

## Mutyzm wybiórczy

Mutyzm wybiórczy to zaburzenie lękowe polegające na wybiórczości mówienia tzn., że dziecko lub osoba dorosła mówi w pewnych sytuacjach a w innych milczy, czyli osoba może odzywać się tylko do dorosłych a do dzieci nie albo nic nie mówić w szkole a poza nią normalnie rozmawiać. Nie wynika to z niechęci lub nieznamomości języka a silnego lęku społecznego. Takie zachowanie musi trwać co najmniej miesiąc lub dłużej, jeśli mowa o nowym otoczeniu np. rozpoczęciu nauki w szkole. Najczęściej rozwija się we wczesnym dzieciństwie. Najnowsze badania pokazują, że dotyczy to około jedno na 140 dzieci w wieku poniżej 8 lat. Można więc oczekiwać, że w każdej szkole podstawowej znajduje się przynajmniej jeden uczeń z mutyzmem wybiórczym i jest to zaburzenie, z którym zetknie się każdy nauczyciel w swojej karierze.

Niektóre dzieci mogą bardzo mało się odzywać z powodu ich temperamentu i cech osobowości. Jak więc odróżnić dziecko nieśmiałe od dziecka z mutyzmem wybiórczym? Dziecko z mutyzmem wybiórczym może być bardzo śmiałe w obecności bliskich osób np. rodziców. Z kolei dzieci nieśmiałe na ogół są niepewne i mało aktywne niezależnie od kontekstu sytuacyjnego, ale zapytane odzywają się. Przy wsparciu i zachęcie dorosłych nieśmiałe dziecko może powoli budować pewność siebie i bawić się z rówieśnikami, jeśli zostaną zaproszone do wspólnych aktywności. Najważniejszą rzeczą jest zrozumienie, że głośne wypowiedzianie się u dzieci nieśmiałych wywołuje niepokój a dla dzieci z mutyzmem wybiórczym jest to przerażające. Różnicę widać w mowie ciała. Osoba z mutyzmem wybiórczym jest cała spięta, dopóki nie minie presja na mówienie.

W amerykańskiej klasyfikacji chorób i zaburzeń (DSM-5) wyodrębniony jest także mutyzm dyskretny. Dzieci z takim zaburzeniem nie inicjują rozmowy, ale mogą w minimalny sposób reagować. Odpowiedzą na wprost do nich zadane pytanie, ale nie będą potrafiły zainicjować kontaktu, poprosić o pomoc, zgłosić złe samopoczucie czy wyjaśnić nieporozumienie. Są one w bardzo trudnej sytuacji, ponieważ wiele osób może nie zauważyć ich trudności i wielkiego lęku z jakim żyją na co dzień. Niezaopiekowany mutyzm dyskretny może przekształcić się w mutyzm wybiórczy.

Mutyzm wybiórczy jest fobią co znaczy, że dzieci z tym zaburzeniem chcą mówić, ale lęk ich przed tym powstrzymuje. Jeśli nie dostaną one wsparcia od otoczenia i profesjonalnej pomocy mogą żyć z tym zaburzeniem do końca życia. Dużej części dzieci udaje się uporać z lękiem nawet bez pomocy specjalistów, ale z drugiej strony zdarza się też, że zaburzenie postępuje i osoba przestaje mówić do kogokolwiek nawet do rodziny lub przyjaciół. Nie da się więc przewidzieć w jaką stronę pójdzie sytuacja bez wsparcia psychologicznego, dlatego zawsze należy szukać pomocy u specjalistów. Mutyzm wybiórczy diagnozowany jest przez psychiatrę, ale miejscem, które da orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego na podstawie diagnozy jest poradnia psychologiczno-pedagogiczna. Dzięki temu dokumentowi dziecko otrzyma specjalistyczne zajęcia w przedszkolu lub w szkole. Wczesna interwencja zapobiega dodatkowym „skutkom ubocznym” takim jak niska samoocena, unikanie szkoły, eskalacja fobii społecznej. W przypadkach późniejszych interwencji trwają one dłużej, są mniej skutecznie i czasami wymagają wsparcia się farmakoterapią. Należy jednak pamiętać, że nigdy nie jest za późno na pomoc.

