

Co wiemy o jąkaniu?

28.04.2020

Jąkanie jest zjawiskiem, nad którym wciąż trwają badania. Jak dotąd nie rozstrzygnięto, czy to jest zespół objawów, choroba, nerwica, czy też na przykład wyuczone zachowanie werbalne. Dotyka ludzi na całym świecie, w większości przypadków powstaje i rozwija się w wieku przedszkolnym lub okresie dojrzewania. Towarzyszy ludziom wszystkich ras, kultur, kontynentów. Różne instytucje podają, że osoby jękające się stanowią 1-3% populacji. By zwrócić uwagę na sytuację osób jękających oraz istotę problemu, ustanowiono dzień 22 października Międzynarodowym Dniem Świadomości Jąkania.

Prof. Zbigniew Tarkowski, od lat zajmujący się tematyką jąkania, autor wielu prac, publikacji poświęconych temu tematowi, podaje następującą jego definicję: jąkanie jest nie płynnością mówienia, spowodowaną nadmiernymi skurczami mięśni oddechowych, fonacyjnych lub artykulacyjnych, której to nie płynności towarzyszą różnorodne reakcje indywidualne lub społeczne, zakłócające komunikację międzyludzką.

Jąkanie jest problemem dostrzeganym także w środowisku medycznym. W Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10 opisane jest w pozycji F98.5 jako: mowa, która charakteryzuje się częstym powtarzaniem lub przedłużaniem dźwięków, sylab, słów lub częstymi wahaniami albo pauzami, które zakłócają jej rytmiczny przebieg. Zjawisko to powinno być sklasyfikowane jako zaburzenie, jeżeli jego natężenie okaże się znaczne czyli będzie dotkliwie zakłócać płynność wypowiedzi.

Nie trzeba opisywać na czym polega jąkanie. Zjawisko jest z łatwością rozpoznawane w społeczeństwie. W kontakcie z osobą jękającą się dostrzegamy powtarzanie głosek, sylab, przedłużanie dźwięków, wymawianie słów z nadmiernym napięciem fizycznym, powtarzanie całych słów. Towarzyszą temu często współruchy, czyli reakcje neurovegetatywne takie jak: dodatkowe ruchy głową, drżenie policzków, ruchy warg, napinanie mięśni szyi, załamywanie się głosu, zbędne ruchy w obrębie ramion, nóg i inne. Początkowo współruchy pomagają w płynnym mówieniu, ponieważ rozładowują nadmiar napięcia, np. nadmierne napięcie warg doprowadza do blokowania i niemożności wyartykułowania wypowiedzi, wtedy silne mrużenie oczu powoduje przemieszczenie napięcia do oczodołu. W efekcie możliwe jest wypowiedzenie słowa. Łącznie ze współruchami lub oddzielnie nie płynności mówienia mogą towarzyszyć objawy vegetatywne, takie jak: blednięcie, pocenie się, czerwienienie itp.

Jąkanie stwarza poważne trudności w funkcjonowaniu społecznym, nie da się go ukryć. Jękający koncentrują się na płynnym mówieniu, toczą walkę o płynność, co niestety

kończy się zwiększeniem nie płynności i wystąpieniem współruchów. Próbują też omijać przeszkody w mówieniu. W tym celu skracają wypowiedź, pomijają trudne słowa lub zwroty, odchodzą od wcześniej zaplanowanych zdań lub je przekształcają. Używają także innych sposobów kamuflowania wypowiedzi, takich jak: ściszenie wypowiedzi, zasłanianie ust, przyspieszone ruchy ciała. Czynności te dają im poczucie kontroli nad nie płynnością.

Wspomniany już prof. Tarkowski jest twórcą trójczynnikowej koncepcji jąkania. Według jej założeń, by rozwinęło się jąkanie muszą zadziałać czynniki predysponujące, wyzwalające i utrwalające. Czynniki predysponujące mają charakter biologiczny i związane są z funkcjonowaniem układu nerwowego, a więc ktoś ma biologiczne predyspozycje do jąkania. Same czynniki biologiczne jednak nie wystarczą, by powstała nie płynność mówienia. Dołączyć muszą czynniki wyzwalające, które najczęściej mają charakter psychiczny. Może to być uraz, stres, frustracja, konflikt, lęk. Kolejny element to czynniki utrwalające mające charakter społeczny. Są to postawy rodziców i opiekunów oraz to wszystko, czego doświadcza dziecko, które zaczyna mieć problemy z płynnym mówieniem.

Opracowano wiele metod, których celem jest, jak zapewniają autorzy, całkowite zlikwidowanie jąkania lub jego zminimalizowanie. Wszystkie opierają się na dużej determinacji i zaangażowaniu pacjenta w proces terapii. Uczą techniki mówienia, ale także samoakceptacji, nowego sposobu postrzegania siebie w relacjach z innymi osobami.

Agnieszka Ługowska
neurologopeda

Literatura:

Z. Tarkowski „Jąkanie” Warszawa 2000