

- വികാര പ്രകടനത്തിനായി മുഖഭാവം, ശാരീരികചലനങ്ങൾ ഇവ ഉപയോഗിക്കുക
- ചുമയ്ക്കുന്നതും തൊണ്ട ശരിയാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യം കുറയ്ക്കും.



- പതുക്കെ സംസാരിക്കുക, ശരീരത്തിന് സാദ്ധ്യതയോടെ ശ്വാസിക്കുന്നതിനുള്ള അവസരം നൽകുന്ന വിധത്തിൽ വാക്യങ്ങൾ നിർത്തി നിർത്തി പറയുക,
- ശബ്ദം കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുൻപ് നന്നായി വിശ്രമിക്കുകയും ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുക



- കഫിൻ അടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്ത നാരങ്ങാവെള്ളം പോലെയുള്ള പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങുക
- ശബ്ദത്തിന് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള പൊടിപടലങ്ങൾ, മലിനീകരണം, മറ്റു കാരണങ്ങൾ ഇവയെയെല്ലാം ഒഴിവാക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുക.

**ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തവ**

- ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് തൊണ്ട ശുദ്ധിവരുത്താൻ (ത്രോട്ട് ക്ലിയറിങ്) പാടില്ല
- ദേഷ്യമോ, നിരാശയോ, ആഹ്ലാദ പ്രകടിപ്പിക്കാനായി വളരെ ഉച്ചത്തിൽ സംസാരിക്കുകയോ, നിലവിളിക്കുകയോ, കൂക്കിവിളിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.



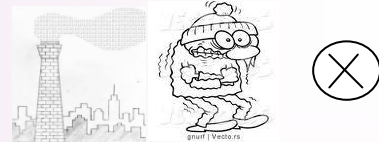
- ധാരാളം ശബ്ദമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ (കാമ്പസുകളിൽ, വിമാനത്തിൽ) വളരെ നേരം സംസാരിക്കാതിരിക്കുക



- അധികമായ അളവിൽ കാപ്പി, ചായ, സോഡ എന്നിവ കഴിക്കരുത്. പ്രത്യേകിച്ചും അധികമായി ശബ്ദം ഉപയോഗിക്കേണ്ട സന്ദർഭത്തിനു മുൻപ് (ഉദാ: ക്ലാസ് എടുക്കുന്നതിന് മുൻപ് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പൊതു പ്രസംഗം നടത്തുന്നതിന്മുമ്പ്)
- നിങ്ങളുടെ കഴിവിന്റെ പരിധിക്കപ്പുറം സംസാരിക്കുകയോ പാടുകയോ ചെയ്യരുത്.
- സ്വകാര്യം പറയുന്ന പോലെ ഉള്ള അടക്കിയുള്ള സംസാരം ഒഴിവാക്കുക
- അമിതമായി മദ്യപിക്കുകയോ, പുകവലിക്കുകയോ പുകയില ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.



പൊടി, മലിനീകരണം, തണുത്ത കാലാവസ്ഥ, വായുവിലെ സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

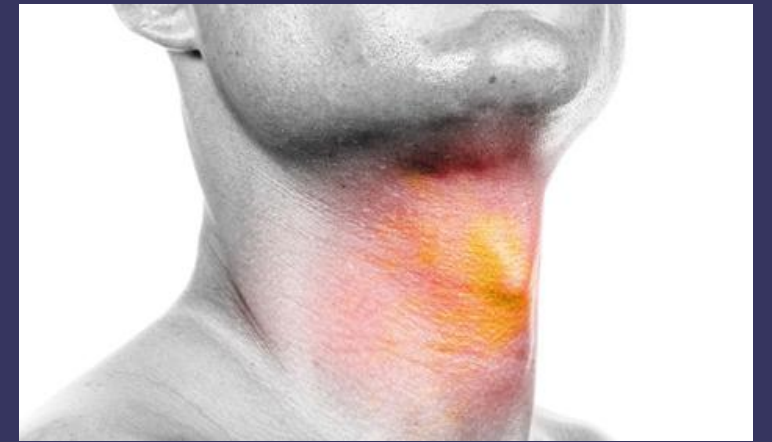


ഡിപ്ലോമിട്ട് മെന്റ് ഓഫ് പി.ഓ.സി.ഡി  
 ഓൾ ഇന്ത്യാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പീച്ച് ആൻഡ് ഹിയറിംഗ്  
 മാനസഗംഗോത്രി, മൈസൂർ - 570006  
 ഫോൺ നമ്പർ: 0821-2502575/2502703/2502000  
 ഇമെയിൽ -director@aiishmysore.in  
 വെബ്സൈറ്റ്: aiishmysore.in  
 പ്രവർത്തി ദിവസങ്ങൾ :തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ(9AM-5.30PM)  
 (കേന്ദ്രസർക്കാർ അഡ്വൈസ് ചെയ്ത ദിവസങ്ങൾ ഒഴികെ)



