

Om du harklar dig

Harklingen innebär att stämbandena gnider och sliter mot varandra. Ofta blir de irriterade så att rösten blir hes och det känns obehag i halsen. Man kan också börja använda en mer hes, ansträngd röst. Ofta får man också segt slem i halsen som är svårt att svälja undan.

Den vanemässiga harklingen leder till att man behöver harkla sig mer. Man kommer in i en ond cirkel. Därför är det viktigt att bryta denna ovana. Många är omedvetna om att de harklar sig!

Nedan följer 4 strategier för att eliminera harklingsbeteendet. Punkterna 1–2 kan du alltid använda. 3–4 är främst tänkta att ta till när du försöker vänja dig av med att harkla dig. Åtgärderna ska ske före harklingen för att ha effekt!

- 1 Undertryck harklingen, tänk på att inte harkla dig!
- 2 Drink vatten och svälj!
- 3 Hosta utan ton, viskande 1–2 gånger, svälj eller drick vatten och svälj!
- 4 Hosta ”vanligt” 1–2 gånger, svälj eller drick vatten och svälj!

Kanske måste du med hjälp av anhöriga klarlägga hur mycket du harklar dig.

Drink 1–1½ liter mer vatten per dag (eventuellt mer) om inte medicinska skäl medför hinder.