Kliniczny System Terapii Głosu i Rezonansu

Zeszyt kliniczny: płynność mowy u dorosłych

Wydanie dla terapeuty



Komunikacja na własnych zasadach

Jąkanie • giełkot • udział • komfort • wybór

52 strony

Ostoja

Zakres i odpowiedzialność kliniczna



Opracowanie własne na podstawie [3]

Zakres materiału

Autorskie ćwiczenia i formularze wspierają indywidualną pracę z dorosłymi z jąkaniem rozwojowym i giełkotem. Nabyta nagła niepłynność wymaga odrębnej diagnostyki. Nie są testem, diagnozą ani programem o potwierdzonej skuteczności klinicznej.

Zgoda i odpowiedzialność

Terapeuta dobiera zadania w granicach kompetencji. Osoba wybiera cele, rodzaj informacji zwrotnej i możliwość przerwania. Nagranie oraz jego udostępnienie wymagają odrębnych ustaleń.

Prawa i źródła

Bodźce napisano dla tego zeszytu; nie odtwarzają zastrzeżonych skal lub protokołów. Numery w stopkach odsyłają do bibliografii na stronach 51–52.

Granice

Nagła nowa zmiana mowy wymaga oceny medycznej, a nie rozpoczęcia ćwiczeń z banku.

Uzgodnij: cel _____; prowadzący _____; zgoda _____.

Przykład: udział w spotkaniu; logopeda; bez nagrania.

Spis treści i ścieżki pracy



Opracowanie własne na podstawie [3]

Mapa zeszytu

Ocena 4–16. Jąkanie i wybór strategii 17–32. Giełkot 33–40. Obraz mieszany i partnerstwo 41–42. Dom, transfer i przegląd 43–47. Przypadki 48–49. Dokumentacja 50. Źródła 51–52.

Punkt wejścia

Wybierz dział po ocenie, a nie według kolejności stron. Jąkanie i giełkot mogą współwystępować, ale wymagają wyraźnie nazwanych celów.

Nawigacja z osobą

Zaznacz bieżący cel i jedną stronę startową. Przykład: swobodniej zabierać głos; strona 30; przygotowana pierwsza wiadomość.

Wróć do planu

Jeśli zadanie nie odpowiada potrzebie lub zwiększa obciążenie, zmień je albo pomiń. Nie trzeba ukończyć całego zeszytu, by wykorzystać jego przydatny fragment.

Od celu osoby do planu terapii

Najpierw ważne działanie

Zapytaj: „Co chcesz móc powiedzieć lub zrobić?". Cel może dotyczyć komfortu, sprawczości, wyjaśniania potrzeb lub udziału, także przy jąkaniu.



Od potrzeby do próby

Potrzeba: zabierać głos na zebraniu. Próba: przekazać jedną własną opinię z wybraną pomocą. Nie wymagaj płynnej realizacji jako warunku sukcesu.

Wspólna miara

Osoba ocenia, czy powiedziała to, co zamierzała, oraz czy koszt wysiłku był akceptowalny. Parametry mowy dodaj tylko, gdy służą uzgodnionemu celowi.

Mój plan

Chcę: _____ ;

sytuacja: _____ ;

wsparcie: _____ ;

poznam zmianę po: _____ .

Przykład: zadać pytanie; szkolenie; zapis; pytanie zostało zadane mimo niepłynności.

Wywiad: przebieg trudności



Początek i przebieg

Zapytaj o pierwsze wspomnienia trudności, zmiany w czasie, wcześniejszą pomoc oraz oczekiwania. Nie zakładaj, że każda niepłynność dorosłego ma taki sam przebieg.







Oś historii

Początek: ____; ważne zmiany: ____; pomoc: ____; co było wspierające: ____; czego unikać: ____. Osoba może odmówić omawiania wybranego doświadczenia.

Przykład fikcyjny

Adam, 38 lat: jąkanie pamięta ze szkoły; podczas zmiany pracy częściej rezygnuje z telefonu; pomocne było czekanie na odpowiedź.

Znaczenie kliniczne

Nowy początek po urazie, chorobie lub zmianie leczenia wymaga odpowiedniej oceny i współpracy medycznej. Nie przypisuj przyczyny stresowi bez danych. Dalsze pytania dobierz do historii osoby.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Wywiad: sytuacje i doświadczenia

Różne warunki, różne doświadczenia

Porównaj rozmowę z bliską osobą, telefon, pracę i usługi. Podobna częstość niepłynności może oznaczać różny wysiłek i udział.

Pytania

Co chciałeś powiedzieć? Co zrobiło otoczenie? Czy zmieniłeś słowo lub zrezygnowałeś? Jakiej pomocy chciałeś, a jaka przeszkadzała?



Zasoby i bariery

Zapisz czas na odpowiedź, możliwość notatki, przerywanie lub pośpiech. Bariera w otoczeniu nie jest cechą osoby do naprawienia.

Tabela do rozmowy

Sytuacja: ____; zasób: ____; bariera: ____; życzenie: ____.

Przykład: telefon w pracy; znany temat; kończenie zdań; chcę mówić do końca. Wybraną zmianę otoczenia uzgodnij przed treningiem techniki.

Nagła zmiana płynności: decyzje bezpieczeństwa

Nowa nagła zmiana

Nagłe zaburzenie mowy wymaga pilnej oceny medycznej, szczególnie z osłabieniem kończyny, opadaniem twarzy lub nagłym zaburzeniem rozumienia. Nie rozpoczynaj wtedy treningu.





Co zrobić?

Przy nagłym zaburzeniu mowy dzwoń natychmiast pod 112 lub 999, także gdy objawy ustępują. Zanotuj czas początku, jeśli jest znany. Nie czekaj na poprawę po ćwiczeniu.



Nowy początek bez ostrego obrazu

Uzgodnij konsultację lekarską i ocenę logopedyczną, zwłaszcza po urazie, chorobie lub zmianie leczenia. Nie zmieniaj leków samodzielnie.



Dokumentacja

Początek: _____; towarzyszące zmiany: _____; działanie: _____.

Przykład: nowa niepłynność po hospitalizacji; zmieniony głos; kontakt z lekarzem prowadzącym.

Dotychczasowa diagnoza jąkania nie wyjaśnia automatycznie każdej nowej zmiany.

Próbki mowy: protokół zbierania



Zgoda przed nagraniem

Ustal cel, dostęp do pliku, przechowywanie i możliwość odmowy. Bez nagrania można prowadzić opisową obserwację; zaznacz ograniczenia.

Różne rodzaje mowy

Rozmowa o zainteresowaniu, relacja z wydarzenia i czytanie, jeśli jest dostępne. Każda próbka może pokazać inny obraz, dlatego nie zastępuj wszystkich jedną.

Powtarzalne warunki

Zapisz temat, rozmówcę, długość próbki, sposób zbierania i pomoc. Osoba opisuje, czy próbka przypomina jej codzienną mowę.

