

22. listopada - Međunarodni dan svjesnosti o mucanju



(International Stuttering Awareness Day – ISAD) u svijetu se obilježava od 1998. godine, a kod nas od 2000. godine u organizaciji Hrvatske udruge za pomoć osobama koje mucaju "Hinko Freund" s ciljem senzibilizacije društva za probleme s kojima se susreću osobe koje mucaju te s ciljem unaprijeđenja kvalitete njihova života.

Mucanje je u problem u govoru koji je vrlo raširen u cijelom svijetu. Ono se očituje kao **problem u tečnosti, tempu i ritmu govora**. Govor je prekinut čestim ponavljanjem, umetanjem ili produljivanjem zvukova, slogova ili riječi, što predstavlja problem prilikom izgovora riječi.

Prekide u govoru može pratiti učestalo **treptanje očiju, drhtanje usana ili čeljusti**, ili pak neki drugi oblici ponašanja. Mucanje također često prati ubrzan puls, crvenilo, znojenje, širenje zjenica, povećana napetost mišića, usana, jezika ili lica. Napetost mišića i grčevi izazivaju nevoljan prekid govornog procesa, prisilne stanke između i usred riječi, iznenadni prekid i različite kombinacije tih simptoma.

Mucanje: Kada se treba obratiti logopedu?

Mucanje se može javiti u svakoj životnoj dobi, ali se najčešće javlja **između druge i pete godine života**, u doba razvoja govora.

Mucanje koje se pojavljuje u ovoj dobi nazivamo **razvojnim mucanjem** i, prema podacima, prisutno je u oko 80 posto djece urednog govorno-jezičnog razvoja. Dobra je vijest da se u vrlo velikom broju ovaj tip mucanja povlači sam od sebe te je danas u svijetu mucanje prisutno u otprilike jedan posto odraslih osoba.

Što je razvojno mucanje?

Razvojno mucanje je govorno ponašanje koje karakterizira iznenadno i učestalo ponavljanje, prekidanje ili produljivanje glasova, slogova ili riječi nakon što je dijete počelo govoriti posve tečno, spajajući riječi u rečenice.

Zašto se ovaj tip mucanja javlja u ranoj dobi?

Razdoblje između druge i pete godine života vrlo je osjetljivo razdoblje govorno-jezičnog razvoja. U dobi od dvije godine djeca počinju spajati dvije ili više riječi u rečenicu. **Izgovor je nepravilan**, tempo govora je sporiji, a svaki slog jednako naglašen. Između druge i treće godine rečenice postaju dulje, javljaju se višesložne riječi, riječi koje djeca često sama ni ne razumiju te počinju brže govoriti. U toj dobi ekspresivni rječnik (broj riječi koje dijete koristi) još nije velik, izražavanje misli nije usavršeno, a pokreti govornih organa daleko su neprecizni. Ipak, postoji

izrazita želja za komunikacijom, dijete mnogo toga razumije i želi reći, a još više saznati i postavljati bezbroj pitanja.

Često dolazi do nesrazmjera između razvoja jezika (razmišljanja) i razvoja preciznih pokreta govornih organa pa dijete postaje sklono čestim zapinjanjima ili gutanju dijelova riječi, posebice kada je opterećeno kompliciranim jezičnim informacijama. Sve to popraćeno je i velikim emocionalnim uzbuđenjem.



Počinju se javljati netečnosti u govoru u obliku **ponavljanja početnog sloga** (najčešće na početku izjave, tj. rečenice), **ponavljanje jednosložne ili dvosložne riječi**, ali ne više od dva puta. Djeca ponavljaju cijelu riječ ili čak cijelu rečenicu. Ponekad mogu

umetnuti poneki slog, ali samo jednom (npr.: "Želim ići u uh, park"). Mogu ponekad i izmijeniti rečenicu (npr.: "Tamo je... vidjela sam macu"). Rijeđe se mogu pojaviti **napete stanke** (npr.: "Mama kupiš mi ((stisnuta usta, prekinut govor)) čokoladu?"). U dječjem govoru mogu se primijetiti zbunjujuće misli, nesigurnost o onome o čemu govore, razmišljanje jesu li to na dobar i pristojan način izgovorili, jesu li to izgovorili onako kako očekuju njihovi roditelji. Dijete nije svjesno da mu govor izaziva bilo kakvu poteškoću.

