

ناهنجاری‌های ناشی از بد استفاده کردن صدا

مشکلات فیزیکی و روان‌شناختی زیادی ممکن است علت بد عملکردی صدا باشد. اغلب مشکلات ارگانیک، روان‌شناختی و مشکلات تکنیکی که ممکن است مربوط به شکایت‌های صوتی باشند، به‌صورت مفصل در دیگر فصل‌ها مورد بحث قرار گرفته‌اند. نکته مهم این است که پزشکان، این مشکلات را بشناسند و آن‌ها را در هر طبقه (ارگانیک، روان‌شناختی و تکنیکی) دسته‌بندی کنند. ناهنجاری‌های موجود در هر سه دسته بیش‌تر اوقات با هم دیده می‌شوند، برای مثال اگر مشکل ابتدا یک ناهنجاری در تارهای صوتی است، ترس و استرس‌های روان‌شناختی، واکنش‌هایی طبیعی هستند و هنرمند ممکن است در تلاش برای جبران اختلال صوتی (اغلب آگاهانه) به‌طور مکرر تکنیک‌ها و شیوه‌های آواسازی خود را تغییر دهد. بد عملکردی‌های تکنیکی (مثل استفاده بد از صدا به‌صورت استفاده بیش از حد یا دیسفونی ناشی از تنس عضلانی) ممکن است عامل آغاز کننده باشد و آسیب‌های پاتولوژیک تار صوتی مثل واکنش‌های روان‌شناختی متعاقب آن‌را ایجاد کند. در مقابل، اضطراب شدید و کنترل ضعیف آن نیز می‌تواند دلیل اصلی مشکلات تکنیکی در حنجره باشد. در مورد هر مشکل، رویکردهای درمانی متفاوت است. اعضای فعال گروه مراقبت از صدا باید عوامل بیماری‌زا را به‌خوبی بشناسند تا بتوانند برنامه‌ای درمانی طراحی کنند که علاوه بر حل بحران اجرای هنرمند، حاوی برنامه‌ای بلندمدت جهت حل مشکل نیز باشد. معمولاً بهترین کار این است که مشکلات موجود طی یک رویکرد تیمی رفع شوند. گروه باید شامل مشاورانی با تخصص‌های مختلف و دارای علاقه و دانش ویژه در زمینه کاربران حرفه‌ای از صدا باشد.

با توجه به فراوانی و اهمیت مشکلات ناشی از بد استفاده کردن از صدا، متخصص گوش و حلق و بینی باید آموزش‌های بیش‌تری در خصوص جنبه‌های تکنیکی تولید صدا برای گفتار و خواندن به‌دست آورد و باید با یک آسیب‌شناس گفتار و زبان، متخصص صدا و سایر متخصصان همکاری نزدیکی داشته باشد.

بد استفاده کردن از صدا

شکایت‌های صوتی اغلب ناشی از عادات نامناسب صحبت کردن یا خوانندگی به‌ویژه تکنیک‌هایی که منجر به استفاده کردن بیش از حد از صدا می‌شوند هستند. این مشکلات و رویکردهای درمانی آن‌ها به تفصیل در فصل‌های بعدی این کتاب بحث شده است. متخصصان حنجره باید با این تکنیک‌های ویژه‌ای که توسط آسیب‌شناسان گفتار و زبان و متخصصان صدا جهت تشخیص و اصلاح موارد بد استفاده کردن از صدا استفاده می‌شوند، آشنا باشند. پزشکان باید مراقب باشند که از محدوده تخصصشان جهت استفاده از این دانش تجاوز نکنند. با این‌وجود، اگر

پزشک در خصوص خوانندگی آموزش دیده و خطاهای تکنیکی کوچک مثل تنس عضلانی بیش از حد در زبان را متوجه گردد، باید به آن توجه کند، در غیر این صورت، خواننده باید به مربی صدای خود یا یک متخصص با صلاحیت در رابطه با صوت خوانندگی جهت درمان این مشکل ارجاع داده شود. به مشکلات مربوط به عضلات شکمی باید توجه شود و در صورت وجود، به مربی صدا گزارش گردد. البته هر نوع علت پزشکی در این رابطه باید اصلاح شود. بیش‌تر جنبه‌های تاریخیچه‌ای مهم و توصیه‌های درمانی مختلف مربوط به استفاده بد از صدا در صحبت کردن و خواندن در فصل‌های ۴ و ۹ مورد بحث قرار گرفته‌اند. تمرکز اصلی این بخش‌ها بیش‌تر روی مسئولیت اعضای گروه است نه متخصص حنجره.

