

AİLE REHBERİ · SESİNİ YOÇUN KULLANAN YETİŞKİNLER

Sesinizi korumak için öneriler

Öğretmen, çağrı merkezi çalışanı ve sunucu gibi sesini gün boyu kullanan kişiler için günlük öneriler ve gırtlak muayenesi gerektiren durumlar.

Mete Orçun Bayrakdar, Uzman Dil ve Konuşma Terapisti · 16 Eylül 2026

Bu rehber kimin için?

Sesini işi gereği gün boyu kullanan yetişkinler için hazırlandı. Öğretmenler, çağrı merkezi çalışanları, sunucular, şarkıcılar, avukatlar, din görevlileri ve antrenörler bu gruba girer (Stachler vd., 2018). Sesiyle ilgili yakınması olmayan kişiler de aşağıdaki önerilerden yararlanabilir.

Bu önerilerin kanıt değeri

Ses sağlığı önerileri klinikte yaygın olarak verilir, ama kanıt düzeyleri sınırlıdır. Sağlıklı yetişkinlerde ses bozukluğunu önlemeye yönelik çalışmaları inceleyen bir Cochrane derlemesi yalnızca iki küçük çalışma bulmuştur. Derleme, ses eğitiminin ses bozukluklarını önlediğine dair kanıt bulunmadığını bildirir (Ruotsalainen vd., 2007). Ses sorunu olan öğretmenlerle yapılan bir çalışmada ses hijyeni eğitimi alan grupta ölçümlerde anlamlı düzelme görülmemiştir. Aynı çalışmada ses yükseltici kullanan grupta düzelme bulunmuştur (Roy vd., 2002).

Öneriler kesin çözüm değil, sesin üzerindeki yükü azaltma denemesi olarak görülmelidir. Disfoni kılavuzu yine de ses yakınması olan kişinin koruyucu önlemler konusunda bilgilendirilmesini önerir (Stachler vd., 2018).

Gün içinde

Aşağıdaki maddeler NIDCD'nin ses sağlığı sayfasından derlendi (National Institute on Deafness and Other Communication Disorders [NIDCD], 2025):

- Gün boyunca su için, özellikle hareketli çalıştığınız günlerde.
- Kahve ve alkol aldığınız günlerde su alımını dengeleyin.
- Gün içinde sesinize kısa aralar verin.
- Sesiniz yorgunken ya da kısıkken konuşma yükünü artırmayın.
- Hastayken sesinizi dinlendirin.
- Yeterince uyuyun ve düzenli hareket edin.
- Sigara içmeyin, dumanlı ortamlarda uzun süre kalmayın.

Sesi zorlayan alışkanlıklar

- Bağırmaktan ve çılgık atmaktan kaçının (NIDCD, 2025).
- Fısıltıyla konuşmak da sesi zorlar, onun yerine sessiz kalmayı tercih edin.
- Sık boğaz temizlemeyi ve zorlamalı öksürmeyi fark etmeye çalışın (American Speech-Language-Hearing Association [ASHA], t.y.).
- Gürültünün üstüne sesinizi yükselterek konuşmayın.
- Telefonu omzunuzla kulağınız arasına sıkıştırmayın (NIDCD, 2025).

- Sesinizi olağan perdesinden çok tiz ya da çok kalın kullanmayın.

İş gününde

- Konuşurken ses şiddetinizi orta düzeyde tutun (ASHA, t.y.).
- Geniş ya da kalabalık ortamlarda uygun olduğunda mikrofon kullanın (NIDCD, 2025).
- Uzun konuşmaların arasına sesinizi kullanmadığınız işler yerleştirin.
- Sınıfta ya da salonda arka plan gürültüsünü azaltmaya çalışın.
- Suyunuzu çalıştığınız yerde elinizin altında tutun.
- Göğüste yanma gibi reflü yakınmalarınız sürüyorsa hekiminize danışın (NIDCD, 2025).

