

SPEECH THERAPY & E.N.T. CENTRE

G-8 B, L.I.G. Flats, Tilak Nagar, New Delhi-18
(Near 20-Block Pishori Gurudwara)
website : www.speechtherapydelhi.com
email : aps@speechtherapydelhi.com

हकलाना

और उसका इलाज

आप ने बहुत से लोगों से हकलाहट के विषय में भिन्न भिन्न प्रकार की बातें सुनी होंगी और उनकी बातों को शायद आपने अपने ऊपर लागू भी किया होगा, पर इतनी कोशिशों के बावजूद भी आपको अपनी हकलाहट से कोई विशेष आराम नहीं मिला।



हम इस लेख द्वारा आपको हकलाहट के विषय में कुछ विशेष बातों की जानकारी देने का प्रयास करेंगे।

हकलाहट आमतौर पर बचपन में 3 साल से 5 साल के बीच में शुरू होती है बढ़ती उम्र में हकलाहट शुरू होने के आसार कम होते हैं। 5 प्रतिशत बच्चे बचपन में थोड़ा बहुत अटकते हैं। उनमें से 4 प्रतिशत अपने आप ठीक हो जाते हैं और 1 प्रतिशत बाद में हकलाने लगते हैं। यह दिक्कत लड़कियों की अपेक्षा लड़कों में अधिक होती है। अधिकतर लोग अपना ज्यादातर समय यह सोचने में बर्बाद कर देते हैं कि हकलाहट क्यों शुरू हुई शायद वे सोचते हैं कि अगर उन्हें कारण पता चल जाए तो वे इसे खत्म करने में कामयाब हो जायेंगे। यह सोचना बिल्कुल गलत है क्योंकि हकलाहट का कोई एक कारण या व्यक्ति विशेष नहीं होता। इसके कई कारण हो सकते हैं तथा हर व्यक्ति को अलग-अलग तरह की हकलाहट व घबराहट हो सकती है। हकलाहट को गम्भीर रूप देने अथवा आरम्भ करवाने में निम्नलिखित कारण सहायक होते हैं।

1. जाने अनजाने या मजाक में की गई नकल हकलाहट का कारण बन सकती है।
2. वातावरण में हकलाहट होने या परिवार के सदस्यों के बहुत जल्दी जल्दी बोलने से बच्चे में हकलाहट होने लगती है। वातावरण का बोलचाल में बहुत अधिक योगदान रहता है। मगर यह जरूरी नहीं है कि अगर माता या पिता को हकलाहट हो तो बच्चे को अवश्य होगी। हकलाहट कोई जैनेटिक बीमारी नहीं है।
3. घर में या स्कूल में अत्याधिक डराने या धमकाने से भी हकलाहट शुरू हो सकती है। उदाहरण स्वरूप बच्चे की पिटाई करना या कमरे में बन्द करना, बड़े भाई को क्रूरता से पिता का मारना और छोटे भाई का बुरी तरह सहम जाना और हकलाहट का शिकार हो जाना। भावुक बच्चों में ज्यादातर ऐसी शिकायतें देखने को मिलती हैं।
4. बच्चे से माँ-बाप का पढ़ाई के स्तर पर अत्याधिक उम्मीदें बांधना तथा बच्चे को भी मानसिक तनाव से ग्रस्त रखना हकलाहट का कारण बन सकता है।
5. किसी लम्बी बीमारी जैसे (टाईफाइड) सिर पर चोट का असर भी हकलाहट का कारण बन सकता है।

आमतौर पर हकलाहट बचपन में ही आरम्भ हो जाती है लेकिन अगर हकलाहट को सही समय पर न रोका जाए तो यह बढ़ भी सकती है। इसका अर्थ यह नहीं है कि बढ़ती उम्र के लोग ठीक नहीं हो सकते, लेकिन अगर छोटी उम्र में ही हकलाहट का इलाज कराया जाए तो इसके ठीक होने में कम समय लगता है। हकलाने का सबसे बड़ा कारण स्पीच अंगों के सोचने की गति के साथ समन्वय (Co-ordination) न होना होता है।

