



HIGIENA GŁOSU W PRACY NAUCZYCIELA POLICYJNEGO

Znaczenie, zagrożenia i profilaktyka

asp. Sebastian Jankowski
Zakład Kryminalny CSP

Zarówno zawód policjanta, jak i nauczyciela wiąże się z intensywnym wykorzystywaniem głosu, co czyni go szczególnie narażonym na zaburzenia. Częsty kontakt z ludźmi, konieczność wydawania poleceń w trudnych warunkach akustycznych oraz stresujące sytuacje sprzyjają przeciążeniom narządu głosu. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie znaczenia higieny głosu w pracy nauczyciela policyjnego, identyfikacja najczęstszych problemów oraz omówienie skutecznych metod profilaktyki.

Wprowadzenie

Głos dla ludzi jako gatunku jest podstawowym narzędziem komunikacyjnym. Używamy go codziennie, rozmawiając z rodziną, znajomymi, załatwiając sprawy urzędowe itp. Zauważmy, że wtedy nie czujemy zmęczenia głosu. Dlaczego? Ponieważ mówimy zrelaksowani, a jeżeli już jesteśmy wzburzeni, to tylko przez chwilę, po czym znów wracamy do spokojnej mowy. Nie myślimy o oddechu, artykulacji, zasadach komunikacji niewerbalnej. Bardzo dobrze. Ponieważ nie musimy. Oczywiście, podczas meczu, koncertu lub innego głośnego wydarzenia kulturalnego potrafimy „zederzeć” sobie gardło, ale to sporadyczne przypadki.

Policjanci w służbie „na ulicy” wykorzystują głos już trochę inaczej niż prywatnie. Muszą nim sprawnie operować w ekstremalnych warunkach atmosferycznych, w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, pomimo skrajnego zmęczenia i niewyspania, niezależnie od pory dnia i nocy. Muszą sobie radzić z zaburzeniami toru komunikacyjnego, spowodowanymi przez nietrzeźwość obywateli, problemy z łącznością radiową, pogłos na klatkach schodowych. Doskonale pamiętam, jak podczas Świątowych Dni Młodzieży w lipcu 2016 r. straciłem głos w związku z kierowaniem tłumem przepychającym się na peronie dworca kolejowego. Uczestnicy ŚDM niemalże zrzucali się wzajemnie na tory,



a megafon dotarł dopiero godzinę po nas. Jakie tu wystąpiły czynniki? Hałas, stres, wysoka temperatura, przemęczenie (3 dni po 16 godzin służby) i niestety brak znajomości zasad higieny głosu, poprawnej artykulacji i podparcia przeponowego. Zgodnie z wynikami raportu Instytutu Medycyny Pracy z 2023 r. 11,8% wszystkich chorób zawodowych w Polsce stanowią te związane z narządem głosu. Jest to trzecia pod względem liczebności przypadków grupa chorób zawodowych¹.

SKŁAD NARZĄDU MOWY:

- aparat oddechowy – wytwarza prąd niezbędny do powstania dźwięku;
- aparat fonacyjny – wytwarza głos, tym aparatem jest krtań;
- aparat artykulacyjny – jama ustna, nosowa i gardłowa².

CZYNNIKI RYZYKA W PRACY GŁOSEM NAUCZYCIELA POLICYJNEGO:

- długotrwałe mówienie w niekorzystnych warunkach środowiskowych;
- stres, trema i napięcie emocjonalne;
- brak odpowiedniego nawodnienia i zła dieta;
- niewłaściwa technika emisji głosu.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY PRZECIĄŻENIA GŁOSU:

- chrypka;
- uczucie zmęczenia głosu;
- ból gardła po dłuższym mówieniu;
- zmiany barwy głosu;
- trudności w wydobywaniu dźwięków;
- suchość w gardle.

