

Odhaduje sa, že približne jedno percento svetovej populácie sa zajakáva (Bloodstein & Bernstein Ratner, 2008). Zajakavosť (tiež balbuties, nespisovne „koktavosť“) je komplexná porucha komunikačných schopností, ktorá je charakteristická prerušovaním plynulosti reči. Zajakavosť môže byť sprevádzaná pridruženými prejavmi správania (ktoré sú viditeľné a/alebo skryté). Popritom sa u jednotlivca, ktorý sa zajakáva, môžu prejavovať emocionálne a/alebo kognitívne reakcie na zajakavosť. Väčšina vedcov a odborníkov verí, že zajakavosť je výsledkom pôsobenia viacerých faktorov. Okrem toho, zajakavosť je považovaná za neurofyziologickú poruchu so silným genetickým faktorom (Yairi & Seery, 2011). Postoj spoločnosti k zajakavosti je často negatívny. Nepriaznivé spoločenské vnímanie problematiky zajakavosti, ako aj ľudí so zajakavosťou, stále pretrvávajú (St. Louis, 2005; 2015). To potvrdzujú prieskumy, ktoré boli súčasťou Medzinárodného projektu o postojoch k ľudským atribútom (International Project on Attitudes Toward Human Attributes – IPATHA).

Zistenia výskumu poukazujú na to, že zajakavosť má negatívny dopad na kvalitu života človeka so zajakavosťou v mnohých oblastiach, napr. na vitalitu, spoločenský život, emocionálny život a mentálne zdravie (Beilby a kol., 2013; Craig a kol., 2009). Odborníci už desaťročia formulujú rôzne odporúčania, ako sa správať pri komunikácii s dospelými so zajakavosťou – tieto informácie boli väčšinou založené na ich názoroch a domnienkách. V ostatných rokoch vedci robili štúdie, na základe ktorých vypracovali usmernenia pre verejnosť založené na dôkazoch, aby ľudia čo najlepšie vedeli podporiť dospelých so zajakavosťou.

Dve medzinárodné štúdie (jedna v Severnej Amerike, druhá v Európe a na Strednom Východe) sa zaoberali formulovaním týchto odporúčaní, na základe názorov, ktoré im poskytli priamo ľudia so zajakavosťou (St. Louis, 2018; St. Louis a kol., 2017; Węsierska a kol., 2018). Ukázalo sa, že pri komunikácii s ľuďmi so zajakavosťou je dôležité, aby ich komunikační partneri boli empatickí voči ich individuálnym potrebám a obmedzeniam a tiež boli dostatočne flexibilní. Kľúčom je teda, prispôbiť komunikačnú podporu jednotlivcovi podľa jeho individuálnych potrieb a vychádzať mu v ústrety v čo najväčšej možnej miere.

Ako môžeš počas komunikácie podporiť človeka so zajakavosťou? On hovorí:

Bud' pozorný: udržuj prirodzený očný kontakt.

Bud' trpezlivý: daj mi dost času na premýšľanie a hovorenie.

Tvoja akceptácia je pre mňa dôležitá: snaž sa ma neposudzovať, prejav empatiu a porozumenie.

Podpor ma ako človeka svojim priateľským postojom, zmyslom pre humor a pochvalou.

Zostaň čo najviac uvoľnený: správaj sa prirodzene, buď sám sebou, zameraj sa na to čo poviem, nie na to ako to poviem.

Bud' flexibilný: prispôb svoju vlastnú komunikáciu a prejav mi podporu a snaž sa brať ohľad na moje potreby.



Literatúra:
Beilby, J., Byrnes, M., Meagher, E., & Yaruss, J. (2013). The impact of stuttering on adults who stutter and their partners. *Journal of Fluency Disorders*, 38(1), 14–29.
Bloodstein, O., & Bernstein Ratner, N. (2008). *A Handbook on Stuttering* (6th ed.). Clifton Park, NY: Thomson Delmar Learning.
Craig, A., Blumgart, E., & Tran, Y. (2009). The impact of stuttering on the quality of life in adults who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 34(2), 61–74.
St. Louis, K. O. (2005). A global project to measure public attitudes about stuttering. *The Asha Leader*, 10(14), 12–23.
St. Louis, K. O. (2015). Epidemiology of public attitudes toward stuttering. In K. O. St. Louis (Ed.), *Stuttering meets stereotype, stigma, and discrimination. An overview of attitude research* (pp. 7–42). Morgantown, WV: West Virginia University Press.
St. Louis, K. O., Irani, F., Gabel, R. M., Hughes, S., Langevin, M., Rodriguez, M., Scott, K. S., & Weidner, M. E. (2017). Evidence-based guidelines for being supportive of people who stutter in North America. *Journal of Fluency Disorders*, 53, 1–13.
St. Louis, K. O. (2018, June). *How Should We Interact with Adults Who Stutter? Let's Hear from Them*. Invited keynote address to the 3rd International Conference on Stuttering, Rome, Italy.
Węsierska, K., Saad Merouwe, S., Abou Melhem N., Dezort, J., Laciková, H., & St. Louis, K. O. (2018, July). *Personal Appraisals of Support from Stuttering Adults in Lebanon, Poland, Slovakia, and the Czech Republic*. Presentation at the Joint World Congress in Hiroshima, Japan.
Yairi, E., Seery, C.H. (2011). *Stuttering: Foundations and Clinical Application*. Boston, MA: Pearson.

Autori:
Kenneth O. St. Louis, Katarzyna Węsierska, Selma Saad Merouwe, Nouhad Abou Melhem, Jan Dezort a Hana Laciková

Ilustrácie: Ghadi Ghosn | **Grafický dizajn:** Jaroslaw Telenga | **Preklad:** Eleónora Skrúcaná, Hana Laciková

Copyright (autorské právo), 2018. Všetky práva vyhradené

Viac informácií na:

- ASHA (American Speech-Language-Hearing Association): asha.org
- British Stammering Association: stammering.org
- International Fluency Association: theifa.org
- International Stuttering Association: isastutter.org
- National Stuttering Association: nsastutter.org
- Stuttering Foundation: stutteringhelp.org
- Stuttering Home Page: mnsu.edu/comdis/kuster/stutter.html