

# TẬT NÓI LẮP

## Liệu pháp tiếng nói

Tại phòng liệu pháp tiếng nói sẽ được luyện tập khả năng điều khiển lời nói và sẽ dạy cách thể hiện lời nói cho trôi chảy hơn.

Liệu pháp tiếng nói sẽ tạo cho bạn cảm giác lạc quan hơn cho mình và cho việc thể hiện lời nói của mình.

Các kỹ năng học được từ liệu pháp tiếng nói sẽ áp dụng được trong đời sống thường nhật nếu thường xuyên luyện tập trong mọi tình huống khi thể hiện lời nói.

Tại phòng liệu pháp tiếng nói sẽ được các thông tin cơ bản về chứng nói lắp và sự thể hiện lời nói.

Mục tiêu chung là chúng nói lắp chỉ được xem là một đặc tính trong những đặc tính khác.

Thời gian trị liệu tiếng nói và các hình thức trị liệu thích hợp là tùy theo từng cá nhân.

Thời gian và hình thức sẽ được lựa chọn tùy theo nhu cầu cá nhân của người bị nói lắp.

Có thể đến trị liệu tiếng nói theo từng cá nhân hoặc theo nhóm. Nhiều người trưởng thành đã tìm được sự giúp đỡ từ nhóm đồng cảnh ngộ.

## Tìm hiểu thêm thông tin

Tìm hiểu thêm thông tin về chứng nói lắp, liệu pháp tiếng nói và sinh hoạt nhóm đồng cảnh ngộ từ Trung tâm y tế, Hội người nói lắp tại Phần Lan và Hiệp hội chuyên gia trị liệu tiếng nói Phần Lan.

## Hội người nói lắp tại Phần Lan

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



Print Mill Oy, 2010 - VIETNAM



Hội người nói lắp tại Phần Lan

*Tập hướng dẫn này được viết  
bằng ngôn ngữ thông dụng.  
Dành cho trẻ em  
và người trưởng thành bị nói lắp.*

## Bạn bị nói lắp ?

Nói lắp hay cà lăm là một chứng/ tật về khả năng nói khá phổ thông. Tại Phần Lan có khoảng 50 000 người mang chứng nói lắp. Chứng nói lắp ở trẻ em và người trưởng thành thường tiếp nối trong thời gian dài vì thế, chứng nói lắp đã gắn liền với khả năng biểu hiện lời nói.

Chứng nói lắp xuất hiện ở mọi nơi trên toàn cầu. Người nói lắp không khác gì với người thường trừ khi họ nói bị lắp. Tuy vậy, việc nói lắp có ảnh hưởng lớn đến sự nhận định đối với bản thân và với lời nói của chính mình.

### Thông tin về tật nói lắp

- Nguyên nhân của nói lắp hiện nay vẫn chưa rõ. Các tính năng riêng của mỗi người và môi trường xung quanh có tác động đến việc khởi đầu bị nói lắp. Khả năng bị nói lắp thường có tính di truyền trong cùng họ tộc. Nam giới thường dễ bị chứng nói lắp hơn nữ giới.
- Nói lắp xuất hiện trong lời nói dưới các dạng
  - lặp lại một âm nhiều lần: “lặp-lặp-lặp-lại”
  - kéo dài một âm lâu: “kkkkkkkéo dài”
  - hoặc lời nói bị đứt đoạn: “n \_\_\_\_\_ ói”
- Nói lắp có thể đi kèm với những hành động khác thường. Nhịp độ thở của người nói lắp có thể thay đổi. Cường độ nói có thể tăng cao. Độ căng của cơ bắp có thể tăng lên. Mức độ nói lắp có thể thay đổi khá nhiều tùy theo tình huống.
- Nói lắp thường gây cho người nói các cảm giác mạnh.
- Chứng nói lắp được chữa trị tại phòng liệu pháp tiếng nói (puheterapia). Qua tập luyện, sự diễn đạt lời nói sẽ được dễ hơn. Khi cách diễn đạt lời nói thay đổi sẽ giúp cho sự diễn đạt trở nên trôi chảy hơn.

## Nói chuyện được dễ dàng hơn

Trẻ em hoặc người lớn nói lắp thường tìm được những biện pháp để lời nói mình được diễn đạt trôi chảy hơn. Đa số diễn đạt lời nói trôi chảy hơn khi họ nói chậm lại. Những người khác lại cho rằng khi sinh hoạt đời sống ổn định sẽ giúp khắc phục được chứng nói lắp.

Tuy nhiên, việc mạnh dạn nói vẫn là điều quan trọng cho dầu bị nói lắp. Nếu người nói lắp cố tránh nói lắp, nỗi lo sợ mỗi khi phải diễn đạt lời nói có thể sẽ tăng thêm. Chứng nói lắp thường là một khó khăn nhẹ hơn chứng sợ bị nói lắp.

Gia đình, bạn bè và những người thân khác của người bị nói lắp có thể giúp đỡ cho việc thể hiện lời nói được trôi chảy. Khi trò chuyện với người nói lắp nên chú tâm đến nội dung lời nói, không chú tâm vào cách nói. Không ngắt lời của người đang nói lắp. Môi trường xung quanh khi nói tốt nhất phải được yên tĩnh. Khi trò chuyện, nên nhìn người nói lắp với ánh mắt bình thường, cho dầu người này đang nói lắp.

Những người nói lắp mang các tâm trạng khác nhau đối với sự trở ngại trong khả năng nói của mình. Hãy nói cho người thân của bạn biết về việc bạn mong muốn họ sẽ làm gì khi bạn đang nói lắp.

