

Εφηβεία και Τραυλισμός

Αν αισθάνεσαι δυνατός και ανεξάρτητος αλλά κάποιες φορές θέλεις και την υποστήριξη των άλλων, αν το σώμα σου αναπτύσσεται γρήγορα και αλλάζει η εμφάνισή σου, αν σκέφτεσαι πολύ και με διαφορετικό τρόπο απ' ό,τι πριν, αν οι φίλοι αποκτούν ιδιαίτερη σημασία για σένα και στην οικογένειά σου δεν κατανοούν την ανάγκη να είσαι αυτόνομος σε όλο και περισσότερα πράγματα, αν είναι σημαντικό το να ανήκεις σε κάποια από τις ομάδες ή παρέες που δημιουργούν οι συνομήλικοί σου, αν σε ενδιαφέρει περισσότερο η εμφάνιση και η εικόνα που δείχνεις προς τους άλλους, ... είσαι στην εφηβεία.

Και ενώ είσαι στην εφηβεία, είναι και ο τραυλισμός σου εδώ, παρά τις προσδοκίες ή τις παρακινδυνευμένες υποσχέσεις ότι θα περάσει. Και σαν έφηβος που τραυλίζει έχεις προσωπική εμπειρία και γνώση για τον τραυλισμό σου. Μπορεί να έχεις καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια να τον κρύψεις, να τον αποφύγεις ή να τον ελαχιστοποιήσεις, μπορεί να σε έχουν κοροϊδέψει γι' αυτόν, και η θεραπεία ίσως να μην είχε αποτέλεσμα ή τα αποτελέσματα μπορεί να μην σε ικανοποιούν πλέον. Και όλες αυτές οι συμβουλές των άλλων για το πώς πρέπει να μιλάς να σου σπάνε τα νεύρα... Και όμως:

Υπάρχει δυνατότητα να καταφέρεις:
θετική αλλαγή στην ομιλία και λειτουργικότερη επικοινωνία

Τα έχεις ξανακούσει;

...μην ανησυχείς θα σου περάσει με το χρόνο... και εγώ το είχα αλλά το ξεπέρασα... μιλά πιο αργά, μη βιάζεσαι...πάρε μια ανάσα και μετά πες το...

Τι είναι ο τραυλισμός

Ο τραυλισμός είναι μία επικοινωνιακή δυσκολία που χαρακτηρίζεται από αντανάκλαστικά, ανεξέλεγκτα κολλήματα, επαναλήψεις συλλαβών ή επιμηκύνσεις ήχων που επηρεάζουν τη φυσιολογική ροή της ομιλίας. Τα συμπτώματα αυτά συνοδεύονται από συναισθήματα ντροπής, φόβου, απογοήτευσης, έντασης και από χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Όσα περισσότερα γνωρίζεις για τον τραυλισμό, τόσο καλύτερα μπορείς να ελέγξεις τις συνέπειες που μπορεί να έχει στη ζωή σου.

Δε γνωρίζουμε ακριβώς πού οφείλεται ο τραυλισμός ή τί είναι αυτό που τον πυροδοτεί, αλλά γνωρίζουμε ότι έχει οργανική αιτιολογία, ότι σχετίζεται με τον τρόπο που ο εγκέφαλος επεξεργάζεται την ομιλία και πιθανότατα υπάρχει γενετική προδιάθεση για την εκδήλωσή του. Ο τραυλισμός δεν οφείλεται σε άγχος ή σε νευρικότητα παρότι το άγχος μπορεί να τον επιδεινώσει.

Ένα στα είκοσι παιδιά κάτω των 5 χρόνων θα περάσει μία φάση που θα τραυλίζει, αλλά μόνο ένα στα εκατό θα συνεχίζει να τραυλίζει στη σχολική και εφηβική ηλικία. Είσαι ένα από αυτά. Και παρότι το να ψάξεις να βρεις τί προκάλεσε τον τραυλισμό σου δεν θα οδηγήσει στη λύση του προβλήματος μπορείς να προσπαθήσεις να κατανοήσεις τί συμβαίνει όταν τραυλίζεις και πώς μπορείς να βοηθηθείς για αυτό.

Η λογοθεραπεία μπορεί να σε βοηθήσει αποτελεσματικά σε αυτήν την προσπάθεια και να σε οδηγήσει σε θετική αλλαγή στην ομιλία, αλλά και στον τρόπο που λειτουργείς και αισθάνεσαι στην επικοινωνία σου με τους άλλους.

Τι μπορώ να κάνω

- Μάθε περισσότερα για τον τραυλισμό.
- Συζήτησε για τον τραυλισμό σου ανοιχτά. Δεν είναι μυστικό για το οποίο δε μιλάμε, ούτε ανεξήγητο μυστήριο.
- Ζήτη εξειδικευμένη λογοθεραπευτική βοήθεια.