Karta

Rodzaj: _____

warunki: _____

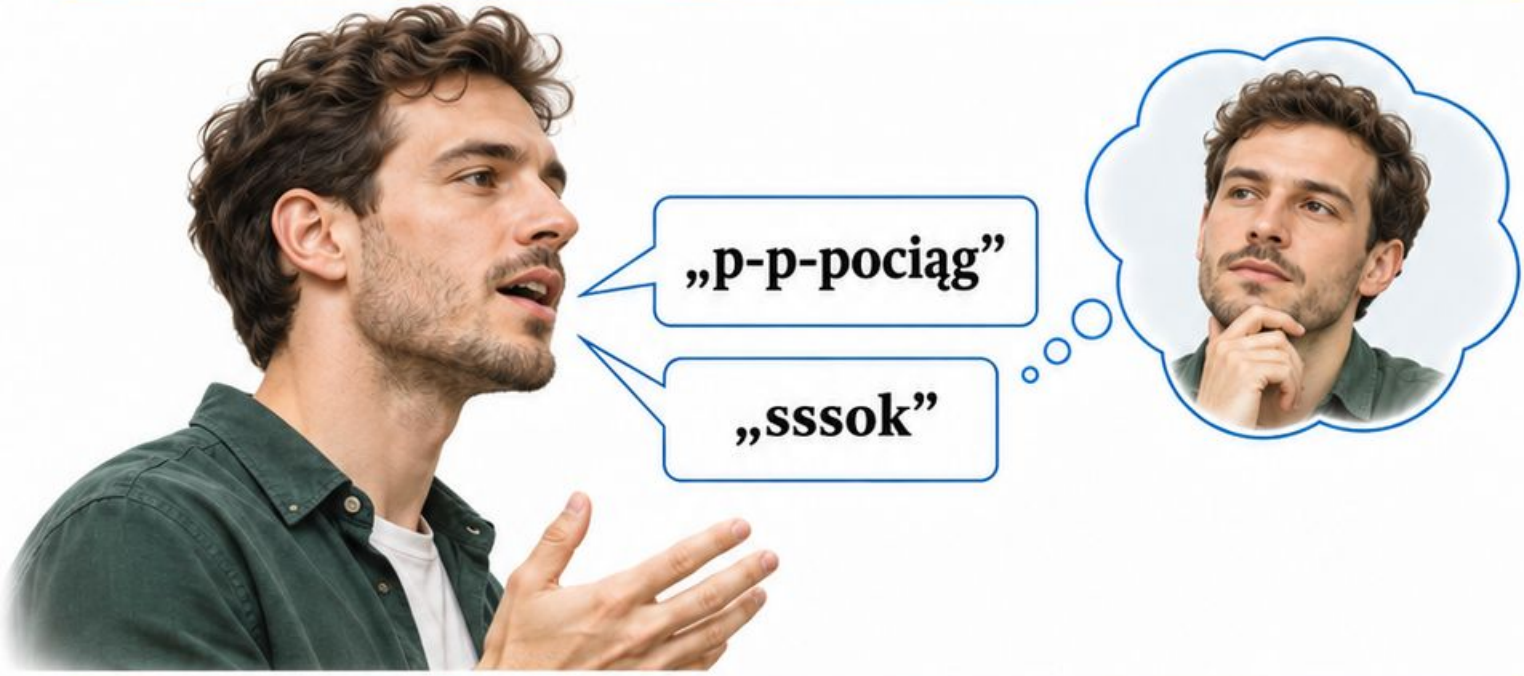
zgoda: _____

samoopis: _____

Przykład: relacja o podróży; cichy gabinet, bez wskazówek; nagranie tylko do analizy; podobnie jak z kolegą. Nie traktuj najlepszej próbki jako pełnego obrazu.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Opis niepłynności bez nadinterpretacji



Nazwij to, co obserwujesz

Powtórzenie głoski lub sylaby, przedłużenie dźwięku, blok, poprawka i powtórzenie całego słowa opisuj osobno. Nie każda niepłynność ma ten sam charakter.

Przykłady zapisu

„p-p-pociąg”: powtórzenie początku. „sssok”: przedłużenie.
Widoczne zatrzymanie z napięciem: opisz zachowanie; nie zgaduj odczuć osoby.

Zapytaj o doświadczenie

Czy pojawił się wysiłek, oczekiwanie trudności albo zamiana słowa?
Brak widocznej reakcji nie dowodzi braku obciążenia.

Notatka

Fragment: _____; obserwacja: _____; samoopis: _____; niepewność: _____.
Przykład: odpowiedź o terminie; zatrzymanie; osoba zgłasza blok; słabo słychać początek.
Zaznacz niepewność zamiast przypisywać kategorię na siłę.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Pomiar częstości i jego ograniczenia



Jawna zasada liczenia

Przed analizą ustal definicję jąkanej sylaby i sposób liczenia próbki. Jedną sylabę z kilkoma powtórzeniami licz jako jedną jąkaną sylabę.

Wzór i przykład

Udział jąkanych sylab = liczba jąkanych sylab ÷ liczba wszystkich sylab × 100%.
Przykład szkoleniowy: 6 ÷ 200 × 100% = 3%.

○ ○ ○ ○ ○ ○ | 6 ÷ 200 × 100% = **3%**

To opis próbki

Wynik nie jest progiem rozpoznania, miarą cierpienia ani oceną osoby. Podaj zadanie, długość i zasady kodowania; nie porównuj odmiennych metod bez zastrzeżeń.

Formularz

Zadanie: ____; wszystkie sylaby: ____; jąkane: ____; wynik: ____; niepewności: ____.
Przykład: narracja; 200; 6; 3%; jeden fragment niesłyszalny.
Wysiłek i udział oceniaj oddzielnie.

Wysiłek, unikanie i wpływ na udział



Trzy różne pytania

Co słychać i widać? Jak osoba tego doświadcza? Co może robić w ważnych sytuacjach? Żadne z tych pytań nie zastępuje pozostałych.







Wysiłek i unikanie

Zapytaj o napięcie, oczekiwanie trudności, zamianę słów i rezygnację. Osoba może mówić pozornie płynnie dzięki dużemu kosztowi ukrywania trudności.

Własna skala

Można użyć opisów „mały, umiarkowany, duży", albo skali wybranej przez osobę. Uzgodnij znaczenie punktów; nie przedstawiaj jej jako testu normatywnego.

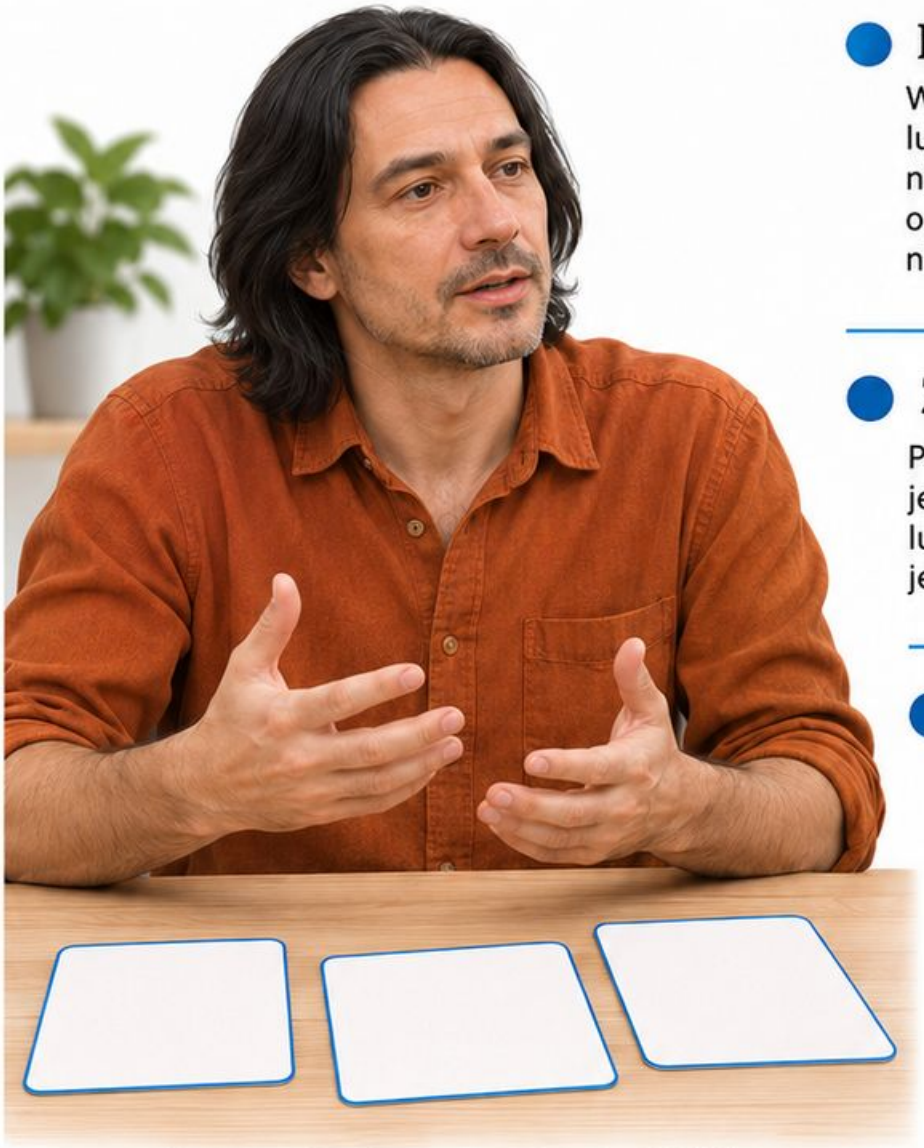
mały	umiarkowany	duży

Zapis

Sytuacja: ____; wysiłek: ____; uniknięte działanie: ____; potrzeba: ____.

Przykład: zebranie; duży; nie zadałam pytania; czas na dokończenie.
Cel może dotyczyć udziału niezależnie od częstości jąkania.

Profil giełkotu: obserwacja różnicowa



Nie tylko szybkie tempo

W giełkocie oceniaj nieregularne lub odczuwane jako nadmierne tempo, niejasne fragmenty, łączenie sylab oraz organizację wypowiedzi. Sama szybkość nie wystarcza do rozpoznania.

Zbierz różne dane

Porównaj narrację, rozmowę i czytanie, jeśli dostępne. Zapytaj, kiedy osoba lub odbiorcy tracą wątek i jaka pomoc jest akceptowana.

Różnicowanie

Sprawdź współwystępowanie jąkania i innych trudności językowych lub ruchowych. Samo zwolnienie próbki nie rozstrzyga diagnozy ani nie stanowi uniwersalnego leczenia.

Opracowanie własne na podstawie [3], [8]

Karta obserwacji

Zadanie: ____; niejasny fragment: ____; samoopis: ____; hipoteza do sprawdzenia: ____.

Przykład: relacja z pracy; połączone słowa; osoba zauważa po odsłuchu; porównać plan wypowiedzi z improwizacją.

Próbka giełkotu: karta analizy



Analizuj za zgodą

Wybierz fragment ważny dla osoby. Oznaczaj miejsca trudniejsze do zrozumienia bez wyśmiewania, wielokrotnego odsłuchiwania wbrew zgodzie lub oceny charakteru osoby.

Umowne oznaczenia

Ukośnik: pauza. Nawias kwadratowy: fragment niepewny. Strzałka: dopowiedzenie. To autorska notacja robocza, nie skala diagnostyczna.



