

‘મમમ.... મમ.... મને પપપ...પેલલુ આપોને’: તોતડાપણુ

‘મમમ... મમમ... મમ્મી આ જોને કકકકેટલું ફાફાફાઈન છે.’ મમમ... મને લઈ આપપપોને...’

‘જો ફરી તોતડું બોલ્યો બરાબર બોલ નહીં તો બધા હસશે.’

તોતડું બોલનાર બાળકના વાલીઓને બાળકની બોલી માટે ઘણી શરમ આવતી હોય છે. તેથી ખૂબ ચિંતા થાય અને એટલે સતત તેઓ બાળક પાછળ ચોખ્ખું બોલવા સમજાવાય અને ધમકાવાય છે. મિત્રો તોતડું બોલનારની હાંસી ઉડાવે આમ થવાથી તોતડું બોલનાર એકદમ લઘુતાગ્રંથિ અનુભવે. તે લોકો સાથે બોલવાનું જ એણું કરી નાખે તે સર્વ સામાન્ય રીએકશન હોય છે.

આ તકલીફ વિશે ઊંડાણથી સમજાવે. તોતડાપણું બાળપણથી શરૂ થતી સમસ્યા છે. સામાન્ય રીતે માનસિક અને લાગણીના તનાવગ્રસ્ત સંજોગોમાં તે ઉદ્ભવે છે ઝડપથી વિકસી રહેલા શહેરી સમાજનાં બાળકોમાં તે વધુ જોવા મળે છે.

તોતડાવું એ બોલવાની સૌથી સામાન્ય સમસ્યાઓમાં એક છે. આશરે વસ્તીનો ૧ ટકા વર્ગ આ તકલીફથી પીડાય છે. ૭૦ ટકાને પાંચ વર્ષની ઉંમરે અને ૮૦ ટકાને સાત વર્ષની ઉંમરથી તકલીફની શરૂઆત થાય છે. એટલે કે આ બાળપણથી શરૂ થતી પળોજણ છે. તે કેવી રીતે શરૂ થાય તે જોઈએ. લગભગ ૧૦ ટકા બાળકો બે થી ત્રણ વર્ષની ઉંમરે બોલવાનું શીખતા હોય ત્યારે સામાન્ય રીતે નોર્મલી પણ તોતડાય. તે એટલા માટે કે બાળક બોલતાં શીખતું હોય ત્યારે તેની જીભ અને મોં જેટલા ઝડપથી બોલી શકે તેનાં કરતાં ઘણી વધારે ઝડપથી મનમાં બોલવાનો વિચાર આવતો હોય છે. એટલે તે વિચારને પકડીને બોલવા જતાં જીભ પાછી પડે અને બોલવાનું અટકી જાય પછી ફરીથી વિચારીને બોલવા જતા સમય લાગે તે દરમ્યાન એકનો એક શબ્દ વારંવાર બોલાય જાય તેવું બને, આવું થવું એકદમ સામાન્ય છે. મોટાભાગના આવા બાળકો આ તબક્કામાંથી સહેલાઈથી બહાર નીકળી જાય અને નોર્મલ બોલી શકતા હોય છે. પણ અમુક બાળકો ચાર પાંચ વર્ષની ઉંમર પછી પણ તોતડાયા કરે.

તો એવાં ક્યાં બાળકો હોય જે લાંબો સમય તોતડાય. ઘણાં આવાં બાળકોનો ગહન અભ્યાસ કર્યા બાદ સંશોધકો એવા તારણ પર આવ્યા છે કે અમુક પારિવારીક પરિસ્થિતિમાં આ તકલીફ વધુ થાય, જેમકે પરિવારમાં શિસ્તનો હઠાગ્રહ હોય, બાળકો પર વધુ પડતો કંટ્રોલ રાખવાની કોશિશ થતી હોય, ઓવર પ્રોટેક્શન થતું હોય, નાની નાની બાબતોમાં ગભરાવીને સમજણ અપાતી હોય, દરેક બાબતમાં ચોકસાઈ અને પરફેક્ટ થવાનો આગ્રહ રખાતો હોય, વાલીઓને બાળકો માટે સમય ના હોય, ઘરમાં કંકાસ હોય વગેરેને લીધે તાનગ્રસ્ત વાતાવરણ હોય. બોલતા શીખતી વખતે શબ્દોના ઉચ્ચારણમાં ક્ષતિ જણાય કે એકનો એક શબ્દ વારંવાર બોલાય કે પછી બેશક તોતડાપણું જણાય ત્યારે આગળ જણાવ્યા મુજબના પરિવારમા બાળકને આ બાબતે જરૂર કરતાં વધુ પડતું ધ્યાન અપાય અને પરફેક્ટ બોલવા પર ભાર મુકાય છે.

