

# ÄNKYTYS

## Änkyttävälle nuorelle ja aikuiselle

### Puheterapiasta

Puheterapiassa harjoitellaan puheen hallintaa, opetellaan sujuvampi tapa puhua ja pyritään löytämään myönteinen asenne itseä ja omaa puhetta kohtaan. Opittujen taitojen siirtyminen arkielämään edellyttää niiden omatoimista harjoittelua päivittäisissä puhetilanteissa. Tavoitteena on nähdä änkytys vain yhtenä ominaisuutena monien muiden piirteiden, haasteiden ja vahvuuksien joukossa. Puheterapiassa saa perustietoa änkytyksestä ja puheen tuotosta.

Puheterapian kesto ja sopivat harjoittelukeinot riippuvat änkyttävän henkilön omista tarpeista. Puheterapiaa voi saada joko yksin tai ryhmässä. Moni nuori ja aikuinen löytää vertaisryhmästä tukea ja iloa.

### Lisätietoa

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

**Suomen änkyttäjien yhdistys ry**

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



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

## Änkytätkö?

Änkytys on melko tavallinen puhehäiriö. Suomessa on lisäksi arviolta 50 000 änkyttävää puhujaa. Nuorilla ja aikuisilla änkytys on yleensä jatkunut pitkään ja se on vakiintunut puheeseen. Änkytys on muokannut käsitystä itsestä, omasta puheesta ja kommunikoinnista yleensä. Änkytystä esiintyy kaikkialla maailmassa, eivätkä änkyttävät ihmiset eroa muista puhevaikeuttaan lukuun ottamatta.

## Tiesitkö?

- Änkytyksen alkamiseen vaikuttavat ihmisen yksilölliset ominaisuudet ja ympäristö.
- Änkytys esiintyy toisinaan suvuittain.
- Änkytys on neljä kertaa yleisempää miehillä kuin naisilla.
- Änkytys ilmenee puheessa tahattomina to-to-toistoina, vvvvvenytyksinä tai p\_\_\_uheen lukkiutumisenä.
- Änkytykseen voi liittyä myös myötäliikkeitä, muutoksia hengitysrytmissä ja äänenkäytössä sekä lihasjännityksen lisääntymistä.
- Änkytyksen määrä ja laatu voivat vaihdella paljonkin tilanteesta riippuen.
- Änkytys herättää puhujassa usein voimakkaita tunteita.
- Änkytystä hoidetaan puheterapialla. Harjoittelun avulla ja suhtautumista muuttamalla puhuminen helpottuu.

## Puhuminen helpommaksi

Änkyttävä nuori tai aikuinen löytää usein keinoja, joiden avulla oma puhe sujuu helpommin. Monet ovat löytäneet tilapäistä apua puhetta hidastamalla, toiset puolestaan kertovat säännöllisen elämänrytmin auttavan änkytyksen hallinnassa. Keskeisintä on kuitenkin puhua rohkeasti änkytyksestä huolimatta. Mitä enemmän yrität olla änkyttämättä sitä hankalampaa puhuminen usein on. Änkytyksen välttely vahvistaa puhetilanteiden pelkoa ja voi aiheuttaa suurempia pulmia kuin puheessa kuultavissa oleva sujumattomuus.

Änkyttävän henkilön perhe, ystävät ja muut läheiset voivat helpottaa puhumista. Keskustelukumppanin on hyvä keskittää huomionsa puheen sisältöön eikä siihen, miltä puhe kuulostaa, kuunnella keskeyttämättä ja tehdä puhetilanteista kiireettömiä ja rauhallisia sekä katsoa puhujaa luontevasti änkytyksestä huolimatta.

Änkyttävien ihmisten suhtautuminen puhevaikeuteensa on yksilöllistä. Läheistesi on tärkeää tietää, kuinka sinä toivot heidän toimivan silloin kun änkytät.