Przykład zapisu

„Wczoraj [niejasne] / potem wysłałem raport". Partner rozpoznał wysłanie raportu, lecz nie wcześniejsze działanie. Nie dopisuj treści na podstawie domysłu.

Moja analiza

Fragment: _____; co rozumiem: _____; pytanie: _____; próba pomocy: _____.
Przykład: początek relacji; raport; co było wcześniej?; plan dwóch wydarzeń.
Osoba potwierdza, czy interpretacja pasuje do zamierzonego sensu.

Jąkanie, giełkot czy obraz mieszany?



Opracowanie własne na podstawie [3], [8]

Zestaw cechy, nie etykiety

W jąkaniu istotne bywają powtórzenia części słowa, przedłużenia i bloki wraz z doświadczeniem osoby. W giełkocie analizuj także nieregularność i zrozumiałość.

Możliwy obraz mieszany

Oba rodzaje trudności mogą współwystępować. Nie przypisuj wszystkich niejasnych fragmentów jednemu mechanizmowi; rozdziel obserwacje i hipotezy.

Brakujące dane

Czy próbka jest reprezentatywna? Jak wygląda spontaniczna narracja? Czy osoba zmienia słowa? Czy wystąpił nowy początek wymagający oceny medycznej?

Zestawienie

Cecha: ____; kontekst: ____; samoopis: ____; potrzebny krok: ____.
Przykład: bloki i skracanie słów; rozmowa; duży wysiłek; pogłębiona ocena obu obszarów.
Niepewność zapisz jawnie, zamiast wymuszać wybór jednej kategorii.

Podsumowanie oceny z osobą



Zacznij od zasobów

Powiedz, co osoba skutecznie przekazuje i jakie warunki jej służą. Następnie opisz trudności językiem odnoszącym się do konkretnych sytuacji.

Oddziel wniosek od hipotezy

„W tej próbce pojawiły się bloki" to obserwacja. „Potrzebujemy ocenić giełkot" wskazuje dalszy krok. Sprawdź, czy osoba rozumie różnicę.

Wspólne podsumowanie

Zasób: _____; ważna trudność: _____; moja perspektywa: _____; dalszy krok: _____.

Przykład: jasno przedstawiam argument; trudno zacząć na zebraniu; chcę więcej czasu; próba pierwszego zdania.

Sprawdź zgodność

Zapytaj: „Co z tego pasuje do Twojego doświadczenia? Co chcesz poprawić w opisie?". Osoba może skorygować podsumowanie i odmówić proponowanego celu.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Cele i miary zmiany



Miara odpowiada celowi

Dla udziału sprawdzaj, czy osoba zabrała głos lub przekazała potrzebną treść. Dla komfortu pytaj o akceptowalność wysiłku, nie tylko liczbę niepłynności.

Porównywalność

Zapisz sytuację, wsparcie i sposób pomiaru. Lepiej rozumiane wiadomości z planem nie dowodzą jeszcze zmiany we wszystkich rozmowach.

Przykład celu

„Chcę zgłosić swoją propozycję na spotkaniu". Miary: czy propozycja padła, czy odbiorcy rozumieli i jak osoba oceniła wysiłek. Jąkanie jest dozwolone.

Karta

Cel: _____;

miara osoby: _____;

obserwacja: _____;

termin przeglądu: _____.

Przykład: pytanie na szkoleniu; komfort akceptowalny; pytanie zadane z notatką; termin wspólnie ustalony. Zmień miarę, jeśli przestaje odpowiadać potrzebie.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Jąkanie: wybór strategii

Strategia jest wyborem

Omów możliwy zysk i koszt: uwagę, naturalność, wysiłek oraz wpływ na sens wypowiedzi. Brak techniki także może być świadomą decyzją.

Opcje

Można eksplorować łatwiejszy początek, lżejszy kontakt, modyfikację momentu jąkania, ujawnienie potrzeb lub zmianę warunków rozmowy. Nie stosuj wszystkiego naraz.



Próba porównawcza

Osoba wybiera krótką wiadomość. Powiedz ją w zwykły sposób i z jedną zaakceptowaną wskazówką, jeśli chce. Porównaj komfort oraz udział.

Karta wyboru

Potrzeba: _____; opcja: _____; koszt: _____; decyzja: _____. Przykład: przekazać opinię; notatka i czas; mały; zachowuję bez techniki mowy. Zmiana preferencji nie jest niepowodzeniem.

Mapa momentu jąkania

Mapa bez oceny

Za zgodą wróć do jednego momentu jąkania. Osoba może opisać go z pamięci; odtwarzanie lub nagrywanie nie jest obowiązkowe.

Trzy punkty

Przed: oczekiwanie, zamiar, otoczenie. W trakcie: zauważone napięcie i ruch. Po: emocje, myśli, potrzeba. Nie zakładaj jednakowego przebiegu u wszystkich.







Przykład

Przed: chcę podać nazwisko. W trakcie: czuję napięcie warg. Po: chcę, by rozmówca poczekał. To opis doświadczenia, nie instrukcja wywoływania bloków.

Mój zapis

Sytuacja: _____

co zauważam: _____

co pomaga: _____

granica: _____

Terapeuta obserwuje tylko za zgodą. Zakończ analizę, jeśli zwiększa dyskomfort zamiast wspierać zrozumienie.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Eksploracja napięcia i łatwości

Porównaj bez nasilania

Zadanie służy rozpoznawaniu wygodniejszego sposobu mówienia. Nie proś o maksymalne napięcie ani wstrzymywanie oddechu dla pokazania kontrastu.

Krótka wiadomość

Wybierz „Mam pytanie" lub własną frazę. Powiedz ją naturalnie. Następnie wypróbuj jedną podpowiedź: wygodniejsza pozycja, krótsza fraza albo więcej czasu.



Zapytaj osobę

Czy zmienił się wysiłek? Czy wypowiedź nadal brzmi jak Twoja? Czy łatwiej było przekazać zamiar? Sama płynniejsza realizacja nie rozstrzyga użyteczności.

Notatka

Fraza: ____; zmiana: ____; komfort: ____; decyzja: ____. Przykład: Mam pytanie; czas na start; mniejszy wysiłek; zachowuję. Ból lub narastające napięcie oznaczają przerwanie i zmianę zadania.

Łagodny początek głosu

Opcjonalna próba

Łagodny początek dotyczy wygodnego rozpoczęcia fonacji. Nie jest obowiązkiem ani gwarancją płynności; terapeuta pokazuje go w zakresie swoich kompetencji.





Kroki

Posłuchaj modelu. Spróbuj rozpocząć dźwięk bez nacisku i bez nadmiernego wydechu. Przenieś wskazówkę do jednej frazy tylko, jeśli pomaga.

Bodźce

Samogłoski: a, o. Słowa: Ala, okno.
Frazy: „Oto mój pomysł", „A ja zapytam".
Dobierz materiał do intencji osoby.




Sprawdzenie

Materiał: _____; łatwość: _____; naturalność: _____; wybór: _____.
Przykład: Oto mój pomysł; wygodnie; zbyt sztucznie; wolę zwykły początek.
Rezygnacja z techniki jest pełnoprawną decyzją, a nie błędem wykonania.

Lekki kontakt artykulacyjny



Sprawdź siłę kontaktu

Za zgodą wypróbuj lżejszy kontakt warg lub języka na wybranym słowie. Nie nazywaj zwykłej artykulacji osoby nieprawidłową.

Materiał

„Proszę", „potem", „tutaj", „dobrze". Wybierz potrzebne słowo. Terapeuta modeluje wygodny kontakt, bez polecenia skrajnego napięcia dla porównania.

Próba

Powiedz „Proszę o termin" w swoim zwykłym sposobie. Jeśli chcesz, spróbuj lżejszego kontaktu na początku. Zachowaj sens i zwykłą głośność.

Ocena osoby

Słowo: ____; komfort: ____; zrozumiałość: ____; koszt uwagi: ____.

Przykład: proszę; trochę łatwiej; bez zmiany; duży.

Jeśli koszt przewyższa korzyść, wybierz inne wsparcie lub mów bez tej techniki.

Ciągłość i elastyczne tempo

Elastyczność zamiast stałego tempa

Opcjonalnie sprawdź łagodniejsze łączenie krótkiej frazy. Nie trzeba mówić jednakowo wolno przez całą rozmowę ani ukrywać jąkania.



Bodźce

„Mam nowy pomysł". „Chcę o coś zapytać". „Dziś wybieram spacer". Osoba wybiera naturalną wypowiedź albo tworzy własną.

Przebieg

Powiedz frazę zwyczajnie. Po modelu terapeuty sprawdź wybrane łączenie, bez wydłużania na siłę. Zrób pauzę tam, gdzie potrzebujesz.

Co zachować?

Fraza: _____; wskazówka: _____; naturalność: _____; udział: _____.

Przykład: Mam nowy pomysł; połączenie krótkiej frazy; akceptowalnie; łatwiej zacząć.

Jeśli zmiana odciąga uwagę od rozmowy, można z niej zrezygnować.