Τι μπορώ να περιμένω από τη λογοθεραπεία

Παρότι δεν υπάρχει ίαση για τον τραυλισμό, ούτε εγγύηση για τα αποτελέσματα της θεραπείας, η λογοθεραπεία μπορεί να σε βοηθήσει:

- Να αναλάβεις την ευθύνη της ομιλίας σου και να μάθεις τρόπους να ελέγχεις τη ροή σου.
- Να απελευθερώσεις τον εαυτό σου και να χρησιμοποιήσεις το δυναμικό σου έχοντας έλεγχο της ομιλίας σου.
- Να διαχειρίζεσαι την επικοινωνία σου και να αυξήσεις την αυτοπεποίθησή σου σε περιστάσεις επικοινωνίας στο σχολείο, στις παρέες, στο σπίτι.
- Να μάθεις τεχνικές ομιλίας και να αποφασίσεις ποιές από αυτές εξυπηρετούν τις δικές σου καθημερινές επικοινωνιακές ανάγκες.
- Να οριοθετήσεις τους γύρω σου και τη στάση που έχουν σε σχέση με την ομιλία σου.

Ο τραυλισμός μπορεί να επηρεάζει πολλές πτυχές της ζωής σου. Γι' αυτό η θεραπεία, εκτός από αλλαγή στην ομιλία, θα πρέπει να σε βοηθήσει: να αναπτύξεις αυτοπεποίθηση, επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες, αυτο-έλεγχο και δεξιότητες επίλυσης επικοινωνιακών προβλημάτων.

Μύθοι για τον τραυλισμό

- ✘ Θα περάσει από μόνος του.
- ✘ Εγώ φταίω που τραυλίζω.
- ✘ Τραυλίζω επειδή είμαι αγχωμένος.
- ✘ Τραυλίζω επειδή δεν προσπαθώ αρκετά να κάνω τις τεχνικές που έχω μάθει.
- ✘ Πρέπει να μην τραυλίζω ή να προσπαθώ να κρύψω τον τραυλισμό μου.
- ✘ Αν δε συζητώ για τον τραυλισμό μου οι άλλοι δεν ακούν ότι τραυλίζω.

Αλήθειες για τον τραυλισμό

- ✓ Για κάποιον που τραυλίζει από τη νηπιακή ηλικία, ο τραυλισμός είναι απίθανο να θεραπευτεί τελείως αλλά ο έφηβος που τραυλίζει μπορεί με λογοθεραπεία να καταφέρει μια σημαντική επικοινωνιακή αλλαγή.
- ✓ Η προσπάθεια αποφυγής και απόκρυψης του τραυλισμού εδραιώνει και αυξάνει το φόβο του τραυλισμού.
- ✓ Η ανοιχτή συζήτηση για τον τραυλισμό, όπως και για οποιοδήποτε άλλο θέμα που αφορά τη ζωή μας, απομυθοποιεί τη δυσκολία και τη βάζει στις πραγματικές της διαστάσεις.
- ✓ Ο τραυλισμός μπορεί να επανέλθει μετά τη θεραπεία, αλλά εσύ θα έχεις τα εφόδια και την υποστήριξη για να τον αντιμετωπίσεις. Για την επανεμφάνιση φταίει ο τραυλισμός και όχι εσύ.
- ✓ Η θεραπεία δεν είναι πάντα αποτελεσματική. Διαφορετικές προσεγγίσεις μπορεί να έχουν διαφορετικά αποτελέσματα. Η αποτυχία σε προηγούμενες θεραπείες δε σημαίνει αποτυχία και σε μια νέα διαφορετική προσπάθεια.

Την επιστημονική επιμέλεια αυτού του φυλλαδίου είχαν οι λογοθεραπευτές της ΟΕΕ στις διαταραχές ροής της ομιλίας:

Μητροπούλου Ελένη, Λογοθεραπεύτρια
BSpPath, MSPAA, M.Δ.Ε. Κοινωνικής
Ψυχιατρικής-Παιδοψυχιατρικής.

Πετράκη Ειρήνη, Λογοθεραπεύτρια
MA, MMedSci, MRCSLT, RegHPC.

Τσουκαλά Νόρα, Λογοθεραπεύτρια
BSpPath, MSPAA, MRCSLT, RegHPC.

Φούρλας Γιώργος, Λογοθεραπευτής
M.Ed., Dip.CCS., M.Sc.SLT, MRCSLT.

Χριστοδουλίδης Νίκος, Λογοθεραπευτής
BScSLT, BScPsy, MRCSLT

Haworth Sally, Λογοθεραπεύτρια
LCSLT, MA of Applied Linguistics.

Η Ομάδα Ειδικού Ενδιαφέροντος στις Διαταραχές Ροής της Ομιλίας είναι μία επιτροπή του Πανελληνίου Συλλόγου Λογοπεδικών-Λογοθεραπευτών (ΠΣΛ) που στόχο έχει μεταξύ άλλων τη γνωμοδότηση του ΠΣΛ σε θέματα διαταραχών ροής της ομιλίας, την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού σε σχέση με τις διαταραχές ροής της ομιλίας και την υποστήριξη των προσώπων που τραυλίζουν στη διεκδίκηση δικαιωμάτων.

Πανελλήνιος Σύλλογος Λογοπεδικών-Λογοθεραπευτών

Ελευθερίου Βενιζέλου 50 & Σαρανταπόρου
Χολαργός 15561, Αθήνα
Τηλέφωνο: 2107779901, Fax: 2107779922
www.logopedists.gr, info@logopedists.gr

Σχεδιασμός φυλλαδίου

nevma
creative know-how
www.nevma.gr

Πανελλήνιος Σύλλογος Λογοπεδικών-
Λογοθεραπευτών



Για τον έφηβο που τραυλίζει
πληροφορίες και συμβουλές



Τηλέφωνο: 2107779901
www.logopedists.gr, info@logopedists.gr