Zmiana warunków – nowe zagrożenia dla głosu

Gdy po doświadczeniach ze służby w terenie zostaje się nauczycielem policyjnym, to dla głosu następuje zwrot o 180 stopni. Zmienia się wszystko. Ton wypowiedzi – bo nie musimy wychodzić z postawy jednoznacznie autorytarnej. Od słuchaczy przecież nie musimy egzekwować zachowania zgodnego z prawem ani wzywać do zaprzestania niszczenia mienia. Zmienia się także samo natężenie głosu. W patrolu przeważnie mówimy stanowczo, ale

spokojnie i na dystansie do 2 metrów. W sali wykładowej o powierzchni około 50 m² musimy mówić głośnie, ale bez krzyczenia, a także powoli i wyraźnie, tak żeby nie uśpić słuchacza. Gołe ściany też nie pomagają, ponieważ głos odbija się w niekontrolowany sposób i może wrócić do nas z opóźnieniem tak niefortunnym, że spowoduje DAF (Delayed Auditory Feedback), czyli opóźnienie odstępuchu skutkujące w skrajnych przypadkach nawet problemami z wyraźną mową prowadzącego zajęcia.

Wykładowca taktyki działań zespołowych na placu nie ma tego problemu. Jemu przeszkadzają warunki atmosferyczne. Od przesuszzonego, gorącego powietrza do deszczu ze śniegiem. W tych warunkach musi wydawać komendy czasem przez 8 godzin lekcyjnych ciągiem. Na szczęście z pomocą przychodzi mu megafon – o ile go posiada i jest on sprawny oraz naładowany. Instruktor technik interwencji na hali sportowej boryka się z mieszanką dwóch powyższych zestawów niedogodności. Musi przekrzykiwać odgłosy słuchaczy, którzy biegają, wydają komendy, wykonują różne ćwiczenia fizyczne przy akompaniamencie odbić tych wszystkich dźwięków oraz własnego głosu od parkietu i ścian hali. Ciągłe przeciążanie głosu może doprowadzić do zespołu zawodowego zmęczenia głosowego. Zmniejsza się wtedy przepływ krwi przez tkanki, w mięśniach krtani kumulują się mleczany, czego następstwem jest uczucie suchości w gardle i zwiększenie gęstości śluzu pokrywającego krtań³.

Wilgotność i temperatura powietrza też nie są bez znaczenia. Optymalna temperatura do pracy głosem to 18–21°C, a wilgotność powietrza powinna wynosić 60–70%, choć najważniejsze, żeby nie spadała poniżej 45%. Takie warunki w salach wykładowych są trudne do osiągnięcia, szczególnie w okresie grzewczym. Nauczyciel podczas prowadzenia wykładu wdycha od 3 do 4 razy więcej powietrza niż przy spokojnym oddychaniu. Wówczas fizjologiczne oddychanie przez nos zostaje zastąpione w większości oddychaniem przez usta. W związku z tym powietrze zewnętrznie nie zostaje ogrzane, oczyszczone i nawilżone, co prowadzi do nadmiernego wysychania błony śluzowej gardła i krtani⁴.

Jak widać, po zejściu z „ulicy” zagrożenia dla zdrowia aparatu głosowego nie zniknęły. One się po prostu zmieniły i to pod wieloma względami. Głos jest podstawowym narzędziem pracy nauczyciela policyjnego. Jego nadmierne lub niewłaściwe używanie może prowadzić do błahych z pozoru zaburzeń, takich jak chrypka, przemęczenie głosu, a nawet do trwałych uszkodzeń narządu głosu, takich jak powstanie guzków śpiewaczych. Należy jednak pamiętać, że fizjologicznie pracujący i odpowiednio wyszkolony narząd głosu jest w stanie podołać wymogom stawianym przez zawody pedagogiczne⁵.

Nie ma głosu bez oddechu

Aparat oddechowy składa się z płuc, oskrzeli oraz tchawicy. Jego zadaniem jest zaopatrywanie organizmu w tlen. Powietrze, które wydychamy, możemy wykorzystać do stworzenia dźwięków mowy przy pomocy krtani.

