

utječu na održavanje glasove kvalitete, čak i nakon većih napora kao što je glumljenje ili pjevanje u predstavi.

S obzirom na način života određenih skupina elitnih vokalnih profesionalaca (primjerice, glumaca) i na stres, stručnjaci za glas, iako ne mogu utjecati na njihove eventualne loše životne navike, trebaju ih podučiti kako održavati glasovu kvalitetu dobrom. U istraživanju Varošanc-Škarić (2008), uspoređene su zvučne osobine glasa studenata glume i ostalih studenata u odnosu na anamnezu glasa – uporabu i životne navike. Studenti glume (N = 45) imali su redovne vježbe glasa s fonetičarima, vokalnim pedagogima, za razliku od ostalih studenata (N = 45). Pretpostavilo se da će bez obzira na loše životne navike (pušenje, alkohol), biti bolji glasovi studenata glume koji redovito, pod nadzorom stručnjaka, izvode vježbe za glas.

### **VIII.1. Upitnik o anamnezi glasa**

Kad je riječ o zdravlju glasa, postoje različiti višedimenzionalni protokoli procjene glasa koji uključuju upitnike o anamnezi glasa za govorne profesionalce, a koje koriste liječnici – otorinolaringolozi, fonijatri, logopedi (primjerice, Ford 1994, Timmermans i sur. 2002): upitnik dnevnih navika, o njezi glasa, o pušačkim navikama, prehrani, vokalnoj zlouporabi. Fonetičari takve protokole koriste u prilagođenom obliku, najviše ih zanimaju životne navike i uporaba glasa budućih vokalnih profesionalaca i djelatnih vokalnih profesionalaca. Rad na zdravlju glasa i vokalnoj njezi treba biti interdisciplinaran. Fonetičari redovno upućuju vokalne profesionalce na specijalistički pregled kod fonijatra (ako upitnik i opće stanje kvalitete glasa osobe upućuje na potrebu za tim) te logopedu (u slučaju zamjetnih disfonija zbog terapije glasa). Isto tako, ako im je potrebna estetska njega glasa, ili ako dostatnu dikciju treba urediti do prihvaćenog izgovora određenoga jezika, logopedi upućuju vokalne profesionalce fonetičaru. Ono što im je zajedničko jest da svaka struka sa svoga aspekta skrbi o njezi glasa: medicina o zdravlju, logopedija o patologiji glasa, a fonetika o estetici i primjerenosti vokalne kvalitete u odnosu na zahtjeve profesije govornika. Fonetičari zaštititi, njezi glasa posvećuju pozornost tijekom fakultetske naobrazbe (predmeti *Ortofonija*, *Govorništvo za nastavnikički smjer*, *Fonetika (za vokalne profesionalce)*, *Dikcija*).

Neki protokoli anamneze i njege glasa počinju od klasifikacije u odnosu na vokalnu / nevokalnu profesiju. Tako Timmermans i sur. (2002) dijele profesije u odnosu na uporabu glasa, u četiri skupine:

- elitni vokalni izvodači,
- ostali vokalni (glasovi) profesionalci,
- nevokalni profesionalci,
- nevokalni neprofesionalci.

Tako su elitni vokalni izvođači scenski glumci i pjevači (operni, izvođači u mjuziklima), a ostali vokalni profesionalci su, primjerice spikeri, novinari, prezenteri, voditelji, radijski i televizijski urednici. Nevokalni profesionalci su, na primjer kazališni redatelji. Profesija potonje skupine nevokalnih profesionalaca nije u prekidu u slučaju pojave bilo koje vrste promuklosti. Iako fonetičari uglavnom rade upravo s tim skupinama vokalnih profesionalaca, postoji skupina vokalnih profesionalaca koja je vrlo rizična u pogledu zlorabe glasa i oštećenja, promuklosti glasa jer govore često pred većom i glasnom skupinom, a to su nastavnici.

Nakon upisane profesije, u upitniku dnevnih navika ispituju se faktori rizika u jedinicama po danu (alkohol, kava, gazirana pića, pepermint – začini, zadnji obrok te izravni faktori rizika uporabe glasa, a to su vokalna zlouporaba i pušenje). Što se tiče prehrane, stručnjaci navode da je vrlo loša navika ako se više od tri puta tjedno kasno jede. Budući elitni vokalni profesionalci često nemaju zavidnu kvalitetu glasa zbog loših životnih navika, pušenja, prekomjernoga trošenja glasa – previše govorenja, glasnog smijanja, vikanja, kasnih obroka, pa znaju imati i viši DSI (indeks ozbiljnosti disfonije – engl. *The dysphonia severity Index*) nego skupine nevokalnih neprofesionalaca (Timmermans i sur., 2002).

