NISH ONLINE INTERACTIVE DISABILITY AWARENESS SEMINAR

Date: 30/10/2015

TITLE: വിക്ക്-അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ട മാർഗ്ഗങ്ങളും സ്പീച് തെറാപ്പിയും

Vocational Paper Series No: 1 Vol: 2015/1

എന്തുകൊണ്ട് വിക്ക് ഉണ്ടാകുന്നു?

തലച്ചോറിലെ ചില വ്യതിയാനങ്ങളുൾപ്പെടെ പല കാരണങ്ങൾ പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും വിക്ക് എന്തുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു എന്ന് ഇപ്പോഴും വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാനായിട്ടില്ല. എങ്കിലും പാരമ്പര്യം ഒരു വലിയ ഘടകമായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. രണ്ടു വയസ്സിനും അഞ്ചു വയസ്സിനുമിടയിലാണ് ഒരു കുട്ടിയിൽ ഭാഷയുടെ വികാസം ഏറ്റവും വേഗത്തിൽ നടക്കുന്നത്. ഇതുകൂടാതെ ചില കുട്ടികളിൽ പെട്ടെന്നു താമസസ്ഥലങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റം. വീട്ടിലെ ഒരു വ്യക്തിയുടെ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന അഭാവം എന്നിവയോടനുബന്ധിച്ച് സംസാരത്തിൽ വിക്ക് കണ്ടു തുടങ്ങിയതായി പറയുന്നു. വ്യക്തമായി പറയുകയാണെങ്കിൽ ഒരു കുട്ടി ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെ വിക്ക് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുമായി ജനിക്കുന്നു. തുടർന്ന് വളർന്നു വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ സംസാരത്തിൽ വിക്ക് വരുവാൻ കാരണമാക്കുന്നു.

വിക്ക് തനിയേ മാറുമോ?

ചികിത്സ കൂടാതെ വിക്കു മാറാനുള്ള സാധ്യത വിവിധ ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

- പാരമ്പര്യം, ലിംഗവ്യത്യാസം, പ്രായം,തീവ്രത; ഉണ്ടാകുന്ന രീതി എന്നിവ ഇവയിൽ ചില പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്.
- വിക്കിനോടൊപ്പം അവ്യക്തമായ സംസാരം, പ്രായത്തിനൊത്തുള്ള സംസാരമില്ലായ്മ ഇവ കണ്ടാൽ കുട്ടിയെ വേഗം സ്പീച്ച് തെറപ്പിസ്റ്റിനെ കാണിക്കണം.
- വിക്ക് തനിയേ മാറുന്ന കാര്യത്തിൽ ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും തമ്മിൽ പ്രകടമായ വ്യത്യാസം കാണിക്കുന്നുണ്ട്.

സംസാരത്തിലെ ആവർത്തനങ്ങൾ

വിക്ക് തുടങ്ങി ആദ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ കുട്ടി തന്റെ സംസാരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തടസ്സങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാനായിരിക്കില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ സംസാരിക്കുവാൻ മടികാണിക്കുകയോ സംസാരം ഒഴിവാക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. എന്നാൽ ഈ ഘട്ടത്തിൽ സംസാരത്തിൽ കാണുന്ന ആവർത്തനങ്ങൾ രക്ഷിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുന്നു. അവർ കുട്ടിയെ തടസ്സമില്ലാതെ സംസാരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ സംസാരത്തിൽ വരുന്ന വിക്കിനെക്കുറിച്ച് കുട്ടി ബോധവാനാകുകയും വിക്ക് കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു.

അടുത്ത ഘട്ടത്തിൽ സംസാരത്തിൽ വരുന്ന തടസ്സങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാനായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ ബലം കൊടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഇതു മൂലം മുഖത്തെ പേശികളിൽ മുറുക്കവും കണ്ടുതുടങ്ങുന്നു. വിക്ക് ഒഴി

വാക്കാനായി നടത്തുന്ന പല ശ്രമങ്ങളുടെ ഭാഗമായി കണ്ണുചിമ്മുക, തല വെട്ടിക്കുക, താടി വിറയ്ക്കുക, കൈകാലുകളുടെ ചലനങ്ങൾ എന്നിവ അറിയാതെ സംഭവിക്കുന്നു. ഇത് ആവർത്തിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ഇത്തരം ചേഷ്ടകൾ വിക്കിന്റെ ഭാഗമായിത്തീരുന്നു. ഇതുകാണുന്നവർക്കു വിക്കിന്റെ തീവ്രത കൂടുതലായി തോന്നിക്കുന്നു.

