



Danijela Župančić

GOVOR, GLAS I GLASOVNI POREMEĆAJI

Razvoj govora s fonijatrijskoga aspekta

Govor je vrlo složen psihički proces koji čine dva važna elementa: unutrašnji govor, koji se odnosi na psihičku stranu, smisao i sadržaj, te vanjski govor, kojim se oblikuje unutrašnji govor, a čine ga usmeni govor, pisanje, gestikulacija i mimika. Oba govora u normalnim prilikama djeluju potpuno jedinstveno.

Da bi se razvio normalan govor, fonijatri tvrde da moraju postojati osnovni fiziološki uvjeti:

- a) akustički i optički zdrav razvoj mozga
- b) motoričko-kinetički razvoj mišića govornih organa
- c) normalan djetetov tjelesni i duševni razvoj te volja za imitiranjem kretanja govornih organa.

Govor se počinje razvijati od samoga djetetova rođenja, a u tom razvoju prolazi nekoliko faza: kličanje, gukanje, imitiranje te fazu spontanoga, odnosno svjesnoga govora.

Prva faza počinje odmah nakon rođenja do otprilike 7 tjedana. Tu dijete počinje aktivirati govorne organe i postupno se privikavati disati onako kako se diše pri govoru. U fazi gukanja stvara glasove u kojoj su dobro ozvučeni pojedini vokali, a konsonanti još nerazumljivi do sljedeće faze u kojoj se prvi čuju usneni suglasnici (b, m). Slijedi faza imitiranja od 6. do 9. mjeseca u kojoj sve određnije nastaju prvi slogovi te se uspostavlja veza svih govornih i intelektualnih cen-

tara u mozgu. Tu se stvaraju prvi biološki uvjeti za pojavu govora.

U posljednjoj fazi tzv. svjesnoga govora (od 10. mjeseca) razumijeva se govor okoline, svladavaju se imenice, pridjevi, zamjenice i brojevi, a cijeli mehanizam više napreduje u aktivnijoj i sadržajnijoj okolini.

Stoga, definiciju govora možemo sažeti u rečenici da je to zvučna čovječja komunikacija oblikovana ritmom rečenica, riječi i slogova.

Budući da je fonijatrija kao struka u uskoj vezi s pjevanjem (glasovni pedagozi) te laringologijom i logopedijom, progovorit ćemo o problemima glasa i svima onima kojima je to primarna struka.

Glas

Glas je zvuk proizveden ljudskim glom. Predstavlja temelj verbalne komunikacije, a omogućava nam izražavanje, zvučno prenošenje poruka i informacija kao i prenošenje emocija. Proizvod je respiratornoga, fonacijskoga, rezonancijskoga, artikulacijskoga, neurološkoga, kognitivnoga i digestivnoga sustava. Osnovne su značajke glasa visina, jačina i boja.

Budući da cjelokupni mehanizam uključuje trbušne i leđne mišiće, rebra, pluća, farinks, oralnu (usnu) i nosnu šupljinu i da svaki od tih dijelova obavlja važnu funkciju u produkciji glasa, svaki od njih mogu biti odgovorni za njegovu disfunkciju.

Ponekad nismo dovoljno svjesni važnosti glasa i poruke koju nam daje. Slu-

šajući nečiji glas možemo utvrditi je li riječ o muškarcu, ženi ili djetetu, je li ta osoba prehladena, umorna, hrabra, možemo prepoznati emocije kao što su bijes, strah, ozbiljnost, a možemo uočiti i neka psihička svojstva, npr. inteligenciju, introvertiranost, agresivnost ili blagost. Osobe čiji posao ovisi o njihovom glasu vokalni su profesionalci. Zbog prirode svojega posla spadaju u rizičnu skupinu za nastanak poremećaja glasa jer rabe glas kao sredstvo svoje profesionalne aktivnosti.

Vokalni zamor

Vokalni profesionalci susreću se s drugim vremenom neprekidnoga govorenja, visokim intenzitetom govora, uključivanjem emocija u govor i pjevanjem ili govorom u bučnim okružjima. Najčešći su njihovi problemi napetost glasa, promuklost, šum u glasu (disfonija), umor glasa ili njegov potpuni gubitak, potreba za kašljanjem kao i bol u grlu. Zamor nastaje kada su zahtjevi veći od sposobnosti pojedinca da ih ispuni.

Vokalni zamor prema nekim je stručnjacima kompleksan klinički fenomen jer još uvijek nije definirano pridonosi li on poremećaju glasa ili postoji neovisno o njemu, a Eric J. Hunter (Sveučilište u Michiganu) i Ingo R. Titze (Sveučilište u Utahu) navode mogućnost genetičke predispozicije za vokalni zamor. Također se navodi da čest zamor može biti upozorenje za buduće razvijanje funkcionalne disfonije i organske patologije kao što su polipi, vokalni noduli i drugo.

Osobe koje rabe glas najmanje četiri sata dnevno u obavljanju svojega posla su pjevači, glumci (umjetničko područje), zatim logopedi, učitelji, profesori, odgojitelji, televizijski i radijski voditelji te svećenici (na prezentacijskom području).

Umjetnici, vokalni profesionalci, tijekom školovanja su uglavnom naučili kako se koristiti svojim glasom i kako se zaštititi od mogućih komplikacija. Po-

znaju pravila vokalne higijene i pravilnoga disanja. Ako dođe do promjena u kvaliteti glasa, odmah interveniraju i odlaze na liječničke preglede, a nerijetko se liječe razdobljem šutnje.

