

Co warto wiedzieć o jąkanii

Jąkanie to najmniej dotąd zbadane zaburzenie mowy. Definicje medyczne mówią, że jąkanie nie jest chorobą, a objawem chorobowym, występującym w różnych schorzeniach układu nerwowego. Międzynarodowa klasyfikacja chorób ICD 10 zalicza je do zaburzeń zachowania i emocji.

Logopedzi przyjmują, że jest to zaburzenie automatyzacji mowy, spowodowane nadmiernymi skurczami i zaburzeniami koordynacji pracy mięśni oddechowych, fonacyjnych i artykulacyjnych, której towarzyszą różnorodne reakcje indywidualne. Jąkanie charakteryzuje się częstym powtarzaniem lub przeciąganiem dźwięków, sylab lub słów, blokami (zacięciami), częstymi wahaniami lub pauzami, które w wyraźny sposób zaburzają płynność mowy. Mogą towarzyszyć mu mimowolne skurcze mięśni twarzy i całego ciała, z reguły osoby jękające się odczuwają podczas mówienia ogromny dyskomfort psychiczny i borykają się z trudnościami w funkcjonowaniu społecznym.

Jąka się około 5% małych dzieci, wśród dorosłych stwierdza się jąkanie u 1% populacji. Najczęściej dzielimy jąkanie według przyczyn na organiczne i czynnościowe. Organiczne powstaje w wyniku uszkodzenia struktur mózgowych (jąder podkorowych) wskutek urazów czaszki lub niektórych chorób neurologicznych; czynnościowe pojawia się w przebiegu rozwoju lub w reakcji na traumatyczne doświadczenia, związane jest z przeżywaniem przez podmiot bardzo silnych emocji, głównie lęku, jest prawdopodobnie wynikiem bardzo silnej stymulacji zwojów podstawy mózgu przez ciało migdałowate.

Jąkanie ma różne postacie. U małych dzieci najczęściej występuje **rozwojowa niepłynność mówienia (RNM)**. Pojawia się między drugim a trzecim rokiem życia, w okresie, kiedy doświadczenie indywidualne zaczyna łączyć się z doświadczeniem językowym (wcześniej zapisywały się w mózgu oddzielnie). W rozwoju mowy jest to czas, kiedy dzieci zaczynają mówić dłuższymi zdaniami, a umiejętności słownikowe i gramatyczne znajdują się na bardzo wczesnym etapie, dziecko buduje wówczas krótkie i dysgramatyczne zdania. Niepłynność taka trwa u niektórych dzieci parę tygodni i jest mało nasiloną, objawia się w powtarzaniu pierwszych lub ostatnich sylab wypowiedzi, czasem krótkich słów (przyimków lub spójników). Powtórzenia mają nieświadomy i swobodny charakter, brak w nich wyczuwalnych napięć. Niektórzy autorzy podkreślają, że maluchy z rozwojową niepłynnością mowy rosną w dobrostanie emocjonalnym, w ich otoczeniu domowym jest mało sytuacji wywołujących napięcia emocjonalne. W tej postaci niepłynności zdarzają się dni, kiedy dziecko mówi płynnie. W znacznej części wypadków taka niepłynność mija w ciągu kilku miesięcy samoistnie wraz z doskonaleniem się mowy, przyrostem umiejętności budowania poprawnych gramatycznie zdań i rozszerzaniem zasobu słownika.

Nie zawsze jednak sytuacja jest tak klarowna. Często widzimy w poradni dzieci, u których słyhać dużą ilość powtórzeń sylab i głosek, zdarzają się już powtórzenia napięte i drobne trudności fonacyjne (głosowe) oraz trudności oddechowe - wdechy, czasem głośnie, w połowie zdania. Może to być początek jękania.