കുട്ടിയിൽ ആറു വയസ്സിനുശേഷവും വിക്ക് തുടരുമ്പോൾ അതു സംസാരത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നില്ല. വിക്ക് വരുമ്പോൾ സംസാരിക്കാനാകാത്ത നിസ്സഹായവസ്ഥ. കേൾക്കുന്നയാളുടെ സഹതാപപൂർണമായ നോട്ടം, വിക്കു വരുമ്പോൾ ശബ്ദം പുറത്തേക്ക് വരാതെയാവുക തുടങ്ങിയവ കൊണ്ട് വിക്കിനെക്കുറിച്ചു ഭയം തുടങ്ങുന്നു. തുടർന്നു സംസാരിക്കുവാനുള്ള ആത്മവിശ്വസം നഷ്ടപ്പെടുകയും സംസാരിക്കുമ്പോൾ വിക്ക് വരുമോ എന്നുള്ള ഭയം മൂലം സംസാരം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ ഭയത്തോടെ തുടർന്നും സംസാരിക്കുമ്പോൾ വിക്കിന്റെ തീവ്രത കൂടുന്നു.

കൗമാരത്തിലും പിന്നീടും

സംസാരത്തിന് വരുന്ന തടസ്സങ്ങളെക്കാൾ വിക്കുള്ള മുതിർന്ന ആൾക്കാർ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ സംസാരിക്കുവാനുള്ള ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ, ഭയം, ഉത്കണ്ഠ, വിക്കുവരുമ്പോൾ തോന്നുന്ന അപകർഷതാബോധം തുടങ്ങിയവയാണ്. വിക്ക് മൂലം ഉൾവലിയുന്നതുകൊണ്ട് ഇത്തരക്കാർ പുതിയ സുഹൃത്തുക്കളെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നു. ക്ലാസ്സിൽഉറക്കെ വായിക്കേണ്ടി വരുന്നതിനെ ഭയന്നു ക്ലാസ്സിൽ കയറാതെയിരിക്കുക. അതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന പരാജയം, വിക്കു മൂലംഇന്റർവ്യൂകളിൽ പരാജയപ്പെടുക തുടങ്ങിയവ ഇവർ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ്.

സ്പീച്ച് തെറപ്പിയുംചികിത്സയും

അഞ്ചു വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ, വിക്ക് തുടങ്ങി ആദ്യത്തെ ഒരുവർഷത്തിനുള്ളിൽ ചികിത്സയോട് വളരെ നന്നായി പ്രതികരിക്കും. പൂർണമായി മാറ്റിയെടുക്കുവാനും സാധിക്കും. ഈ കുട്ടികളിൽ വിക്ക്, സംസാരത്തിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് മാത്രമായി ഒതുങ്ങിനിൽക്കുന്നതിനാൽ സ്പീച്ച് തെറപ്പി കൊണ്ടു പൂർണമായി ഇല്ലാതാക്കുവാൻ സാധിക്കും.

മുതിർന്നവരിൽ സ്പീച്ച് തെറപ്പി കൊണ്ടു പൂർണമായി ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാനാകില്ലെങ്കിലും വിക്കിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കാനും വിക്ക് വരുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന പേശികളിലുള്ള പിടിത്തം, തൊണ്ടയിൽ ശബ്ദം നിലച്ചു പോവുക, ശ്വാസം കിട്ടാതെ വരുന്ന അവസ്ഥ തുടങ്ങിയവ മാറ്റിയെടുക്കാനും സാധിക്കും.

വിക്കിനോടൊപ്പം സംസാരിക്കുവാനുള്ള ഭയം, ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ, അപകർഷബോധം തുടങ്ങിയവയ്ക്കും ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. ഇതിനായി സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ സഹായംതേടാം.

