

## پیشگفتار

کمپرداون، یک برنامه بازسازی گفتار برای بزرگسالان و نوجوانان مبتلا به لکنت است که به آن‌ها در کسب گفتار بدون لکنت و حفظ آن در مکالمات روزمره کمک می‌کند. این برنامه در حومه شهر سیدنی، همان‌جایی که شکل گرفت، نامگذاری شد و توسط مرکز تحقیقات لکنت استرالیا توسعه یافت. کمپرداون یک نوع درمان شکل‌دهی روانی مبتنی بر شواهد است که توسط درمان شناختی رفتاری حمایت می‌شود و مبنای آن اجرای گفتار کشیده با تقلید از نمونه الگوی موجود است.

در حالی که ترجمه و تألیف نسخه‌های قبلی معرفی کمپرداون و راهنمای عملی آن در زبان فارسی توسط همکاران محترم گفتاردرمانگر در سال‌های گذشته به چاپ رسیده است، به دلیل ایجاد تغییراتی در مقیاس‌ها و ساده‌سازی‌های روند اجرا در جدیدترین نسخه آن در سال ۲۰۲۴، برآن شدیم که ترجمه فارسی آن را برای سهولت در درمان و راهنمایی بهتر مراجعین، در اختیار درمانگران گرامی قرار دهیم. امید به اینکه مفید واقع شود...

با سپاس

معصومه امیرخانی - فاطمه محبی‌نژاد

گفتاردرمانگر

## مقدمه

نسخه جدید (۲۰۲۴) از برنامه کمپرداون<sup>۱</sup> از نظر مفهومی با راهنمای نسخه ۲۰۱۸ آن یکسان است. با این حال، برخی از اصطلاحات و مقیاس‌ها تغییر کرده‌اند و برخی از رویه‌ها ساده شده‌اند. مقیاس شدت لکنت<sup>۲</sup> به عنوان یک معیار فرآیند بالینی حذف شده است و به جای آن، خود گزارش‌دهی مراجع از رضایت از کنترل لکنت مورد استفاده قرار می‌گیرد. به این دلیل که اندازه‌گیری شدت لکنت هیچ نشانه‌ای از احساس راحتی مراجع در مورد مقادیر مختلف لکنت ندارد. مراجع ممکن است در برخی موقعیت‌ها، مانند روابط اجتماعی با دوستان، که لذت بردن از تعامل مهم‌تر است، کمتر نگران لکنت زبان باشد. در شرایط دیگر، مانند مصاحبه شغلی یا هنگام ارائه سخنرانی، کنترل لکنت ممکن است مهم‌تر باشد. اعداد از مقیاس تکنیک روانی<sup>۳</sup> حذف شده‌اند. به دلیل اینکه برخی از درمانگران و مراجعان در درک معنای اعداد دچار مشکل بودند. این مقیاس، اکنون میزان تکنیک استفاده شده را به صورت بدون تکنیک، حداقل، نیمه، سه‌چهارم و کامل توصیف می‌کند که در ادامه با جزئیات بیشتر توضیح داده خواهد شد.

چرخه‌های گفتاری<sup>۴</sup> اکنون در فرآیند درمان بسیار دیرتر معرفی می‌شوند؛ زمانی که مراجع یاد می‌گیرد کنترل لکنت و گفتار طبیعی را با هم تنظیم کند. چرخه‌های گفتاری به توالی حل مسئله «برنامه - اجرا - بازتاب»<sup>۵</sup> متصل می‌شود که در طول فرآیند درمان تکرار می‌شود و شامل سؤالات بازتابی برای تسهیل خود ارزیابی و خود مدیریتی مراجع است.

1 Camperdown

2 Stuttering Severity Scale

3 Fluency Technique Scale

4 Speaking cycles

5 Plan-Do-Reflect

یک مرحله قبل از مرحله انتقال کنترل لکنت به مکالمات طبیعی روزمره معرفی شده است. این مرحله فقط شامل استفاده از سطوح تکنیکی است که مراجع با آن راحت است و برخی وظایف پیچیده گفتاری را تمرین می‌کند. این تمرین‌ها یا با یک درمانگر در طول جلسه مشاوره یا با یک شریک تمرینی (هر کسی که مراجع با او راحت صحبت می‌کند) معمولاً در محیط منزل انجام می‌شود.

### مسائل حرفه‌ای

این راهنمای درمانی برای استفاده توسط گفتاردرمانگر واجد شرایط در نظر گرفته شده است. ضروری است که یک آسیب شناس گفتار و زبان واجد شرایط، بزرگسالان و نوجوانانی را که تحت درمان با برنامه کمپرداون هستند، آموزش، راهنمایی و نظارت کند. این راهنما توسط سایر متخصصان و یا برای مراجعان بدون نظارت یک آسیب‌شناس گفتار واجد شرایط استفاده نمی‌شود.