બાળક તેથી ખૂબ કોન્શયસ (સભાન) બનીને વધુ તોતડાય તેવું જોવા મળે છે. ક્યારેક તો એવુંય જોવા મળે છે કે તોતડાપણાનું નિદાન ક્યાં બાદ વાલીઓ ચિંતાગ્રસ્ત થઈને બાળકને સુધારવા પાછળ એટલા બધા પડી જાય કે ઊલટું તોતડાપણું વધી જાય!

ઘણી વાર એક જ કુટુંબમાં એકથી વધુ તોતડા વ્યક્તિઓ હોય તેવું જોવા મળે છે. પણ તે વારસાગત તકલીફ છે. તેવું હજુ પુરવાર થયું નથી. તેવી રીતે આ તકલીફ સ્ત્રી કરતાં પુરુષોમાં વધુ થાય છે. તોતડા બાળકો અન્ય બાળકો કરતાં ચાલતા અને બોલતા શીખવામાં થોડા પાછળ પણ રહે છે. તેમજ તેમનો બુદ્ધિઆંક (આઈ ક્યુ) પણ એવરેજ અથવા તેથી ઓછો રહે છે.

તોતડાપણું ધરાવતી વ્યક્તિએ પોતે શું કહેવું છે તે તેને બરાબર ખબર હોય છે પરંતુ બોલતી વખતે થોથવાય છે તે એકનો એક શબ્દ વારંવાર બોલે અને વચ્ચે લાંબો ગેપ આવી જાય. બોલતી વખતે જીભ વાંકીચૂકી જાણે કાબૂ બહાર હોય તેવું વર્તે, સાથોસાથ મોં જડબું અને ક્યારેક તો ધડ તથા હાથપગ પણ વિચિત્ર હલનચલન કરે તેવું જોવા મળે છે!! આટલી બધી વિચિત્રતામાં વધુ એક ઉમેરો તો એ છે કે તોતડાપણું સંજોગોને આધીન હોય છે. એટલે કે એકલા એકલા બોલવામાં, ગાયન ગાવામાં, પ્રાણીઓ સાથે બોલવામાં, એકદમ જાણીતી વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સાથે બોલવામાં તોતડાય જ નહીં તેવું અક્સર બનતું હોય છે!!

આ તકલીફ ઘણી ખરી માનસિક અને લાગણીના તાણગ્રસ્ત સંજોગોમાં ઊભી થાય છે. જેમ કે ઘરમાં નવું બાળક આવે (નાના ભાઈ કે બહેનનો જન્મ થાય) ત્યારે તેની સામે મોટા બાળકને ઈર્ષ્યા જરૂર થાય. ઈર્ષ્યા વ્યક્ત કરવાના ઘણા રસ્તાઓ હોય જેમાં નાના બાળકને મારવાનું, કજીયો કરવાનું કે ભાંડવાનું આવે પણ એવું કરવાને બદલે ઈર્ષ્યાની તાણગ્રસ્ત લાગણી મોટા બાળકને તોતડું બોલતું કરી શકે છે. તેવી રીતે અન્ય માનસિક તાણ ઊભી કરતી પરિસ્થિતિઓમાં પણ આ તકલીફ શરૂ થઈ શકે જેમ કે સ્કૂલ બદલવાથી, ખૂબ વિશ્વાસુ પ્રેમાળ વ્યક્તિના મૃત્યુથી પપ્પા કે મમ્મી લાંબો સમય કોઈ કારણોસર દૂર રહેવાથી, ઘરમાં કંકાસથી વગેરે. એટલે જ કંઈક આવાં કારણોસર તોતડાપણું અમુક અણગમતી વ્યક્તિ સાથે બોલવામાં ખાસ થઈ શકે છે. જેમ કે પપ્પા સાથે બોલવામાં કંઈ ના થાય પણ મમ્મી વધુ પડતી શિસ્તની આગ્રહી હોય તો તેની સાથે બાળક તોતડાય તેવું થતું હોય છે. જન્મે ડાબોડી બાળક હોય તેને વાલીઓ જમણે હાથે બધું કરતા શીખવાનો આગ્રહ રાખે ત્યારે બાળક તોતડું થઈ જાય તેવુંય જોવા મળતું હોય છે!! બીજું એક નવાઈ પમાડે તેવું નિરીક્ષણ એ છે કે તોતડાપણું ઝડપથી વિકસી રહેલ શહેરી સમાજનાં બાળકોમાં (ગ્રામ્ય બાળકોની સરખામણીએ) વધુ જોવા મળે છે!!

