

# BELBËZIMI

## Terapia e gjuhës

Në terapinë e gjuhës ushtrohet kontrolli i të folurës dhe mësohet se si të flitet në mënyrë më të rrjedhshme. Gjatë terapisë së gjuhës zhvillohet një disponim më i mirë ndaj vetes dhe ndaj të folurës vetjake.

Aftësitë që mësohen në terapinë e gjuhës mund të bëhen pjesë e jetës së përditshme, nëse ato ushtrohen në mënyrë të pavarur në situatat e përditshme të komunikimit me të tjerët. Në terapinë e gjuhës jepen informacione bazë mbi belbëzimin dhe se si ndodh procesi i të folurit. Qëllimi është që belbëzimi të ndihet vetëm si një nga cilësitë e shumta që ekzistojnë. Kohëzgjatja e terapisë së gjuhës dhe mënyrat e ushtrimit janë individuale. Ato i përshtaten personit që belbëzon dhe nevojave të tij/saj.

Terapia në gjuhë mund të bëhet vetëm ose në grup. Shumë të rritur arrijnë të marrin ndihmë nga grupe persona në të njëjtën situatë.

## Informacione të mëtejshme

Informacione të mëtejshme mbi belbëzimin, terapinë e gjuhës dhe mbi grupet me persona që gjenden në të njëjtën situatë, mund të gjeni në qendrën shëndetësore, në Shoqatën finlandeze të personave që vuajnë nga belbëzimi dhe në Unionin e terapistëve të gjuhës të Finlandës.

**Shoqata finlandeze e personave  
që vuajnë nga belbëzimi**

[www.ankytys.fi](http://www.ankytys.fi)  
[info@ankytys.fi](mailto:info@ankytys.fi)



Print Mill Oy, 2010 - ALBANIA



**Shoqata finlandeze e personave  
që vuajnë nga belbëzimi**

*Kjo broshurë është në gjuhë të thjeshtuar.  
Broshura është për personat në moshë  
të re dhe për të rriturit që belbëzojnë.*

## A belbëzoni?

Belbëzimi është një çrregullim i zakonshëm në të folur. Në Finlandë ka rreth 50 000 njerëz që flasin duke iu mbajtur goja. Zakonisht, duhet që belbëzimi i të rinjve dhe i të rriturve të ketë vazhduar për një kohë aq të gjatë, para se ai të bëhet pjesë e zakonshme e të folurës.

Belbëzimi është i përhapur në të gjithë botën. Personat që belbëzojnë nuk kanë asnjë dallim tjetër nga njerëzit e tjerë përveç belbëzimit. Megjithatë, belbëzimi influencon në perceptimin që njeriu ka për veten dhe për të folurën e tij/saj.

### Informacione mbi belbëzimin

- Shkaku i saktë i belbëzimit nuk dihet. Cilësitë e njeriut dhe mjedisi përreth influencon në fillimin e belbëzimit. Shpesh ndodh që prirja për të belbëzuar gjendet në familjen e personit. Belbëzimi shfaqet më shumë te burrat se te gratë.
- Belbëzimi shfaqet gjatë të folurës, për shembull
  - Si përsëritje pa dashje: "për-për-përsëritje"
  - Si zgjatje e tingujve: "zzzzzzgjatje"
  - Ose si ngërç në të folur: "f\_\_\_\_\_olur"
- Me belbëzimin lidhen edhe disa lëvizje të tepërta. Ritmi i frymëmarrjes së personit që belbëzon mund të ndryshojë. Zëri mund të ngrihet. Tensioni i muskujve mund të shtohet. Sasia dhe cilësia e belbëzimit mund të ndryshojnë shumë sipas situatës.
- Shpesh, belbëzimi zgjon ndjenja të fuqishme te personi që belbëzon.
- Belbëzimi kurohet me anë të terapisë së gjuhës. E folura bëhet më e lehtë nëpërmjet ushtrimit. Kur të ndryshoni disponimin tuaj ndaj të folurës, kjo do t'ju ndihmojë që e folura të bëhet më e rrjedhshme.

## Për të ndihmuar të folurën

I riu ose i rrituri që vuan nga belbëzimi shpesh gjen mënyra nëpërmjet të cilave lehtëson të folurën. Shumë nga njerëzit që belbëzojnë flasin më mirë nëse e ngadalsojnë ritmin e të folurës. Ndërsa disa të tjerë thonë, se një ritëm më i rregullt i jetës ndihmon për ta kontrolluar belbëzimin.

Megjithatë, më e rëndësishme është, që njeriu të flasë me guxim pavarësisht nëse ai/a jo belbëzon. Nëse njeriu që belbëzon mundohet ta shmangë belbëzimin, atëherë kjo mund të shkaktojë që frika e njeriut ndaj të folurës të shtohet edhe më shumë. Shpesh vetë belbëzimi përbën më pak problem, se sa frika nga belbëzimi.

Edhe familja, miqtë dhe të afërmit e tjerë të personit që belbëzon, mund t'ja lehtësojnë të folurën. Bashkëbiseduesi duhet të përqendrohet te brendia e asaj që flitet dhe jo te mënyra se si thuhet. Personi që belbëzon nuk duhet të ndërpritet. Situata gjatë bisedës duhet të jetë e qetë. Bashkëbiseduesi duhet ta shohë sa më normalisht personin që belbëzon, edhe kur ai/a jo të belbëzojë.

Njerëzit që vuajnë nga belbëzimi sillen ndaj vështirësisë në të folur, secili sipas mënyrës së vet. Tregoji personave tuaj të afërt, s e si dëshironi që ata të sillen kur ju belbëzoni.