زمانی که بد استفاده کردن از صدا ناشی از فعالیت‌های فوق‌برنامه مثل فریاد کشیدن در طی اتفاقات ورزشی و ... است، پزشک باید در جهت حفاظت از صدای گفتاری بیمار و صدای آوازی او توصیه‌هایی را در خصوص حد و مرز این فعالیت‌ها ارائه نماید. با این حال اگر در صدای گفتاری و آوازی او در شرایط عادی تقلا وجود دارد، درمان بیمار باید به یک مربی صدا یا آسیب‌شناس گفتار و زبان واگذار شود.

در بسیاری از موارد، آموزش صدای گفتاری، فواید بسیار خوبی برای خواننده‌ها داشته و پزشکان نباید در خصوص پیشنهاد چنین آموزشی تأمل کنند. هم‌چنین بیش‌تر خواننده‌ها از تمرینات رسمی صدای گفتاری سود می‌برند اما با این وجود، به‌طور شگرفی اکثر خواننده‌ها از این آموزش‌ها بی‌بهره‌اند و مدام بد استفاده کردن از صدا در حین گفتار آن‌ها، بیش‌تر از خواندنشان به چشم می‌خورد. یک آسیب‌شناس گفتار و زبان آموزش‌دیده، ارزش ویژه‌ای برای خواننده‌ها دارد و معمولاً فقط جلسات اندکی نیاز دارند. متعاقب آن، کار با یک مربی صدا نیز سودمند است.

آسیب‌شناسان گفتار و زبان

یک آسیب‌شناس گفتار و زبان کارکشته، منبعی گران‌بها برای مراقبت از کاربران حرفه‌ای صدا است. اگرچه متخصصان حنجره باید مشکل را تشخیص دهند، اما آسیب‌شناسان گفتار و زبان، پیشینه‌ها و تجربیات مختلفی در درمان اختلالات صوت دارند. در حقیقت برنامه‌های آسیب‌شناسان گفتار و زبان در مورد مراقبت از کاربران حرفه‌ای صدا کم‌تر بوده و شاید اصلاً به موضوع خوانندگی حرفه‌ای نپرداخته باشند. علاوه بر این، آسیب‌شناسان گفتار و زبان برای کسب تجربه‌های گسترده در این حوزه به‌خصوص، دارای محدودیت هستند و اغلب در یک حیطه خاص به‌صورت تخصصی کار می‌کنند. به‌طور مثال شخصی که در درمان بیماری‌هایی که اختلالاتی از جمله سکت، لکنت یا اختلالات بلع دارند مهارت دارد، الزاماً چگونگی مدیریت مطلوب کاربران حرفه‌ای صدا را نمی‌داند. متخصص حنجره

باید نقاط قوت و ضعف آسیب‌شناس گفتار و زبانی که با او کار می‌کند را بشناسد. پس از شناخت آسیب‌شناس گفتار و زبانی که در درمان کاربران حرفه‌ای صدا مهارت دارد، متخصص حنجره و آسیب‌شناس گفتار و زبان باید به‌منظور توسعه مهارت‌های مورد نیاز خویش همکاری نزدیکی داشته باشند. می‌توان از متخصصان حنجره‌ای که تعداد زیادی از خوانندگان را درمان کرده‌اند نیز درباره مراقبت از صوت حرفه‌ای کمک گرفت.

به‌طور کلی در درمان، باید تکنیک‌های حفظ آرامش، کنترل تنفس و حمایت‌های شکمی ارائه شود. گفتاردرمانی حتی زمانی که یک خواننده مشکل واضحی در صدای گفتاری خود ندارد اما با مشکلات قابل توجهی در خواندن مواجه است نیز مفید است. اغلب برای مریبان آواز سخت خواهد بود که افرادی را که سال‌های زیادی به خوانندگی مشغول هستند را برای اصلاح خطاهای تکنیکی‌شان متقاعد سازند. خواننده‌ها معمولاً خیلی کم از صدای گفتاری خود محافظت می‌کنند، بنابراین یک آسیب‌شناس گفتار و زبان باید بتواند حمایت مناسب، آرامش و جایگاه صدا را در گفتار به‌سرعت به او آموزش دهد. زمانی که خواننده‌ها در این تکنیک‌ها مهارت یافتند، به‌راحتی از طریق همکاری بین آسیب‌شناس گفتار و زبان و مربی صدا، می‌توانند این تکنیک‌ها را در شیوه خواندن بکار گیرند. این رویکرد به میزان زیادی در تجربیات شخصی نویسنده مفید بوده است. برای بازیگران، هماهنگی میان جلسات گفتاردرمانی و بازیگری به‌ویژه جلسات آموزش صدای گفتاری که توسط مربی صدا ارائه می‌شوند مفید است.

