

Siç është vënë re, shumë persona që pështhjellojnë edhe belbëzojnë. Dhe shpesh, pështhjellimi është i mbuluar ose i maskuar nga belbëzimi. Te disa prej tyre, pështhjellimi paraqitet kur ata e kontrollojnë belbëzimin ose fillojnë të belbëzojnë më pak. Megjithatë, pa marrë parasysh se personi që pështhjellon a belbëzon (ose a ka belbëzuar më herët), çdo teknikë e terapisë që fokuson vëmendjen në qëllimin e rrjedhshmërisë, siç janë fillimi i butë i zërit, rrokjet më të zgjatura, ose përmirësimi i frymëmarrjes, mund të ndihmojnë gjithashtu për të menaxhuar më shumë simptomat e pështhjellitimit. Është e rëndësishme që personi që pështhjellon të mësohet që t'i kushtoj vëmendje – ose të monitoroj – të folurit e tij dhe të bëjë çdo gjë që e bën më të lehtë që ai t'i mbaj mend ato. Disa të rritur që pështhjellojnë janë më shumë në gjendje të monitorojnë nëse ata dëgjojnë për çdo ditë një shirit me një mostër të shkurtër të të folurit të tyre të pështhjelluar dhe joorganizuar, dhe e përcjellur menjëherë me një mostër të të folurit të qartë dhe të monitoruar. Disa personave që pështhjellojnë i'u duket më e dobishme që të dëgjojnë dhe të krahasojnë mostrat e të folurit “të gabuar” dhe “të drejtë” disa herë gjatë ditës.

▪ Sa janë gjasat që terapia të ndihmoj?

Është e vështirë për të parashikuar se a do të përfitoj apo jo nga terapia e të folurit personi që pështhjellon. Shumica e personave që pështhjellojnë që përfitojnë nga terapia kanë qenë të bindur nga shokët, familja, ose kolegët, ose vetëvetiu, se ata kanë një problem të theksuar të të folurit. Gjithashtu, motivimi është elementi kyq; ata kanë një arsye të fortë për të punuar shumë që të ndryshojnë, si p.sh. gjasat për ngritje në pozitë. Nga ana tjetër, personat që pështhjellojnë që nuk janë të sigurt që kanë problem ose janë relativisht të pasqetësuar lidhur me këtë, tentojnë që të mos përmirësohen shumë gjatë terapisë.

▪ Si mund të gjej ndihmë për pështhjellimin?

Pasi pështhjellimi nuk është i zakonshëm dhe nuk dihet shumë për të, logopedët mund të shprehin dyshim lidhur me atë se a munden apo jo që në mënyrë efektive të vlerësojnë dhe të trajtojnë pështhjellimin. Për fat të mirë, shumica e logopedëve që janë të specializuar në belbëzim, janë në gjendje të vlerësojnë dhe të trajtojnë edhe pështhjellimin.

Pështhjellimi

▪ Si mund ta dini nëse ju ose dikush tjetër pështhjellon?

Njësoj si belbëzimi, pështhjellimi është çrregullim i rrjedhshmërisë; por këto dy çrregullime nuk janë të njëjta. Pështhjellimi përfshin ndërprerje të tepërta në rrjedhjen normale të të folurit që duket se rezultojnë nga planifikimi i paorganizuar i të folurit, nga të folurit shumë të shpejtë ose me hove, ose thjeshtë nga pasiguria për atë që do të flitet. E kundërta, personi që belbëzon zakonisht e din saktë se çfarë dëshiron të thotë, por momentalisht nuk është në gjendje ta thotë atë. Për ta bërë gjendjen edhe më konfuze, pasi pështhjellimi nuk është i njohur mirë, shumë persona që pështhjellojnë e përshkruajnë veten si “person që belbëzon”. Gjithashtu konfuze është fakti se pështhjellimi shpesh ndodh edhe gjatë belbëzimit.

Definicioni për pështhjellimin i miratuar nga Dega për Çrregullim të Rrjedhshmërisë të Asociacionit Amerikan për Të Folur, Gjuhë dhe Dëgjim është: Pështhjellimi është një çrregullim i rrjedhshmërisë që karakterizohet me një shpejtësi të të folurit të shpejtë dhe/ose të parregulltë, jorjedhshmëri të tepërta, dhe shpesh simptome tjera siç janë gabime gjuhësore ose fonologjike dhe mungesë e vëmendjes. Për të identifikuar pështhjellimin, ju duhet të dëgjoni të folurit e një folësi që nuk belbëzon. Prania e çrregullimit të rrjedhshmërisë (që nuk është belbëzim) dhe e jorjedhshmërive të tepërta, do të jenë prezente te një folës që përmbush të gjitha kushtet në vijim:

