

# ЧЕК-ЛИСТ: Диагностика голоса

Как женское здоровье влияет на ваше звучание



**Инструкция:** найдите в левой колонке свою проблему и отметьте её.

Затем прочитайте напротив – какая причина может за этим стоять. **Если нашли 2-3 совпадения, приходите на урок!**

Потеря / Проблема с голосом	Возможная причина (связь с женским здоровьем)	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Мой случай</i>
Голос «садится» к вечеру	Гормональные колебания влияют на эластичность связок. К вечеру отек усиливается.	<input type="checkbox"/>
Пропала звонкость, появилась глухота	Снижение эстрогена может делать голос более низким и плоским, теряются высокие обертоны.	<input type="checkbox"/>
Осиплость и хрипота без простуды	Сухость слизистых, связанная с фазами цикла или приемом ОК (оральных контрацептивов)	<input type="checkbox"/>
Трудно говорить во время ПМС	Предменструальный синдром часто вызывает отечность связок (как и всего тела).	<input type="checkbox"/>
Голос "ломается", срывается на высоких нотах	Нестабильный гормональный фон влияет на нервно-мышечную регуляцию гортани.	<input type="checkbox"/>
Постоянно хочется "прокашляться" во время разговора	Сухость слизистой из-за возрастных гормональных изменений (перименопауза).	<input type="checkbox"/>
Голос звучит монотонно, пропала гибкость	Снижение уровня гормонов может делать голос менее модулированным.	<input type="checkbox"/>
Быстрая утомляемость голоса	Связки теряют тонус, как и мышцы, при гормональном дисбалансе	<input type="checkbox"/>
В овуляцию пою/говорю лучше	Высокий уровень эстрогена делает связки более эластичными, а голос – звонче.	<input type="checkbox"/> <i>(это норма!)</i>

### Итог теста:

**Если вы отметили 0-1 пункт:** Ваш голос, вероятно, в порядке. Приходите, чтобы узнать, как сохранить его надолго

**Если вы отметили 2-3 пункта:** Стоит обратить внимание на свое здоровье. Ждем вас на уроке!

**Если вы отметили 4+ пунктов:** Ваш голос просит помощи! Специалисты Академии ждут вас.