

ноты, приводя зрителей в восторг. И сегодня в оперных театрах работают врачи-фоноатры, которые следят за здоровьем голосового аппарата артистов, помогают им «разрабатывать» голос, учат правильно дышать.

Состояние голосового аппарата (к нему относятся носоглотка, глотка, миндалины, все три отдела гортани, в т. ч. голосовые связки) зависит не только от длительности «говoreния», но и от того, как мы это делаем. Неумение владеть своим голосом, неправильное дыхание, нервные перегрузки, частые простуды, даже прием определенных лекарств — все это факторы, которые повышают риск возникновения ларингитов и фарингитов. Также у людей «голосовых» профессий на голосовых связках нередко появляются так называемые певческие узелки. Эти и другие доброкачественные образования редко перерождаются, однако проходить регулярный осмотр у ЛОРа необходимо.

Особенно **тяжело переводчикам — им приходится говорить на неродном для них языке**, а это само по себе утомляет голосовой аппарат. Старайтесь не превышать норму голосовой нагрузки — три академических часа в день (в холодное время года на улице — не более чем 1,5 часа). Если приходится долго говорить, обязательно делайте паузы (во время лекции это может быть, например, диалог с аудиторией), время от времени выпивайте пару глотков негазированной воды (при интенсивном «говoreнии» слизистая оболочка глотки пересушивается). Следите за тем, чтобы не перенапрягать голос (не выступайте в шумной обстановке), говорите только на выдохе (это более физиологично). Желательно пройти тренинг ораторского искусства — помимо прочего, на таких занятиях учат разговаривать с минимальной затратой энергии, показывают приемы расслабления голосового аппарата. Не менее важно и правильное дыхание — нижнедиафрагменное или брюшное, которое также формируется при помощи специальных упражнений. Их лучше делать под руководством тренера. Кроме того, **состояние глотки тесно связано с пищеварительной системой:** заболевания органов ЖКТ очень часто вызывают неполадки с горлом.

При функциональных и воспалительных заболеваниях гортани хороший эффект дают лекарственный электрофорез, лазерная терапия. Но чтобы остановить недуг на начальной стадии, у вас под рукой всегда должны быть леденцы с экстрактом лекарственных трав (мята, эвкалипт). Почувствовав першение в горле, рассосите пару леденцов. Восстановить гортань и глотку помогут ингаляции (с маслами шиповника, чайного дерева, сосны), травяными настоями (ромашки, шалфея), которые делают на ночь. В качестве профилактики в осенне-зимний период можно 10 дней подряд проводить ингаляции, затем на 20 дней сделать перерыв. Смягчить воспаленное горло поможет оливковое масло (выпейте перед сном 1-2 ч. ложки) или витамины А и Е в масляной форме (их можно закапывать в нос). Или такой напиток: в стакане теплого молока (лучше козьего, но можно и коровьего) растворите по 1 ч. ложке меда и масла.

Детские улыбки исцеляют душевную боль

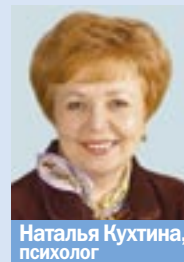
В детдомах, больницах и неблагополучных семьях Елена — частый гость. Как пережить чужую боль, не «сгорая» самому?

Помню свой первый визит в детский дом: после этого я целый день была как в ступоре, ни с кем не могла разговаривать. Перед глазами все время стояли эти дети. Но со временем я поняла: чтобы не заикливаться на негативе, нужно действовать. Искать спонсо-

ров, организовывать детям отдых, даже просто с ними играть. Мы стараемся воспитать в детях самостоятельность, дать им почувствовать себя нужными. И когда я вижу колоссальные перемены, которые происходят с ребятами за два-три месяца, понимаю: я живу не зря!



Синдрому эмоционального выгорания в той или иной степени подвержены все социальные и медицинские работники, психологи. И человек — даже если он суперпрофессионал — не может справиться с такой нагрузкой в одиночку. Людям таких профессий обязательно нужно иметь своего психолога или духовника, которому они могут довериться.



Наталья Кухтина,
психолог

У человека, который каждый день сталкивается со страданиями и смертью, часто появляется **чувство вины за то, что он здоров, материально обеспечен**. Важно понять, чем на самом деле вызвано это чувство. Как правило, это подсознательный страх смерти и, как следствие,