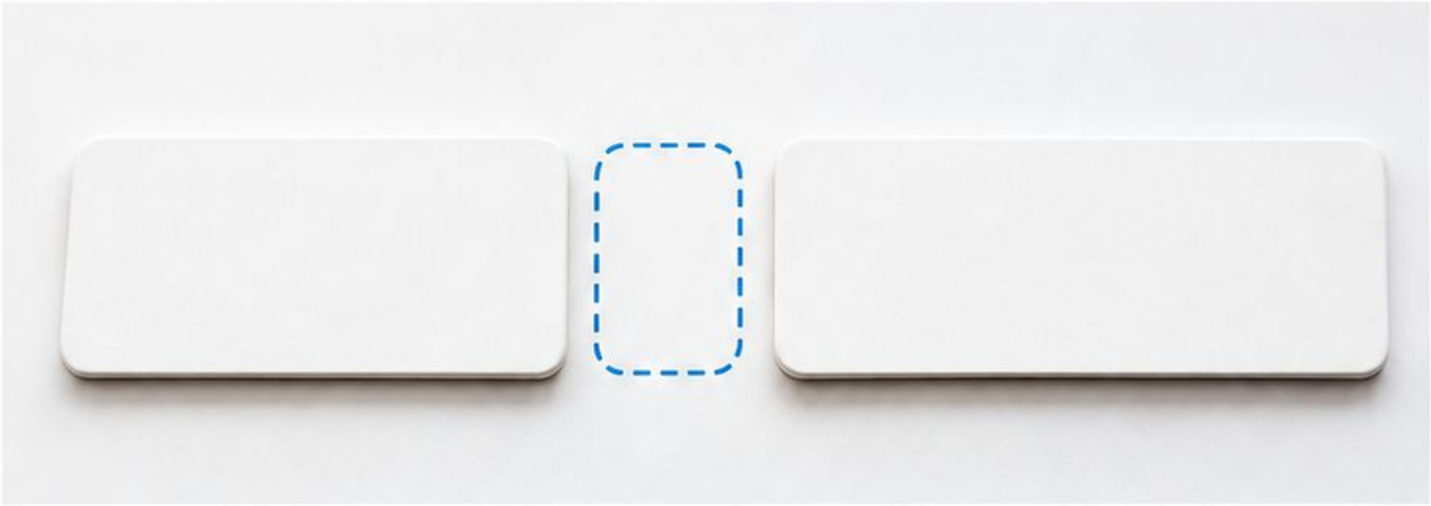
Świadoma pauza w wypowiedzi

Pauza ma funkcję

Może dać czas na wybór słowa, oddech lub podkreślenie sensu. Nie musi pojawiać się w stałych odstępach ani usuwać jąkania.

Tekst do wyboru

„Mam jedną propozycję / przenieśmy spotkanie na wtorek".
Ukośnik oznacza możliwą pauzę, którą można przesunąć lub pominąć.



Wypróbuj

Powiedz wiadomość partnerowi. Wybierz miejsce pauzy, jeśli jej potrzebujesz. Partner odtwarza propozycję, a osoba opisuje komfort i swobodę.

Formularz

Wiadomość: _____; pauza: _____; wpływ: _____; decyzja: _____.

Przykład: zmiana terminu; przed wtorkiem; pomogła wybrać słowo; zachowuję w tej sytuacji.

Nie poprawiaj każdej pauzy, która odbiega od zaplanowanej kreski.

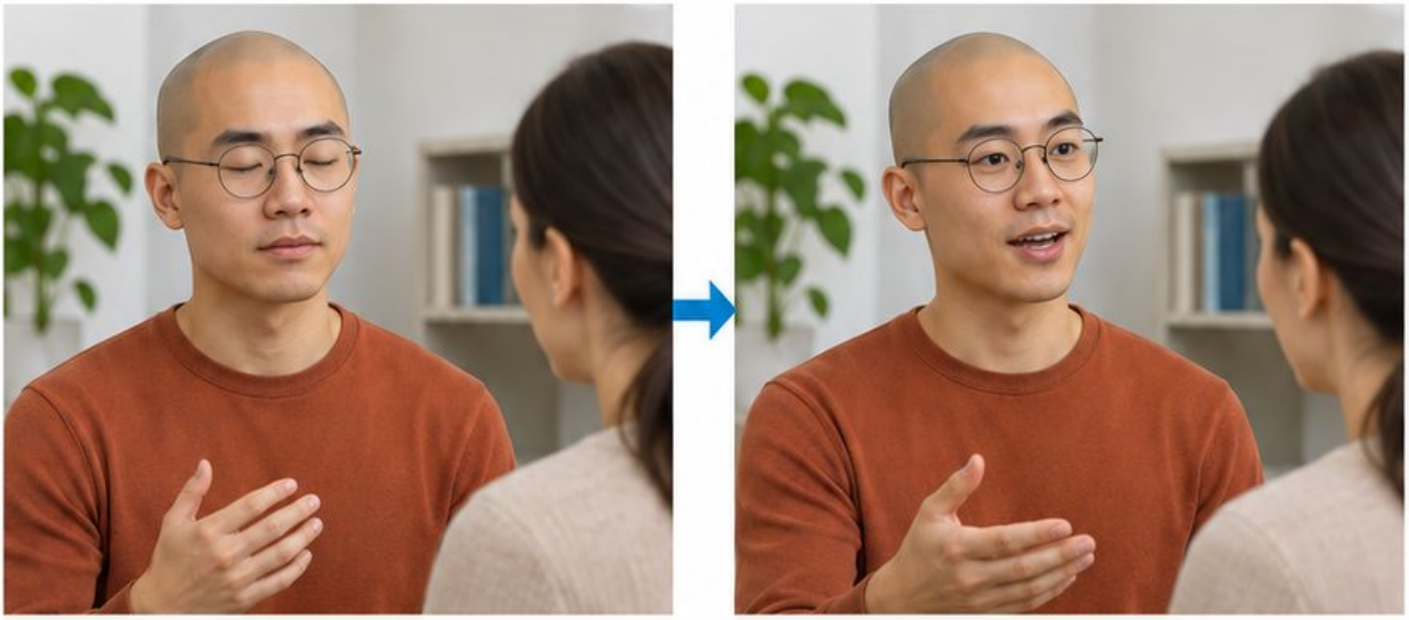
Modyfikacja momentu jąkania

Cel ustalony przed próbą

Modyfikacja może służyć mniejszemu napięciu lub większemu poczuciu wpływu, nie obowiązkowemu usunięciu momentu jąkania. Stosuj tylko za zgodą osoby.

Jedna wybrana możliwość

Po trudnym momencie osoba może zrobić pauzę, zauważyć napięcie i opcjonalnie ponownie powiedzieć słowo łagodniej. Terapeuta dobiera wariant, nie wymusza powtarzania.



Warunki

Zacznij od zaakceptowanej sytuacji w gabinecie. Nie wymagaj utrzymywania bolesnego bloku, silnego nacisku ani kontrolowania każdego ruchu podczas rozmowy.

Zapis wyboru

Sytuacja: ____; wariant: _____; komfort: ____; decyzja: ____.

Przykład: podanie imienia; pauza i dalsza wypowiedź; wygodnie; bez powtórzenia słowa.

Ból lub narastające obciążenie kończą zadanie.

Dobrowolne jąkanie: wybór i granice

Tylko dobrowolnie

Świadome wprowadzenie lekkiej niepłynności bywa eksplorowane w pracy nad reakcjami i wyborem. Nie jest obowiązkiem, próbą odwagi ani warunkiem dostępu do pomocy.

Najpierw rozmowa

Uzgodnij powód, formę, miejsce, partnera i sygnał zakończenia. Osoba może odmówić przed próbą lub w dowolnej chwili.



Opcjonalny przykład

Zaakceptowane lekkie powtórzenie w słowie „mapa" podczas rozmowy z terapeutą. Nie naśladuj bolesnych bloków ani stereotypowego obrazu jąkania.

Ocena

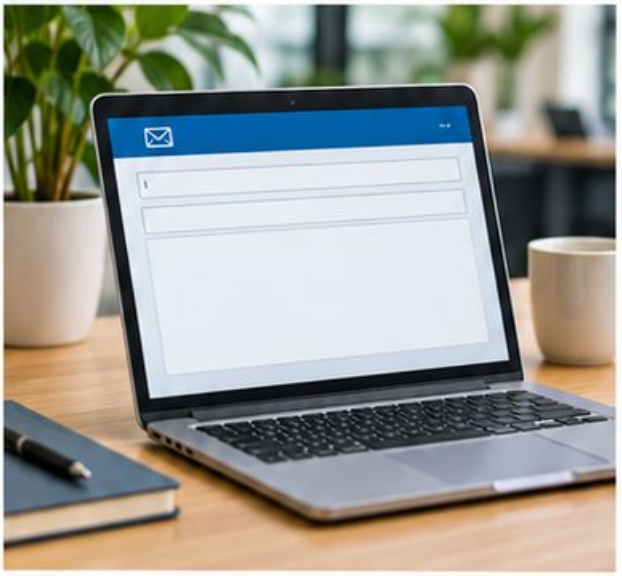
Cel: ____; zgoda: ____; doświadczenie: ____; wybór: ____.
Przykład: sprawdzić poczucie wpływu; tylko gabinet; niekomfortowo; rezygnuję.
Brak zgody oznacza wybór innego zadania, bez nacisku na ekspozycję poza gabinetem.