Kiedy „złe” oddychamy, to męczymy się mówieniem. To naturalne. Brakuje nam powietrza i w efekcie może nam się nawet zakręcić w głowie. Oddech powinien być spokoj-



ny, głęboki i naturalny. Nie powinien nas męczyć. Podczas prowadzenia zajęć lub innej formy długiego przemawiania powinniśmy posługiwać się tzw. oddechem brzuszny wykorzystującym w znacznym stopniu pracę przepony. Jest ona najważniejszym spośród mięśni oddechowych. Żeby poczuć, o jaki rodzaj oddechu chodzi, można wykonać proste ćwiczenie. Nie służy jednak ono do ćwiczenia przepony, tylko raczej do jej czucia. Zwiększenia świadomości jej pracy. Połóż się na plecach na podłodze, karimacie lub dywanie (nie na miękkim łóżku). Połóż na brzuchu swój telefon tak, żeby dolną krawędzią dotykał pępka. Oddychając, zauważ i poczuj, jak się unosi. Dzieje się tak, ponieważ w pozycji leżącej oddychanie brzuszne zachodzi spontanicznie. Prawidłowe oddychanie jest podstawą dobrej mowy. Przy pomocy ćwiczeń możemy zwiększyć pojemność płuc i wydłużyć fazę wydechową. Warto także nauczyć się cichego brania wdech⁶.

Stres – cichy zabójca głosu

Do tego wszystkiego dochodzi stres. Może się wydawać, że za płotem Centrum Szkolenia Policji w Legionowie nie ma żadnych zagrożeń. W szczególności w porównaniu z zabezpieczeniem imprezy masowej o podwyższonym ryzyku albo patrolem pieszym w letni wieczór po Warszawskim Targówku, Świętochłowskich Lipinach, Bytomskim Bobrku czy Łódzkich Bałutach. Spójrzmy jednak na prowadzenie zajęć jak na wystąpienia publiczne. Przykładowy nauczyciel policyjny ma jednego dnia 8 godzin lekcyjnych zajęć – po 2 godziny z 4 plutonami, po 24 słuchaczy w każdym. Z prostej matematyki wynika, że tego dnia przemawiał do audytorium liczącego 96 osób. Jest świadomy, że nic mu nie grozi podczas prowadzenia zajęć. Tylko świadomość nie ma tu nic do gadania. W sytuacji stresowej przejmuje nad nami kontrolę tzw. mózg gadzi, czyli najstarsza ewolucyjnie część naszego mózgu (pień mózgu i mózdzek). Dla niego nie ma znaczenia, czy ktoś celuje do nas z broni palnej czy stresujemy się przed prowadzeniem pierwszych zajęć ze słuchaczami. Niezależnie od naszej woli może to wywołać reakcję „walcz, uciekaj, zamroź”. Spłyca nam się wtedy oddech, zasycha w gardle, zaciska się krtań, co powoduje podwyższenie głosu i mówienie wysiłkowe. Jeżeli do tego dodamy problemy życia codziennego, okazuje się, że powstaje bardzo niekorzystna mieszanka. Stres przeżywa każdy, więc każdy powinien przetestować przynajmniej kilka spośród znanych metod walki z nim, a później wcielić w codzienną rutynę te, które działają na niego najlepiej.

Jaka dieta, taki głos

Zasady zdrowego odżywiania się w tych czasach zna już chyba każdy dorosły człowiek. Mało jednak mówi się o tym, co jeść i pić, a czego unikać w dniu, w którym będziemy pracować głosem. Najważniejsze jest nawodnienie. Przyjmowanie zalecanych dla większości ludzi 2 litrów płynów dziennie to zdecydowanie za mało przy pracy głosem. Niedostateczne nawodnienie organizmu wpływa negatywnie na pracę całego organizmu, a w szczególności układu nerwowego oraz mięśni. Trzeba pamiętać, że już sam język składa się z ośmiu par mięśni, a do tego dochodzą jeszcze mięśnie mimiczne i mięśnie krtani, które także biorą udział

w powstawaniu ludzkiego głosu. Podczas prowadzenia zajęć powinniśmy zawsze mieć przy sobie coś do picia, żeby nie zasychało nam w gardle. Poza tym przed intensywnym wysiłkiem głosowym powinniśmy unikać produktów, które powodują przesuszenie błon śluzowych gardła i jamy ustnej oraz ją podrażniają albo powodują efekt tzw. kluchy w gardle. Jakie to produkty? Na przykład nabiał, orzechy (także masło orzechowe), cytrusy, miód, kakao, czekolada, kremy do smarowania pieczywa, napoje gazowane, ostre przyprawy i sosy, suche przekąski, takie jak chipsy i słone paluszki. Powinniśmy także unikać pokarmów i napojów w skrajnie wysokich lub niskich temperaturach.

