Викторова Александра Викторовна

10

ГУБИТЕЛЬНЫХ ОШИБОК ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ РЕЧИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Проверьте себя
и начните действовать эффективно

Вступление

Я логопед-афазиолог. И в своей работе взаимодействую с людьми после инсульта и их близкими. Семья часто становится важнейшим участником повседневного общения, но далеко не всегда понимает, как помочь человеку, которому трудно говорить, понимать речь, читать или писать.

Желание ускорить восстановление естественно. Родственники предлагают упражнения, просят повторять слова, исправляют ошибки, стараются заполнить каждую свободную минуту занятиями. Иногда такая помощь оказывается чрезмерной или не соответствует речевым возможностям человека.

В этом руководстве я рассматриваю десять распространенных ошибок. Вы узнаете, почему они могут мешать общению, и найдете практические способы изменить привычные действия. Не все рекомендации подходят каждому человеку: проявления афазии различаются, а программу восстановления необходимо подбирать индивидуально.

Не пытайтесь исправить все сразу. Выберите одну ситуацию, с которой сталкиваетесь чаще всего, и начните с небольшого изменения. Цель руководства — помочь вам действовать спокойнее, осознаннее, с уважением к возможностям вашего близкого.

Прежде чем начать

Два важных предупреждения

1. Обратите внимание на глотание

После инсульта возможно нарушение глотания — дисфагия. Оно повышает риск попадания пищи, жидкости или слюны в дыхательные пути, в том числе без заметного кашля. Настораживают поперхивание, кашель во время еды или питья, изменение голоса после глотка, затрудненное пережевывание, задержка пищи во рту, необъяснимые повторные инфекции дыхательных путей.

При подозрении на дисфагию как можно скорее обратитесь к лечащему врачу и специалисту, занимающемуся оценкой глотания. До оценки не пытайтесь самостоятельно тренировать глотание или изменять консистенцию пищи и жидкости по советам из интернета. Следуйте рекомендациям специалиста. При выраженном удушье или нарушении дыхания немедленно вызывайте экстренную помощь.

2. Знайте признаки неотложного состояния

Внезапное ухудшение речи, новая слабость руки или ноги, асимметрия лица, резкая спутанность, нарушение сознания или судорожный приступ требуют немедленного вызова скорой помощи: это может быть признаком нового инсульта или другого острого состояния.

Отказ от пищи и питья, новые изменения поведения, выраженная сонливость, галлюцинации или повторяющиеся эпизоды необычного поведения также требуют медицинской оценки. Срочность зависит от состояния человека; при угрозе безопасности, обезвоживании или резком ухудшении обращайтесь за неотложной помощью.

Ошибка 1
Требование «Скажи! Повтори!»

«Ну скажи же! Ты ведь знаешь это слово!» — знакомая просьба, которую родственники произносят из желания помочь. Но при афазии человек может понимать, что от него хотят, и при этом не иметь возможности произнести слово по требованию. Многократное настойчивое повторение просьбы иногда усиливает напряжение и мешает общению.

Важно различать давление и специально подобранное речевое упражнение. Повторение слов и фраз может быть полезным приемом реабилитации, если специалист учитывает форму афазии, сложность задания и состояние человека.

Что делать вместо этого?

- Предложите выбор из двух понятных вариантов (устно или укажите на предметы, изображения). Дайте время для ответа, не заканчивайте каждую фразу за близкого.
- При необходимости используйте подсказку — первое слово фразы, написанное слово, жест или совместное произнесение. Подсказка должна помогать, а не превращаться в проверку.
- Если попытка не удалась, спокойно переходите к другому способу общения. Важно понять сообщение человека, а не добиться слова любой ценой.

Просьба повторить слово сама по себе не ошибка. Ошибка — требовать результата без учета возможностей человека и его реакции.

Ошибка 2
Занятия «на износ»

Вы приготовили карточки и задания, но спустя некоторое время близкий начинает отвлекаться, раздражаться, чаще ошибаться. Возникает соблазн все-таки довести до конца задание: «Еще немного, надо стараться». Между тем утомление может снижать качество выполнения и желание заниматься.

После инсульта переносимость нагрузки у разных людей неодинакова. Универсального правила «заниматься только 10 или 20 минут» нет. Длительность и частота занятий зависят от состояния, задач, сопутствующих нарушений и рекомендаций специалистов.

Что делать вместо этого?

- Согласовывайте нагрузку с логопедом и при необходимости с лечащим врачом.
- Следите за признаками утомления: ухудшением внимания, нарастанием ошибок, сонливостью, раздражением. Делайте перерывы и при необходимости сокращайте занятие.
- Включайте посильные речевые действия в повседневную жизнь — выбор еды, обсуждение погоды, короткие разговоры о планах. Это не заменяет систематической терапии, но поддерживает использование речи в реальных ситуациях.