കുട്ടികളിൽ വിക്കുണ്ടായാൽ

വിക്ക് കണ്ടു തുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ ഒരു സ്പീച്ച് തെറപ്പിസ്റ്റിനെ കാണുക. വിക്ക് തുടങ്ങി ആദ്യത്തെ മാസങ്ങളിൽ ആണെങ്കിൽ ചികിത്സ ഇല്ലാതെ സ്പീച്ച് തെറപ്പിസ്റ്റ് നൽകുന്ന പ്രവൃത്തികൾ വീട്ടിൽചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് തന്നെ ഇതുപൂർണമായി മാറ്റുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

സംസാരത്തിൽ വിക്കു വരുമ്പോൾ കുട്ടിയെ പറഞ്ഞു തിരുത്താതെയിരിക്കുക. തിരുത്തുന്നതു മൂലം കുട്ടി വിക്കിനെപ്പറ്റി ബോധവാനാവുകയും സംസാരം ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും അത് പ്രശ്നതീവ്രത കൂടാൻ ഇടയാക്കുകയുംചെയ്യും.

കുട്ടിയോട് വളരെവേഗത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കി സാവധാനം സംസാരിക്കുക. കുട്ടി രക്ഷിതാക്കളെ അനുകരിച്ച് വേഗത്തിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ വിക്കിന്റെ തീവ്രതയുംകൂടുന്നു.

കുട്ടി എങ്ങനെ സംസാരിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കാൾ എന്തു സംസാരിക്കുന്നു എന്നതിനു കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുക.

വിക്ക് മന:ശാസ്ത്രപരമായ കാഴ്ചപ്പാട്

വിക്ക് വെറും സംസാരതടസ്സം മാത്രമല്ല. കർത്തവ്യ നിർവ്വഹണവും വൈകല്യവും ആരോഗ്യവും സംബന്ധിച്ച ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ(WHO) 2001–ലെ സാർവ്വദേശീയ കണക്ക് പ്രകാരം രോഗകാരണമോ രോഗത്തിനു കാരണമായേക്കാവുന്നതോ ആയ ഒരു അവസ്ഥ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ ദുർബ്ബലപ്പെടുത്തുകയും അതിൻറെ ഫലമായി അവയുടെ പ്രവർത്തനശേഷി പരിമിതപ്പെടുകയോ തടസ്സപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നതുമായ അവസ്ഥയാണ് വിക്ക്. വിക്ക് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള മന: ശാസ്ത്രപരമായ പരിശീലനത്തിൽ ഇൻഡിവിജ്വൽ തെറാപ്പി, റിലാക്സേഷൻ തെറാപ്പി, ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താനുള്ള പരിശീലനങ്ങൾ, സപ്പോർട് ഗ്രൂപ്പിന്റെ സഹായം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

വ്യക്തിപരവും സാഹചര്യങ്ങൾക്കുനുസൃതവുമായ പ്രതികരണം, ചിന്തകളുടെയും അംഗചലനങ്ങളുടെയും നിയന്ത്രണം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ ഓരോ വ്യക്തിയും അനുഭവിക്കുന്ന ക്ലേശങ്ങൾ കണ്ടെത്തി അവ പരിഹരിക്കുകയെന്നതാണ് ഇൻഡിവിജ്വൽ തെറാപ്പികൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

സംസാരിക്കാനുള്ള പിരിമുറുക്കങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപായങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതാണ്. റിലാക്സേഷൻ തെറാപ്പി.
വ്യക്തിത്വം വികസിപ്പിക്കുകയും ഉച്ചാരണത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ക്ലേശങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുകയുംചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ്. ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താനുള്ള പരിശീലനം.

സമാനപ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരുമായി സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുകയും വിഷമങ്ങൾ തരണംചെയ്യുന്നതിനും ആശങ്കകളറ്റുന്നതിനും അവർ അനുവർത്തിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സംവിധാനം സപ്പോർട് ഗ്രൂപ്പ് സിസ്റ്റം എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

വിക്കുണ്ടെന്ന ചിന്ത കൂടാതെ ധൈര്യമായി സംസാരിക്കുകയെന്നതാണ് വിക്കിനെ അകറ്റിനിർത്താനുള്ള ഫലപ്രദമായ പൊടിക്കൈ. വിക്ക് കുറയ്ക്കുകയും ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുകയെന്നതാണ് ഇതുകൊണ്ടു വിവക്ഷിക്കുന്നത്.