તોતડાં બાળકો માટે પેરેન્ટીંગ ટીપ્સ:

- મોટાભાગના ૨ થી ૪ વર્ષના તોતડાતા બાળકો આપમેળે નોર્મલ થઈ જાય એટલે તેમને સુધારવા બોલતાં શીખવવાની ખાસ કોશિશો કરવી નહીં. પરંતુ તોતડાપણું

કાયમી ના થાય તે માટે લેખમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કોઈ તાણગ્રસ્ત માનસિક પરિસ્થિતિ ઊભી ના થાય તે જેવું.

- જે તાણગ્રસ્ત માનસિક પરિસ્થિતિ જણાય તો તેના ઉપાયો કરવા.
- બાળક સાથે વાતચીત કરવામાં તમારા કરતા બાળકને પોતાને બોલવાનો વધુ મોકો આપવો. આવું કરવા જતાં તમારું પૂરતું ધ્યાન તેની વાતમાં આપવું. જે બાળકને એવું જણાય કે તેની વાતમાં પૂરતું ધ્યાન નથી અપાતું તો તે ધૂંધવાય જાય અને તોતડાપણું વધી જાય આવું ક્યારેક બને!! જેમ કે ઘરમાં ઘણું કામ હોય ત્યારે મમ્મી અને બહારથી થાક્યાપાક્યા આવેલ પપ્પા બાળક એકદમ ઉત્સાહપૂર્વક વાત કરવા આવે ત્યારે પૂરતું ધ્યાન આપવાને બદલે માત્ર ‘હું’, હાં એવું કરે અને પોતાનામાં મશગુલ રહે ત્યારે.
- ચાર પાંચ વર્ષથી મોટા તોતડાતા બાળકને (સ્કૂલે જવાની ઉંમર પહેલા) સ્પીચ થેરાપીસ્ટ પાસે લઈ જવું જોઈએ. જાતે જ ઘરે તેની બોલી સુધારવા જતાં ઘણા પ્રકારની ભૂલો થાય અને પરિસ્થિતિ બગડી શકે છે. તોતડાપણાની સારવાર માટે ઘણી વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ આવે છે જે સ્પીચ થેરાપીસ્ટો શીખવી શકે છે.
- ‘ટંગ ટાઈ’ એટલે કે મોના તળિયે ચોટેલી જીભ કે જેમાં બાળક જીભને એકદમ બહાર કાઢી ના શકે તેવી પરિસ્થિતિ તોતડાપણું લાવતી નથી એટલે તેનું ઓપરેશન કરાવવાથી કોઈ ફાયદો નથી.
- આ તકલીફ રાતોરાત સુધારવાની નથી. સુધારાના તબક્કા દરમ્યાન બગાડાના તબક્કાઓ આવી શકે એટલે ધીરજ રાખવી એકદમ જરૂરી છે.
- આ બાબતે દર્દીને સંકોચ થાય તેવી મજાક ઉડાવવી કે ખીજવાવું નહીં.
- બોલતા શીખતુ બાળક તોતડાય ત્યારે તેની મિમિક્રી કરવી કે તેના જેવું તોતડુ બોલવું નહીં. પરંતુ તેને શાંતિથી અને ધીરજથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર શીખવાડવા.

