

nazdravje

Prekrvite možgane

Ste utrujeni, potrti, imate glavobole? Morda trpite zaradi slabe prekrvitve možganov. Zato izboljšajte pretok krvi v njih, na primer z gibanjem. Aerobna vadba namreč pozitivno vpliva na krvni obtok, za začetek bo koristila že hoja, najmanj 30 minut na dan, sicer pa tecite, kolesarite, plešite ali vadite jogo. Tudi prhanje s hladno vodo pomaga, da več krvi steče v možgane, zadostuje že nekaj minut.



300 metod za odpravo jecljanja

Danes je mednarodni dan ozaveščanja o jecljanju; ljudi z govorno-jezikovnimi motnjami je vedno več, logopedov pa še vedno premalo



Otroku, ki jeclja, ne dajemo nasvetov, kot so: govori počasi, ne jecljaj, poskusi še enkrat, vzemi si čas ...

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES



Jecljavcu ne vpadamo v besedo, temveč počakamo, da pove do konca.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

Mednarodno združenje ljudi, ki jecljajo, je pred 18 leti za medna-

rodni dan ozaveščanja o jecljanju razglasilo 22. oktober, čeprav so se strokovnjaki, tudi slovenski, s to problematiko začeli ukvarjati že dolgo prej. Starosta sloven-

skih logopedov, pedagog in surdopedagog **Vilko Mazi** je v knjigi Govorne motnje s posebnim pogledom na jecanje, ki je izšla pred 83 leti, zapisal, da »je treba

odpravljanje težjih in zastarelih motenj, zlasti jecanja, slej ko prej prepustiti izkušene- mu strokovnjaku. Vsako neuko eksperimentiranje bi utegnilo v takih primerih roditi nepopravljivo škodo in ga zato nujno odsvetujem.« Po njem je poimenovano Društvo za pomoč osebam z govornimi motnjami Vilko Mazi, ki so ga ustanovili pred 31 leti. Njegova ustanoviteljica in podpredsednica **Vlasta Podbrežnik**, ki je bila do upokojitve zaposlena na Zavodu za gluhe in naglušne v Ljubljani, je povedala, da imajo danes strokovnjaki

Največja napaka, ki jo naredimo ob srečanju z jecljavcem, je, da govorimo oziroma dokončujemo besede ali stavke namesto njega.



Z jecljavcem govorite počasi, razločno in umirjeno, vzemite si čas za poslušanje. FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

na voljo najmanj 300 metod za odpravljanje jecljanja.

»Najprej sem uporabljala zavestno sintezo razvoja prof. dr. **Cvetka Brajovića** iz Beograda, pri katerem sem pridobila specialno znanje za obravnavo oseb z govorno-jezikovno motnjo jecljanje. S kolegico **Jano Čepeljnik**, prav tako profesorico defektologije, sva jo po dolgotrajnih izkušnjah dopolnili in razvili novo metodo – **VLAJA**.« Prvi rezultati uspešne obravnave se pri kombinaciji obeh metod pokažejo najpozneje po treh mesecih.

Brez vaje ni napredka

Naša sogovornica je pred šestimi leti izdala težko pričakovano knjigo Jecljam! Si mi kos? – Sem si kos?, ki je po letu 1935, ko je izšla monografija pionirja slovenske logopedije, prva knjiga o tej govorno-jezikovni motnji v slovenščini. Obogatena je z življenjskimi zgodbami ljudi, ki so v spodbudo drugim iskreno in pogumno spregovorili o svojih stiskah ob soočanju z jecljanjem. »Izraža se le v prisotnosti druge osebe in se ga je mogoče znebiti, a niti najboljša metoda obravnave ne bo dala rezultatov, če se oseba, ki potrebuje tovrstno pomoč, sama ne odloči, da bo z izjemno voljo in samodisciplino spremenila svoje govorno sporazumevanje.« Jecljanje se lahko pojavi med drugim in tretjim letom starosti in pri večini izzveni samo od sebe, če nanj nismo pozorni, otroka ne opozarjamo na izreko, ga ne popravljamo. »Na razvoj jecljanja vplivajo mnogostanski dejavniki. V primeru dedne obremenitve in neprimerne ravnanja se lahko razvije pravo jecljanje. Potrebna je čim prejšnja strokovna pomoč. Možnosti za uspeh so vedno manjše, če motnje ne premagamo do petega leta starosti.« A Podbrežnikova hkrati dodaja, da lahko z močno

20.000

Te dni, zlasti pa na današnji mednarodni dan ozaveščanja o jecljanju, lahko z nošenjem pentlje morsko zelene barve simbolno podpremo več kot 60 milijonov ljudi, ki jecljajo; med njimi je dve tretjini moških. V Sloveniji ima to govorno-jezikovno motnjo več kot 20.000 ljudi, logopedov pa je le približno 160, kar je veliko premalo za pomoč vsem, opozarja izkušena logopedinja.

voljo in vsakodnevnimi vajami zavestnega nadzora nad govorom tudi starejši dosežejo učinkovite spremembe. »Žal pa so čakalne dobe za logopedsko obravnavo še vedno veliko predolge, kar kaže na kronično pomanjkanje logopedov. Vse večji tehnološki razvoj in življenjski tempo pa prav gotovo pripomoreta, da je oseb s težavami v govorni-jezikovni komunikaciji vedno več.« **Natalija Mljac**



Z ozaveščanjem javnosti lahko preprečimo marsikatero življenjsko travmo, pravi Vlasta Podbrežnik. FOTO: OSEBNI ARHIV