

DAVE ROWLEY

Uniwersytet De Montfort, Leicester, Wielka Brytania

O rodzajach pomocy na rzecz osób jąkających się w Wielkiej Brytanii: terapia i grupy wzajemnej pomocy

W Wielkiej Brytanii praktykuje około 10 tys. terapeutów mowy i języka (Speech Language Therapists, SLT – logopedów). Około 200 SLT specjalizuje się w zaburzeniach płynności mówienia, w tym w terapii jąkających się osób. Misją Brytyjskiego Stowarzyszenia Jąkających się (The British Stuttering Association (BSA)) jest:

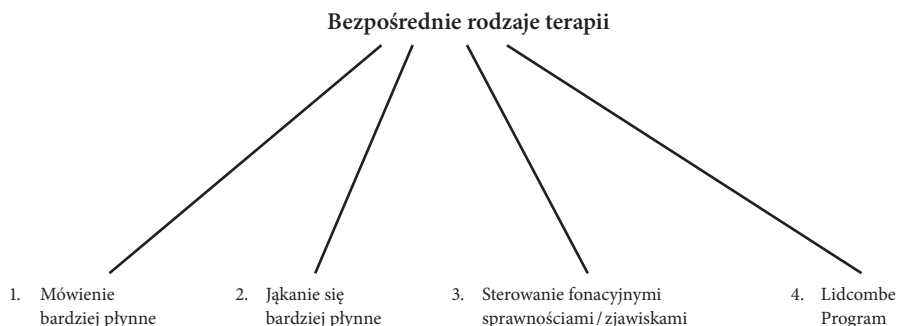
- inicjowanie i wspieranie badań nad jąkaniem;
- wyszukiwanie i promowanie efektywnych metod terapii;
- oferowanie pomocy dla wszystkich, których życie jest zaburzone z powodu jąkania;
- propagowanie w społeczeństwie świadomości dotyczącej jąkania.

Głównymi ośrodkami specjalistycznymi w Wielkiej Brytanii są:

- Centrum Michaela Palina dla Jąkających się Dzieci (The Michael Palin Centre for Stammering Children);
- Zarząd Badań nad Jąkaniem Dominika Barkera (The Dominic Barker Trust for Research into Stammering);
- „Zarząd Jąkania” (The Stammer Trust);
- „Miejska Nadzieja / Światło” Londyn (City Lit, London).

Zarówno dzieci, jak i dorośli jąkający się mogą korzystać z bezpłatnej terapii w państwowych placówkach zdrowia. W Wielkiej Brytanii funkcjonują także prywatne gabinety logopedyczne dla osób jąkających się. Programy terapeutyczne dla jąkających się są prowadzone nie tylko przez terapeutów mowy i języka (SLT's), ale także przez inne osoby. Usługi logopedyczne w zakresie zaburzeń płynności mówienia są zróżnicowane i obejmują różne etapy – od konsultacji do terapii / leczenia. Konsultacje zazwyczaj są udzielane rodzicom, opiekunom i nauczycielom, a niekiedy także terapeutom specjalizującym się w problemach jąkania. Terapeuci mowy i języka przystępują następnie do oceny i postawienia diagnozy oraz określają rodzaj postępowania terapeutycznego w zakresie zaburzeń płynności mówienia. Wyróżnia się dwa nadrzędne rodzaje terapii / leczenia: bezpośrednie (schemat 1.) i pośrednie (schemat 2.).