Sesiniz kısıldığında

- Kısıklık sürdüğü sürece konuşma yükünü azaltın.
- Zorlayarak konuşmak yerine kısa ve az konuşun.
- Ses kısıklığı için kendi başınıza ilaç kullanmayın.
- Kılavuz, ses kısıklığında antibiyotiğin rutin olarak reçete edilmesini önermez (Stachler vd., 2018).
- Gırtlak görülmeden reflü ilacı ya da kortizon başlanmaması da kılavuzun önerileri arasındadır.

Ne zaman bir uzmana başvurmalı?

Ses kısıklığı 4 hafta içinde geçmez ya da azalmazsa gırtlak kulak burun boğaz hekimince görüntülenmesi önerilir (Stachler vd., 2018). Şu durumlarda süre beklenmez:

- Sigara kullanılıyorsa
- Boyunda kitle ya da şişlik fark edildiyse
- Yakın zamanda baş, boyun ya da göğüs ameliyatı olunduysa
- Yakın zamanda solunum tüpü takıldıysa
- Ses meslek için kullanılıyorsa
- Nefes almakta güçlük ya da nefes alırken ısığa benzer bir ses varsa

Nefes almayı belirgin biçimde zorlaştıran bir durumda acil sağlık hizmetine başvurulmalıdır. Ses ya da konuşma aniden bozulduysa ve yüzde kayma veya kolda güçsüzlük eşlik ediyorsa 112 aranmalıdır.

Muayeneden sonra ses terapisi uygun görülürse bir dil ve konuşma terapistinden değerlendirme alınması düşünülebilir (Stachler vd., 2018). Ses kısıklığının nedenleri ses kısıklığı neden olur? yazısında, değerlendirme ve terapi süreci ses bozuklukları sayfasında anlatılıyor. Muayene zamanlaması için sürekli ses kısıklığında ne zaman değerlendirme gerekir? yazısına bakılabilir.

KAYNAKLAR

- American Speech-Language-Hearing Association. (t.y.). *Voice disorders* [Practice portal]. <https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/voice-disorders/>
- National Institute on Deafness and Other Communication Disorders. (2025, 11 Haziran). *Taking care of your voice*. <https://www.nidcd.nih.gov/health/taking-care-your-voice>
- Roy, N., Weinrich, B., Gray, S. D., Tanner, K., Toledo, S. W., Dove, H., Corbin-Lewis, K., & Stemple, J. C. (2002). Voice amplification versus vocal hygiene instruction for teachers with voice disorders. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 45(4), 625–638. [https://doi.org/10.1044/1092-4388\(2002/050\)](https://doi.org/10.1044/1092-4388(2002/050))
- Ruotsalainen, J. H., Sellman, J., Lehto, L., Isotalo, L. K., & Verbeek, J. H. (2007). Interventions for preventing voice disorders in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2007(4), Article CD006372. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006372.pub2>
- Stachler, R. J., Francis, D. O., Schwartz, S. R., Damask, C. C., Digoy, G. P., Krouse, H. J., McCoy, S. J., Ouellette, D. R., Patel, R. R., Reavis, C. W., Smith, L. J., Smith, M., Strode, S. W., Woo, P., & Nnacheta, L. C. (2018). Clinical practice guideline: Hoarseness (dysphonia) (update).

Mete Orçun Bayrakdar, Uzman Dil ve Konuşma Terapisti · Liya Psikolojik Danışmanlık Merkezi, 1953. Sokak No: 8, Ümitköy, Çankaya / Ankara · 0530 948 55 32 · metebayrakdar@gmail.com

Bu rehber genel bilgilendirme amacı taşır. Bireysel değerlendirme, tanı veya bir sağlık profesyonelinin görüşünün yerine geçmez. Güncel sürüm: ankaradilterapisi.com/kaynaklar/ses-sagligi-onerileri/ · 16 Eylül 2026