

Jąkanie

to zaburzenie mowy, które dotyka około 4 % Polaków. Większość z nich stanowią dzieci do lat 15. Wśród dorosłych odsetek osób z zaburzeniami mowy wynosi około 1%. Niemal prawidłowością jest to, że jękają się głównie chłopcy.

Jąkanie jest zaburzeniem złożonym i ciągle jeszcze nie do końca poznany.

Jest kilka podziałów jękania. Najczęściej dzieli się je na:

- jąkanie kloniczne, gdzie dominują skurcze kloniczne, powodujące powtarzanie dźwięku np. pa...pa...palto. Uważa się, że jest to łagodniejsza i często nieświadomiona forma jękania
- jąkanie toniczne, gdzie dominują skurcze toniczne powodując tzw. bloki w czasie mówienia. Jest to bardziej zaawansowana forma jękania i odczuwana jako bardzo przykra
- jąkanie kloniczno - toniczne, gdzie występują skurcze mieszane.

Jąkanie nie jest zjawiskiem stałym. Jego nasilenie zależy od pory dnia, kondycji psycho - fizycznej, zaangażowania emocjonalnego. Jękającemu się łatwiej mówić o rzeczach znanych, minionych, trochę trudniej o planach i rzeczach przyszłych. Jąkanie słabnie i zanika w mowie bardzo wolnej, szepcie, recytacji, śpiewie oraz podczas mówienia w hałasie.

Terapia jękania przebiega dwutorowo. Skupia się na redukowaniu nie płynności oraz patologicznych reakcji emocjonalnych. Inaczej wygląda postępowanie z jękającym się **dzieckiem w wieku przedszkolnym** i ze starszym. W wypadku dziecka przedszkolnego logopedzi często ograniczają się do udzielania instrukcji rodzicom. Zalecenia te ujęte zostały przez I. Styczek (1980):

- Należy dążyć do tego, aby dziecko nie zdawało sobie sprawy ze swoich trudności w mowie. Otoczenie musi mieć cierpliwość słuchania dziecka
- Rodzice powinni dostarczać dziecku poprawnych wzorców wymowy w formie komentarza - powtarzając za dzieckiem poprawnie zdania
- Jeżeli dziecko znajduje się w okresie szczególnego nasilenia jękania trzeba zająć je inną aktywnością
- Należy dążyć do tego, by u dziecka nie pojawiło się poczucie niższej

wartości

- Powinno się zapewnić dziecku stabilizację życia emocjonalnego, potrzebuje ono usystematyzowanego i higienicznego trybu życia.

U osób starszych terapia polega początkowo m.in. na nauce panowania nad swoim oddechem i likwidowaniu napięcia mięśni oddechowych. Stosuje się również ćwiczenia głosowe mające na celu łagodne nastawianie więzadeł głosowych połączone z ćwiczeniami wyrazistości samogłosek. Celem tych wstępnych ćwiczeń jest wyrobienie nawyku mówienia wolno, bez napięć. Jąkający się mówiąc powoli i szeptem mówią płynnie. Ćwiczenia oddechowe, głosowe i mięśni narządów mowy mają jednak znaczenie drugorzędne. Najważniejszą sprawą jest nauczanie jąkającego opanowywania napięcia mięśniowego i lęku przed mówieniem. Odbywa się to przez psychoterapię, relaksację a nawet hipnozę.

Kompleksowa terapia jąkania zawiera wiele elementów:

- ćw. logopedyczne m.in. (wspomniane wyżej ćw. oddechu, artykulacyjne, fonacyjne);
- psychoterapię;
- relaksację;
- korzystanie z urządzeń wspomagających tj. echokorektor, metronom, masker, cyfrowy korektor mowy.