### مروری بر درمان

این راهنما به آسانی برای مراجعانی که در طول مشاوره هفتگی داخل کلینیک یا از راه دور تحت درمان قرار می‌گیرند، اعمال می‌شود. هر مشاوره حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه نیاز دارد. با این حال، برنامه کمپرداون بیشتر مبتنی بر مفاهیم است تا رویه‌ها، و مفاهیم اساسی آن می‌تواند به صورت درمان فشرده یا گروهی یا ترکیبی از فرمت‌های مختلف اعمال شود.

## درمان رفتاری

برنامه کمپرداون یک درمان رفتاری<sup>۱</sup> است که برای استفاده در بزرگسالان و نوجوانان توصیه می‌شود. هدف این برنامه دادن مهارت‌هایی به مراجعان است که بتوانند لکنت خود را تا حدی کنترل کنند که در طول مکالمات روزمره آن‌ها قابل قبول باشد. این برنامه در واقع نوعی از بازسازی گفتار<sup>۲</sup> است. بازسازی گفتار سابقه طولانی در درمان لکنت دارد. کمپرداون از مثال‌های آموزشی برای نشان دادن و آموزش یک تکنیک روانی استفاده می‌کند؛ گفتار به صورت آهسته و اغراق آمیز است، که بعداً برای استفاده روزمره به گفتاری با حالت طبیعی‌تر تبدیل می‌شود. تفاوت‌های کلیدی بین کمپرداون و سایر برنامه‌های بازسازی گفتار این موارد هستند؛ (الف) هیچ دستورالعمل برنامه‌ریزی‌شده‌ای وجود ندارد، (ب) الگوی گفتار با استفاده از عباراتی مانند "تماس‌های نرم"، "صداسازی مداوم" و "شروع‌های ملایم" توصیف نمی‌شود و (ج) شدت لکنت اندازه‌گیری نمی‌شود. این برنامه برای استفاده با لکنت خفیف، متوسط یا شدید مناسب است.

## ارزیابی

قبل از شروع برنامه، درمانگر باید لکنت و مشکلات مربوط به مراجع را ارزیابی کند و در صورت نیاز از روش‌های توصیه شده استفاده کند. پس از درمان، برخی یا همه این ارزیابی‌ها ممکن است تکرار شوند. کمپرداون فقط برای آن دسته از مراجعینی مناسب است که هدف اصلی آنها یادگیری استراتژی‌های کنترل لکنت است. اگر هدف اولیه مراجع متفاوت از این باشد، ممکن

---

1 behavioral treatment

2 Speech restructuring

است درمان دیگری مناسب‌تر باشد. تحقیق در مورد نیاز مراجعین از درمان، نشان می‌دهد که کنترل لکنت یک هدف مشترک است.

### مدیریت اضطراب اجتماعی

مشاوره‌های درمانی در هر مرحله از برنامه کمپرداون (معمولاً در مرحله ۶) می‌توانند در صورت لزوم روش‌های مدیریت اضطراب اجتماعی را در برگیرند. آموزش رفتاردرمانی شناختی<sup>۱</sup> برای درمانگرانی که از ارائه مدیریت اضطراب برای مراجعین مبتلا به لکنت اطمینان دارند، در دسترس است. علاوه بر این، یک درمان آنلاین اضطراب اجتماعی برای بزرگسالان مبتلا به لکنت، iGlebe، به صورت رایگان در Australian Stuttering Research Centre وجود دارد که می‌تواند توسط مراجع به تنهایی یا با کمک درمانگر استفاده شود.

### مدیریت روند درمان توسط مراجع

در طول برنامه، مراجع باید تشویق شود تا اهداف درمانی خود را همراه با ارزیابی منظم خود از پیشرفت، تعیین کند. نقش درمانگر این است که این فرآیند را تسهیل کند. مراجع در ابتدا یاد می‌گیرد که کنترل لکنت خود و حل مسئله را در محیط درمان ارزیابی کند و سپس می‌آموزد این کار را در طول مکالمات روزمره خود انجام دهد. او یاد می‌گیرد که فعالیت‌های تمرینی خود را در پاسخ به چالش‌های گفتاری روزمره، ایجاد، ارزیابی و تغییر دهد و همچنین فاکتورهای شخصی یا محیطی را که باعث افزایش یا کاهش لکنتش می‌شود، شناسایی کرده و به آن‌ها واکنش نشان دهد.