Nakon toga se navode mogući lijekovi koji se uzimaju (npr. pilule za spavanje, lijek za astmu, za bolove u trbuhu, antacid – sredstvo za neutraliziranje želučane kiseline) i, obično na kraju, u dijelu o povijesti bolesti treba navesti eventualne kirurške zahvate u području trbuha ili vrata.

Radi uvida i kao polazište treba li uputiti govornika na daljnju anamnezu, u fonetici se može koristiti upitnik o anamnezi glasa za govorne profesionalce prilagođen prema «Patient Questionnaire for the Professional Voice User» koji se u originalnom obliku koristi u klinici za profesionalni glas, Henry Ford Hospital (Ford, 1994: 356-360). Takav potpun obrazac o stanju glasa sastoji se od pet cjelina koje pokrivaju opis problema, prijašnju anamnezu glasa, prijašnju medicinsku anamnezu, životne navike i uporabu glasa. U dijelu «Opis problema» opisuju se problemi s glasom, označuje vrijeme zamjećivanja problema, način pojavljivanja problema (odjednom, postupno, povremenim smetnjama) i način mijenjanja problema s glasom nakon prvog pojavljivanja (na bolje, na gore, nema promjena, promjenjivo).

U «Prijašnjoj anamnezi glasa» postavljaju se pitanja o nekim simptomima glasa, o posjetu liječniku zbog glasa i mogućem razlogu, o posjetu govorno-jezičnom patologu, tj. logopedu, o savjetovanju i dobivenim preporukama, o vremenu (dobi dana) kad je glas najbolji i kad je najgori. Ispitanici – govornici mogu navesti neke od navedenih simptoma glasa:

- promuklost koja je trajala duže od dva dana,
- izmoren glas nakon dugog govorenja,

- napetost u vratnim mišićima,
- stalna pročišćavanja grla,
- pretjeran kašalj,
- suho grlo ili usta,
- osjećaj 'knedle' u grlu,
- gubitak glasa,
- promjena tona,
- nemogućnost glasnoga govorenja,
- 'kiselo' grlo,
- nakupine u nosu i grlu,
- suženja u nosu i grlu,
- nedostatak daha pri govorenju ili pjevanju,
- osjet grebanja u grlu.

Unutar savjetovanja ili liječenja zbog problema s glasom mogu se označiti dobivene preporuke:

- odmaranje glasa,
- ovlaživanje,
- operacija,
- terapija glasa,
- lijekovi,
- čišćenje grla i nosa,
- upute za uporabu glasa,
- uputa o smanjivanju pročišćavanja grla i/ili glasnog govorenja.

U «Prijašnjoj medicinskoj anamnezi» govornici mogu navesti ili označiti:

- moguća značajna oboljenja i njihove približne nadnevke,
- sve značajnije operacije i njihove približne nadnevke,
- jesu li alergični i, ako jesu, opisati alergiju,
- sve lijekove koje trenutačno uzimaju i to propisane i nepropisane.

U «Životnim navikama» postavljaju se pitanja o:

- pušenju (jesu li pušači, jesu li ikada pušili); ako su označili nešto od navedenoga, postavljaju se pitanja o: količini pušenja (koliko kutija dnevno), trajanju pušenja (koliko godina), ako su prije pušili, o prestanku pušenja,
- vrsti pića koja piju (alkohol, kava s kofeinom ili čaj, gazirana pića) i količini,
- redovnim fizičkim aktivnostima (npr. vježbanje),
- vremenu zadnjeg obroka,
- sviranju instrumenata.

U kategoriji «Uporabe glasa» vokalni profesionalci označavaju zahtijeva li njihovo zanimanje:

- čestu uporabu glasa,
- sudjeluju li u sljedećim aktivnostima (nikad, povremeno, često): dugim telefonskim razgovorima, predavanju skupinama ljudi, govorenju u velikim prostorijama, samostalnom pjevanju, zbornom pjevanju, podučavanju instrumentalne ili vokalne glazbe, propovijedanju, satovima glume, govorenju na radiju ili televiziji, glumljenju u predstavama, podučavanju športskih aktivnosti, javnom govorenju (kao što su prezentacije i sl.), aerobiku ili gimnastici, pretjerano dugim razgovorima, navijanju, vođenju sastanaka, polaze li trenutačno vježbe za glas i iz scenskog govora.

Potom se u predviđenoj tablici označava prosječna uporaba glasa u satima, u govornim aktivnostima za svaki dan u tjednu i dobi dana, a potom se ispunjava takva tablica za pjevačke aktivnosti. Slijede upiti o tome rade li vježbe zagrijavanja (*warm up*) prije nastupa, i vježbe hlađenja nakon nastupa.