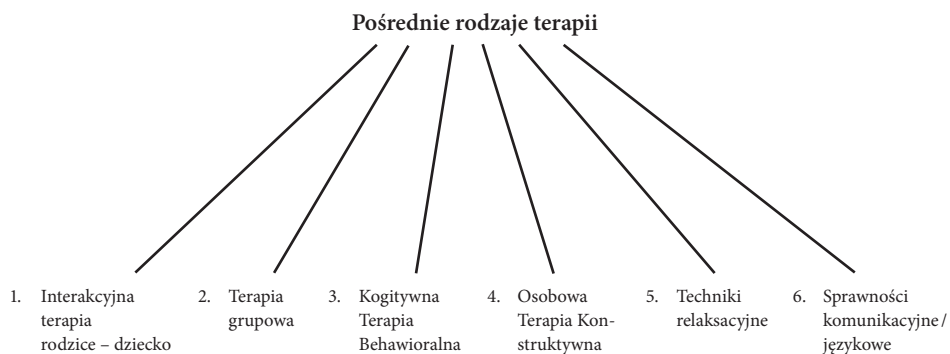
SCHEMAT 1. Bezpośrednie rodzaje terapii



1. Mówienie bardziej płynne jest techniką modyfikacji płynności mówienia, która opiera się na zwolnionym / przedłużonym mówieniu (przedłużanie samogłosek oraz skracanie trwania blokowanych spółgłosek).
2. Jąkanie się bardziej płynne to terapia poprzez modyfikację blokowania. Etapy postępowania terapeutycznego obejmują: identyfikację; desensytyzację / odczulanie; dokonywanie zmian; modyfikację oraz stabilizację.
3. Sterowanie sprawnościami/zjawiskami fonacyjnymi jest kombinacją „mówienia bardziej płynnego” oraz „jąkania się bardziej płynnego”. W terapii dąży się do redukcji napięć mięśniowych poprzez skoncentrowanie się na starcie mowy na delikatnym i głębokim oddechu. Można je osiągnąć poprzez połączenie odprężonego oddechu z delikatnym fonowaniem samogłosek. W postępowaniu terapeutycznym dąży się do skoordynowania oddechu z fonacją i artykulacją poprzez różnorodne ćwiczenia: wypowiadanie pojedynczych wyrazów na jednym wydechu, wypowiadanie do trzech sylab na jednym wydechu, następnie wypowiadanie od pięciu do sześciu sylab na wydechu, aż do uzyskania prawidłowego tempa mowy. Sterowanie sprawnościami fonacyjnymi jest techniką, dzięki której osoba jąkająca się osiąga płynną mowę poprzez skoordynowanie oddechu z fonacją, przy uwzględnieniu miękkiej, delikatnej artykulacji.
4. Lidcombe Program (LP) został stworzony dla jąkających się dzieci do 6. roku życia, wprowadza się go także w przypadku dzieci w wieku szkolnym. Jest behawioralnym programem terapii bezpośredniej dostosowanej do konkretnego dziecka i jego rodziny. Celem terapii jest uzyskanie całkowitej płynności w mowie. Wyróżnia się dwa stopnie programu: pierwszy stopień – dziecko przestaje się jąkać, drugi stopień – rozpoczęta terapia jest utrzymywana przez długi okres. Lidcombe Program jest prowadzony przez rodziców, a nie przez terapeutów mowy i języka. Logopedzi przygotowują rodziców do prowadzenia terapii oraz uczą ich, jak odpowiednio nią kierować. Korzystne efekty LP są uzyskiwane wówczas, gdy terapia jest stosowana w momentach występowania zająknięć, a nie w sytuacjach niepełnej mowy wyłącznie w gabinecie logopedycznym.

Jękanie odzwierciedla sumę różnych niepełności: fizjologicznej, lingwistycznej, środowiskowej i neurologicznej. Spośród możliwych programów terapii korzysta się również z ich pośrednich form (por. schemat 2.).