Rozmowa o jąkaniu

Ujawnienie według potrzeb

Możesz powiedzieć o jąkaniu, poprosić o wsparcie albo nie ujawniać go. Wybór zależy od sytuacji i Twoich granic.





Gotowe początki

„Jąkam się. Proszę dać mi czas".
„Czasem potrzebuję chwili, żeby skończyć".
„Proszę nie kończyć za mnie zdań".
Zmień treść na własną.

Próba

Wybierz odbiorcę i komunikat. Partner odpowiada neutralnie: „Dobrze, słucham". Omów, czy taka odpowiedź jest pomocna; nie oceniaj skuteczności po płynności dalszej mowy.

Moja decyzja

Komu: _____;

co powiem: _____;

granica: _____;

alternatywa: _____.

Przykład: współpracownikowi; potrzebuję czasu; bez pytań o leczenie; prośba mailowa. Ujawnienie nie zobowiązuje do edukowania rozmówcy.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Reakcje na trudne doświadczenie



Nazwij doświadczenie

Zapytaj, co wydarzyło się w rozmowie, jak osoba się czuła i czego potrzebowała. Nie przypisuj emocji na podstawie wyglądu niepłynności.

Odpowiedź wspierająca

„To było dla Ciebie trudne". „Jak chcesz, żebym pomógł?". Nie obiecuj, że technika mowy usunie wstyd, lęk lub skutki złego traktowania.

Granice pomocy

Logopeda wspiera cele komunikacyjne w granicach kompetencji. Utrzymujące się silne cierpienie lub trudności wykraczające poza ten zakres wymagają omówienia wsparcia psychologicznego.

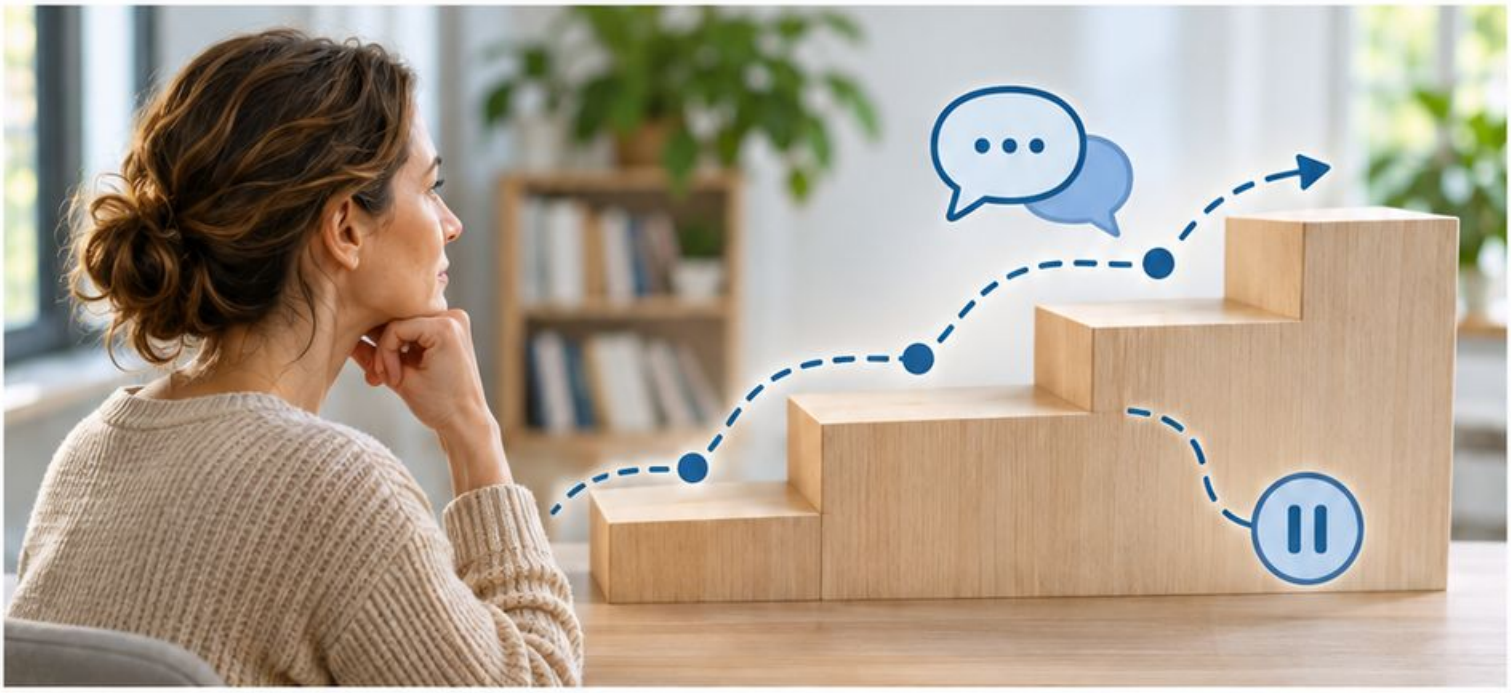
Karta potrzeb

Sytuacja: _____; emocja własnymi słowami: _____; potrzeba: _____; krok: _____.

Przykład: przerywanie na zebraniu; złość; prawo do dokończenia; przygotować prośbę.

Osoba decyduje, ile chce opowiedzieć.

Mniej unikania, więcej wyboru



Więcej wyboru

Jeśli osoba chce ograniczyć rezygnowanie z ważnych działań, wspólnie wybierz dostępny krok. Nie każda odmowa jest unikaniem wymagającym zmiany.

Drabina osobista

Możliwości: zapisać pytanie, powiedzieć je terapeucie, wybrać znanego partnera, zadać na spotkaniu. Kolejność i liczba kroków są indywidualne.

Warunki zgody

Przed próbą ustal wsparcie, granice i możliwość wycofania. Celem jest udział zgodny z potrzebą, także z jąkaniem; nie wykonanie ekspozycji za wszelką cenę.

Mój krok

Ważne działanie: _____

wybieram: _____

pomoc: _____

sygnał stop: _____

Przykład: pytanie na szkoleniu; wiadomość na czacie; gotowy zapis; zamykam próbę. Zmiana kanału może być dobrym wyborem.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Telefon: próba funkcjonalna



Przygotuj cel telefonu

Wybierz informację do przekazania, pytanie i sposób potwierdzenia. Próba może pozostać symulacją; prawdziwy telefon wymaga zgody osoby.

Scenariusz

„Dzień dobry. Chcę przełożyć wizytę". „Potrzebuję chwili, proszę nie rozłączać". „Czy mamy ustalony wtorek?". Można mówić z jąkaniem i korzystać z notatki.

Rola partnera

Nie zgaduj słów i nie kończ zdań. Poczekaj, a potem potwierdź termin. Osoba wybiera, czy informować o jąkaniu.

Po próbie

Cel: _____; udział: _____; wysiłek: _____; wsparcie: _____.

_____

_____

_____

Przykład: zmienić termin; prośba przekazana; akceptowalny; notatka pomogła. Alternatywą może być wiadomość tekstowa, jeśli odpowiada potrzebie.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Spotkanie zawodowe



Wiadomość przed techniką

Zapisz jedną myśl, którą chcesz wnieść do spotkania. Ustal, jak uzyskać kolej i jakiego wsparcia oczekujesz.

Własne otwarcie

„Chcę dodać jedną rzecz". „Moja propozycja dotyczy terminu". „Proszę pozwolić mi dokończyć". Dopasuj język do swojej pracy.

Warianty udziału

Wypowiedź ustna, czat, notatka lub wcześniejsze ustalenie kolejki mogą być równorzędnymi narzędziami. Płynność nie jest warunkiem ważności opinii.

Karta spotkania

Temat: _____; myśl: _____; pomoc: _____; kryterium: _____.

Przykład: termin dostawy; potrzebny dodatkowy dzień; zapis pierwszego zdania; propozycja usłyszana. Po próbie oceń komfort i wpływ otoczenia, nie tylko mowę osoby.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Trudna rozmowa i samoobrona

Przygotuj własną granicę

Wybierz odpowiedź na przerywanie lub niechciany komentarz. Nie musisz tłumaczyć całej historii jąkania ani udowadniać prawa do rozmowy.



Frazy

„Proszę nie kończyć za mnie".
„Potrzebuję czasu na odpowiedź".
„Nie chcę omawiać sposobu mojej mowy". „Wróćmy do tematu".
Wybierz słowa zgodne ze sobą.

Symulacja

Partner odgrywa tylko uzgodnioną, łagrdną sytuację. Osoba odpowiada albo wybiera przerwę. Nie używaj obraźliwych komentarzy bez uzgodnienia i nie nasilaj presji.

Plan

Sytuacja: _____

granica: _____

wsparcie: _____

zakończenie: _____

Przykład: przerywanie w pracy; chcę dokończyć; prowadzący pilnuje kolejki; wracam do sprawy. Oceń poczucie wpływu, nie płynność odpowiedzi.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Jąkanie: karta wyboru po próbie

Porównaj wybory

Po próbie zapisz skuteczność wiadomości, koszt uwagi, wysiłek i zgodność ze swoim stylem. Nie wybieraj strategii wyłącznie na podstawie liczby niepłynności.