Kod osoba koje se bave prezentacijskim područjem postoji mnogo izazova jer nisu upućeni u to kako se koristiti svojim glasom, nedovoljno poznaju vokalnu higijenu (nadglasavanje, vikanje i glasno govorenje) i njihovo ih zanimanje dovodi do velikoga fonatornoga zamora. Istraživanja pokazuju da je 87 % njih iskusilo probleme s glasom. Vokalnim izvođačima potrebna je visoka razina fleksibilnosti, gipkosti i sposobnosti da izvršavaju sve ono što se od njih zahtijeva, bilo vikanje ili šaputanje, te poznavanje vokalne higijene.

U nastavi je to osobito primjetno. Profesija nastavnika zahtijeva dugotrajno govorenje. Tomu se pridodaje i buka sredine u kojoj nastavnici rade, stanke koje nisu dovoljne da se glas odmori, loša akustika učionice, suhoća prostora (zimi), klimatizacijski uređaji (ljeti), dodatni roditeljski sastanci, informacije i razni drugi čimbenici. Često su izloženi dječjim infekcijama.

Razlozi koji dodatno utječu na poremećaj glasa mogu biti pušenje, hladni i gazirani napitci, pretjerana konzumacija kave, boravak u zadimljenom prostoru, dehidracija, alergije i nedovoljno sna. Dakle, stil života, prehrana, okolina, neki lijekovi i stres. Mogu to biti i organski poremećaji, odnosno oni čija podloga nije povezana s funkcijom vokalnoga aparata kao npr.: *strukturni poremećaj* (ciste, tumori), *endokrini poremećaj* (disfunkcija štitnjače, predmenstrualna laringopatija, nedovoljna preobrazba muškoga glasa nakon puberteta), *upalni poremećaj* (promjena sluznice glasnice) i *neurogeni poremećaj* (paraliza glasnice).

Terapija

Radi boljega shvaćanja funkcije glasa, razvile su se tehnike rehabilitacije i tre-





ninga glasa kod govora i pjevanja. Obično ih vode logopedi, treneri glasa ili profesori pjevanja, a sve prate stručnjaci laringolozi, pulmolozi, neurolozi, psiholozi, a po potrebi i psihijatar (ako je riječ o terapiji stresa, kao npr. potpuni nedostatak glasa, slab i tih glas, iznenadni gubitak glasa tijekom govora, gubitak daha, kratak dah, ostajanje bez zraka i dr.).

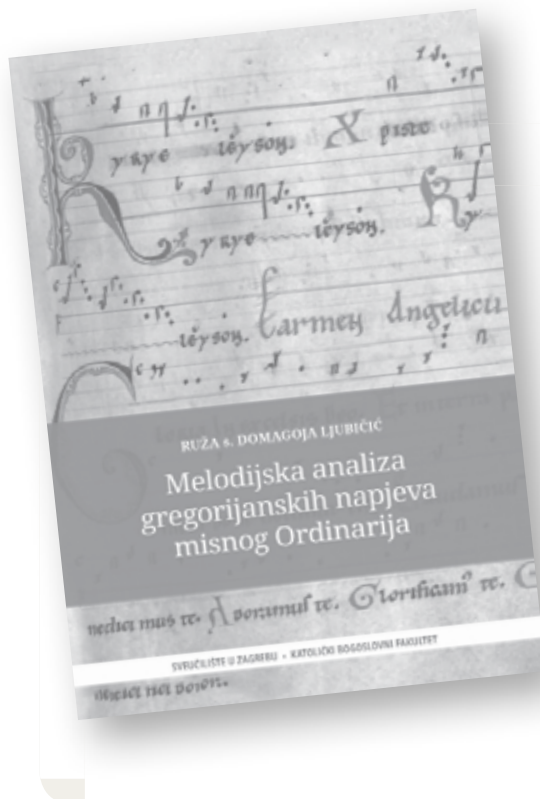
Rehabilitacija započinje razvijanjem fizičke snage, izdržljivosti i kondicije, a za osobe s posebnim glasovnim problemima još i koordinacija »govora tijela« s glasovnom porukom, intervjui, prezentacije i slično.

Sastavni dio terapije jest obrazovanje pacijenta o vokalnoj higijeni, što je naj-

učinkovitiji oblik rješavanja zloupotrebe glasa koja podrazumijeva veliku glasnoću, intenzitet, agresivan način govora te česta nakašljavanja koja mogu dovesti do glasovne patologije. Upravo se vokalna higijena usredotočuje na mijenjanje nepravilnoga vokalnoga ponašanja pojedinca i negativnoga učinka na vokalni aparat.

Terapeut također mora poznavati i uvjete u kojima pacijent radi da bi postigao zadovoljavajuću fonaciju uz minimum napora. Ovdje se ne postiže samo kvaliteta glasa nego se štiti od mogućih bolesti i trajnih oštećenja.

Zbog navedenih problema, vrlo je važno educirati buduće nastavnike, učitelje i odgojitelje o zdravlju glasa.



MELODIJSKA ANALIZA GREGORIJANSKIH NAPJEVA

Knjiga tiskana 2019. godine u izdanju Sveučilišta u Zagrebu i Katoličkoga bogoslovnoga fakulteta u Zagrebu. *Melodijska analiza gregorijanskih napjeva misnog Ordinarija* može se nabaviti na Katoličkom bogoslovnom fakultetu, Vlaška 38, Zagreb.