اطلاعاتی که توسط آسیب‌شناس گفتار و زبان، مربی بازیگری و مربی خوانندگی ارائه می‌شوند، باید وابسته به هم بوده و در تعارض نباشند. اگر اختلاف اساسی وجود داشته باشد، آموزش بدی که از سوی یکی از افراد گروه ارائه می‌شود باید شناسایی و تغییرات اعمال شود.

مریبان آواز

در مراجعین خاص، درس‌های آواز ممکن است به میزان زیادی به افراد غیرخواننده مبتلا به مشکلات صوتی کمک کند. تکنیک‌های افزایش قدرت عضلات شکمی ریوی، کنترل تنفس، عضلات حنجره و گردن و تمرینات آرامشی، بسیار مشابه تمریناتی هستند که در گفتاردرمانی استفاده می‌شوند. دروس آواز، اغلب به درمان سرعت می‌بخشند و برای تسریع نتیجه بخشی در بعضی بیماران استفاده می‌گردند.

اغلب از متخصصان حنجره که به‌طور مکرر با خواننده‌ها سروکار دارند، درخواست می‌شود تا یک مربی صدا معرفی کنند. این کار، متخصص حنجره را در یک موقعیت نامناسب قرار می‌دهد، به‌ویژه اگر خواننده در همان زمان با شخص دیگری تحت درمان باشد. بسیاری از پزشکان، توانایی قضاوت صحیح و تبحر لازم در خصوص انتخاب

یک مربی صدا را ندارند و باید در خصوص پیشنهادشان برای این که یک خواننده، مربی خود را تغییر دهد محتاط باشند. اگرچه هیچ ارگان مشخصی که استانداردها را مشخص کرده و یا کیفیت کار یک مربی آواز را تضمین کند وجود ندارد، با این حال افرادی مثل یک معلم که عضو هنرستان هنرهای زیبا یا مدرسه موسیقی است، یا فردی که عضو سازمان ملی مربیان آواز است، مطمئن تر هستند. با این حال، داشتن این شرایط تضمین کننده خوب بودن کار آن مربی نیست و بسیاری از مربیان متخصص، دارای جایگاه و مقام خاصی نیستند. یک متخصص حنجره با تجربه معمولاً نظرات معتبرتری را ارائه خواهد نمود.

پزشکان باید نام مربی صدای هر یک از بیمارانشان را ثبت نموده و بررسی نمایند که آیا مشکلات مشابهی از بد استفاده کردن از صدا مجدداً در شاگردان هر مربی رخ می‌دهد یا خیر. آن‌ها همچنین باید بررسی کنند که شاگردان کدام مربی معمولاً مشکلات تکنیکی کمی دارند و فقط در مواقعی که بیماری ارگانیکی مثل سرماخوردگی دارند به او مراجعه می‌کنند. مشکلات تکنیکی می‌توانند باعث ایجاد آسیب‌های ارگانیکی مثل ندول شوند، بنابراین زمانی که شیوع بالایی از ندول در میان شاگردان یک مربی مشاهده گردد، کار آن مربی باید به‌دقت و به‌طور ویژه بررسی شود. پزشکان باید به‌طور خاص در خصوص مربیانی که در مورد مشورت هنرجویانشان با پزشک بی‌میل هستند نگران باشند. بهترین مربیان صدا افرادی هستند که با شنیدن هر عامل مختل‌کننده‌ای در صدای هنرجوی خود، او را به متخصص حنجره ارجاع دهند. متخصص حنجره‌ای که به‌طور جدی به حفاظت از صدای خواننده‌ها علاقه نشان می‌دهد، باید زحمت ملاقات و صحبت با مربیان آواز را نیز متقبل شود. برگزاری یک یا دو جلسه با هر مربی نیز بینش عمیقی به او می‌دهد و کمک‌کننده خواهد بود. عملاً یک متخصص حنجره، کم‌تر با مربیان آواز رو به‌رو خواهد شد مگر آن که فردی مطمئن و پیگیر به‌خصوص درباره مبتلایان به اختلالات صوت باشد. او نباید در ارجاع خواننده‌ها به این همکاران آموزش‌دیده تأمل کند، به‌ویژه اگر این خواننده‌ها کسانی هستند که هنوز آموزش ندیده‌اند یا ممکن است به‌طور خاص نسبت به توصیه‌های دروس صدا مقاومت نشان دهند. با این وجود، آن‌ها نیاز مبرمی به آموزش دارند. باید به این نکته اشاره شود که یک مربی صدای خوب می‌تواند به یک خواننده آموزش دهد که چگونه از صدای خود محافظت کند و صدای خود را بدون شنیده شدن به‌صورت آموزش‌دیده بهبود بخشد. نویسنده اشاره به این نکته را مفید می‌داند که خواندن نیز مثل هر فرآیند ورزشی نیازمند گرم کردن و آماده‌سازی برای هر شخصی است که می‌خواهد وارد یک میدان بزرگ شده و در آن بماند. همان‌طور که هیچ پرتاب‌کننده توپی در بیس‌بال نمی‌تواند بدون یک مربی پرتاب و زمانی برای گرم کردن به میدان برود، هیچ خواننده‌ای هم نباید

تلاش کند که بدون یک مربی آواز و بدون تمرینات قدرتی و چابکی مناسب، خوانندگی را به‌عنوان یک شغل داشته باشد. این رویکرد به‌صورت رویکردی مؤثر و خوشایند در آمده است.

