



THE POWER OF LISTENING



“People who stutter have the unique opportunity to teach the world to listen”

روز جهانی آگاهی‌رسانی درباره لکنت زبان، یک رویداد سالانه است که از سال ۱۹۹۸ در ۲۲ اکتبر (اول آبان) برگزار می‌شود. هدف از این روز افزایش آگاهی از مسائلی است که میلیون‌ها نفر با آن مواجه هستند- یک درصد از جمعیت جهان که لکنت زبان دارند.

هر سال، سازمان‌های مردم‌نهاد و انجمن‌های مختلف فعال در این زمینه، در سراسر جهان گرد هم می‌آیند و کمپین‌هایی برگزار می‌کنند تا نشان دهند که چگونه برخی از جنبه‌های زندگی برای افرادی که لکنت‌زبان دارند دشوار است. هدف دیگر به چالش کشیدن و از بین بردن نگرش‌های منفی و تبعیض‌آمیز و باورهای اشتباهی است که افراد دارای لکنت "عصبی" هستند و یا از ضریب هوشی کمتری برخوردارند.

" افرادی که لکنت‌زبان دارند فرصت منحصر به فردی برای اینکه به دنیا گوش‌دادن را بیاموزند دارند "



لکنت زبان چیست؟

لکنت یا زبان‌گرفتگی به اختلال در روان بودن و الگوی زمانی گفتار، که سخن‌گفتن را دشوار می‌سازد گفته می‌شود. افرادی که لکنت دارند، علاوه بر وجود این ناهماهنگی، اغلب تنش فیزیکی و گرفتگی در ماهیچه‌های گفتاری خود و همچنین خجالت، اضطراب و ترس از صحبت کردن را تجربه می‌کنند. این موارد در کنار هم می‌توانند صحبت کردن برای افراد را بسیار دشوار کنند که مانع توانایی آنها در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران می‌شود. به تعداد افرادی که لکنت دارند، الگوهای مختلف و درجات مختلفی از لکنت وجود دارد.

تخمین زده می‌شود که حدود یک درصد از جمعیت بزرگسال و پنج درصد از جمعیت کودکان به لکنت‌زبان دچار باشند، همچنین شیوع لکنت‌زبان در پسران چهاربرابر بیشتر از دختران است. دلایل دقیق ایجاد لکنت‌زبان هنوز ناشناخته هستند اما اکثر محققان لکنت را به علت وجود تفاوت‌هایی در فعالیت مغز می‌دانند که در تولید گفتار اختلال ایجاد می‌کند. در برخی افراد، وجود لکنت ممکن است ارثی باشد. اگرچه گاهی اوقات اختلال در گفتار توسط عوامل احساسی و یا موقعیتی تقویت می‌شود، اما لکنت‌زبان ماهیتی نورولوژیک و فیزیولوژیک - و نه سایکولوژیک - دارد. رایج‌ترین نوع لکنت‌زبان معمولاً در دوران کودکی و اغلب بین ۲ تا ۵ سالگی ایجاد می‌شود.



IF YOU STUTTER, YOU ARE NOT ALONE!



INTERNATIONAL STUTTERING AWARENESS DAY

NATIONAL STUTTERING ASSOCIATION

باورهای غلط در مورد لکنت زبان

باورهای اشتباه رایج در مورد علت لکنت زبان کم نیستند. مهم است که به یاد داشته باشید که هیچ دلیل مشخصی برای لکنت زبان پیدا نشده است.

✗ لکنت زبان توسط والدین ایجاد نمی‌شود. وجود لکنت زبان در کودکان تقصیر والدین آنها نیست. وجود استرس در محیط می‌تواند باعث افزایش لکنت زبان شود، اما علت آن نیست.

✗ لکنت یک مشکل سایکولوژیک (روانی) نیست، اگرچه ممکن است اثرات نامطلوب روانی داشته باشد. درمان لکنت زبان اغلب شامل دادن مشاوره به افراد است تا با نگرش‌ها و ترس‌هایی که ممکن است نتیجه لکنت باشند مقابله کنند.

✗ لکنت زبان ناشی از یادگیری یک زبان دیگر نیست، اگرچه ممکن است در افراد دوزبانه به شکل متفاوتی بروز کند. هیچ تحقیق علمی ارتباط بین یادگیری زبان دوم و لکنت زبان را اثبات نکرده است.

✗ لکنت زبان نشانه وجود آسیب مغزی و یا پایین بودن ضریب هوشی فرد نیست. افرادی که لکنت دارند هر روز این موضوع را اثبات می‌کنند. افراد دارای لکنت قسمت زیادی از دانشمندان، نویسندگان و اساتید دانشگاه را تشکیل می‌دهند. این افراد در هر حرفه‌ای که قابل تصور است به موفقیت دست یافته‌اند.

✗ لکنت زبان ناشی از عصبی بودن فرد و یا استرس و اضطراب نیست. از آنجایی که گاهی سخنرانان زمانی که عصبی یا تحت استرس هستند دچار لکنت می‌شوند، برخی افراد تصور می‌کنند افرادی که لکنت دارند نیز به همین دلیل این کار را انجام می‌دهند. در حالی که افرادی که لکنت دارند ممکن است به دلیل وجود آن دچار استرس شوند اما استرس و اضطراب دلیل لکنت در آنان نیست.

✗ افرادی که لکنت دارند خجالتی هستند. بزرگسالان و کودکانی که لکنت دارند ممکن است گاهی در صحبت کردن مردد باشند، حتی اگر طبیعتاً خجالتی نباشند. افرادی که لکنت دارند می‌توانند قاطع و صریح بوده و بسیاری در موقعیت‌های رهبری که نیاز به قدرت تکلم دارند موفق می‌شوند.

درمان لکنت زبان

در حالی که "درمان قطعی" برای لکنت وجود ندارد، گزینه‌های مختلفی هستند که می‌توانند به این افراد کمک کنند. برخی از روش‌ها بر ارتقای ارتباط مطمئن و مؤثر، تسهیل حساسیت‌زدایی نسبت به لکنت، اصلاح گفتار و/یا بررسی پذیرش لکنت تمرکز دارند. مانند هر گزینه درمانی خوب، روش‌های کمک به افرادی که لکنت دارند باید متناسب با هر فرد باشد. به عبارت دیگر، راهکاری که برای یک نفر مؤثر است، ممکن است برای دیگری کارآمد نباشد.

در حالی که هیچ درمان پذیرفته شده جهانی برای لکنت وجود ندارد، اکثر متخصصان موافق هستند که مداخله زودهنگام می‌تواند به حمایت از کودکان خردسالی که لکنت دارند و خانواده‌هایشان کمک کند. هنگامی که لکنت بالقوه در یک کودک شناسایی شد، باید در اسرع وقت برای ارزیابی جامع به یک گفتار درمان مراجعه نمود. تحقیقات نشان می‌دهد که برنامه‌های مداخله زودهنگام ممکن است احتمال تداوم لکنت تا بزرگسالی را کاهش دهند. کار با یک گفتار درمان می‌تواند به کودکان بیاموزد تا هرگونه واکنش منفی و/یا اجتناب از موقعیت‌های گفتاری که کودکان ممکن است تجربه کنند را مدیریت کنند. همچنین مداخله زودهنگام می‌تواند به کودکان خردسال کمک کند تا نگرش ارتباطی مثبت و مهارت‌های ارتباطی موثرتری را فرا بگیرند.

