

## Τι είναι ο τραυλισμός

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

Οι στατιστικές δείχνουν ότι περίπου 1 στους 100 ενήλικους τραυλίζει. Από αυτούς οι 4 είναι άντρες και η 1 γυναίκα. Παρότι είσαι ένας ή μία από αυτούς, ίσως δε γνωρίζεις ότι τα Πρόσωπα που Τραυλίζουν (ΠπΤ) δεν έχουν κάποιο ιδιαίτερο γνώρισμα στην προσωπικότητά τους και ότι ο τραυλισμός του κάθε προσώπου χαρακτηρίζεται από έναν μοναδικό συνδυασμό λεκτικών και συναισθηματικών χαρακτηριστικών. Κάποια ΠπΤ τραυλίζουν εμφανώς. Κάποια άλλα χρησιμοποιούν «τεχνάσματα» όπως η αλλαγή λέξεων, το σταμάτημα πριν τη δύσκολη λέξη ή την αποφυγή ομιλίας σε συγκεκριμένες περιστάσεις, για να κρύψουν το γεγονός ότι τραυλίζουν. Η προσπάθεια απόκρυψης και η αποφυγή οδηγεί σε διόγκωση του φόβου για τις πιθανές συνέπειες του τραυλισμού και αυξάνει το άγχος για την επικοινωνία.

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 ότι πιθανότατα υπάρχει γενετική προδιάθεση για την εκδήλωσή του. Ο τραυλισμός δεν οφείλεται σε άγχος ή σε νευρικότητα, παρότι το άγχος μπορεί να τον επιδεινώσει. Γι' αυτό ίσως τραυλίζεις περισσότερο όταν συμβαίνουν σημαντικά γεγονότα στη ζωή σου που σε απασχολούν.

Ο τραυλισμός είναι μία δυσκολία που γίνεται εντονότερη όταν υπάρχει ακροατήριο. Τα περισσότερα ΠπΤ δεν τραυλίζουν όταν τραγουδούν ή απαγγέλλουν, όταν μιλούν στον εαυτό τους, όταν η μουσική καλύπτει τη φωνή τους ή όταν είναι νευριασμένα ...

## Τι μπορώ να κάνω

- Μάθε περισσότερα για τον τραυλισμό.
- Ζήτα λογοθεραπευτική βοήθεια από λογο-θεραπευτή που εξειδικεύεται στον τραυλισμό.
- Αν είχες κάνει λογοθεραπεία στο παρελθόν και νιώθεις ότι δε σε βοήθησε, δοκίμασε πάλι. Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις εξελίσσονται και γίνονται αποτελεσματικότερες, αλλά κι εσύ μπορεί να έχεις αλλάξει.
- Μην ξοδεύεις ενέργεια στο να ψάξεις να βρεις τι προκάλεσε τον τραυλισμό σου. Αυτό δε θα σε οδηγήσει στη λύση του προβλήματος. Προσπάθησε να κατανοήσεις τι συμβαίνει όταν τραυλίζεις και πώς μπορείς να αντιμετωπίσεις τις δύσκολες στιγμές.
- Μην προσπαθείς να κρύψεις τον τραυλισμό σου. Οι περισσότεροι από όσους σε ακούν δεν αντιλαμβάνονται όλους τους τραυλισμούς σου και σίγουρα δε μπορούν να «διαβάσουν» την αγωνία σου για τον τρόπο που μιλάς.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι με τους οποίους επικοινωνείς ενδιαφέρονται για το περιεχόμενο της ομιλίας σου και όχι για τον τρόπο. Δώσε έμφαση στην επικοινωνία και σε αυτό που θέλεις να πεις.
- Συζήτησε για τον τραυλισμό σου ανοιχτά, δεν είναι το μυστικό για το οποίο δε μιλάμε, ούτε είναι ανεξήγητο μυστήριο.
- Απεννοχοποίησε τον τραυλισμό σου. Ο τραυλισμός δε μπορεί να φταιει για όλα όσα σου συμβαίνουν. Δώσε στον τραυλισμό σου το μερίδιο ευθύνης που του αναλογεί και δρομολόγησε τις αλλαγές που επιθυμείς στη ζωή σου. Ζήτα επαγγελματική βοήθεια όποτε τη χρειάζεσαι.

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

## 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 σπίτι, στη δουλειά, στις κοινωνικές και επαγγελματικές επαφές, στις σχέσεις σου με το άλλο φύλο.
- Να μάθεις τεχνικές ομιλίας και να αποφασίσεις ποιες 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.
- Να αναπτύξεις επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες, αυτοέλεγχο και δεξιότητες επίλυσης επικοινωνιακών προβλημάτων.

Υπάρχουν πολλές και διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις, ατομικά και ομαδικά θεραπευτικά προγράμματα, που καλύπτουν τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ΠπΤ. Αναζήτησε τη θεραπεία που καλύπτει τις δικές σου επικοινωνιακές ανάγκες, απευθυνόμενος σε εξειδικευμένο λογοθεραπευτή.

**Η λογοθεραπεία μπορεί να σε βοηθήσει να καταφέρεις θετική αλλαγή στην ομιλία, λειτουργικότερη επικοινωνία σε όλο το εύρος των κοινωνικών και επαγγελματικών σου δραστηριοτήτων, αλλά και στον τρόπο που λειτουργείς και αισθάνεσαι στην επικοινωνία σου με τους άλλους.**

## 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

- ✓ Τα δεδομένα των ερευνών δείχνουν ότι, για κάποιον που τραυλίζει από την παιδική ηλικία, ο τραυλισμός δε μπορεί να θεραπευτεί τελείως. Ωστόσο, το πρόσωπο 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 σε κάποιο βαθμό 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, Μ.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

  
creative know-how  
www.nevma.gr

Πανελλήνιος Σύλλογος Λογοπεδικών-  
Λογοθεραπευτών



Για τον ενήλικο που τραυλίζει  
πληροφορίες και συμβουλές



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