Formularz

Sytuacja: _____; opcja A: _____;
opcja B: _____; co pomaga: _____;
co przeszkadza: _____; mój wybór: _____.
Możesz pozostawić jedną opcję.

Przykład

Zebranie; A: zwykła mowa z notatką; B: kontrolowany początek; A pomaga pamiętać treść; B wymaga dużo uwagi; wybieram A. Jąkanie może nadal występować.

Dalsza decyzja

Zachować, zmienić, odłożyć lub zrezygnować. Zapisz warunki, w których strategia była użyteczna; nie zakładaj, że ten sam wybór sprawdzi się wszędzie.

Giełkot: wspólne słuchanie próbki

Zgoda na odsłuch

Osoba wybiera fragment i sposób pracy. Można zatrzymać nagranie lub zrezygnować. Nie odtwarzaj trudnego miejsca wielokrotnie dla udowodnienia problemu.

Słuchajcie zadaniowo

Najpierw ustalcie temat. Potem wskażcie jeden moment, w którym treść przestała być jasna. Zaznaczcie to bez określeń typu „bełkot".



Pytanie o zamiar

„Co chciałeś tu przekazać?". Partner podaje, co zrozumiał. Różnica między zamiarem a odbiorem pomaga wybrać wskazówkę.

Zapis

Fragment: _____; zamysł: _____; odbiór: _____; próba: _____.

Przykład: relacja o zakupie; wymiana produktu; niejasna kolejność; plan dwóch kroków.

Osoba ocenia, czy wybrana pomoc odpowiada potrzebie.

Tempo i pauzy według sensu

Podział według znaczenia

Celem jest czytelna struktura wiadomości. Samo polecenie „mów wolniej" nie wskazuje, gdzie odbiorca potrzebuje informacji i nie stanowi uniwersalnej terapii giełkotu.

Tekst autorski

„Najpierw odbiorę paczkę / potem pojadę do biura / dokumenty wyślę wieczorem". Ukośniki to możliwe granice sensu, nie obowiązkowy rytm.







Wypróbuj

Powiedz plan partnerowi z wybranymi pauzami. Partner podaje kolejność. Następnie zastosuj tę samą wskazówkę do własnej wiadomości.

Sprawdzenie

Treść: _____; podział: _____; odbiór: _____; wysiłek: _____.
Przykład: plan dnia; trzy działania; kolejność jasna; akceptowalny.
Jeśli mowa staje się nienaturalna lub bardziej obciążająca, zmień wskazówkę.

Wyrazistość słów w kontekście

Ważne słowo w zdaniu

Wybierz słowo, którego niezrozumienie zmienia wiadomość, np. datę, nazwę lub działanie. Nie wymagaj przesadnej artykulacji wszystkich wyrazów.

Materiał

„Wysyłam potwierdzenie". „Potrzebuję identyfikatora". „Spotkanie jest w poniedziałek". Osoba zaznacza słowo kluczowe i wyjaśnia jego znaczenie.



Próba

Terapeuta modeluje pełniejsze, wygodne wypowiedzenie wybranego słowa. Osoba przekazuje zdanie partnerowi, który podaje usłyszaną informację. Oceń także koszt uwagi i naturalność.

Mój zapis

Słowo: _____; kontekst: _____; odbiór: _____; koszt: _____.

Przykład: poniedziałek; termin; poprawnie rozpoznany; niewielki.

Jeśli wskazówka pomaga tylko w czytaniu, sprawdź osobno własną wypowiedź zamiast zakładać transfer.

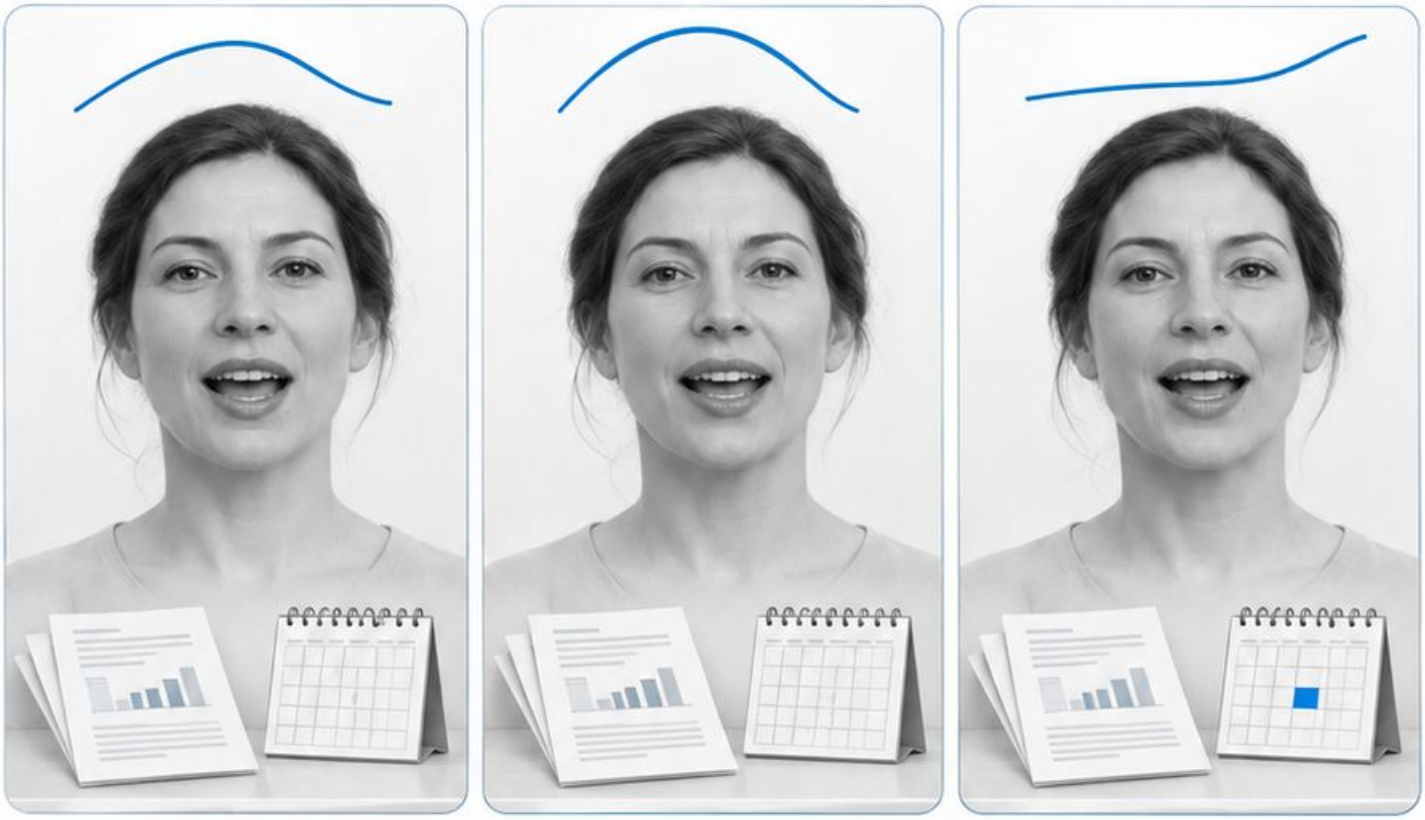
Akcent i frazowanie

Akcent wspiera sens

Wyróżnienie słowa może wskazać, co jest nowe lub ważne. Nie musi oznaczać silniejszego głosu; można użyć naturalnej intonacji i pauzy.

Jedno zdanie, różne intencje

„Raport wyślę jutro". Ważny może być dokument, czynność albo termin. Osoba wybiera zamiar przed wypowiedzeniem.



Próba z odbiorcą

Powiedz zdanie, podkreślając wybraną informację wygodnym sposobem. Partner odpowiada, co uznał za najważniejsze. Omów różnicę, nie narzucaj jednej melodii.

Zapis

Intencja: _____; słowo: _____; odbiór: _____; komfort: _____.
Przykład: zmiana terminu; jutro; partner usłyszał nowy dzień; wygodnie.
W razie trudności dodaj zapis słowa kluczowego zamiast zwiększać nacisk.

Plan wypowiedzi w trzech punktach

Trzy punkty treści

Cel: o czym mówię? Szczegóły: które dwie informacje są potrzebne? Zakończenie: czego oczekuję lub co z tego wynika? To wsparcie, nie sztywny wzór każdej rozmowy.



Model autorski

Cel: zmiana dostawy. Szczegóły: paczka jest opóźniona, nowy termin to piątek. Zakończenie: proszę potwierdzić odbiór wiadomości.

Od planu do mowy

Zapisz hasła, powiedz wiadomość i zapytaj partnera o sens. Nie czytaj pełnego tekstu, jeśli celem jest własna relacja.

Mój plan

Cel: ____; dwa szczegóły: ____; zakończenie: ____; odbiór: ____.

Przykład: spotkanie; wtorek i biblioteka; czy przyjdziesz?; plan zrozumiany. Ogranicz liczbę punktów, jeśli zwiększają obciążenie.

Opracowanie własne na podstawie [3], [8]

Monitorowanie zrozumiałości



Sygnał ustalony wspólnie

Partner może dać znak utraty wątku tylko w zaakceptowany sposób. Sygnał nie ma poprawiać osoby przy każdym wahaniu.