Выбирайте время занятий с учетом самочувствия и привычного режима человека. Утро не является единственно правильным временем.

Ошибка 3
Говорить слишком много и быстро

Вы рассказываете сразу несколько новостей, задаете несколько вопросов подряд и не оставляете времени на ответ. Человек с афазией может потерять нить разговора, особенно если нарушено понимание обращенной речи.

При афазии трудности понимания различаются по выраженности. Нельзя утверждать, что каждый человек обрабатывает речь в определенное число раз медленнее. Важно ориентироваться на его реальные возможности.

Что делать вместо этого?

- Говорите спокойным естественным голосом, при необходимости немного снижайте темп.
- Передавайте одну основную мысль за раз. Используйте короткие понятные фразы, делайте паузы.
- Подкрепляйте смысл ключевыми словами, изображениями, предметами или жестами, если это помогает именно вашему близкому.
- Проверяйте понимание тактично — предложите показать нужный предмет, выбрать вариант или подтвердить смысл другим доступным способом.

Упрощать форму сообщения — не значит разговаривать с взрослым человеком как с ребенком.

Ошибка 4
Игнорирование письма и жестов

Когда устная речь нарушена, родственники иногда продолжают добиваться только произнесенного ответа. Между тем общение может поддерживаться и другими средствами: жестами, рисунками, фотографиями, письменными словами, коммуникативными таблицами.

При афазии письмо и чтение также могут быть нарушены. Поэтому нельзя рассчитывать, что письменное слово обязательно будет понятнее устного. Полезность каждой опоры следует проверять индивидуально.

Что делать вместо этого?

- Предлагайте доступные способы выражения желаний: указать на предмет, показать жест, выбрать изображение или слово.
- Если чтение сохранено в достаточной степени, используйте короткие написанные подсказки. Если письмо затруднено, не требуйте записывать слова.
- Разместите рядом простую коммуникативную панель с наиболее важными потребностями: пить, есть, боль, туалет, отдых, помощь.
- Уточняйте смысл сообщения и подтверждайте, что правильно поняли человека.

Дополнительные средства коммуникации — не отказ от восстановления речи, а способ сохранить участие человека в повседневной жизни.

Ошибка 5
Застревание на пересказе текстов

Вы читаете абзац и просите его пересказать. Для человека с выраженной афазией это может оказаться слишком сложной задачей: нужно понять содержание, удержать информацию, подобрать слова и построить высказывание.

Однако пересказ не является неправильным упражнением сам по себе. Он может быть уместен на определенном этапе восстановления и при подходящих речевых возможностях.

Что делать вместо этого?

- Начинайте с посильного уровня — обсуждения знакомого предмета, действия или картинки.
- Предлагайте короткие ответы, выбор вариантов, дополнение фразы, описание одного события.
- Постепенно переходите к последовательности картинок, небольшому рассказу и коротким текстам — если человек готов к таким заданиям.
- Оценивайте не только правильность ответа, но и степень самостоятельности, необходимость подсказок и утомляемость.

Сложность упражнения должна соответствовать актуальным возможностям человека, а не его прежнему уровню образования.

Ошибка 6
Отсутствие опоры на сохранные автоматизмы

Некоторым людям с афазией легче дается произнесение чисел от одного до десяти, дней недели, пропевание любимых песен или договаривание устойчивых выражений, чем самостоятельное построение новой фразы. Такие речевые автоматизмы могут стать полезной опорой.

Но автоматизированная речь сохраняется не при каждой форме афазии. Успешное проговаривание счета не означает, что произвольная речь обязательно начнет восстанавливаться быстрее.

Что делать вместо этого?

- Попробуйте вместе считать, произносить дни недели или знакомые речевые формулы, если человек узнает их и охотно включается.
- Используйте ритм и мелодию только тогда, когда это действительно облегчает выполнение задания.
- Не ограничивайте работу автоматизмами, специалист поможет связать упражнения с функциональной речью — просьбами, ответами, называнием и разговором.
- Если задание не получается или вызывает напряжение, не настаивайте.

Автоматизированная речь — один из возможных инструментов, но не универсальный «ключ» к восстановлению.

Ошибка 7
Одинаковый подход ко всем

В интернете легко найти упражнения «для речи после инсульта». Но афазия проявляется по-разному: могут преобладать трудности понимания, называния, повторения, построения фраз, чтения или письма. У одного человека могут сочетаться несколько нарушений.

По отдельным признакам нельзя надежно определить форму афазии и назначить упражнения. Например, отсутствие устной речи не всегда означает сохранное понимание, а многословие — обязательно сенсорную афазию.