مربیان صدا

مربیان صدای تئاتر، جدیدترین متخصصان در گروه مراقبت از صدا هستند. آن‌ها معمولاً در تئاترها کار می‌کنند و مسئول آموزش، بهبود و حفاظت از صدای بازیگران هستند. مانند معلمان آواز، آن‌ها نیز ممکن است با شاگردان بی‌تجربه یا هنرپیشگان مشهور کار کنند. هم‌چنین مانند معلمان آواز، آن‌ها هیچ گواهینامه یا مدرک رسمی ندارند، با این‌وجود، آن‌ها سازمانی ملی با عنوان انجمن مربیان گفتار و صدا^۱ دارند. عضویت در این سازمان حداقل نشانه‌ای دلگرم‌کننده از مطالعه جدی و کار در این حیطة است. اگرچه مطمئناً عضویت در این سازمان نیز به‌طور قطع مهارت آنان را تضمین نمی‌کند. در سال‌های اخیر تعداد کمی از مربیان صدای شناخته شده مانند بونی رافل^۲، لوسیل روبین^۳ و شارون فرد^۴، تجربیاتی در خصوص کار با بیمارانی که آسیب تارهای صوتی دارند را کسب کردند. این بیماران توسط متخصصان حنجره مثل ویلیور جیمز^۵ و ساتالوف به آن‌ها ارجاع داده شدند. اضافه شدن شارون فرد به گروه در سال ۱۹۹۴، اولین باری بود که یک مربی صدا در یک مرکز پزشکی به‌منظور همکاری با آسیب‌شناسان گفتار و زبان در جهت توان‌بخشی صوت آسیب‌دیده استخدام شد. تجربه آن‌ها در این خصوص ما را متقاعد کرد که اضافه شدن وی به گروه درمانی صدا امری بسیار ارزشمند است و این همکاری برای مدت زمان طولانی ادامه یافت. متأسفانه همانند مربیان صدا، کسب آموزش درزمینه مراقبت صوت آسیب‌دیده بسیار سخت است. همان‌گونه که در فصل بعد توضیح داده شده است، تلاش برای یافتن راه‌حلی برای این مشکل همچنان ادامه دارد.

حفاظت از صدا

جلوگیری از بد عملکردی‌های صوتی باید هدف همه متخصصان درگیر در مراقبت از صدای خوانندگان باشد. عادت‌های خوبی که در سلامت صدا نقش دارند باید از کودکی تشویق شوند. فریاد زدن به‌خصوص در طی فعالیت‌ها

1 -VASIA
 2 -Bonnie Raphael
 3 -Lucille Rubin
 4 -Sharon Freed
 5 -Wilbur James

و اتفاقات ورزشی باید منع گردد. جوانان خواننده با آینده‌ای که به گروه‌های سرود می‌پیوندند، باید به‌منظور یادگیری شیوه‌های جبرانی لُمباردا، تحت آموزش قرار گیرند. نوجوانان علاقه‌مند به خوانندگی یا بازیگری باید تحت آموزش‌های لازم برای جلوگیری از بد استفاده کردن از صدا قرار گرفته و برای انجام کارهای خوانندگی مناسب با سن و صدایشان مورد حمایت قرار گیرند.

آموزش باید تا بعد از بلوغ نیز ادامه یابد و به صدا اجازه داده شود تا به‌طور طبیعی و بدون هیچ فشاری که ناشی از اجرای نقش‌های اُپرا پیش از موعد مناسب است، پرورش یابد. آموزش و تمرین‌های منظم ضروری است و اجتناب از محرک‌ها به‌ویژه سیگار باید خیلی زود مورد تأکید قرار گیرد. آموزش خواننده در مورد تغییرات آناتومیکی و هورمونی مؤثر بر صدا به او اجازه می‌دهد تا بدعملکردی‌های صوتی را بشناسد و تجزیه و تحلیل نماید و زمانی که اتفاق می‌افتد، هوشمندانه در جهت جبران آن‌ها اقدام کند. همکاری بین متخصص حنجره، آسیب‌شناس گفتار و زبان، معلم بازیگری و مربی آواز، محیط مناسبی را برای تربیت و حفاظت از صدای خواننده فراهم می‌نماید.