Możliwe umowy

Podniesienie dłoni, karta ze znakiem zapytania lub zdanie „Potrzebuję ostatniej informacji". Wybierz jeden sygnał i ustal, kiedy go nie używać.

Próba

Osoba przekazuje krótki plan. Partner odtwarza najważniejszą treść, a osoba potwierdza. Jeśli sens jest niejasny, partner wskazuje konkretny brak.

Formularz

Sygnał: _____; granica: _____; wiadomość: _____; odbiór: _____.

Przykład: karta pytania; dopiero po zdaniu; termin spotkania; brak miejsca.

Zapisz pomocną reakcję: dopowiedzieć miejsce, a nie powtarzać wszystko.

_____

_____

_____

_____

Samonaprawa komunikatu



Naprawiaj potrzebny fragment

Po nieporozumieniu wybierz powtórzenie, inne sformułowanie, dopowiedzenie kontekstu lub zapis. Nie trzeba rozpoczynać całej historii od nowa.

Przykład

Osoba: „Odbiór jest po spotkaniu". Partner: „Nie wiem, o której". Naprawa: „Po piętnastej" albo pokazanie godziny w wiadomości.

Próba z wyborem

Partner zgłasza konkretny brak. Osoba wybiera jedną pomoc i sprawdza, czy wiadomość została uzgodniona. Zachowaj komfort zamiast dążyć do bezbłędnej formy.

Mój zapis

Niejasne było: _____; wybrałem: _____;

partner rozumie: _____; koszt: _____.

Przykład: godzina; zapis 15:00; czas odbioru; mały.
Zmieniony kanał przekazu jest użyteczną samonaprawą, jeśli odpowiada potrzebie.

Opracowanie własne na podstawie [3], [8]

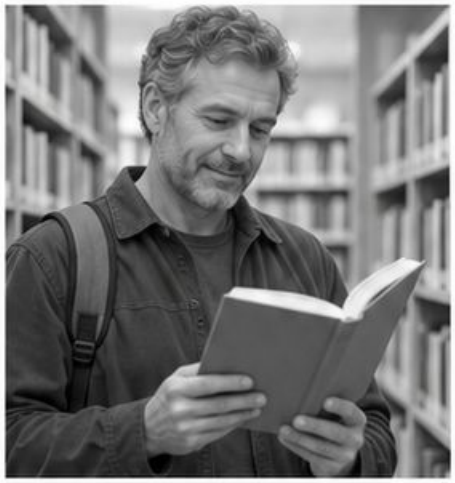
Giełkot: czytanie i spontaniczna wypowiedź

Tekst autorski do czytania

„W sobotę odwiedziłem bibliotekę. Szukałem książki o podróżach. Zapytałem o dział i dostałem dwie propozycje. Jedną zabrałem do domu".







Wybierz wskazówkę

Zaznacz granice sensu, słowo kluczowe lub plan zdarzeń. Wybierz jedną pomoc i przeczytaj tekst, jeśli czytanie jest dla Ciebie dostępne.

Własna relacja

Opowiedz o innym wyjściu: gdzie, po co i co się wydarzyło. Partner odtwarza sens; osoba ocenia wygodę. Podobieństwo struktury nie oznacza automatycznego transferu.

Zapis

Pomoc: _____; czytanie: _____; własna mowa: _____; decyzja: _____.
Przykład: plan zdarzeń; łatwo; gubię cel; zachowuję trzy hasła.
Można ominąć czytanie i pracować na opowieści ustnej.

Obraz mieszany: wybór priorytetu

Jeden priorytet próby

Przy współwystępowaniu jąkania i giełkotu nie narzucaj jednocześnie kontroli wszystkich cech. Wybierz cel wynikający z potrzeby osoby.

Dwa możliwe cele

Mniejszy wysiłek podczas rozpoczynania wiadomości albo czytelniejsza kolejność wydarzeń. Oba mogą być ważne, ale wymagają odrębnego sprawdzenia.





Przykład

Osoba chce opowiedzieć o awarii. Najpierw używa planu: problem, działanie, wynik. Jąkanie może występować; na tej próbie nie jest miarą niepowodzenia.

Karta priorytetu

Potrzeba: ____; cel dzisiejszy: ____; czego nie kontrolujemy: ____; wynik: ____.

Przykład: jasna relacja; kolejność; liczba niepłynności; odbiorca rozumie przebieg.

Następny cel wybierz po rozmowie o komforcie i przydatności pomocy.

Partner komunikacyjny



Zapytaj zamiast zakładać

Partner ustala z osobą, czy ma czekać, podać sygnał niejasności, zapisać słowo lub po prostu słuchać. Preferencje mogą się zmieniać.

Dobre warunki rozmowy

Daj czas na dokończenie. Reaguj na treść. Nie kończ zdań ani nie polecaj automatycznie zwalniania lub głębokiego oddechu.

Próba umowy

Osoba opowiada o planie. Partner stosuje jedną uzgodnioną pomoc i pyta, czy była użyteczna. Osoba może wskazać, co zmienić.

Karta partnerstwa

Pomaga mi: _____

nie chcę: _____

sygnał: _____

wyjątek: _____

Przykład: czas; kończenia zdań; pytanie po wypowiedzi; w pilnej sprawie pokażę zapis. Oceniajcie wspólne uzgodnienie sensu i komfort.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Ćwiczenia domowe: wspólny kontrakt



Kontrakt wspólny

Wybierz zadanie potrzebne osobie i możliwe w jej warunkach. Ilość, pora i długość wynikają z uzgodnienia oraz reakcji, nie z uniwersalnej dawki.

Ustal przed próbą

Cel: _____; materiał: _____; miejsce: _____; pomoc: _____; ilość: _____; zasada przerwania: _____. Można wybrać wyłącznie obserwację bez treningu techniki.

Przykład

Cel: przekazać termin; materiał: własna wiadomość; miejsce: dom; pomoc: notatka; ilość: jedna zaakceptowana symulacja; koniec przy narastającym obciążeniu. To przykład, nie zalecana dawka.

Po zadaniu

Co było użyteczne? Czy wiadomość dotarła? Czy chcesz kontynuować, zmienić czy odłożyć? Brak wykonania omów jako informację o dopasowaniu planu, nie braku motywacji.

Tygodniowy dziennik komunikacji

Dziennik bez stopni

Zapisuj sytuację, własny udział, wysiłek i wybrane wsparcie. Dzień z częstym jąkaniem może zawierać ważny sukces komunikacyjny.



Wpis do uzupełnienia

Data: _____; sytuacja: _____; co chciałem powiedzieć: _____; co zrobiłem: _____; komfort: _____; pomoc: _____; wniosek: _____.

Przykład

Środa; zebranie; zgłosić zmianę terminu; zabrałam głos mimo bloków; wysiłek akceptowalny; notatka; chcę zachować czas na odpowiedź.

Przegląd tygodnia

Zaznacz warunek, który pomagał, oraz jedną potrzebę do omówienia. Nie sumuj wpisów w ocenę osoby. Jeśli codzienne notowanie obciąża, ustal rzadszy zapis lub inny sposób podsumowania z terapeutą.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Transfer: bank sytuacji dorosłego






Bank sytuacji

Praca: podać opinię. Usługi: wyjaśnić zamówienie. Relacje: opowiedzieć ważne wydarzenie. Społeczność: zadać pytanie w klubie. Wybierz potrzebę, nie najtrudniejszą próbę.

Dobór warunków

Ustal partnera, kanał, wsparcie, poziom prywatności i możliwość przerwania. Naturalne otoczenie wprowadza zmienne, których nie kontroluje się w gabinecie.

Przykład

W klubie książki osoba wybiera jedno zdanie opinii i notatkę. Może powiedzieć je z jąkaniem lub przekazać zapis zgodnie z własnym wyborem.

Mój transfer

Sytuacja: ____; wiadomość: ____; wsparcie: ____; zgoda: ____; ocena: ____.

Zapisz, co udało się zrobić i jakie warunki przeszkadzały. Udział poza gabinetem sprawdza się osobno od wykonania ćwiczenia.

Przegląd postępów

Porównuj uczciwie

Wybierz podobne zadanie i opisz rozmówcę, temat, wsparcie oraz warunki. Różnica między próbkami może wynikać z tych czynników.





Dwie perspektywy

Obserwacja mowy i zrozumiałości: _____. Doświadczenie osoby, udział i satysfakcja: _____. Zmiana w jednym obszarze nie musi oznaczać zmiany w pozostałych.

Przykład

W obu symulacjach telefonu osoba przekazała termin. Później zgłaszała mniejszy wysiłek przy notatce, mimo podobnej częstości jąkania. Wynik dotyczy tej sytuacji.

Dalsza decyzja

Co zachować: _____; co zmienić: _____; niepewność: _____.
Przykład: notatka; spokojniejsze miejsce; brak danych z prawdziwego telefonu.
Nie przedstawiaj zmiany z jednej sesji jako trwałego efektu we wszystkich warunkach.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Utrwalanie i zmiana potrzeb

Potrzeby mogą się zmieniać

Plan po zakończeniu etapu pracy powinien dawać wybór strategii i wsparcia, a nie obowiązek stałego kontrolowania mowy.



