

Wpływ stresu na mowę

23.04.2020

W czasie epidemii koronawirusa jesteśmy poddawani wielorakim stresom. Kiedy przeżywamy nadmierny stres i napięcie, pojawiają się u nas symptomy szczególnego rodzaju.

Wśród najczęściej spotykanych przypadłości występują: bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, bezsenność, depresja, nerwowość a także problemy z pamięcią i mową. Wszystkie one wskazują na to, że zaczynamy cierpieć na dolegliwości fizyczne i przekroczyliśmy granicę wytrzymałości na stres.

Lęk, niepokój, stres powodują usztywnienie mięśni, które trudno kontrolować. Dotyczy to również mięśni: szyi, twarzy, narządów artykulacyjnych, aparatu oddechowego, w tym przepony.

Zaburzenie funkcjonowania mięśni może powodować wady wymowy i mowy (jąkanie).

Ważne jest, aby nauczyć się rozluźniać mięśnie. Na początek postarajmy się relaksować w spokojnym miejscu, gdzie nikt nam nie będzie przeszkadzał. Aby relaksacja dała pożądany efekt, należy stosować ją codziennie w różnych pozycjach (leżąc, siedząc, stojąc) i w różnych sytuacjach komunikacyjnych (w czasie koronawirusa dość ograniczonych). Wystarczy 15 minut codziennych ćwiczeń do opanowania sztuki relaksu. Nie jest to wcale trudne. Zaciśnij lewą pięść, poczuj jak twarde są mięśnie, a następnie je rozluźnij. I tak po kolei inne partie mięśni aż po szyję, twarz, narządy artykulacyjne. Rozluźnione, zrelaksowane mięśnie spowodują, że wymowa głosek będzie wyrazista a mowa płynniejsza.

Polecam skorzystanie z relaksacji progresywnej Jacobsona lub treningu autogennego Schultza, które dostępne są w Internecie.

Starajmy się zauważyć pozytywne aspekty wydarzeń, z którymi codziennie musimy się mierzyć. Bądźmy optymistami, to dobrze wpłynie na nasze samopoczucie oraz na naszą komunikację z otoczeniem. W razie trudności zapraszamy do korzystania z pomocy logopedów lub innych pracowników naszej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

przygotowała: Maria Szajnowska, logopeda

Bibliografia:

1. Coleman V.: Potęga ciała . Warszawa 1994, wyd.KiW.
2. Tarkowski Z.: Jąkanie zagadnienia etiologii , diagnozy terapii i prognozy. Warszawa 1987, wyd.ZSL.