت

فاصله‌ی خودتان را با آنها کم کنید که صدایتان بهتر

اصولاً پیشگیری برای بدتر نشدن یا بازنگشتن به آنها برسد.

۴. از صحبت کردن در مکان‌های شلوغ مانند

مجدد یک اختلال انجام می‌شود. در مورد اختلالات

مکان‌هایی که در

صوتی نیز پیشگیری

آنجا موسیقی پخش

شامل مشخص کردن

می‌شود، محیط‌های

این موضوع است که

اداری، کلاس‌های پر

چه کسانی در معرض

سر و صدا، ماشین و

خطر هستند و چه

اتوبوس پرهیزید. در

عواملی روی صدای

عوض، سر و صدای

آنها تأثیر می‌گذارد.

موجود در محیط

مشاوره‌ی صوتی

روزانه‌ی خودتان را

مهمترین مورد آرایه

منظور از زیر و بمی، بسامد<sup>۱</sup> صدای شنیده شده یا در اصطلاح عامیانه کلفت و نازک بودن صدا است و با سن، جنس، قد و وزن فرد تناسب دارد. منظور از بلندی، شدت و یا بلند یا آهسته بودن صوت است و همانند زیر و بمی، بلندی صدای افراد نیز تحت تأثیر عواملی مثل سن، جنس و ویژگی‌های فیزیکی تفاوت دارد.

کاهش دهید. مثلاً، هنگام صحبت کردن در خانه

شده به بیماران برای رعایت بهداشت صوت است.

صدای رادیو و تلویزیون و ... را کم کنید.

به عبارت دیگر پایه‌ی توان بخشی و گفتار درمانی

۵. در مواردی که مجبور هستید برای جمع بسیار

اختلالات صوت، بهداشت صوت است و در خلال

زیادی صحبت کنید، سعی کنید از تقویت کننده‌ی

ارزیابی استفاده‌ی بد و نادرست از صدا کشف و

صدا مثل میکروفون استفاده کنید.

گوشزد می‌شود. بنابراین:

۶. در صورتی که به طور مداوم با گچ در تماس

۱. گلوی خود را با عادت به سرفه کردن پاک

هستید، سعی کنید از ماسک و تخته پاک کن

نکنید یا به سرفه کردن عادت نکنید، در عوض برای

مرطوب استفاده کنید.

آرامش گلوی خود می‌توانید آب دهان خود را

۷. از زیاد صحبت کردن و صحبت‌های غیرضروری

قورت دهید، مقداری آب بنوشید، زمزمه کنید و یا

پرهیزید و در صورتی که صحبت می‌کنید، سعی

خمیازه بکشید.

کنید جمله‌ی شما کوتاه باشد و با کوتاهترین جمله و

۲. از روی عادت به داد و فریاد زدن، هلله کردن و

با صدای آرام منظور خود را برسانید.

جیغ زدن نپزدازید، در عوض برای جلب توجه

۸. دندان هایتان را محکم به هم قفل نکنید، فک یا

دیگران بهتر است از صداهایی استفاده کنید که

زبانتان را سفت نکنید، قسمت بالایی قفسه سینه،

نیازی به تارآواها ندارند. مثل کف زدن، سوت زدن،

شانه‌ها، گردن و گلو را به هنگام تنفس یا صحبت

زنگ و شیپور.

کردن سفت نکنید.

۳. هنگامی که می‌خواهید با فرد یا افرادی صحبت

۹. با صدایی که به طور یکنواخت بم باشد صحبت

کنید سعی کنید به خودتان فشار نیاورید، بلکه

- نکنید و از استفاده‌ی ممتد از صدای غیر معمولی مانند نجوا، خرخر کردن، تقلید از صدای حیوانات و صدای ماشین‌ها پرهیزید.
۱۰. تا می‌توانید از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، داغ و پر از ادویه خودداری کنید.
۱۱. قهوه و چای غلیظ ننوشید.
۱۲. سیگار را ترک کنید و از مناطقی که مملو از دود است دوری کنید.
۱۳. هنگام راه رفتن بدن خود را خم نکنید و در وضعیت‌هایی قرار نگیرید که حفظ تعادلتان مشکل باشد.
۱۴. هنگامی که تحت فشار هستید و در صورت بروز عصبانیت، آن را کنترل کنید و از صدایتان استفاده نکنید.
۱۵. هنگامی که بیمار هستید، به‌ویژه هنگامی که دچار عفونت‌های دستگاه تنفس فوقانی (سرماخوردگی) هستید یا احساس خستگی می‌کنید، از صدای خود بیش از حد استفاده نکنید.
۱۶. از هوای بسیار خشک دوری نموده و با استفاده از بخور و جوشاندن آب، محیط مرطوبی ایجاد کنید و برای مرطوب نگه داشتن اندام‌های تولید گفتار دست‌کم ۵ تا ۷ لیوان آب ولرم در روز بنوشید.
۱۷. تداوم علائم فشار صوتی، گرفتگی، درد گلو یا سوزش قلب و حساسیت را جدی بگیرید. آنچه در بالا مطرح شد، موارد کلی است که می‌بایست هر فرد رعایت کند و در صورت مشاهده‌ی هر گونه تغییر در صوت بهتر است به آسیب‌شناس گفتار و زبان، پزشک گوش، گلو و بینی مراجعه نماید.

#### منابع:

- ثمره، یدالله (۱۳۸۵)، *آواشناسی زبان فارسی*، چاپ دهم، مرکز نشر دانشگاهی.
- خدایی، سیده مریم و دیگران (۱۳۸۶) *کارگاه آموزشی ارزیابی و عینی صوت*، دانشکده توان بخشی علوم پزشکی تهران.
- قرباغی، شبنم (۱۳۷۸)، *بهداشت صوت در آموزگاران*، دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.
- گروه آموزشی گفتار درمانی دانشکده توان بخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران (۱۳۸۵)، *توصیه‌های گفتار درمانی به افراد دچار اختلال صوت*.

- Available at: [www.aamrezaei.blogfa.com/](http://www.aamrezaei.blogfa.com/) آشنایی با اختلالات گفتار و زبان

- Available at: [www.Voice problem.org](http://www.Voice problem.org)