Navedeno govorno ponašanje **prirodno** je na određenom razvojnom stupnju. Tijekom daljnjeg razvoja mišljenja i govora dijete se zauvijek oslobađa zapinjanja u govoru. No kod neke će se djece razviti početno mucanje. Zašto se to kod neke djece događa i kako se to točno događa još uvijek nije poznato. Postoje razlozi za vjerovanje kako su mnogi oblici mucanja genetski određeni, tj. **neka djeca imaju predispozicije ili određenu urođenu sklonost prema mucanju**. Ono što znamo jest da se mucanje češće pojavljuje kod dječaka nego kod djevojčica (2,5:1) te

da se nikada ne pojavljuje "samo od sebe" ili zbog šoka, iako se tako može učiniti na prvi pogled. Mucanje možemo zamisliti kao golemi ledenjak koji se stvara tijekom dugog vremena dok je to što se može pojaviti iznenada, samo vršak, vanjski simptom govornih grčeva. Postoje mnogi tzv. okidači koji će potaknuti pojačavanje netečnosti u govoru:

- promjena mjesta stanovanja, škole ili vrtića
- svađe roditelja u prisustvu djeteta/ razvod roditelja
- bolest ili smrt bliskog člana obitelji
- rođenje brata ili sestre
- stresni događaji u životu djeteta i njegove okoline.

Vrlo je bitno razlikovati razvojna dječja zapinjanja u govoru od početne pojave mucanja i reagirati na vrijeme.

Kako razlikovati razvojno mucanje od početnog mucanja?

Razvojno mucanje:

- 1) Ponavljanje cijele rečenice, dijela rečenice ili riječi - "Pas, pas je u dvorištu. Mogu li ga, mogu li ga ići pomaziti?".
- 2) Preoblikovanje rečenice tijekom govora - "On je došao, pas je došao sam".
- 3) Stanke, napunjene s "mm", "ah", "uh" - "Želim podragati, mm, psa".
- 4) Prekidanje govora šutnjom (dijete osjeća nesigurnost, nije u stanju odmah oblikovati svoju misao i želju u riječi) - "Mama, želim (pauza) podragati psa".
- 5) Pojedina, rijetka, lagana ponavljanja dijelova riječi - "Mo-moguli ga podragati".

6) Govor je bez napetosti, bez grčeva, bez posebne napetosti facijalne muskulature (napetost mišića lica), tikova, a disanje je uglavnom normalno bez dahtanja i zadržavanja daha.

Razvojno mucanje obično se pojavljuje u konstrukcijski složenim riječima i rečenicama. Uglavnom se radi o ponavljanju cijele riječi ili preoblikovanju rečenica tijekom govora. Neka djeca jako rijetko zapinju u govoru, možda ponekad pokazuju određenu nesigurnost ili zašute. Zapinjanja su češća kada je dijete umorno, uzbuđeno, razigrano.

Simptomi uzbune kada je potrebno obratiti se logopedu:

- 1) Dijete je počelo ponavljati sve kraće elemente (prvo je govorilo "Vidi, vidi, vidi...", zatim "Vi-vi-vi-vi-vidi...", sada "V-v-v-vidi..." i konačno "Vvvvvidi...").
- 2) Povećao se broj ponavljanja (prvo je govorilo "Ma-mama...", sada "Ma-ma-ma-ma-mama...").
- 3) Dijete "se bori" s riječima (kod ponavljanja riječi ili sloga naglo skače visina glasa).
- 4) Kod ponavljanja se mijenja struktura riječi ("Bah, bah, mbah, baka...").
- 5) Tijekom govora su uočljivi znakovi napetosti mišića lica, dijete podiže ramena, guta zrak, govor se naglo prekida zbog grča u govornom aparatu. To znači da je počelo mucati.