Что делать вместо этого?

- Обратитесь к логопеду для оценки понимания, устной и письменной речи, коммуникативных возможностей.
- Уточните, какие задания подходят сейчас, какие подсказки допустимы и как оценивать изменения.
- Сообщайте специалисту о сопутствующих трудностях — нарушениях внимания, памяти, слуха, зрения, движений и утомляемости.
- Пересматривайте план по мере изменения состояния и возможностей человека.

Эффективная помощь строится не только на названии формы афазии, но и на индивидуальном речевом профиле.

Ошибка 8
Борьба с агрессией ответной агрессией

Человек раздражается, повышает голос или отталкивает помощь. Ответить резкостью легко, особенно когда все устали. Но спор и давление могут усилить напряжение.

Изменения поведения после инсульта имеют разные причины: трудности общения, боль, утомление, тревогу, нарушения сна, эмоциональные расстройства и иногда последствия повреждения определенных структур мозга. Не следует автоматически объяснять любую вспышку поражением лобных долей.

Что делать вместо этого?

- В первую очередь обеспечьте безопасность. При угрозе насилия отойдите, уберите опасные предметы, при необходимости зовите помощь.
- Говорите коротко и спокойно, не пытайтесь выяснять отношения в разгар конфликта.
- Проверьте возможные причины дискомфорта: боль, жажду, неудобное положение, шум, чрезмерную нагрузку, невозможность выразить просьбу.
- Если изменения поведения повторяются или нарастают, обсудите их с лечащим врачом. Не начинайте и не меняйте лекарства самостоятельно.

Уважение к человеку не означает, что родственники должны терпеть опасное поведение или оставаться без поддержки.

Ошибка 9
Жизнь только прошлым и будущим

«Раньше ты все делал сам» или «Вот восстановишься — тогда снова начнем жить». Такие слова могут невольно обесценивать сегодняшний день. После инсульта человеку важно не только стремиться к улучшению, но и сохранять возможность выбирать, участвовать в семейных делах и принимать посильные решения сейчас.

Воспоминания о прошлом и планы на будущее сами по себе не вредны. Проблема возникает, когда настоящее воспринимается лишь как ожидание возвращения к прежней жизни.

Что делать вместо этого?

- Обсуждайте текущие события и планы на ближайший день в доступной человеку форме.
- Предлагайте реальные варианты выбора — что надеть, что посмотреть, когда отдохнуть.
- Замечайте конкретные достижения, не сравнивая человека с его состоянием до инсульта.
- Поддерживайте привычные интересы и семейные роли настолько, насколько это возможно и безопасно.

Цель — не только восстановление отдельных речевых навыков, но и сохранение активного участия человека в жизни.

Ошибка 10
Забывать о себе

Забота о близком после инсульта требует времени и сил. Иногда родственники отказываются от отдыха, общения и собственных потребностей, считая это обязательным условием помощи. Но длительное перенапряжение может приводить к истощению и затруднять повседневный уход.

Просить поддержки — не признак недостаточной заботы о близком. У родственника тоже есть ограничения и право на восстановление сил.

Что делать вместо этого?

- По возможности распределяйте обязанности между членами семьи и привлекайте доступную помощь.
- Сохраняйте регулярное питание, сон и хотя бы небольшие периоды отдыха.
- Обсуждайте свои переживания с близкими. При выраженной тревоге, подавленности или истощении обратитесь за профессиональной поддержкой.
- Не измеряйте качество своей помощи количеством часов занятий. Гораздо важнее устойчивый, посильный и уважительный подход.

Поддержка родственников — важная часть организации помощи человеку с афазией.

Заключение

Вы познакомились с десятью распространенными ошибками, которые могут осложнять общение и организацию речевой помощи после инсульта. Если вы узнали в описаниях свои привычные действия, это повод не для самокритики, а для постепенного изменения подхода.

Начните с одного шага: дайте больше времени на ответ, предложите понятную зрительную опору, уменьшите нагрузку или позвольте близкому самому сделать выбор. Наблюдайте, что помогает именно ему, и обсуждайте возникающие вопросы с логопедом.

Восстановление речи проходит индивидуально. Родственники не могут заменить профессиональную реабилитацию, но могут создать условия, в которых человеку легче общаться, проявлять инициативу и оставаться участником собственной жизни.

Берегите себя и своего близкого. Действуйте последовательно, с уважением к себе и своему близкому, и без ожиданий мгновенного результата.

Викторова Александра Викторовна
Логопед-афазиолог

© Викторова Александра Викторовна, 2026. Все права защищены. Материал предназначен для личного ознакомления. Копирование и распространение без разрешения автора не допускаются.