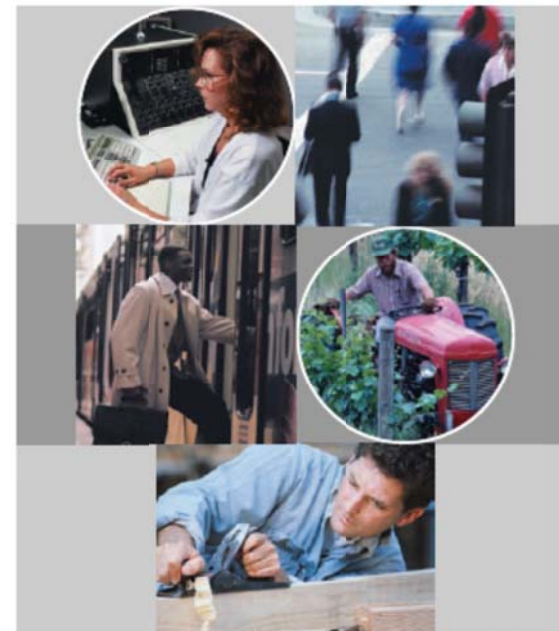
- Nuk tingëllon “rrjedhshëm”; pra, nuk duket se është i qartë lidhur me atë që ai dëshiron të thotë, ose si e thotë.
- Ka nivel të tepërt të “jorjedhshmërisë normale”, siç janë ndërprerjet dhe përmirësimet.
- Ka pak ose aspak luftë fizike gjatë të folurit.
- Ka pak ose fare sjelle përcjellëse (sekondare).

Të folurit e shpejtë dhe/ose të parregulltë do të jetë i pranishëm në folësin i cili ka ndonjërin nga pikat në vijim:

- Flet “shumë shpejtë” bazuar në përshtypjen e përgjithshme ose numrimit të rrokjeve për minutë.
- Tingëllon “çuditshëm.”
- Ka pauza që janë shumë të shkurtra, shumë të gjata ose të vendosura në pozita të gabuara të fjalisë.

Pështhjellimi

disa udhëzime



Shoqata Kosovare për Belbëzim

www.belbezimi.org

 belbezimi



Këto devijime të rrjedhshmërisë dhe të shpejtësisë janë simptoma kryesore të pëshhtëllimit. Megjithatë, është një numër i simptomave të sugjeruara në pjesën më poshtë se definicioni i mëhershëm që mund të jenë apo të mos jenë të pranishme por që shtojnë bindjen se një person është duke pëshhtëlluar. Sipas kësaj, pasqyra klinike e problemit të zakonshëm të pëshhtëllimit do të përforcohet nëse personi në fjalë ka njërën nga ato në vijim:

- Gjuha ose aftësitë komunikuese konfuze dhe të paorganizuara.
- Vetëdija e kufizuar lidhur me problemet e tij të rrjedhshmërisë dhe shpejtësisë.
- Përmirësim i përkohshëm kur i kërkohet që “të ngadalësoj” ose “të ketë vëmendjen” gjatë të folurit (ose kur incizohet në shirit).
- Shqiptimi i gabuar ose mjegullimi i tingujve ose eliminimi i rrokjeve të patheksuara në fjalët e gjata (p.sh. “pshtllimi” në vend të “pëshhtëllimi”).
- Të folurit që është vështirë për t’u kuptuar
- Disa anëtarë të familjes që belbëzojnë ose pëshhtëllojnë.
- Probleme sociale ose profesionale që rezultojnë nga simptomat e pëshhtëllimit.
- Paaftësia në mësim që nuk ka të bëjë me inteligjencën e kufizuar.
- Shkrimi i dorës i pakujdesshëm.
- Hutimi, hiperaktiviteti ose vëmendja e kufizuar.
- Vështirësi në perceptimin auditiv.

Deri vonë, shumë pak është ditur lidhur me pëshhtëllimin. Megjithatë kohëve të fundit, po i kushtohet një vëmendje dhe hulumtime të shumta këtij problemi.

■ Si diagnostikohet pëshhtëllimi?