हकलाने वाले व्यक्ति के बोलने की गति आमतौर पर तेज होती है, उसका यही प्रयास रहता है कि वह अपनी बात को तेजी से समाप्त करे ताकि उसे हकलाहट से कोई परेशानी न हो, परन्तु अगर सामने वाले व्यक्ति को उसकी बात समझ में न आई और वह एक बार फिर बोलने को कहे तो ऐसी स्थिति में हकलाने वाले व्यक्ति से दुबारा नहीं बोला जायेगा। ऐसा होने पर वह मुँह बिचकाता है, सिर हिलाता है, आग्वें बन्द करता है या सांस की कमी महसूस करता है। जीभ, होठों व जबड़े को दबाता है। इसके विपरीत उसे चाहिए कि वह अपनी बोलने की गति को धीमा रखे और इसके लिए एक विशेषज्ञ स्पीच थैरापिस्ट से इसकी जानकारी ले और विधिपूर्वक अभ्यास द्वारा अपनी परेशानी को दूर कर सकते हैं।

हकलाहट परिस्थितियों पर भी निर्भर करती है। कुछ परिस्थितियों में आप अपने को बहुत ज्यादा तनाव में महसूस करते हैं। जैसे कि :- टिकट खिड़की पर पूछताछ, इंटरव्यू के समय टैलिफोन सुनने व करने, दुकान पर खरीदारी के समय, ग्रुप में बात करने आदि। कुछ लोगों को अपनी बात शुरू करना कठिन लगता है। कुछ को प, ब, च, ट, क, ल, आदि शब्दों पर बहुत अधिक हकलाहट होती है। ऐसी स्थिति में उनके दिमाग में तनाव निरंतर बढ़ता जाता है।

वास्तव में आप जितना जोर शब्द को बाहर निकालने में लगाते हैं उतना ही शब्द का बाहर आना मुश्किल हो जाता है,

और हकलाहट अपनी चरम सीमा पर पहुँच जाती है। इससे आप मे शर्म बढ़ने लगती है और आप अपने को दूसरों से कम समझने लगते है। आप अपनी हकलाहट को दूसरों से छिपाने लगते है और इससे बेचैनी और तनाव बढ़ने लगता है।

आमतौर पर हकलाने वाले व्यक्ति बड़े योग्य व भावुक होते है पर उनका वास्तविक व्यक्तित्व दोष, डर, निराशा और बेचैनी के साए में छिपा रहता है। ऐसी स्थिति में क्या किया जाए :- अब तक के विवरण से यह सिद्ध होता है कि हकलाहट पूर्ण रूप से मनोवैज्ञानिक है। अर्थात् इसमें शरीर के अंगों जैसे :- जीभ, गला, फेफड़े आदि में कोई खराबी नहीं है। यह एक खराब आदत से शुरू होकर दिलो-दिमाग पर छा जाती है। इसका इलाज दवाई या आपरेशन नहीं है। ब्लकि स्पीच थैरेपी यानि वाक् चिकित्सा है। इस चिकित्सा के द्वारा आत्म-विश्वास को प्रबल किया जाता है। अध्यापकों, दोस्तों घर के सदस्यों और दफ्तर के अधिकारियों का सहयोग होना हकलाहट को दूर करने में बहुत आवश्यक है। हकलाहट से मुक्ति पाना व्यक्ति के अपने आत्मबल और इच्छा शक्ति पर भी निर्भर करती है। संक्षेप में हकलाहट को दूर करने के लिए आपको अपनी स्पीच में परिवर्तन लाना होगा और एक प्रवाह पूर्ण (Fluent) स्पीच को अपनाना होगा।

हकलाहट में ग्रुप थैरेपी का महत्व :-

ग्रुप थैरेपी हमारे स्पीच थैरेपी कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसमें सभी व्यक्तियों को एक बड़े ग्रुप के सामने मंच पर माइक्रोफोन पर बोलने का अवसर दिया जाता है। इससे उनमें अत्याधिक आत्मविश्वास का संचार होता है। व्यक्तिगत स्पीच थैरेपी में स्पीच के अंगों के अभ्यास बड़ी बारीकी से समझाए जाते है और ग्रुप थैरेपी द्वारा आत्मविश्वास को बढ़ाया जाता है। संक्षेप में पब्लिक स्पीकिंग द्वारा हकलाने वाले के व्यक्तित्व में विकास होता है और स्पीच थैरेपी द्वारा हकलाहट तो सही होती है बल्कि एक वक्ता (Orator) भी बना जा सकता है।

