**Jak dbać o głos?**

**Wykonujesz zawód, w którym Twój głos stanowi jego główne narzędzie? Jesteś nauczycielem, śpiewakiem lub aktorem? To najbardziej znane zawody, w których wykorzystuje się właśnie głos. Nie można zapominać jednak o sprzedawcach, marketerach, handlowcach i wielu innych, które każdego dnia spędzają wiele godzin rozmawiając. Każda z tych osób powinna zadbać o swoje zdrowie, szczególnie mając na uwadze właśnie głos. <strong>Jak dbać o głos</strong>, aby uniknąć poważnych chorób, które w konsekwencji mogą poważnie wpłynąć na nasze życie?**

**Jak dbać o głos - czyli na co zwrócić uwagę**

Bardzo często jednak zapominamy o podstawowych czynnościach, które mogą uchronić nas przez wszelkiego rodzaju chorobami. Wynika to głównie z braku czasu, świadomości lub po prostu wiedzy na temat tego, w jaki sposób można się zabezpieczyć przed zagrożeniami. Ważne jest więc zadbanie o odpowiednią profilaktykę. Osoby, które w codziennej pracy wykorzystują swój głos są szczególnie narażone na wystąpienie różnego rodzaju problemów i chorób, których najczęstszym powodem jest napięcie mięśni, znajdujących się w najbliższym otoczeniu krtani i szyi. Nasz głos jest wówczas przeciążony i nie może bez problemów wydostać się na zewnątrz, co następnie prowadzi do uszkodzeń mechanicznych i tworzenia się niebezpiecznych zmian organicznych. Zatem, **jak dbać o głos**?



**Jak dbać o głos - podstawowe porady**

Przedstawiamy kilka podstawowych rad, które pomogą uniknąć poważnych chorób związanych z głosem:

- odpowiednie nawadnianie gardła

- unikanie krzyku, zimnych napojów oraz papierosów

- opanowanie odpowiedniej techniki emisji głosu

- przebywanie w pomieszczeniach o odpowiednim mikroklimacie

Jeśli poszukujesz więcej porad na temat tego, [jak dbać o głos](http://optimum.pl/blog/dlaczego-warto-dbac-o-glos), odwiedź naszą stronę internetową, na której dowiesz się więcej, jeśli już zmagasz się z problemami chorobowymi skontaktuj się z naszymi specjalistami!