

בקול רם

עלון אמב"י - ארגון מגמגמים בישראל (ע"ר)

לוח אירועים

22/01/03

ערב עיון בנושא:
חרדה חברתית וגמגום

תרצה:

ד"ר צופי מרום
המרפאה לבריאות הנפש
למבוגרים, פתח תקוה

הערב יתקיים:

ביום רבעי 22 לינואר 2003

בשעה 19:30

בבית לנ"י רח' המלך ג'ורג' 37 ת"א

03/03/03

ערב חגיגי בירושלים

לכבוד התחלת פעילות אמב"י
בירושלים ולכבוד הקמת סניף הארגון
בכירה.

נושא הערב:

**ההתמודדות עם בעיית
הגמגום.**

הערב יתקיים:

ביום שני 3 למרץ 2003

בשעה 19:30

על מקום הערב והתוכנית נשלח
הזמנה מיוחדת, כמו כן נפרסם פרטים
אלה באתר אמב"י

www.ambi.org.il

אמב"י מודה מקרה לב לחברת
לומור בע"מ
על עזרתה הנדיבה והחברית
בהפקת העלון

עדכונים ביחס לאירועים ניתן לקבל באתר:

www.ambi.org.il

חרדה חברתית (SOCIAL PHOBIA) וגמגום

מאת: ד"ר צופי מרום

חרדה הקול שלהם רועד, הדיבור אינו ברור ולעיתים תחושות שהקול שיוצא מפיהם אינו קולם הנורמאלי. כמו כן יש קבוצת אנשים שמתלוננים על גמגום כאשר הם במצב חברתי מלחיץ. הגיעו אלינו מספר מטופלים שכאשר הם נמצאים עם בני משפחתם ואנשים קרובים להם דיברו כרגיל, אולם במצבים מלחיצים ו/או עם אנשים שנתפסו עבורם כמאיימים גמגמו. למשל מטופלת אחת אמרה לנו: "אם בעלי ישמע אותי הוא לא יאמין שזו אני... אף פעם הוא לא שמע אותי מגמגמת"

בעשור האחרון פותחו טיפולים יעילים לסובלים מחרדה חברתית. מדובר בטיפול פסיכולוגי התנהגותי-קוגניטיבי (יחידני או בקבוצה) וטיפולים תרופתיים. היחידה להפרעות חרדה וטיפול התנהגותי ליד המרכז לבריאות הנפש געה, פ"ת, מיומנת מאד בטיפולים פסיכולוגיים הקבוצתיים היעילים להפרעה זו. מניסיונו גם קבוצת האנשים שמתלוננת עם הגיעה לטיפול על קשיים בדיבור וגמגום או הפרעות בקול בעת חרדה, משתפרת בעקבות הטיפול. ניסיונו ביחידה כיום עולה על 300 מטופלים, ואנחנו המרכז היחיד בארץ שמתמחה בכך.

על המעוניינים מכל קופות החולים
לפנות:

לטל: 03-9258372, 312, 310

או פקס: 03-9258388.

חרדה חברתית מתאפיינת בקושי ואי נוחות רבים המתעוררים במגוון מצבים חברתיים ופעילויות שבהם נמצאים אנשים אחרים. מדובר בהפרעת חרדה שכיחה מאד באוכלוסיה (עד כ-13%), הגורמת לסבל רב ולקשיים בתחומי חיים רבים לסובלים ממנה. באופן טיפוסי הביישנות וחוסר הביטחון הללו מתחילים כבר בגיל ביה"ס היסודי והתיכון ופוגעים באנשים כבר מגיל צעיר ובמשך עשרות שנים אח"כ.

החרדה החברתית מתבטאת במגוון רב של מצבים כגון: דיבור בטלפון, שיחה עם אדם "חשוב" או סמכותי, פעילות בקבוצת אנשים, הבעת דיעה בפומבי, בחינה בעל פה, דיבור בפני קהל, אכילה או שתיה בפומבי, "להתחיל" עם מישהו למטרה רומנטית וכניסה לחדר ואולם שבו כבר יושבים אנשים.

אנשים שסובלים מחרדה חברתית חוששים שהם יישפטו לרעה, שילעגו להם ולכן הם על פי רוב נמנעים ממגוון פעילויות. כמו כן, הם מוטרדים מכך שהתופעות הגופניות שלהם כגון, הסמקה, הזעה ורעד בגוף, יגרמו לדעה שלילית כלפיהם. בשל כך הם פעמים רבות נמנעים ולא נוטלים חלק בפעילות בה נוכחים עוד אנשים, או במצבים בהם יצפו בהם.