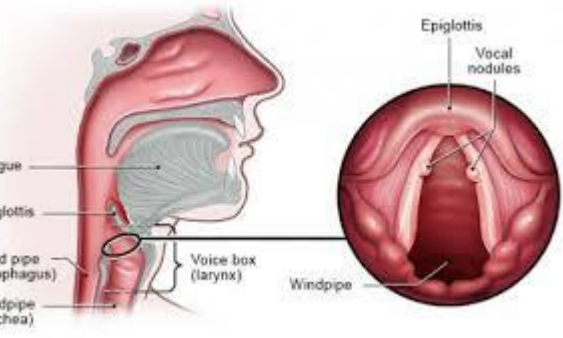
ഡിപ്ലോമിട്ട് മെന്റ് ഓഫ് പി.ഓ.സി.ഡി  
 ഓൾ ഇന്ത്യാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പീച്ച് ആൻഡ് ഹിയറിംഗ്  
 മാനസഗംഗോത്രി, മൈസൂർ - 570006  
 ഫോൺ നമ്പർ: 0821-2502575/2502703/2502000  
 ഇമെയിൽ -director@aiishmysore.in  
 വെബ്സൈറ്റ്: aiishmysore.in  
 പ്രവർത്തി ദിവസങ്ങൾ :തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ(9AM-5.30PM)  
 (കേന്ദ്രസർക്കാർ അഡ്വൈസ് ചെയ്ത ദിവസങ്ങൾ ഒഴികെ)

**ധ്വനി പ്രശ്നങ്ങൾ (വോയ്സ് ഡിസോർഡർ) എങ്ങനെ തടയാം?**



**മനുഷ്യനിൽ ധ്വനി ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത് എങ്ങനെ?**

ധ്വനി ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ അവയവങ്ങൾ ആണ് ശ്വാസനാളദാർവ്യം (ലാറിങ്സ്) വോക്കൽ കോർഡുകളും. ലാറിങ്സ് വായുനാളത്തിനു മുകളിലായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. വോക്കൽ കോർഡിലൂടെ ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്നുള്ള വായു കടന്നുപോകുമ്പോൾ വോക്കൽ കോർഡുകൾ വൈബ്രേറ്റ് ചെയ്യുകയും ധ്വനി ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.



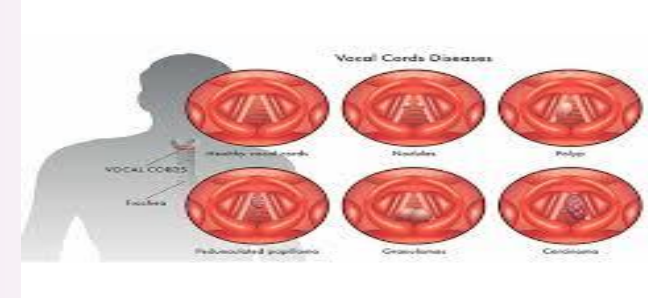
**എന്താണ് വോയിസ് ഡിസോഡർ(ധ്വനി വൈകല്യം)?**

ശബ്ദത്തിന്റെ ഗുണത്തിൽ കണ്ടുന്ന വ്യത്യസ്തവും കൂടാതെ അസാധാരണവുമാണ് ധ്വനി വൈകല്യം. ധ്വനി വൈകല്യമുള്ള വ്യക്തിയുടെ ശബ്ദം അവരുടെ സമപ്രായക്കാരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്.

**ധ്വനി വൈകല്യത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്**

ധ്വനിവൈകല്യത്തിനു ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പലകാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഇതിനുള്ള മുഖ്യമായ കാരണങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു

- ഉചിതമല്ലാത്തതോ, തെറ്റായതോ ആയരീതിയിൽ പാടുന്നതും സംസാരിക്കുന്നതും വോക്കൽ കോർഡുകൾക്ക് ഹാനി ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം
- വോക്കൽ കോർഡിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വളർച്ച (വോക്കൽ പോളിപ്പ് / വോക്കൽ നോഡ്യൂളുകൾ)
- ലാറിങ്സ് / വോക്കൽ കോർഡ് എന്നിവയിലെ അണുബാധ



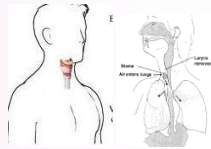
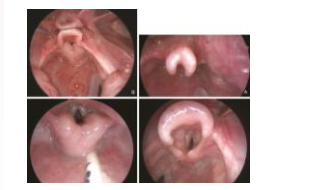
- ലാറിങ്സിലെ വളർച്ച (അർബുദം)
- വോക്കൽ കോർഡുകളുടെ പക്ഷാഘാതം



- നീണ്ടു നില്ക്കുന്നതും ആവർത്തിക്കുന്നതുമായ തൊണ്ടയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അലർജി

ഇത്തരം സാധാരണ കാരണങ്ങൾ കൂടാതെ ധ്വനി വൈകല്യത്തിന് കാരണമാകുന്ന മറ്റു ചില കാരണങ്ങൾ കൂടിയുണ്ട്.

