**Мутационная дисфония**

**Автор работы: Преподаватель МКУ ДО «ДДТ «Каскад» Морозова М.И.**

**Мутационная дисфония** – это функциональное расстройство голосовой функции, возникающее в период полового созревания. Признаками нарушения служит сохранение детского тембра в послемутационном периоде, боль в горле при фонации, осиплость голоса, афония. Объективная и дифференциальная диагностика требует проведения ларингоскопии, стробоскопии, акустического анализа голоса, ЭГГ. Модель лечебно-коррекционного воздействия предполагает соблюдение охранительного голосового режима, обучение подростков основам правильного голосоведения, проведение психотерапии, фонопедических занятий.

**Общие сведения**

Понятие «мутация», или «ломка голоса» означает его возрастные физиологические изменения. Это состояние типично и для девочек, и для мальчиков-подростков. Возрастные рамки мутационного периода – 13-15 лет. В норме трансформация детского голоса во взрослый занимает от 6 месяцев до 1 года. При нарушении сроков, темпов или искажении динамики возрастных изменений голоса говорят о мутационной дисфонии. Патологическая мутация чаще возникает у мальчиков, это объясняется влиянием мужских половых гормонов на рост и развитие гортани. Частота возникновения мутационных дисфоний составляет 6-24%.

**Причины**

Мутационный период является критическим в развитии голосовой функции. В это время под влиянием гормональной регуляции происходят серьезные морфологические изменения в органах голосообразования. Любые стрессовые для организма воздействия могут привести к срыву физиологически протекающей мутации и формированию стойкого дисфонического расстройства. Нарушения голоса в период пубертата полиэтиологичны, их причинами могут выступать:

Заболевания голосового аппарата. Инфекционно-воспалительные процессы верхних дыхательных путей, возникающие на этапе мутации, являются самими частыми триггерами дисфоний. Наибольшую опасность представляют рецидивирующие ларингиты и ларинготрахеиты.

Перенапряжение голоса. Развитие стойких фонационных нарушений в мутационный период может быть связано с несоблюдением рационального режима: большими голосовыми нагрузками, форсированным пением, игнорированием физиологических возможностей детского голоса. Особенно часто функциональные дисфонии встречаются у детей, занимающихся вокалом.

Нервно-психические нарушения. Астенический синдром, эмоционально-психические потрясения, повышенная тревожность у детей нередко лежат в основе дисфункции голосовых мышц, дискоординации фонации и дыхания. Также к мутационной дисфонии приводит привычка подростков постоянно повышать голос на окружающих, истерично кричать.

Эндокринные расстройства. Неправильное функционирование желез внутренней секреции (гипофиза, гонад, надпочечников) вызывает преждевременное половое созревание. В этом случае у мальчика еще в домутационном возрасте может появиться грубый мужской голос.

Сенсорные нарушения. Сниженный физический слух, неразвитый музыкальный слух, несформированность прочных связей между речедвигательным и слуховым анализаторами приводят к тому, что подростки не могут правильно перестроить свой голос, добиться комфортных ощущений при фонации. В таких условиях закрепляется патологический способ голосоведения.

Некоторые исследователи высказывают мнение, что мутационная дисфония развивается преимущественно у подростков из неполных семей, которые чаще слышат материнскую речь и невольно подстраивают свой голос под женский образец. Однако эта точка зрения достоверно не доказана и опровергается другими наблюдениями.

Мутации голоса у подростков связаны с гормональной перестройкой. Голосовые аппараты маленьких детей одинаковы: отличить по строению гортани и связок мальчика от девочки невозможно. В подростковом же периоде ситуация начинает меняться, что надо учесть при занятиях вокалом для детей.

**Мутация голоса у мальчиков**

Голосовые ломки у мальчика – естественное явление. Признаки мутации: переход голоса с высокого тембра на низкий и наоборот. Связки подростка утолщаются, голосовая щель расширяется. Возраст появления первых признаков мутационных изменений индивидуален. Зачастую мутации голоса у мальчиков начинаются в 12-14 лет и длятся около двух месяцев. В этот период наблюдается изменение тональности. Во время перестройки организма у ребёнка может возникнуть социальная проблема: к басовитой речи мальчик и его окружение привыкают не сразу.