Nie ma jednej przyczyny mutyzmu wybiórczego. Można jednak wyodrębnić 3 elementy, które składają się na proces warunkowania lęku:

1. Wrażliwa osobowość – kombinacja czynników genetycznych i psychologicznych czyni pewne osoby bardziej podatnymi na zaburzenia lękowe.
2. Wydarzenia życiowe – sprzyjają wytworzeniu skojarzenia między potrzebą mówienia a silnym lękiem.
3. Zachowania podtrzymujące – reakcje innych osób wzmacniają przekonanie, że mówienie jest stresujące, trudne i najlepiej go unikać.

Badania nad etiologią zaburzenia są z punktu widzenia nauki bardzo ciekawe. Jednak, aby z sukcesem pracować z takimi osobami nie trzeba znać przyczyn a jedynie rozpoznać zachowania podtrzymujące i pracować nad nimi. Warto też wiedzieć, że dzieci z tym zaburzeniem nie przestały mówić z powodu traumatycznego wydarzenia. Ich lęk nie dotyczy tego co mogą powiedzieć, ale samego dźwięku głosu.

Mutyzm wybiórczy jest jedynym zaburzeniem, w którym terapia musi się odbywać w miejscu, gdzie dziecko nie mówi, czyli najczęściej w przedszkolu albo w szkole. Wymaga ona współpracy pomiędzy rodzicami a nauczycielami. Polega na zmniejszaniu lęku dziecka poprzez ekspozycję na bodziec. Cały czas z dzieckiem jest rodzic, który zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa a inna osoba dorosła krok po kroku dołącza do zabawy. Gdy dziecko swobodnie rozmawia już z tą osobą rodzic może się wycofać a powoli dołączać mogą kolejne osoby. Jest to proces bardzo powolny, wymagający dużej cierpliwości i zaangażowania ze strony rodziców.

Czy jest coś co może zrobić rodzic oprócz zapewnienia specjalistycznej pomocy swojemu dziecku? Oczywiście, że tak. Przede wszystkim trzeba zdjąć presję z dziecka, że musi mówić. Poprzez terapię konfrontujemy dziecko z jego lękiem, ale robimy to powoli i z udziałem specjalistów. Rodzic ma tutaj dawać poczucie bezpieczeństwa i wsparcie. Nie można zachowywać się jednak jakbyśmy uważali, że dziecko jest nieme. Nie odpowiadamy od razu za nie – dajmy mu chwilę, często odpowiedzieć można poprzez gesty niewerbalne. Warto stosować w takich sytuacjach zasadę 5 sekund, czyli kiedy ktoś zada dziecku pytanie to liczymy w głowie do 5. Jeśli dziecko w żaden sposób nie odpowie (werbalnie lub niewerbalnie) to dodajemy od siebie komentarz, który przekształca się w pytanie zamknięte co pozwoli dziecku tylko kiwnąć głową na tak lub nie. Jeśli dalej nie odpowiada to mówimy komentarz w stylu „zastanowimy się nad tym w domu, dobrze?” I kontynuujemy rozmowę o czymś innym, aby odwrócić uwagę od dziecka. Oprócz tego warto rozmawiać z dzieckiem o samym fakcie, że nie mówi. Często za brakiem mówienia kryją się inne lęki, których nie da się przepracować z powodu braku możliwości rozmowy. Rodzic w takich sytuacjach może być jedyną osobą, której dziecko może opowiedzieć co się z nim dzieje. Dziecko też wraz z wiekiem będzie coraz bardziej świadome swoich trudności i rolę rodzica w tym przypadku jest konfrontować z tym dziecko równocześnie go wspierając i dając mu przestrzeń oraz czas.

Zdaję sobie sprawę, że na początku sygnały z przedszkola czy szkoły, że dziecko nie mówi mogą być trudne do przyjęcia. Bo przecież „w domu rozmawia z nami normalnie” albo „ona jest po prostu bardzo nieśmiała”. Są więc państwo postawieni w sytuacji, gdzie nie widzicie objawów i musicie uwierzyć na słowo pracownikom przedszkola lub szkoły. Chciałabym jednak na koniec zapewnić wszystkich rodziców, że im wcześniej skorzystają państwo ze specjalistycznej pomocy tym szybciej dziecko zacznie mówić i będzie można pracować nad jej/jego lękiem.

*Artykuł został napisany na podstawie książki „Mutyzm wybiórczy. Kompendium wiedzy.” autorstwa Maggie Johnson i Alison Wintgens.*

Marta Garbulińska