Nastavničkim glasom, prevencijom i vježbanjem funkcionalnog govorenja i vokalnim treniranjem oštećena glasa, nakon liječničkih pregleda, najviše se bave logopedi. Optimistično je da o njezi nastavničkog glasa postoje stručne strategije (npr. *Key Learning Resources*, 2000, autori: A. Russell, J. Oates, C. Pemberton).

Usporediv je upitnik namijenjen upravo tim ugroženim skupinama koje učestalo koriste glas, a nisu nužno elitni vokalni profesionalci. Tako govorni patolozi pri njezi glasa, pa i nastavničkoga glasa, koriste protokol koji se sastoji također od četiri cjeline (Russell i sur., 2000):

1. učestalost simptoma problema s glasom
2. faktori rizika koji mogu dovesti do razvoja problema glasa
3. pojavljivanja napetosti glasa
4. dnevna uporaba glasa.

U prvom dijelu koji se odnosi na simptome problema s glasom, po redu su navedeni najraniji simptomi kao što su osjećaj umora, suhoće, stezanja u vratu itd., a kao kasniji simptomi su navedeni veća promuklost, prekidi glasa, promjene tona ili smanjen raspon glasa, osjećaj teškoće pri govorenju, učestalo nedostajanje zraka i učestali udisaji pri govorenju te pojava šaptavog glasa.

U drugom dijelu navode se rizici koji mogu dovesti do problema s glasom, primjerice kašljanja – iskašljavanja, čišćenja grla, govorenja za vrijeme bolesti grla, ali i problemi sa zdravljem, npr. hormonalna neravnoteža, alergije, sinusitis – upala sinusa, česte prehlade, gripa, kiseli refluks i naravno, pušenje i alkohol.

Napetost glasa može se pojaviti tijekom govorenja u buci, općenito kod glasnijeg govorenja, što izravno utječe na napetost grkljana, odnosno laringalnog mišićja. Fonijatri znaju isticati da je najvećoj opasnosti pri zlouporabi glasa, izložen vokalni mišić.

Dnevna uporaba glasa predviđa uporabu po danima i satima, vrstu uporabe glasa i stupnjevanje nemogućnosti izbjegavanja uporabe glasa (nužnost određene uporabe glasa označena je s 1, a najveći stupanj s 10, označava mogućnost izbjegavanja određene uporabe glasa).

## **VIII.2. Usporedba glasa između skupina budućih vokalnih profesionalaca i neprofesionalaca**

Prema prilagođenom Fordovom protokolu i u sklopu fonetske njege glasa, navest ćemo rezultate svoga istraživanja.

### **VIII.2.1. Prijašnja anamneza glasa i respektivnost kategorija njege glasa**

Svakako je uputno da elitni vokalni profesionalci, glumci, pjevači i druge skupine vokalnih profesionalaca kao što su, primjerice nastavnici, vode brigu o svom glasu te da posjete fonijatra i tijekom školovanja, ako primijete poteškoće s glasom, ili da ih fonetičari i drugi vokalni pedagozi upute na takav pregled, ako primijete da je došlo do zamora glasa koji se očituje duljom promuklošću. Takve skupine trebaju obvezno ići na fonijatrijski pregled radi prevencije, provjere stanja grla i za vrijeme pojave laringitisa. Fonetičar ih redovito upućuje na specijalistički pregled kod otorinolaringologa te fonijatra, ako objektivne zvučne mjere glasove kvalitete prelaze patološki prag, pa čak ako se i približavaju tom pragu. Patološki pragovi, primjerice *shimmera* i *jittera*, određeni su u različitim računalnim programima. Prema Praatu (Boersma i Weenink), patološki prag za lokalni *jitter* je već iznad 1% tj. 1,040%, a za lokalni *shimmer* od 0,350 dB.

Zanimljivo je da u prošloj anamnezi glasa (prema podacima iz uzorka istraživanja Varošanc-Škarić, 2008) budući elitni vokalni govorni profesionalci – studenti glume, znakovito češće navode simptom gubitka glasa ( $p = 0,02$ , tablica 4), a ostali studenti simptom napetosti vratnih mišića ( $p = 0,005$ ).

Rezultati respektivnog poretka, prema značajnosti razlika prema svim kategorijama koje se uzimaju u obzir u njezi glasa, prikazani su u tablici 5.

Što se tiče razlike u odlascima fonijatru i logopedu, ona je logična, budući da budući glumci moraju ići na fonijatrijski pregled radi prevencije, a primjerice studenti fonetike (polovica uzorka ostalih studenata), u sklopu predmeta *Patologije govora*, idu na hospitacije kod logopeda.