



## Tik-taktika csoport serdülőknek

### A Tourette-zavarról

A Tourette-zavar egy gyermekkorban kezdődő, krónikus motoros és vokális tikekkel járó zavar. Lefolyása hullámzó, a tünetek gyakran nagyon enyhe formában mutatkoznak meg, ritkább esetben lehetnek súlyosabbak is. Fialtal felnőtt korra a legtöbb gyermeknél a tünetek nagy része jelentősen lecsökken, illetve elmúlik.

A **Tourette-zavar** (TZ) egy *neuropszichiátriai* idegrendszeri zavar, amelyet közös szóval tikeknek nevezett ismétlődő, akaratlan mozgások és irányíthatatlan hangadások tartós, együttes vagy váltakozó fennállása jellemez.

A **TZ tünetei** gyermekkorban, de legalábbis 21 éves kor előtt jelentkeznek. Férfiaknál 3-4-szer olyan gyakori, mint nőknél. A világon mindenütt, minden etnikai csoportban észlelték. A TZ természetes lefolyása, kimenetele nagyon változatos, a tünetek palettája igen széles, a nagyon enyhétől a rendkívül súlyosig terjedhet. Leggyakrabban mérsékelt súlyosságú formában jelentkeznek. **Átmeneti tik** tüneteket gyermekkorban gyakran látunk, melyek spontán javulnak. Néha a mozgásos vagy a hangadással járó tünetek egy éven túl is fennmaradnak, ilyenkor **krónikus tik** zavarról beszélünk.

A **tünetek** spontán is súlyosbodhatnak, vagy javulhatnak. Számuk, gyakoriságuk, típusuk és megjelenési helyük gyakran változhat. Néha hetekre vagy hónapokra is elcsendesülhetnek, majd ismét visszatérhetnek. A tünetek hullámzásának megfigyelhető hosszabb távon egy olyan formája, melyet a tünetmentességből átváltó súlyosbodás, majd újra enyhülés követ, kiváltó ok nélkül. Más esetben aktuális feszültség okozhatja a tünetek felerősödését, így bizonyos helyzetekben idegesség, szorongás, kellemetlen feszültség, de akár a kellemes meglepetés, hirtelen öröm is kiválthatja.

A tik legtöbbször nem igényel gyógyszeres kezelést, mivel a tünetek nem okoznak az egyén életvezetésben súlyosabb nehézséget, és az életvitel ezek ellenére is zavartalan. Ha a tünetek az egyént a mindennapi életben jelentősen korlátozzák, vagy gátolják fejlődését, **gyógyszeres kezelés** válhat szükségessé.

A diagnózis után fontos a pszichoedukáció, azaz a gyermek és a környezetében élők tájékoztatása a tünetekről. Amennyiben a gyermek szeretné a tüneteket erősebb kontroll alatt tartani tudni, lehetőség van tikeket célzó viselkedésterápiára (ERP, HRT) is.

### A csoportról

Évente két alkalommal pszichoedukációs csoportot tartunk olyan serdülők (12-18 évesek) számára, akik tik zavarral küzdenek és még nem vettek részt a Vadaskertben Tourette-táborban.

A csoporton egy film megtekintése mellett lehetőség van megismerni a tikkal való hatékony megküzdés lépéseit valamint találkozhatnak, olyan fiatalokkal, akik hasonló problémával küzdenek. A két csoport nem egymásra épül, elegendő az, ha csak az egyikre jönnek el.

A csoportot Vidomusz Réka, klinikai szakpszichológus, a Tourette munkacsoport tagja tartja az alábbi időpontokban:

- **2019. február 21. 17:00-18:30**
- **2019. október 17. 17:00-18:30**

Jelentkezni a [tourette@vadaskert.hu](mailto:tourette@vadaskert.hu) e-mail címen, vagy telefonon Petró Valériánál a 06 70/370-84-04 telefonszámon lehetséges.

Az e-mail-ben kérjük, pár sorban írja le gyermeke nevét és hogy miben szeretnének leginkább segítséget kérni. A csoporton való részvétel feltétele a Vadaskert Tik ambulancián való korábbi részvétel, melyre a [www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu) oldalon jelentkezhetnek, ha még nem jártak korábban nálunk.

A csoporton való részvétel 2000Ft./fő, melyet a csoport kezdete előtt a bejárással szembeni recepción lehet befizetni.

**Vadaskert Alapítvány a Gyermek Lelki Egészségéért**

1021 Budapest, Lipótmezei út 1-5.

[www.vadaskertalapitvany.hu](http://www.vadaskertalapitvany.hu)

[www.tourette.hu](http://www.tourette.hu)

[www.essts.org](http://www.essts.org)

[www.facebook.com/tourette.hu](https://www.facebook.com/tourette.hu)

[www.facebook.com/ts.hungary](https://www.facebook.com/ts.hungary)