„Zanim przemówisz, obróć siedem razy język w gębę” – Galileusz

Przed bieganiem rozciągamy się, robimy skipy i rozgrzewamy w zasadzie cały organizm. Na siłowni też stosujemy rozgrzewkę, żeby układy krążenia oraz oddechowy miały czas przygotować się do wzmożonej pracy. Nie widzimy w tym nic dziwnego. Prawda? Skąd w takim razie nasze dziwne upodobanie do wyętej pracy głosem bez rozgrzewki? Jak już wcześniej wspomniałem, ludzki narząd mowy składa się z mięśni... kilkudziesięciu mięśni, które muszą precyzyjnie współpracować podczas prowadzenia wykładów, ćwiczeń, wydawania komend i poleceń. Jeżeli zależy nam na sprawnej i zdrowej pracy głosem, powinniśmy codziennie z rana przygotować nasze narzędzie (a raczej narząd) do pracy. Nie trzeba jednak rezerwować na to specjalnie czasu z rana, kiedy jesteśmy w pośpiechu. Osobiście jestem zwolennikiem wplatania porannej rozgrzewki aparatu mowy w czynności, które i tak wykonujemy każdego ranka. Poniżej podam kilka przykładów.

- Podczas mycia twarzy można ją przecieć spokojnie masować przez 30 sekund, zaliczając przy tym wargi, policzki, czoło, okolice stawów skroniowo-żuchwowych.
- Przed lustrem podczas mycia zębów zróbmy kilka głupich min. Nikt nas przecieć nie widzi. Po umyciu zębów powiedzcie samym sobie 10 razy z uśmiechem „Dzień dobry”, patrząc w lustro – od razu nastawicie się pozytywnie na cały dzień.
- Kiedy chce nam się rano ziewać, nie powinniśmy się blokować. Ziewajmy swobodnie, ale tak, żeby „nie wypadła nam szczęka z zawiasów”. Nie ma chyba lepszego ćwiczenia rozluźniającego krtań.
- Czekając aż zagotuje się woda na poranną herbatę, zróbcie dzióbek i zakręćcie nim jak największe okręgi. Np. 10 w prawo i 10 w lewo.
- Jadąc rano w samochodzie, przy użyciu warg parszajcie jak koń i udawajcie silnik samochodu wyścigowego (spalinowego, a nie elektrycznego).
- Wprawcie język w drgania, wypowiadając głoskę „R”.
- Nućcie swoją ulubioną piosenkę, mrużąc głoskę „M”.
- Zinterpretujcie nawet słowa Galileusza dosłownie i zakręćcie językiem, przesuając nim pomiędzy zębami a wargami, oczywiście przy zamkniętych ustach po siedem razy w lewo i 7 razy w prawo.

To nic nie kosztuje, nie wymaga nawet dodatkowego czasu, a komfort mówienia z rana zwiększy się zauważalnie. Jeżeli znajdziecie jednak chwilę, to możecie pobawić się

łamańcami językowymi. Internet jest ich pełen, ale podam tutaj trzy moje ulubione, żeby każdy z czytelników mógł spróbować od razu.



*Trzej przemądrzali czescy strzelcy
drzemali w dżungli pod strzelistym
drzewem i odżywiali się dżemem.*

*Chrząszcz brzmi w trzcinie w Szczebrzeszy-
nie, że przepiórki pstre trzy podpatrzyły,
jak raz w Pszczynie cietrzew wieprze wietrzył.*

*Czy trzy cytrzystki grają na cytrze, czy
jedna płacze, a druga łyże trze?*

ZASADY HIGIENY I PROFILAKTYKI GŁOSU:

- regularne nawadnianie organizmu;
- stosowanie technik relaksacyjnych i oddechowych;
- korzystanie z mikrofonów w dużych salach i z megafonów na zewnątrz;
- unikanie ostrych przypraw oraz pokarmów i napojów w skrajnych temperaturach;
- unikanie używek (papierosów, alkoholu, kofeiny);
- dbanie o jakość powietrza w miejscu zamieszkania (nawilżenie i czystość powietrza);
- regularne ćwiczenia artykulacyjne;
- zaopatrzenie apteczki w tabletki do ssania i spraye nawilżające (najlepiej z porostem islandzkim, prawoślazem, tymiankiem i podbiałem);
- unikanie krzyczenia i głośnych miejsc.