Moja karta kontynuacji

Ważne sytuacje: _____ ;

pomocne opcje: _____ ;

wolę unikać: _____ ;

termin przeglądu: _____ ;

sposób kontaktu: _____ .

Przykład

Spotkania zespołu; agenda i czas na odpowiedź; nie chcę przypominania „wolniej”; przegląd po uzgodnieniu; kontakt z prowadzącym logopedą. Dobierz ilość samodzielnej praktyki do celu i obciążenia.

Powód ponownego kontaktu

Nowe bariery udziału, wzrost wysiłku lub zmiana potrzeb mogą uzasadniać konsultację. Nagły nowy obraz mowy wymaga odpowiedniej oceny medycznej. Powrót po wsparcie nie oznacza cofnięcia wszystkich osiągnięć.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Przypadek: Marta, spotkania w pracy





Przypadek fikcyjny

Marta, 34 lata, specjalistka zakupów z Poznania, jąka się od dzieciństwa. Chce przekazywać własne propozycje na zebraniach, bez obowiązku ujawniania jąkania.

Ocena i wybór

Zgłasza duży koszt planowania zastępczych słów. Próbki nie pokazują całego obciążenia. Wybiera notatkę z główną myślą i uzgodnienie czasu na wypowiedź.





Próba

„Proponuję zmienić termin dostawy". W symulacji pojawiają się bloki, ale Marta kończy wiadomość. Ocenia wysiłek jako akceptowalny; partner poprawnie odtwarza propozycję.

Przegląd

Cel: udział. Wsparcie: notatka i nieprzerywanie. Wynik: propozycja przekazana. Kolejny krok: dobrowolna próba na spotkaniu, z prawem zmiany decyzji. To ilustracja rozumowania, nie dowód skuteczności dla innych osób.

Opracowanie własne na podstawie [3]

Przypadek: Paweł, zrozumiałość relacji

Przypadek fikcyjny

Paweł, 41 lat, koordynator magazynu z Łodzi, zgłasza nieporozumienia podczas relacjonowania zdarzeń. Ocena obejmuje nieregularność tempa, organizację treści i czytelność fragmentów.






Hipoteza do sprawdzenia

Przy długiej improwizacji ginie kolejność. Nie zakładamy, że każde niejasne słowo wynika z giełkotu; analizujemy próbki i samoopis.

Próba strategii

Paweł wybiera hasła: problem, działanie, wynik. Opowiada o opóźnionej dostawie. Partner rozumie kolejność, ale pyta o datę; Paweł dopowiada ją z zapisu.

Transfer i granice

W gabinecie wsparcie było użyteczne. Próba w odprawie wymaga osobnej zgody i oceny komfortu. Wolniejsze tempo nie jest jedynym celem ani automatycznym rozwiązaniem. Dalszy plan zależy od odbioru wiadomości i preferencji Pawła.

Formularz sesji i decyzji klinicznej

Zapis kliniczny

Dokumentuj cel osoby, wskazanie do zadania, warunki, dokładny materiał, rodzaj wsparcia i reakcję. Oddziel obserwację terapeuty od wypowiedzi osoby.



Formularz

Data: ____; cel: ____; zadanie: ____; pomoc: ____; obserwacja: ____; samoopis: ____; decyzja i powód: ____. Dane identyfikujące ogranicz do potrzeb dokumentacji.

Przykład

Cel: pytanie na spotkaniu. Zadanie: „Kiedy kończymy projekt?". Pomoc: zapis. Obserwacja: pytanie przekazane mimo bloków. Samoopis: wygodniej z notatką. Decyzja: zachować zapis, bo wspiera udział.

Co wymaga sprawdzenia?

Zgoda na dalszą próbę, warunki naturalne i ewentualna niepewność rozpoznania. Nie zapisuj „brak postępu" tylko dlatego, że częstość jąkania nie spadła przy poprawie ważnego działania.

Opracowanie własne na podstawie [3]

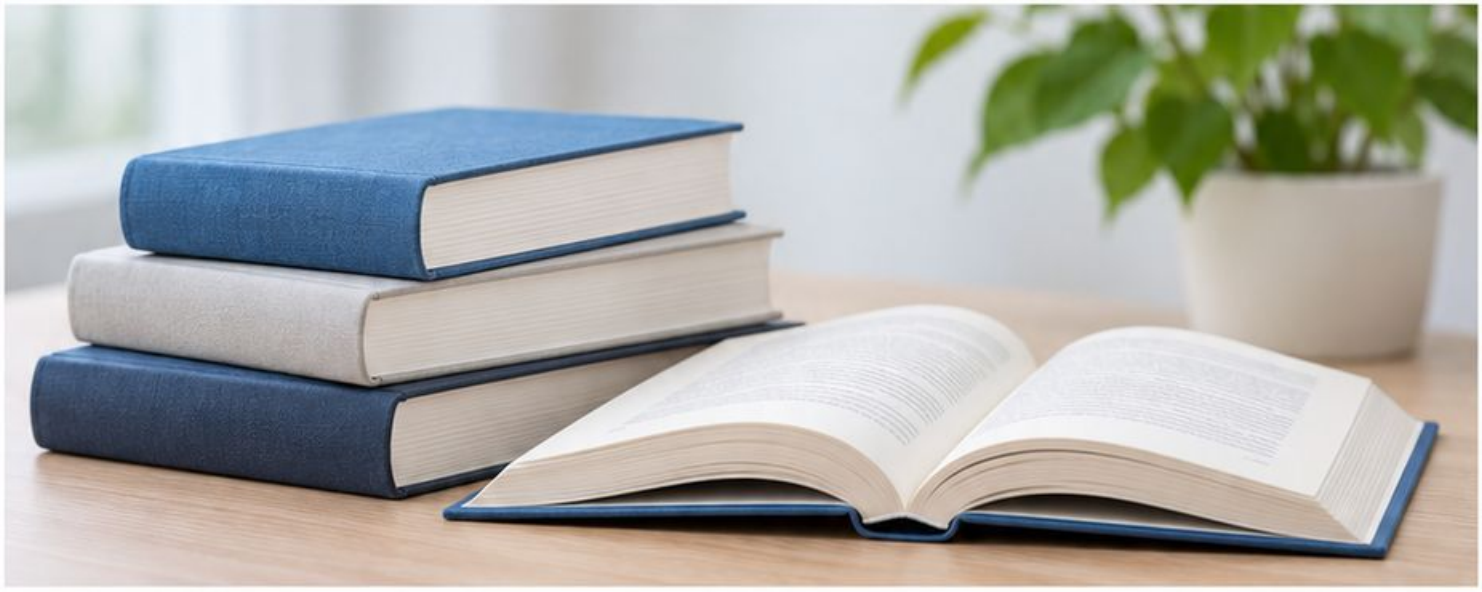
Bibliografia: jąkanie i doświadczenie osoby

[3] Główne źródło kliniczne

ASHA, *Stuttering, Cluttering, and Fluency.* https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/fluency-disorders/ Dostęp: 10.11.2026. Ocena wielowymiarowa, doświadczenie osoby, udział oraz indywidualny wybór celów i strategii.

Zastosowanie w zeszycie

Strony 4–11 i 15–32 łączą opis mowy z samoopisem, wysiłkiem i potrzebami. Miary częstości nie są samodzielną diagnozą ani miarą jakości życia.



[7] Kontekst polski

Uniwersytet Śląski, Centrum Badań nad Jąkaniem i Giełkotem. https://us.edu.pl/nauka-i-badania/centra-badawcze/centrum-badan-nad-jakaniem-i-gielkotem/ Dostęp: 10.11.2026. Źródło kontekstu badawczego i polskiej terminologii.

Granice odwołania

Strona centrum nie jest badaniem skuteczności tego produktu. Przypadki są fikcyjne; bodźce i formularze są autorskie. Żadne źródło nie stanowi klinicznej walidacji zeszytu.

Bibliografia: giełkot i ocena efektów

[8] Polska terminologia giełkotu

International Cluttering Association, plakat polski, 2023. https://www.ica.fcl.org.pl/assets/img/promo/Poster_Cluttering_2023_PL.pdf Dostęp: 10.11.2026. Punkt odniesienia dla różnicowania obrazu giełkotu; materiału nie reprodukujemy.

[3] Ocena i wybór postępowania

ASHA, Stuttering, Cluttering, and Fluency. https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/fluency-disorders/ Dostęp: 10.11.2026. Indywidualna ocena cech mowy, samoopisu, uczestnictwa oraz doboru celów.



Powiązanie z zadaniami

Ocena giełkotu: 12–14. Słuchanie i strategie: 33–40. Obraz mieszany: 41. Transfer i przegląd: 43–47. Przypadek: 49. Dokumentacja: 50.

Interpretacja efektu

Porównuj podobne warunki, rozumienie treści, wysiłek i udział. Autorskie zadania nie są standaryzowaną skalą. Odpowiedź na wskazówkę w jednej próbce nie potwierdza diagnozy ani trwałego efektu terapii.

[10] Nagła zmiana mowy

Pacjent.gov.pl, Niespodziewany udar. https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/niespodziewany-udar Dostęp: 10.11.2026. Objawy udaru i natychmiastowe wezwanie pomocy: 112 lub 999 (strona 7).