חלק מהסובלים מחרדה חברתית מתלוננים על הפרעות שונות בדיבור ובקול. למשל אנשים רבים מתלוננים שבעת

אנשים לא מקצועיים מצעים טיפול בגמגום באינטרנט

מאת: בני רביד

ידי ממטפלים מדיסציפלינות אחרות כמו: פסיכולוגים, מרפאים אלטרנטיביים, היפנוזה ועוד. עצות שימושיות לגבי מציאת טיפול מתאים ניתן למצוא באתר אמב"י www.ambi.org.il.

והערה לסיכום. לא כל האתרים העוסקים בגמגום הם "רעים" מרבית אתרים העוסקים בגמגום נכתבו ומנהלים על ידי אנשים רציניים הנוהגים ביושר ועל פי כללי האתיקה. אז... לאיזה אתרים להאמין ולאיזה לא? יש להפעיל שיקול דעת, להיזהר ומעל הכול לפעול כצרכן נבון.

כמובן, אפשר גם להתייעץ איתנו.

אז בוא ונעמיד את הדברים על מקומם. אנשי המקצוע הלומדים בצורה מסודרת גמגום הם קלינאי התקשורת. בנוסף לכך היחידות האקדמיות המכשירות קלינאי תקשורת (כמו המחלקה להפרעות בתקשורת של אוניברסיטת ת"א) הן אלה החוקרות את תופעת הגמגום בצורה מדעית.

מי שטוען שהוא יודע או מבין גמגום טוב יותר מקלינאי התקשורת... מומלץ שלא להאמין לו ומכל מקום יש להתייחס אליו בחשד ולהיזהר!

להזכירכם, הטיפול בגמגום ניתן בעיקר על ידי קלינאי תקשורת ועל

לאחרונה הופיעו אתרים על האינטרנט (גם בעברית) ובהם כתבות של אנשים לא מקצועיים המציגים "תיאוריות" חסרות שחר ביחס למקור הגמגום ומציעים "טיפולים" המבוססים על תיאוריות אלה. לצערנו, מתברר כי חלק מאתרים אלה, זוכים לפופולאריות בין האנשים הצעירים, הנאחזים בהם כבעוגן הצלה וכתקווה נואשת שזה מה שיעזור להם לצאת מהגמגום.

באתרים אלה ניתן גם למצוא השמצות שפלות וגסות המופנות לעבר קלינאי התקשורת ואנשי מקצוע אחרים בתחום הגמגום.

תרגום ספרים בנושא גמגום לעברית – צו השעה

מאת: בני רביד

במסגרת פרויקט זה יתורגמו מספר ספרים טובים מאנגלית כאשר ועדה מקצועית שתוקם לצורך זה תקבע איזה ספרים יתורגמו. כמו כן יעשה מאמץ לגייס תרומות לנושא, מאחר וללא כסף, לא נוכל לעשות דבר.

בהזדמנות זו אני קורה לכל אחד לתרום כפי יכולתו להצלחת הפרויקט שהוא במובנים רבים פרויקט הצלה לרבים.

חוסר משוועה זה של ספרות וחומר הסברה בעברית פותח קרקע פורייה בפני תימהונים ושרלטנים להציע "הסברים" חסרי שחר באינטרנט ובמקומות אחרים ולמשוך אנשים תמימים לטיפולים חסרי תוחלת.

לפיכך תרגום ספרים בנושא גמגום לעברית הוא צו השעה! בחודשים הקרובים יצא לדרך פרויקט תרגום הספרים של אמב"י.

הספרות העברית ענייה בספרים העוסקים בגמגום והמיועדים לאנשים מגמגמים, הורים לילדים מגמגמים, מורים וכיו"ב. חוסר זה גורם לבורות בכל הקשור לגמגום, במיוחד בין אלה שלא שולטים באנגלית או שפה אחרת המציעה ספרות בתחום.

למעשה ניתן לספור על יד אחת את מספר הספרים שפורסמו בעברית בנושא הגמגום במשך 50 שנה האחרונות.

בקול רם - עלון ארגון המגוממים בישראל (ע"ר) • גיליון 18 • מרץ 2003

מען למכתבים:
ארגון אמב"י
המרכז הישראלי לעזרה עצמית
בית לנ"י
רח' המלך ג'ורג' 37
ת"א 61231
טל: 03-5037558
אימייל: ambi@newmail.co.il

עריכה:
עזרו בהפקה:
בני רביד
אריק ברבנלסקי
צביקה הרניק

אתר: <http://www.ambi.org.il>

תוכן המאמרים הוא על דעת ובאחריות כותביהם.

אמב"י אינה יכולה להיות אחראית לתוכן המאמרים.