Leczenie

Leczenie zawodowych zaburzeń głosu nie może ograniczyć się tylko do narządu głosu, ale musi całościowo obejmować chorego. Poza rehabilitacją foniatryczną i ćwiczeniami logopedycznymi należy leczyć schorzenia współistniejące. Wskazane są często psychoterapia, wyrabianie uzdolnień muzycznych i słuchowych. Ćwiczenia mogą być prowadzone zarówno indywidualnie, jak i grupowo. Konieczne są odpowiednio dobrane leczenie uzdrowiskowe oraz okresowe wyłączenia z pracy w ramach urlopu dla poratowania zdrowia. Przy wtórnych zmianach organicznych wskazana jest fonochirurgia⁷.

Podsumowanie

Tak jak policjantem jest się całą dobę, tak o higienę głosu także powinniśmy dbać cały czas. W wielu przypadkach wystarczy wprowadzić drobne zmiany do codziennej rutyny, żeby zapobiec poważniejszym problemom w przyszłości. Proste, krótkie ćwiczenia potrafią przygotować nasz aparat artykulacyjny na cały dzień pracy, zmniejszając ryzyko jego przeciążenia. Dieta, a w szczególności nawodnienie organizmu, są kluczowe dla ogólnego poziomu naszego zdrowia, a jak wiadomo, w zdrowym ciele – zdrowy głos. Stres związany z „występowaniem” przed słuchaczami minie wraz z rosnącym doświadczeniem i przyzwyczajeniem organizmu do nowego stresora. Zanim to jednak nastąpi, pomogą nam ćwiczenia oddechowe i rozluźniające. Często nie mamy wpływu na niekorzystne czynniki środowiskowe w sali wykładowej, na auli czy placu apelowym. Dlatego w życiu prywatnym powinniśmy szczególnie przykładać wagę do podstawowych zasad higieny głosu.

¹ B. Świątkowska, W. Hanke, *Choroby zawodowe w Polsce w 2023 roku*, Instytut Medycyny Pracy, Centralny Rejestr Chorób Zawodowych, Łódź 2024.

² M. Oczkoś, *Sztuka dobrego mówienia bez bełkotania i przynudzenia*, Wydawnictwo RM, Warszawa 2024.

³ M. Śliwińska-Kowalska, E. Niebudek-Bogusz, *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu: poradnik dla nauczycieli*, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, 2009.

⁴ S. Klajman, *Zarys higieny głosu*, Wyd. PWSM w Gdańsku i PWSM w Warszawie, Gdańsk 1975; M. Śliwińska-Kowalska, J. Pyżalski, E. Niebudek-Bogusz, D. Merecz, *Obciążenia psychofizyczne w zawodzie nauczyciela i ich wpływ na zdrowie*, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź 2004; M. Zalesska-Kręcicka, T. Kręcicki, E. Wierzbicka, *Głos i jego zaburzenia, zagadnienia higieny i emisji głosu*, PSPŚ, Wrocław 2004.

⁵ A. Prusiewicz, A. Obrębowski, *Zarys foniatrii klinicznej*, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2019.

⁶ M. Oczkoś, *Sztuka dobrego mówienia bez bełkotania i przynudzenia*.

⁷ A. Prusiewicz, A. Obrębowski, *Zarys foniatrii klinicznej*.

Summary

Vocal health in the work of a police instructor: importance, risks and preventio

Both police work and teaching involve intensive use of the voice, which makes it prone to voice problems. Frequent contact with people, the need to give instructions in difficult acoustic conditions, and stressful situations all put extra strain on the voice. The aim of this article is to highlight the importance of vocal health in the work of a police instructor, identify the most common voice-related problems, and discuss effective methods of prevention.

Thumaczenie: Joanna Łaszyn