- ലാറിങ്സിനു ജന്മനാൽ ഉണ്ടാകുന്ന വൈകല്യങ്ങൾ
- പാർക്കിൻസൺസ്റോഗം പോലുള്ള നാഡീസംബന്ധമായ
- രോഗങ്ങൾ, ഹോർമോണാൽ വൈകല്യങ്ങൾ
- തൈറോയിഡ് നീക്കം ചെയ്യൽ, ലാറിങ്സ്നീക്കം ചെയ്യൽ തുടങ്ങിയ ശസ്ത്രക്രിയകളുടെ ഫലമായി



**ധ്വനി വൈകല്യം എങ്ങനെ മനസിലാക്കാം**

താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്നോ അതിൽ കൂടുതലോ ഒരാളുടെ ധ്വനിയിൽ കാണുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അയാള്ക്ക് ഭാവിയയിൽ സാരപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം

- ധ്വനിയുടെ അസാധാരണമായ മാറ്റം
- വളരെയധികം ഉയർന്ന സാരസ്ഥായിയിലുള്ള സാരം/ താഴ്ന്ന സാരസ്ഥായിയിലുള്ള സാരം
- മൂറിഞ്ഞതോ വിറയാർന്നതോ ആയ സാരം
- ദിവസം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തിക്ക് നല്ല ശബ്ദമുണ്ടാകും, പക്ഷേ ഉച്ചയോ വൈകുന്നേരമോ ശബ്ദം മോശമാകും
- കുറച്ചു മണിക്കൂറുകളോ ദിവസങ്ങളോ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന താല്ക്കാലിക സമയത്തേക്കുള്ള ശബ്ദനഷ്ടം
- കുറച്ചു സമയം സംസാരിക്കുമ്പോഴേക്കും ശബ്ദത്തിന് ആയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു
- കഴുത്തിലെ മാംസപേശികളുടെ വലിവും വേദനയും ഉണ്ടാകുക

**ആരെയാണ് ധ്വനി പ്രേശ്നങ്ങൾ ഉള്ള വ്യക്തികൾ കൺസൾട്ട് ചെയ്യേണ്ടത്**

ധ്വനി വൈകല്യം ചികിത്സിക്കുന്നതിൽ സ്പീച്ച് ലാംഗ്വേജ് പാത്തോളജിസ്റ്റിന്റെ ഉപദേശം തേടണം. സ്പീച്ച് ലാംഗ്വേജ് പാത്തോളജിസ്റ്റ് ശരിയായ ധ്വനി ശീലങ്ങൾ വോയിസ് തെറാപ്പിയിലൂടെ മനസിലാക്കി കൊടുക്കുകയും ഉചിതമല്ലാത്തതും ഹാനികരമായതുമായ ധ്വനി ശീലങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുകയും,

സംസാരിക്കേണ്ട അവസരങ്ങളിലെല്ലാം ശരിയായ ധ്വനി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. കൂടാതെ ഒരു ഇ.എൻ.ടി വിദഗ്ദ്ധൻ ശബ്ദവൈകല്യമുണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് മനസ്സിലാക്കിമരുന്ന്, ലേസർ ശസ്ത്രക്രിയ ഇവയെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പരിണാമങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചർച്ച ചെയ്യുകയും ചെയ്യും.



**ധ്വനി വൈകല്യങ്ങൾ തടയാൻ ആകുമോ**

എല്ലാത്തരം ധ്വനി വൈകല്യങ്ങളും തടയാനാകില്ല. എന്നാൽ ശബ്ദത്തിന്റെ ഉചിതമല്ലാത്തതും നിരന്തരവുമായ ഉപയോഗംകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന സാരം വൈകല്യങ്ങൾ തടയാനാകും.



**ധ്വനി വൈകല്യങ്ങൾ എങ്ങനെ തടയാം?**

ധ്വനി സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും ധ്വനി വൈകല്യം തടയുന്നതിനും ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യാൻപാടില്ലാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നു

**ചെയ്യേണ്ടവ**

- കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ചെറിയ അളവിൽ വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് സാരമടക്കുകളുടെ നനവ് നിലനിർത്താൻ ആവശ്യമാണ്.



- പാട്ടുകച്ചേരിക്കോ പ്രസംഗത്തിനോമുമ്പായി മുളുകയോ ഉം\_\_\_\_\_ (humming) എന്നു പറയുകയോ ചെയ്യുക.

