

# Mucam. Treba li mi logopedska terapija?!

Mnogi tinejdžeri i odrasli koji mucaju barem su jednom u životu posjetili logopeda. Neki od njih godinama su bili uključeni u terapiju. Samo zato što ste možda već pohađali logopedsku terapiju prethodno, ne znači da ne biste trebali razmatrati o tome i u budućnosti.

Uobičajeno je da se mucanje s vremenom mijenja ili da se emocije i stavovi oko vašeg govora mijenjaju jer imate nova iskustva.

Važno je pritom imati jasnu ideju o vlastitoj motivaciji za odlazak na terapiju, jer će vam motivacija pomoći u određivanju ciljeva logopedske terapije i u zauzimanju stava vezanog uz očekivani uspjeh terapije.

Ipak, mnogi sumnjaju da im terapija mucanja može pomoći. Možda imaju takav stav jer su prethodno imali ograničen uspjeh ili loše iskustvo u terapiji ili zato što je njihovo mucanje gore sada nego što je to ikada bilo. Ako ste mucali cijeli život, malo je vjerojatno da će mucanje ikada potpuno nestati. Međutim, logoped koji dobro poznaje mucanje može gotovo uvijek pomoći odraslima i tinejdžerima koji mucaju kako bi postigli pozitivne promjene u komunikacijskim vještinama.

Ciljeve terapije postavljate zajedno s vašim terapeutom, a samim time postavljate i vlastite kriterije uspjeha. Biti sposoban za efikasnu komunikaciju i uspješno živjeti sa mucanjem trebao bi biti jedan od najvažnijih kriterija.



**Ciljevi  
logopedске  
terapije**

Terapija mucanja za tinejdžere i odrasle obično znači promjenu dugotrajnog govornog ponašanja, emocija i stavova o govoru i komunikaciji općenito. Kao rezultat toga, duljina i vrsta terapije mogu u velikoj mjeri varirati ovisno o vašim ciljevima. Popis ciljeva terapije za tinejdžere i odrasle uključuje:

- Smanjenje učestalosti mucanja;
- Smanjenje napetosti i borbe s mucanjem;
- Rad na smanjenju izbjegavanja riječi ili govornih situacija;
- informiranje o mucanju;
- Korištenje učinkovitih komunikacijskih vještina kao što su kontakt očima i sl.;
- Utvrđivanje odnose li se terapijski ciljevi na dugoročnu promjenu ili na zadovoljavanje određene kratkotrajne potrebe, poput razgovora za posao.

Suradnja s logopedom koji dobro poznaje tematiku mucanja pomoći će vam da prepoznate svoje osobne ciljeve.