Ako se četiri godine od pojave prvih netečnosti mucanje s kraćih riječi počinje pojavljivati na sadržajnim riječima kao što su imenice, glagoli, pridjevi te je učestalost mucanja velika, možemo govoriti o pojavi početnog mucanja. Dolazi do dodatnih ponašanja poput **napetih zastoja, zamjena riječi**, kao i **pojave napetih grimasa ili tikova** (žmirkanje očima, kimanje glavom, drhtanje usana) - ovo je dio kojima osoba nastoji dobiti na vremenu i takvim pomoćnim strategijama uskladiti jezični plan sa svojom govornom izvedbom. Ova dodatna ili sekundarna ponašanja najčešće su efikasna samo kratko i u duljem razdoblju i pogoršavaju mucanje. Emocionalne teškoće, velika osjetljivost na pogreške u govoru, posramljenost zbog vlastitog govora ili izbjegavanje komunikacijskih situacija i sugovornika, vezani su uz tzv. **pojačivače mucanja** koji se pojavljuju u komunikacijskim situacijama osobe koja muca. Ti su pojačivači psihološki faktori nastanka mucanja.

Razvojno mucanje obično se tretira na način da se roditelji educiraju o preoblikovanju djetetove govorne okoline u svrhu smanjenja epizoda govornih netečnosti.

Kako bi se roditelj trebao ponašati prilikom pojave prvih simptoma netečnosti?

- osigurajte djetetu **ugodnu i opuštenu kućnu atmosferu** koja će mu pružiti mogućnost za opušteni govor i razgovor
- budite strpljivi s djetetom, **suzdržite se od kritiziranja djetetova govora** ili negativnog reagiranja na teškoće u govoru
- osigurajte dovoljno vremena da dijete kaže što misli, pričekajte da dijete izgovori riječ do kraja, ne dopunjavajte djetetove misli ili rečenice
- ne ignorirajte i **ne prekidajte dijete u govoru**, pažljivo slušajte što dijete govori i o čemu priča

- govorite razumljivo, polagano i opušteno da Vas dijete razumije te kako biste mu pružili dobar govorni model po kojem će i dijete govoriti sporije i opuštenije
- **ne ispravljajte govor djeteta**, ne prisiljavajte ga na pravilan izgovor, nemojte mu govoriti da uspori ili da razmisli što će reći prije no što počne govoriti
- ne tražite od djeteta da priča pred većom grupom ljudi ili na telefon
- roditelji ne bi smjeli kažnjavati dijete zbog isprekidanog govora, tražiti da tu riječ ponavlja dok ju pravilno ne izgovori ili o mucanju razgovarati pred djetetom.



Oporavkom od mucanja smatra se kada dijete, prema opservaciji roditelja, ima manje od tri netečnosti u svom govoru i kada se netečnosti nisu pojavile u zadnjih dvanaest mjeseci. Zanimljivo je da osoba koja muca malo ili uopće ne muca kada pjeva, kada se dere ili kada priča sama sa sobom.

Jeste li znali...?

- Mucanje pogađa oko 1% svjetske populacije - četiri puta češće muškarce nego žene.
- Osobe koje mucaju jednako su inteligentne i prilagođene kao i osobe koje ne mucaju.
- Još uvijek nije utvrđen jasan uzrok mucanja, no, mnogo se zna o čimbenicima koji doprinose njegovu razvoju.
- Shodno tome, veliki je napredak učinjen na prevenciji mucanja u male djece.

- Osobe koje mucaju svjesne su svojih teškoća i nerijetko puštaju poremećaju da odredi njihov životni poziv.
- Ne postoje brze, čudesne terapije mucanja. Problem mucanja se ne rješava preko noći.
- Oko 2,5 % djece tijekom razvoja prolazi kroz period mucanja.
- Mucanje postaje značajniji problem u tinejdžerskim godinama, kada počinju sastanci sa osobama suprotnoga spola i intenzivniji društveni odnosi.
- Logoped, osobito ako je specijaliziran za terapiju mucanja, može pomoći ne samo djeci nego i tinejdžerima, mladim, pa i starijim ljudima, u postizanju značajnog napretka prema tečnom govoru.
- Charles Darwin (znanstvenik), Winston Churchill (britanski premijer), britanski kralj George VI, Lewis Carroll (književnik), Hinko Freund (liječnik), Marilyn Monroe (glumica), John Updike (književnik), James Earl Jones (glumac), Bruce Willis (glumac), ili nama bliži Zlatan Stipišić - Gibonni (glazbenik), Špiro Guberina (glumac), Željko Rohatinski (guverner Hrvatske narodne banke), Dino Rađa (košarkaš), Marjan Jurišić (solist opere Hrvatskog narodnog kazališta) - samo su neke od osoba koje su usprkos mucanju (bile) izuzetno uspješne u svojim profesijama.