**Мутация голоса у девочек**

Редкое неестественное явление. Патологическая мутация голоса девочки зачастую связана с высоким содержанием тестостерона в крови. Процесс может сопровождаться ростом волос на лице, формированием телосложения мужского типа, интенсивным ростом конечностей, замедлением развития вторичных половых признаков. При выявлении тревожных признаков необходимо незамедлительно обратиться к эндокринологу.

**Что делать при ломке?**

В периоды мутации голоса подростку необходимо соблюдать особую осторожность. Нельзя допускать перегрузку голосовых связок. Перенапряжение способно спровоцировать образование особых узелков в связках, делающих голос хриплым. Стоит избегать простудных заболеваний. Они способны удлинить мутационный период. Подростки часто задают вопрос: «Можно ли ускорить мутацию?» Поскольку голосовые трансформации вызваны физиологической перестройкой организма, ускорить их не удастся. Просто наберитесь терпения.

**Пение в мутационный период**

Обращаться с ломающимся голосом нужно крайне бережно. Форсированный вокал, исполнение песен из репертуара взрослых исполнителей полностью запрещены. Также не допускается подражание взрослым вокалистам. Если фониатр выявил явные изменения, занятия вокалом необходимо отложить. Хоровое пение в этот период недопустимо. При маловыраженной ломке разрешается заниматься под руководством грамотного педагога. В этом случае подросток может петь в незавышенной тесситуре, воспроизводить звуки, фонирующиеся без напряжения. Исполнять короткие фразы. Вибрато должно соответствовать природе детского голоМутации голоса у подростков связаны с гормональной перестройкой. Голосовые аппараты маленьких детей одинаковы: отличить по строению гортани и связок мальчика от девочки невозможно. В подростковом же периоде ситуация начинает меняться, что надо учесть при занятиях вокалом для детей.

**Лечение мутационной дисфонии**

Направления лечебно-коррекционной работы зависят от причин, вызвавших мутационную дисфонию. При эндокринных нарушениях, прежде всего, требуется медицинское вмешательство. В остальных случаях восстановительная работа ведется в нескольких направлениях: психотерапевтическом, педагогическом. На предварительном этапе подростку назначается «режим молчания» − в течение нескольких дней запрещается разговаривать вслух.

**Психокоррекция**

Целью рациональной психотерапии является формирование адекватного отношения, принятия нового низкого тембра. Работа проводится в форме разъяснительных бесед, включает прослушивание образцов мужских голосов, аутогенные тренировки. На этом этапе важно добиться осознанного участия подростка в процессе голосопостановки.

**Лечебная и дыхательная гимнастика**

Параллельно с психокоррекцией назначается лечебная физкультура. Данное направление позволяет гармонизировать нервную систему, выработать правильные кинестезии, снять мышечное напряжение с гортани и органов артикуляции. Дыхательные упражнения помогают нормализовать физиологическое дыхание, рационально использовать воздушную струю в процессе фонации.

**Логопедическая коррекция**

При мутационной дисфонии проводится курс фонопедических занятий, направленных на выработку правильного стереотипа голосообразования. Артикуляционная гимнастика и голосовые упражнения выполняются под контролем фонопеда. Полезен мануальный и вибрационный массаж лица и шеи, самомассаж.

После отработки подготовительных упражнений логопед предлагает подростку воспроизвести несколько образцов «взрослого» голоса. Методом подбора останавливаются на том тоне, при воспроизведении которого отсутствует субъективный дискомфорт. Новое звучание закрепляется в процессе голосовых тренировок. С целью повышения самоконтроля используется БОС-терапия. Длительность полного курса коррекции дисфонии в среднем составляет 1 месяц.

Источник: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/speech-disorder/mutational-dysphonia