माता-पिता के लिए सुझाव :-

बच्चे को पूरी नींद तथा आराम मिलना चाहिए और उसे खेलते या काम करते समय थकावट महसूस न होने दें।

बच्चे को सामन्य ढग से बात करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जैसे उससे बातें करके, उसे कहानियां सुनाने के लिए प्रेरित करना आदि। बच्चे की स्पीच में आई दिक्कतों के समय उसे सीधे तौर पर नहीं टोकना चाहिये बल्कि अगर वो इस बारे में प्रश्न करे तो उसे समझाना चाहिए।

बच्चे के सामने ऐसी परिस्थितियां न आने दें जब उसे घर या बाहर किसी और से प्यार व ध्यान के लिए मुकाबला करना पड़े। बच्चे को घर व स्कूल में उसके द्वारा प्राप्त की गई उपलब्धियों के लिए अवश्य प्रशंसा मिलनी चाहिए, जिससे की उसका आत्म विश्वास बढ़ सके। बच्चे की बातों को पूरे ध्यान व रुचि से सुने।

हकलाहट के समय बच्चे को शब्द न दें बल्कि उसे स्वयं अपना शब्द पूरा करने दें। कृप्या सब्र रखें।

हकलाने वाले को यह कह कर भयभीत न करें कि वह धीरे व आराम से बोले, लम्बा सांस खींचे, सोच कर बोले या रुक जाए जब उसे दिक्कत आए।

अध्यापकों के लिए सुझाव :-

हकलाने वाले बच्चे का पूरा ध्यान रखें, उसकी बातों को आराम से सुने। उसे प्रोत्साहित करें कि वह अपने विचार, अपनी भावनाएं बताए। अगर वह शर्माए तो उसकी रुचि के अनुसार प्रश्न करें जिससे वह अपने आपको दबाव मुक्त महसूस कर सकें।

जब वह बोले, उसे पूरा समय दें बीच में न टोकें। ऐसी परिस्थितियां बनायें जहाँ वह सबके सामने पढ़े व खुलकर बोले।

किसी हकलाने वाले कि यह कहते हुए सहायता न करें कि वह लम्बा सांस खींचे, धीरे बोले, दोबारा बोले या बीच-बीच में शब्द स्वयं बोलें जहाँ वो अटक गया हो। ये तरीके किसी प्रकार की सहायता नहीं करते।

ब्लकि बोलते समय उनमें अधिक डर व दबाव उत्पन्न करते हैं। हकलाहट कभी भी छुपाने से कम नहीं होती ब्लकि और अधिक बढ़ जाती है। हम आपके सामने तर्क पूर्ण और वैज्ञानिक कार्यक्रम प्रस्तुत करते हैं। बेशक रास्ता कठिन है पर सब्र, कड़ी मेहनत व लगन से आप अपनी मंजिल पा सकते हैं। यदि एक बार आप में आत्मबल आ जाए तो आप अपनी मंजिल पा सकते हैं, और अपना जीवन सफल बना सकते हैं।

हमारी शुभ कामनाएँ आपके साथ हैं।

MEDIA COVERAGE

WE HAVE BEEN CONSTANTLY WORKING TO CREATE AWARENESS AMONG THE MASSES ON VARIOUS SPEECH DISORDERS ESPECIALLY STAMMERING, MISARTICULATION.

OUR ARTICLES HAVE BEEN PUBLISHED IN LEADING NEWSPAPERS OF INDIA, OUR ARTICLES HELP US CONSTANTLY IN EDUCATING MASSES. THOUGH IT WOULD NOT HAVE BEEN POSSIBLE TO SHOW YOU ALL ARTICLES, WE HAVE SHOWCASED SOME OF THE FINEST ARTICLES AND TV SHOWS.



SPEECH THERAPY MAKES STAMMERERS AN ORATOR

LEND A EAR



Treatment of **STAMMERING** (हकलाना, तुतलाना)
& other **SPEECH, HEARING & E.N.T.** Disorders.

TIMINGS :

9.00 A.M. to 1.00 P.M. & 4.30 P.M. to 8.00 P.M.
(Sunday Open)