Wówczas konieczna jest interwencja terapeutyczna. Jej kierunek zależy od wieku dziecka i zaawansowania niepłynności. Dziecko powinno podlegać kompleksowej diagnostyce: logopedycznej, psychologicznej, w niektórych przypadkach lekarskiej (neurologicznej, foniatrycznej). Szczególne wsparcie należy się też rodzicom, którzy odczuwają lęk o dziecko i nie mają doświadczeń w postępowaniu z jękającym się dzieckiem. Profesor Katarzyna Węsierska podkreśla, że to **nie rodzice wywołują u dzieci jąkanie**. Powstaje ono na podłożu pewnych predyspozycji genetycznych, częściej występuje u dzieci wrażliwych emocjonalnie i skłonnych do tłumienia emocji. Nie ma jednak jednego profilu osobowości osób z jękaniem.

Dr Krzysztof Szamburski uważa, że osoby z jękaniami (dzieci, u których rozwija się jękanie), mogą przeżywać jakiś konflikt wewnętrzny. Konflikt emocjonalny to doświadczanie przeciwstawnych lub sprzecznych motywów działania. W przypadku dzieci może to być potrzeba wyrażania złości i jednocześnie tłumienia jej, ponieważ opiekunowie tego nie akceptują.

W terapii jękania dominuje obecnie podejście zespołowe i interdyscyplinarne, którego celem jest pomoc dziecku i jego rodzinie. Najczęściej w pracy logopedycznej z dziećmi w wieku od dwóch do siedmiu lat stosuje się tzw. techniki pośrednie, czyli pracuje się z rodzicami. Bywa, że zachodzi potrzeba pracy z dzieckiem technikami zabawowymi. W terapii utrwalonego jękania stosuje się techniki bezpośrednie: relaksację, desensytyzację lęku przed mówieniem, wprowadza się naukę behawioralnych technik płynnego mówienia, np.: metodę pracy z echokorektorem mowy, metody wystukiwania sylab i ciągów słownych, metodę czterdziestu słów na minutę i inne, które pozwalają na niedopuszczanie do zachowań niepożądanych (tj. niepłynnego mówienia), wygaszają niepożądane zachowania i emocje, w końcu pozwalają na zastąpienie ich płynną mową. W praktyce terapeutycznej często zachodzi potrzeba zastosowania ćwiczeń oddechowych, fonacyjnych, artykulacyjnych i rytmizujących, ponieważ wiele osób z jękaniami wykazuje w tych obszarach znaczące trudności.

Wiemy z poradnianej praktyki, że rodzicom i wychowawcom dzieci z jękaniami nie jest łatwo. Dlatego konieczne jest dostarczenie im porcji wiedzy o zaburzeniu i o sposobach wspierania dziecka w domu oraz pomoc psychologiczna dla nich, tak aby rodzic mógł sobie poradzić emocjonalnie w trudnych sytuacjach związanych z jękaniami dzieci. Warto również rozważyć udział w zajęciach warsztatowych *Szkola dla rodziców*.

Drodzy rodzice, ważne jest, aby jak najwcześniej zauważyć problem. Na wizytę u logopedy nigdy nie jest za wcześnie, im wcześniejsza interwencja, tym większe są szanse na szybkie wycofanie objawów. Nigdy też nie jest zbyt późno, zawsze można uzyskać poprawę stanu mowy. Ważne są sygnały świadczące o narastającym stresie, takie jak: blokowanie przepływu powietrza, drżenie twarzy, ruchy całego ciała i tendencja do unikania pewnych słów i sytuacji. Nie czekajmy, kompleksowa interwencja naprawdę może być skuteczna.

Podczas pisania artykułu wykorzystano informacje pochodzące z następujących źródeł:

1. Wykład prof. Katarzyny Węsierskiej, wygłoszony 19 października 2019 r. w Warszawie podczas IX Ogólnopolskiej Konferencji Logopedycznej *Diagnoza, profilaktyka i terapia jękania*.
2. Szkolenie prowadzone przez Agnieszkę Siwińską *Jękanie, od teorii do praktyki*.