

Spotkania z logopedą

O jąkanii słów kilka

Jąkanie jako zaburzenie komunikacji werbalnej sprawia, że niektórym trudno jest wypowiadać się płynnie.

Statystycznie jąka się 1 osoba na 100. Zjawisko to nie ma związku z poziomem inteligencji. W wypowiedziach osób jękających się słyszemy *powtórzenia dźwięków* (jękanie kloniczne), *przedłużenia dźwięków* (jękanie toniczne), lub całkowite *blokowanie się*. Ponadto zaobserwować można *pauszowanie, embolofazje, rewizje*. To sprawia, że trudniej takiej osobie się mówi. Wówczas traci ona kontrolę nad swoją mową.

Podczas produkcji mowy, mózg i narządy mowy muszą współpracować. Najpierw myślimy o tym co chcemy powiedzieć. Nasze myśli zamieniają się w słowa. Mózg musi mieć pewność, że język, usta i struny głosowe współpracują.

Jękanie może mieć związek z genami. Niektóre osoby mają genetyczne predyspozycje by się jękać. Prawdopodobieństwo jękania jest większe, jeśli ktoś w rodzinie również się jękał/jęka (rodzice, dziadkowie, rodzeństwo). Ale nie wszyscy z podobnymi cechami genetycznymi będą się jękać.

U osób jękających się czas przekazu sygnału z mózgu do narządów mowy może być dłuższy. Wówczas praca narządów mowy jest utrudniona jeśli sygnały z mózgu są opóźnione lub zakłócone. Dla osoby jękającej się mówienie może być zawstydzające lub może budzić lęk. Są osoby jękaące się, dla których jękanie nie stanowi większego problemu.

Osoba taka czuje, że nie potrafi kontrolować tego, jak się wypowiada. Niekiedy ludzie, którzy się jękają tak bardzo próbują kontrolować swoją mowę, że zupełnie się blokują i nie są w stanie wydobyć z siebie żadnego dźwięku. Niektórzy odczuwają wówczas, jakby pętla zaciskała się na ich gardle. Mówienie staje się bardzo męczące.

Ludzie jękają się na różne sposoby. Intensywność jękania może zależeć od pory dnia, ale także od tego z kim się rozmawia oraz jakiego tematu dotyczy rozmowa. Każdy ze swoim jękaniiem radzi sobie w inny sposób. Osoby bardziej opanowane nie przejmują się swoim jękaniiem. Mówią dalej, nawet kiedy zaczynają się jękać. Ale dla wielu osób jękanie jest problemem, więc próbują z nim walczyć, napięcia są wówczas coraz większe. To sprawia, że mózg odczuwa jeszcze większą presję, co wpływa na pracę narządów mowy (zaciskanie się krtani, drgania). W konsekwencji jękanie nasila się powodując silniejszy stres. Słuchacze mogą również zareagować w niezbyt przyjemny sposób. Mogą robić przykre uwagi typu: „ nie denerwuj się”, „ oddychaj spokojnie” albo „ pospiesz się trochę!”, „ mów szybciej”. Mimo, iż rozmówca ma dobre intencje, to nie pomaga i sprawia, że osobie jękającej się trudniej się mówi.

Zdarza się, że osoby jękaące się, mogą zacząć unikać mówienia, a następnie ludzi, by nie musieć się wypowiadać. W ten sposób tracą możliwość mówienia o czym myślą, co odczuwają...

Jeśli ktoś boi się jękania, to odczuwa stały lęk podczas mówienia (logofobia). W końcu jękanie może pojawiać się tylko wtedy, kiedy ktoś mówi. A ten lęk jeszcze bardziej wzmacnia stres.

Im bardziej ktoś stara się nie jękać, tym bardziej jękanie się nasila.

Sytuacje/czynniki, które mogą nasilać jękanie:

- Nierespektowanie kolejności mówienia (przerywanie)

- Brak odpowiedniej ilości snu
- Nadmierna ekscytacja (np. egzaminy, przeprowadzka, narodziny...)

Jak można pomóc osobie, która się jąka?

- W trakcie rozmowy – zachowuj się naturalnie (tak jak z osobą niejąkającą się)
- Skupiaj się zawsze na tym, co osoba jąkająca chce powiedzieć, a nie na jej jąkaniu
- Niektóre osoby jąkające się nie lubią, gdy kończy się za nich wypowiedź.

Terapia jąkania jest bardzo złożonym procesem, na który składają się oddziaływania psychologów, logopedów , którzy posiadają odpowiednie kwalifikacje z dziedziny balbutologopedii.

W następnym artykule będzie można było przeczytać o wybranych metodach terapii jąkania.

Źródło:

1. Materiały zebrane podczas Międzynarodowej Konferencji Logopedycznej pt. Zaburzenia płynności mowy - teoria i praktyka w Katowicach, 2014r.
2. Jąkanie, Zbigniew Tarkowski,2010

Joanna Bałazy

Logopeda, glottodydaktyk, ZSP Mroków