

ÄNKYTYS

Puheterapia

Puheterapiassa harjoitellaan puheen hallintaa, ja opetellaan sujuvampi tapa puhua. Puheterapiassa kehittyy myönteinen asenne itseä ja omaa puhetta kohtaan.

Puheterapiassa opitut taidot siirtyvät arkielämään, jos niitä harjoitellaan omatoimisesti jokapäiväisissä puhetilanteissa. Puheterapiassa saa perustietoa änkytyksestä ja puheen tuottamisesta. Tavoite on, että änkytys alkaisi olla vain yksi ominaisuus muiden joukossa. Puheterapian kesto ja sopivat harjoittelukeinot ovat yksilöllisiä. Ne valitaan änkyttävän henkilön omien tarpeiden mukaan.

Puheterapiaa voi saada yksin tai ryhmässä. Moni aikuinen löytää vertaisryhmästä tukea.

Lisätietoa

Lisätietoa änkytyksestä, puheterapiasta ja vertaistoiminnasta saat terveyskeskuksesta, Suomen änkyttäjien yhdistyksestä ja Suomen puheterapeuttiliitosta.

Suomen änkyttäjien yhdistys ry

www.ankyty.fi
info@ankyty.fi



Print Mill Oy, 2010 - SUOMI



*Tämä esite on selkokielen.
Se on tarkoitettu änkyttävälle
nuorelle ja aikuiselle*

Änkytätkö?

Änkytys on melko tavallinen puhehäiriö. Suomessa on noin 50 000 änkyttävää puhujaa. Nuorten ja aikuisten änkytys on yleensä jatkunut pitkään, joten änkytys on vakiintunut puheeseen.

Änkytystä esiintyy kaikkialla maailmassa. Änkyttävät ihmiset eivät eroa muista ihmisistä muuten kuin että he änkyttävät. Änkytys kuitenkin vaikuttaa käsitykseen itsestä ja omasta puheesta.

Tietoa änkytyksestä

- Änkytyksen syytä ei tarkkaan tiedetä. Ihmisen omat ominaisuudet ja ympäristö vaikuttavat änkytyksen alkamiseen. Alttius änkytykseen kulkee usein suvussa. Miehillä änkytys on tavallisempaa kuin naisilla.
- Änkytys ilmenee puheessa esimerkiksi tahattomina toistoina ("to-to-toisto"), äänteiden venytyksinä ("vvvvvvenytys") tai puheen lukkiutumisenä ("p_____uhe").
- Änkytykseen voi liittyä myös ylimääräisiä liikkeitä. Änkyttävän ihmisen hengityksen tahti voi muuttua. Ääni voi kohota. Lihasjännitys voi lisääntyä. Änkytyksen määrä ja laatu voivat vaihdella paljon tilanteen mukaan.
- Änkytys herättää puhujassa usein voimakkaita tunteita.
- Änkytystä hoidetaan puheterapiassa. Harjoittelun avulla puhuminen helpottuu. Kun oma asenne puhumiseen muuttuu, sekin auttaa puhetta sujuvammaksi.

Puhuminen helpommaksi

Änkyttävä nuori tai aikuinen löytää usein keinoja, joiden avulla oma puhe sujuu helpommin. Monien puhe sujuu paremmin, kun he hidastavat puhetta. Toiset taas kertovat, että säännöllinen elämänrytmi auttaa änkytyksen hallinnassa. Tärkeintä on kuitenkin puhua rohkeasti vaikka änkyttää. Jos änkyttävä ihminen yrittää välttää änkytystä, hänen pelkonsa puhumista kohtaan voi lisääntyä. Änkytys on usein pienempi ongelma kuin änkytyksen pelko.

Änkyttävän henkilön perhe, ystävät ja muut läheiset voivat helpottaa puhumista. Keskustelukumppanin kannattaa ajatella puheen sisältöä eikä sitä, miltä puhe kuulostaa. Änkyttävää henkilöä ei pidä keskeyttää. Puhetilanteen on hyvä olla rauhallinen. Keskustelukumppanin on hyvä katsoa änkyttävää puhujaa luontevasti, vaikka tämä änkyttää.

Änkyttävät ihmiset suhtautuvat puhevaikeuteensa jokainen omalla tavallaan. Kerro läheisillesi, miten toivot heidän toimivan silloin kun änkytät.

