ಧ್ವನಿಯ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೇನು ?

- ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅದನ್ನು ಧ್ವನಿಯ ತೊಂದರೆ ಎನ್ನುವರು.

ನಿಮಗೆ ಧ್ವನಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳು 'ಹೌದು' ಎಂದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಧ್ವನಿಯ ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದು.
- ನಿಮಗೆ ಗಂಟಲನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
- ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದಯೇ?
- ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಾತಿನ ನಂತರ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ಕಶ ಅಥವಾ ಆಯಾಸ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ?
- ಮೇಲು ರಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಡುವಾಗ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಹೊರಬರುವುದು ಅಥವಾ ಕರ್ಕಶ ಧ್ವನಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ?

ಧ್ವನಿಯ ತೊಂದರೆಯ ಕಾರಣಗಳು ?

- ಧ್ವನಿಯ ದುರ್ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ . ಬಳಕೆ ಗಾಯನದ ಪಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ .
- ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
- ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ
- ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಕರ್ಕಶ ಧ್ವನಿ
- ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಹೊರಬರುವುದು.
- ಮಾತಾನಡುವಾಗ ತುಂಬ ಆಯಾಸ. ಪಡುವುದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹಾಗೂ ಸರಳತೆಗೆ ತೊಂದರೆ.
- ಉಸಿರು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾತಾನಾಡುವುದು.
- ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಧ್ವನಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ನಡುಕ
- ಜೋರಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು.

ಧ್ವನಿಯ ತೊಂದರೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು :

- ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲನ್ನು ಒಣಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಮಧ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಕೆಫೀನ್ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕನಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ಒಣಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿರಿ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಧ್ವನಿಯ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಡುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮಗೆ ಧ್ವನಿ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಅನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತು ಹಾಗೂ ಭಾಷಾ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಮಾತು ಹಾಗೂ ಭಾಷೆಯ ತಜ್ಞರು ನಿಮಗೆ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರು.

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆ,

ತಪೋವನದ ಹತ್ತಿರ ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ನಗರ ಕೆಲಗೇರಿ
ಧಾರವಾಡ - 580007

ಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆ : 0836-2770775/2776776

ಸಮಯ: ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರದವರೆಗೆ

10am to 5pm

ಭೇಟಿ ನೀಡಿ : *http://jssishdharwad.org*

DHARWAD

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ, ಮೈಸೂರು
ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಧಾರವಾಡ

(ಭಾರತೀಯ ಪುರ್ನವಸತಿ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಮಾನ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಧಾರವಾಡದಿಂದ ಸಂಯೋಜನೆ ಪಡೆದಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆ)

ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ನಗರ, ಕೆಲಗೇರಿ,
ಧಾರವಾಡ-೫೮೦೦೦೭

ಧ್ವನಿಯ ತೊಂದರೆ