

3 lutego 2026



Program ochrony głosu rozszerzony o konsultacje z psychologiem

Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Kielcach zachęca do udziału w programie „Ochrona narządu głosu”. Skorzystać z niego mogą osoby pracujące głosem między innymi nauczyciele, wykładowcy, aktorzy, a także dziennikarze. Teraz uczestnicy programu mogą skorzystać również z konsultacji z psychologiem. Dlaczego? Bo stan emocjonalny również wpływa na głos.

Celem programu jest zapobieganie występowaniu przewlekłych chorób narządu głosu o charakterze zawodowym oraz upowszechnienie wiedzy na temat higieny narządu głosu.

- Wiele osób, latami pracujących głosem, jest narażonych na choroby związane z nadmiernym wysiłkiem głosowym. To właśnie z myślą o nich przygotowaliśmy i od kilku lat realizujemy program wsparcia - mówi **dr n. o zdrowiu Monika Szymocha**, kierownik Działu Promocji Zdrowia w WOMP.

Uczestnicy programu mogą skorzystać z konsultacji laryngologicznej, badania audiometrycznego, konsultacji logopedycznych z rehabilitacją głosu a także rehabilitacji fizjoterapeutycznej i od 1 stycznia z konsultacji psychologicznej.

- Pamiętajmy, że dla osób pracujących głosem jest on podstawowym narzędziem pracy a nie każdy, kto głosem pracuje wie, jak o niego zadbać, aby służył długo i „bezawaryjnie” - mówi dr n. o zdrowiu Monika Szymocha.

Terapię dostosowuje się do każdego z pacjentów indywidualnie.

- Składa się ona z różnych metod. Mogą być to ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne a także nauka odpowiedniej artykulacji - dodaje **Piotr Pasiński**, logopeda.

W WOMP w realizację programu zaangażowani są specjaliści wielu dziedzin między innymi lekarz laryngolog.

- Do programu mogą się zgłaszać m.in. osoby, mające uczucie dyskomfortu podczas mówienia, u których pojawia się chrypka, bezgłos, nawykowe chrząkanie czy zmęczenie głosu - informuje **lek. Jarosław Siuda**, laryngolog.

W pracy nad zdrowym głosem pomoże także psycholog. Dlaczego? Bo jak podkreślają specjaliści na głos wpływa wiele czynników. Także stan emocjonalny, bo stres i lęk powodują wzmożone napięcie mięśni krtani, co niekorzystnie wpływa na proces oddychania i fonacji i przyczynia się do zaburzeń koordynacji oddechowo-fonacyjnej. Wyniki konsultacji psychologicznej w WOMP przekazywane są wyłącznie pacjentom. Nie trafiają do pracodawcy.

- Pierwszym elementem spotkania z psychologiem jest rozmowa. Dotyczy ona między innymi pracy, rodziny, stanu emocjonalnego, a także ogólnego stanu zdrowia. Potem pacjenci, jeśli sobie tego życzą, wypełniają test osobowości, którego wyniki wspólnie omawiamy - informuje **Małgorzata Met**, psycholog WOMP.

Osoby zainteresowane udziałem w programie „Ochrona narządu głosu” muszą zgłosić się do WOMP ze skierowaniem podpisanym przez pracodawcę lub lekarza laryngologa. (Druk do pobrania [na stronie WOMP](#)).