Para se të fillohet me tretman, është me rëndësi që dikush që dyshohet për pëshhtëllim të diagnostikohet saktë. Është e këshillueshme që të konsultohet logopedi për të bërë një diagnozë. Procesi i vlerësimit shpesh është i gjërë dhe mund të kërkoj dy ose më shumë seanca. Mund të kërkohet ndihmë ose raporte prej profesionistëve tjerë, si p.sh. mësuesi i klasës, edukatori special, psikologut, ose (mundësisht) neuro-psikologut. Vlerësimi duhet të përfshij në mënyrë të qartë shqyrtimin e problemit të rrjedhshmërisë, por gjithashtu edhe ndonjë problem bashkë-ekzistues si motorika e gojës, gjuhës, shqiptimi, mësimi ose problemet sociale. Nëse personi që pëshhtëllon është në shkollë, është ide e mirë që të bëhet një test gjithëpërfshirës i arritshmërisë akademike (p.sh. matematikë, shkrim dhe lexim) dhe madje edhe një test i inteligjencës.

Diagnoza duhet të specifikoj se a është apo jo i pranishëm pëshhtëllimi, dhe gjithashtu çfarë probleme tjera janë të pranishme, si p.sh. belbëzimi, çrregullimi i gjuhës, ose paaftësia për të mësuar. Është me rëndësi për të vërejtur që nëse personi që belbëzon gjithashtu edhe pëshhtëllon, nganjëherë pëshhtëllimi nuk mund të vërehet derisa të zvoglohet belbëzimi, qoftë vetvetiu ose nga terapia e të folurit.

■ Si trajtohet pëshhtëllimi?

Terapia për pëshhtëllim në përgjithësi së pari adreson problemet fillestare para se të fokusohet drejtpërdrejt në rrjedhshmëri. Zakonisht, njëra nga qëllimet kryesore të terapisë është për të zvogluar shpejtësinë e të folurit, edhe pse kjo mund të mos jetë e lehtë që të arrihet nga personi që pëshhtëllon. Disa persona që pëshhtëllojnë reagojnë mirë ndaj “vonesës” së të folurit të tyre me anë të pajisjes për riveprim të vonuar auditiv; e disa të tjerë jo. Një teknikë tjetër që mund të jetë e dobishme me personin e ri që pëshhtëllon është duke përdorur analogjinë me radarin e shpejtësisë kur për të folurit e shpejtë mbi “kufizimin e shpejtësisë” jepen “tiketa për shpejtësi” që e kanë kaluar “kufizimin e lejuar”.

Shpesh personi që pëshhtëllon duhet të mësohet për të pauzuar me qëllim. Nëse personi nuk është i vetëdijshëm se kur duhet të pauzoj, mund të jetë e dobishme për të shkruar disa fjalë të pakuptueshme (nga shiriti) që ai i ka thënë në të vërtetë, së pari pa hapësira mes fjalëve dhe mandej me hapësira normale mes fjalëve. Duke e parë këtë dallim, ai shpesh mund të ndihmohet për t’u mësuar për të gjetur vendndodhjen e duhur të pauzave.

Shqiptimi (artikulimi) dhe problemet e gjuhës shpesh redukohen nëse personi që pëshhtëllon mund të arrij një shpejtësi më të vogël. Megjithatë, nganjëherë këto probleme duhet të adresohen në mënyrë të drejtpërdrejt. Një teknikë përfshin së pari ushtrimin duke përdorur mënyrën e të folurit të shkurtë dhe shumë të strukturuar (p.sh. “Përsëritje. Emri im është Jon. Unë jetoj në Ulpianë. Unë punoj në barnatore.”) dhe mandej duke kaluar në mënyrë graduale në të folurit normal (p.sh. “Përsëritje, unë jam Joni. Unë punoj në barnatore që ndodhet shumë afër Ulpianës, lagjes ku jetoj.”) Mund të jetë e dobishme për personat që pëshhtëllojnë që të mësojnë për të zgjatur rrokjet e theksuara në fjalët e gjata duke u siguruar se i përdorin edhe rrokjet e patheksuara (p.sh. “ve-ça’-në-riht”, “kush’-të-zim” ose “po-sa’-që-riht”). Disa persona që pëshhtëllojnë mund të përfitojnë duke planifikuar edhe përmbajtjen e mesazhit (“çfarë thuhet”) edhe transmetimin (“si thuhet”). Për shembull, “çfarë thuhet” mund të mësohet duke formuluar një telegram (p.sh. “Unë zgjohem herët. Përgaditem për shkollë. Shkoj me autobus.”). Mandej, “si thuhet” fokusohet në plotësimin e fjalëve me fjalë ndihmëse (p.sh. “Unë zakonisht zgjohem herët në mëngjes. Përgadit qantën dhe gjërat tjerat për shkollë. Në shkollë shkoj me autobus, pasi ajo është larg nga shtëpia ime.”)

Ky material është shkruar nga Kenneth O. St. Louis, Ph.D., West Virginia University