



CSALamÁDé Ötletbörze szülőknek

Készítette: Brezóczki Bianka

Ebben a rovatban szeretnénk segítséget nyújtani a Szülőknek a tikek és a Tourette-szindróma megértésében. A tünetegyüttest gyakran tévhitek övezik, ezáltal igyekszünk megosztani néhány kiemelkedően fontos információt, valamint praktikus ötleteket javasolni a mindennapokra!

Mi a tik és a Tourette-szindróma?

A tikek a gyermekek több mint negyedénél is megjelenhetnek. Tikeknek nevezzük az akaratlan, hirtelen mozgásokat (pislogás, ugrálás) vagy hangadásokat (krákogás, szavak ismételtetése). A tikek általában 4-7 éves korban jelennek meg, és 10-12 éves korban lehetnek a legerősebbek. Serdülőkor végén a tünetek jelentősen enyhülnek, akár el is tűnhetnek. Abban az esetben, ha a gyermekeknél a tikek egy évnél hosszabb ideig fennállnak, és mind a mozgásos, mind pedig a hangadásos tikek jelen vannak, Tourette-szindrómáról beszélhetünk.

Mi rontottuk el?

A tikek és a Tourette-szindróma pontos oka még nem ismert, többnyire genetikai és biokémiai eltérések szerepe valószínűsíthető. Így fontos tisztázni, hogy nem azért fordulnak elő, mert megszidták a gyermeket, valamit elrontottak a nevelésében, sőt a gyermek nem is bosszantani szeretné Önökkel ezzel! Ugyanakkor vannak bizonyos helyzetek, környezeti tényezők, amelyek megváltoztathatják a már fennálló tikek intenzitását és gyakoriságát. Például a fáradtság, izgalom, frusztráció növelheti a tikeket, ugyanakkor a koncentrációt igénylő feladatok során akár csökkenhetnek, vagy eltűnhetnek.

Hogyan segíthetnek?

Pszichoedukáció. Fontos tudni, hogy a tikek ártalmatlanok. Azonban jelentkezésükkor érdemes felkeresni egy szakembert, hogy felmérje terápia szükségességét. Gyakran fordulnak elő a tikek mellett más gyermekpszichiátriai zavarok is, mint ADHD, kényszerek, szorongás vagy autizmus, amelyek diagnosztikája szintén elengedhetetlen. Továbbá fontos, hogy a szülő is információt szerezzen a tünetegyüttes természetéről. Javasolt a pedagógus bevonása is, hogy iskolai környezetben a gyermek viselkedését ne bosszantásnak tulajdonítsa és ne szóljon rá, ha például szipog, ugyanis azon felül, hogy a frusztráció felerősítheti a tikeket, a gyermek önbizalmát is gyengítheti.

Fizikai aktivitás. A tik zavarral, Tourette-szindrómával érintett gyermekek életében nélkülözhetetlen olyan tevékenységeken való részvétel, amelyekben sikerélményük lehet (például sport). Ráadásul, ha a gyerekek belemerülnek egy tevékenységbe, akkor a tikek enyhébbek és ritkábbak. A sport, a fizikai aktivitás vagy a hobbi nagyszerű lehetőség arra, hogy a gyerekek összpontosítsák a mentális és fizikai energiát.

Kreativitás. Ajánlott az olyan kreatív tevékenységek végzése is, mint az írás, a festés vagy a zenélés ugyanis segítenek más dolgokra összpontosítani és elősegítik a finommotorikus fejlődést.

Szülőcsoport. A Vadaskert Alapítvány rendszeresen tart *Tik-taktika Szülőcsoportot*, amelyre a részletes tájékoztatás mellett lehetőség nyílik hasonló helyzetben lévő szülőkkel is beszélgetni és megosztani a tapasztalatokat.

További információ: <https://vadaskertem.hu/rendezvenyek/tik-taktika-pszichoeducacios-eloadas-a-tikekrol-tourette-szindromarol-szuloknek/>

Terápia. Amennyiben a tikek fájdalmasak és akadályozzák az érintett gyermek mindennapi működését gyógyszeres kezelés is felmerülhet lehetőségként. Illetve, a gyógyszeres terápia mellett, ha a gyermek elegendő motivációval rendelkezik a tünetek kontrollálásához, viselkedésterápiás technikák elsajátítására is van lehetőség. Az egyik ilyen technika, a *szokásmódosító-tréning (HRT)*, amely segítségével a gyermek a feltűnő tikeket egy kevésbé feltűnő mozdulattal helyettesítheti. A másik módszer az *expozíció-válaszátlás (ERP)*, amely az összes tik visszatartásának a gyakorlásával segíti elő a tünetcsökkenést.

További információ: <https://vadaskert.hu/viselkedesterapia/>

Források:

Tájékoztató szülőknek (angol nyelven)

<https://kidshealth.org/en/parents/tourette.html>

<https://www.tourettes-action.org.uk/7-about-ts.html>

<https://tourette.org/resource/patient-tool-kit/>

<https://childmind.org/article/tics-and-tourettes/>

További hasznos információk, tanácsok:

Tanácsok szülőknek (angol nyelven)

<https://njcts.org/tsparents/>

Vadaskert Alapítvány- Tourette Program

<https://vadaskert.hu/tourette-program/>

Magyar Tourette-szindróma Egyesület weboldala

<http://www.tourette.hu/>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!

Adószámunk: 19007191-1-41