

Противопоказания *и* предосторожности

Артикуляционная гимнастика — мягкая практика, но не для всех состояний. Прочитайте перед началом курса и обращайтесь к этой памятке при любых сомнениях.

⚠ Важно помнить

- Пособие предназначено для здоровых взрослых, желающих улучшить дикцию и речевое дыхание.
- Это инструмент самоподготовки, а не лечебная программа.
- При любых сомнениях в безопасности — проконсультируйтесь со специалистом до начала занятий.

01 Когда занятия следует отложить

Временные состояния — занятия возобновляются после полного восстановления.

- **Острые ЛОР-заболевания** в обострении: ангина, ларингит, фарингит, синусит.
- **Высокая температура**, выраженная слабость при ОРВИ или гриппе.
- **Травмы** челюстно-лицевой области.
- **Недавние стоматологические операции** — минимум 5–7 дней после удаления зуба.
- **Острая зубная боль**, флюс, воспаление дёсен.
- **Стоматит**, герпес во рту или на губах в активной фазе.
- **Установка брекетов или коронок** — первые дни после процедуры.
- **Носовое кровотечение** в течение последних суток.

02 Когда нужна консультация врача

Хронические состояния требуют индивидуальной адаптации программы.

- Хронические заболевания ЛОР-органов.
- Невралгии лицевого или тройничного нерва.
- Дисфункция височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС).
- Перенесённый инсульт или травма головы.
- Эпилепсия и другие неврологические нарушения.
- Беременность с осложнениями.
- Бронхиальная астма в активной фазе.
- Тяжёлая гипертония, нестабильное давление.
- Возраст до 18 лет — требуется адаптация программы.

03 Тревожные сигналы во время занятия

Немедленно прекратите занятие и проконсультируйтесь с врачом, если появилось:

- **Головокружение** или потемнение в глазах при дыхательных упражнениях.
- **Одышка**, ощущение нехватки воздуха.
- **Резкая боль** в челюсти, языке, шее.
- **Щелчки** в челюстном суставе с болью.
- Тошнота.
- **Кровотечение** из дёсен, языка или носа.
- **Онемение** лица или губ.
- Учащённое сердцебиение, тревога.

Большинство этих сигналов означают, что выбран слишком интенсивный темп или есть скрытое состояние, требующее обследования.

04 Что курс не заменяет

Видеокурс — это полезное дополнение, но не альтернатива профессиональной помощи.

- **Очная работа с логопедом** — при диагностированных нарушениях речи (дизартрия, дислалия, ринолалия).
- **Лечение у стоматолога-ортодонта** — при неправильном прикусе и аномалиях зубочелюстной системы.
- **Консультация ЛОР-врача** — при патологии носоглотки, увеличенных миндалинах, искривлении носовой перегородки.
- **Работа с фониатром** — при заболеваниях голосовых связок, узелках певцов, сорванном голосе.
- **Психотерапия** — при логофобии (страхе публичной речи) и связанной тревоге.
- **Неврологическое обследование** — при подозрении на органические нарушения речи у взрослых.

05 Общие правила безопасности

- Не занимайтесь сразу после плотной еды — минимум час перерыв.
- Не выполняйте дыхательные упражнения лёжа.
- Не «дожимайте» упражнения через боль.
- При появлении головокружения — сядьте, наклоните голову вперёд, спокойно подышите.
- Не занимайтесь при повышенной утомляемости и сильном стрессе.
- Соблюдайте гигиену: чистые руки, чистое зеркало, своевременная гигиена полости рта.
- Прекратите занятие при усталости речевого аппарата — тяжести в языке, дискомфорте.