**Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης**

Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθ

Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Φωνιατρικής και Φωνητικών Τεχνών

Δαμασακηνού 46, Κόρινθος 20100, Τηλ. 2741026631 6944280764

**e-mail:** pharmage@otenet.gr

**www.gelis.gr**

Οι τηλεπαρουσιαστές είναι οι δικοί μας άνθρωποι, αφού τους βλέπουμε, τους αισθανόμαστε και τους σκεπτόμαστε γι'αυτά που λένε ή μας δείχνουν. Μας μιλούν «πρόσωπο με πρόσωπο», συχνά ζωντανά, για γεγονότα ή καταστάσεις που αφορούν τη ζωή μας. Έχουμε εξοικειωθεί με τις φωνές τους και οι προσωπικότητές τους μας είναι οικείες. Γιαυτό, ακόμη και η παραμικρή αλλαγή στη φωνή και την έκφρασή τους γίνεται αμέσως αντιληπτή. Το κύριο άμεσο πρόβλημα υγείας των τηλεπαρουσιαστών προκύπτει όταν, ξαφνικά διαταραχτεί η φωνητική τους ικανότητα. Ένα ξαφνικό

βράχνιασμα, τους γεμίζει άγχος, διότι δεν γνωρίζουν πόσο θα διαρκέσει και πόσο μια δυσφωνία θα επηρεάσει την επαγγελματική τους επάρκεια. Οι τηλεπαρουσιαστές λοιπόν δεν είναι μόνον δημοσιογράφοι, αλλά και επαγγελματίες χρήστες φωνής.

Οι τηλεπαρουσιαστές, ιδιαίτερα των προγραμμάτων της πρωινής ζώνης, δουλεύουν σκληρά και πολλές ώρες την ημέρα. Ξυπνούν πολύ πρωί για να ξεκινήσουν την εκπομπή τους. Για μερικούς η ημέρα μπορεί να ξεκινά από τις 3.30π.μ. Όσο για τους βραδινούς τηλεπαρουσιαστές, το πρόγραμμά τους μπορεί να τραβήξει πολύ, μετά τα μεσάνυχτα.

Σε περίπτωση έκτακτου κοινωνικού γεγονότος ή στο ξέσπασμα κάποιας κρίσης, μπορεί να παραμείνουν άγρυπνοι όλο το 24ωρο, προκειμένου να μεταδώσουν οποιαδήποτε νέα πληροφορία ή συμβάν. Δεν υπάρχει σε αυτές τις περιπτώσεις χρόνος ανάπαυσης για τον τηλεπαρουσιαστή. Οι δε συνεντεύξεις, που παίρνουν από σπουδαία πρόσωπα, ορίζονται πότε θα γίνουν βάσει του προγράμματος εκείνου που δίδει τη συνέντευξη.

Δεν είναι λοιπόν σπάνιο το φαινόμενο της συνεχούς καταπόνησης, της υπερκόπωσης και της διατάραξης του βιολογικού ρολογιού των τηλεπαρουσιαστών, οι οποίοι κάνουν « τη νύχτα μέρα».

Οι τηλεπαρουσιαστές δουλεύουν μέσα στο τεχνητό φώς. Δεν τους βλέπει ο ήλιος σχεδόν όλη την ημέρα και ιδιαίτερα το μεσημέρι του καλοκαιριού, όπου το δέρμα είναι εκτεθειμένο στην ηλιακή ακτινοβολία και παράγει την πολύτιμη για την υγεία βιταμίνη D3, η οποία μεταξύ άλλων μπορεί να τους προστατέψει από τις ιώσεις του χειμώνα. Γι’αυτό οι τηλεπαρουσιαστές είναι επιρρεπείς στις ιογενείς και βακτηριδιακές λοιμώξεις του ανωτέρου αναπνευστικού συστήματος και διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η σωματική καταπόνηση επηρεάζει και την αποτελεσματικότητα της αναπνοής τους, πράγμα που αυξάνει την προσπάθειά τους να μιλήσουν και να διατηρήσουν τις γνωστές σε μας φωνητικές τους επιδόσεις.

Ο τόπος της εργασίας είναι συχνά καταστρεπτικός για την αποτελεσματικότητα της φωνής. Τα στούντιο μπορεί να είναι με πεπαλαιωμένο και με δυσλειτουργικό εξαερισμό, χωρίς φίλτρα που απομακρύνουν καπνούς, σκόνες και αλλεργιογόνα. Οι σκόνες από τα φωτοτυπικά μηχανήματα διασκορπίζονται στον αέρα και ερεθίζουν τη μύτη και τον λάρυγγα.

[redacted]

[redacted] Yeroglolin [redacted]

[redacted] Yeroglolin [redacted] Zaragoza Yeroglolin [redacted] de Mateo S , Delgado-Sanz C , Pozo F , Casas I , García-Cenoz M , [redacted] in the late

Το D3 Gkelin drops σας αποστέλλεται ταχυδρομικά, τηλεφωνώντας στο 694428
περιλαμβανομένου του ΦΠΑ (+ 3.69 Ευρώ η αντικαταβολή και τα μεταφορικά).
παραγείλετε, στέλνοντας mail στη διεύθυνση pharmage@otenet.gr