SCHEMAT 2. Bezpośrednie rodzaje terapii



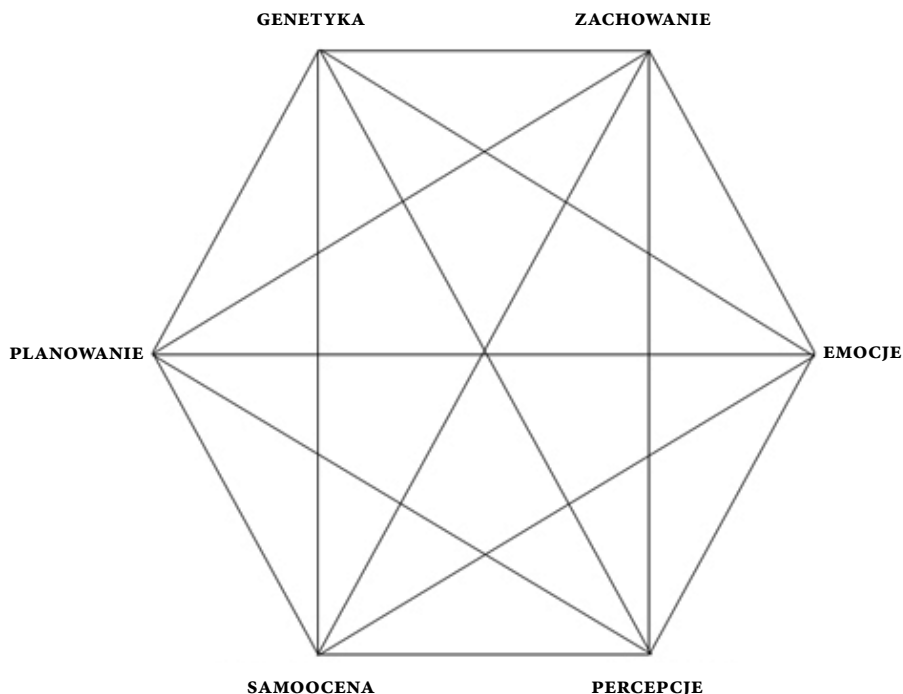
1. Interakcyjna terapia rodzice – dziecko łączy się z modyfikacją rodzinnych działań, szczególnie tych, które uwzględniają kreowanie bardziej korzystnego środowiska dla kształtowania płynnej mowy małego dziecka.
2. Terapia grupowa – jedna z pośrednich form terapii umożliwiająca uświadamianie sobie swoich problemów i dostrzeganiu swoich potrzeb w czasie wymiany doświadczeń i wspólnej pracy w grupie. Stanowi o bardziej wydajnym czasie pracy terapeutów mowy i języka. Częściej stosuje się ją w przypadku dorosłych i starszych dzieci.
3. Kognitywna Terapia Behawioralna (CBT). Podstawą terapii jest fakt, że emocjonalne reakcje i zachowania ludzi wpływają na znaczenie różnych zdarzeń w ich życiu. W ostatnim czasie metoda ta jest stosowana w przypadku osób jękających się, szczególnie młodzieży i dorosłych, pomaga bowiem redukować patologiczne, społeczne lęki / unikanie mówienia.
4. Osobowa Terapia Konstruktorywna (PCT) pozwala terapeutce tworzyć odpowiednie teorie dotyczące widzenia świata, co dla osób jękających się ma niebagatelne znaczenie. Prowadzi do zmiany spojrzenia na siebie i na problem niepełności mówienia. Sprzyja dążeniu do osiągnięcia płynnej mowy, uwzględniając długi okres terapii. Osobowa Terapia Konstruktorywna jest często łączona z technikami relaksacyjnymi, celem wspomaganie w redukowaniu napięć i innych towarzyszących lęków.
5. Techniki relaksacyjne stanowią jedną z form pośrednich i służą redukowaniu napięć i eliminowaniu lęków.
6. Sprawności komunikacyjne / językowe. Ich zasadniczym celem jest udzielenie pomocy osobie jękającej się w usprawnieniu komunikacji językowej. Do najczęstszych form postępowania zalicza się:

- doradztwo, które oznacza zachęcanie jękających się osób do dokonywania zmian w życiu i mobilizowanie ich do radzenia sobie z negatywnymi postawami;
- opóźnione sprzężenie zwrotne, które oznacza przekazywanie przez jękających się własnej mowy z pewnym opóźnieniem (opóźnienie, natężenie i poziom głosu / mowy mogą być zmieniane w zależności od celu wypowiedzi i sytuacji komunikacyjnej).

W Wielkiej Brytanii – zgodnie z zaleceniami The British Stuttering Association (BSA) – prowadzi się następujące terapie jękania:

1. Program McGuire’a:
 - tworzenie łańcucha różnych podejść;
 - próby pomocy klientom z fizjologicznymi i psychologicznymi problemami;
 - wzięcie odpowiedzialności za jękającego się oraz za proces pokonywania jękania;
 - stawanie się obrońcami asertywnego podejścia.
2. Program startu mowy:
 - trening wspierania i wyleczenia dla indywidualnej harmonii jękającego się;
 - program podobny do programu McGuire’a, lecz zawierający więcej elementów odprężenia, z większym zogniskowaniem się na indywidualności klienta;
 - trzydniowy kurs (program / turnus), powtarzany, jeśli zaistnieje taka potrzeba.
3. Program zapobiegania jękaniu się Bella:
 - zastosowanie techniki wymuszonego oddychania;
 - próby rozwijania u jękającego się wysokiej samooceny;
 - program kontrolujący (nie dopuszcza odrzucenia książek czy też telewizji).
4. Sześciokąt jękania Harrisona, którego idea jest pozytywne funkcjonowanie i stopniowe osiągnięcie efektu płynnego mówienia (por. schemat 3.).

SCHEMAT 3. Sześciokąt jękania Harrisona



ŹRÓDŁO: <http://www.redukacja.pl/default.aspx?action=view&item=585> [data dostępu: 25.06.2013].

Działalność prowadzą również lokalne grupy samopomocy jękających się w: Szkocji – 2, Północnej Anglii – 6, Centralnej Anglii – 4, Londynie – 2, Południowej Anglii – 12, Walii – 1, Północnej Irlandii – 1.

Organizowane są także jednodniowe konferencje na temat różnych aspektów jękania się. Natomiast co trzy lata odbywa się międzynarodowa Oksfordzka Konferencja Dysfluencji Mowy, która zrzesza wszystkich zainteresowanych zagadnieniami płynności mówienia.

Tłumaczenie *Mieczysław Chęć*