



## Ifj-ÚJSÁG rovat

A rovatot készítette: Szabó Dóra

Ebben a rovatban olyan kézzelfogható tanácsokat osztunk meg, amelyek segítenek összeszedni és elsajátítani néhány alapvető eszközt, technikát, amelyeket a mindennapi élet során alkalmazhattok, ha a Tourette-szindróma tüneteivel találkoztok.

### Mi a Tourette-szindróma?

A Tourette-szindróma (TS) egy **idegrendszeri betegség**, amelyet közös szóval **tikeknek** nevezett **ismétlődő, akaratlan mozgások** és irányíthatatlan **hangadások** jellemeznek. Némely esetben ezek a tikek helyetthez nem illő szavak, kifejezések lehetnek, amelyeket az adott személy hangosan és akaratlanul mond ki. A Tourette-szindróma nem elmebetegség, nem befolyásolja, hogy milyen okos vagy és nem kaphatod el mástól, nem fertőző.

### Miről ismerhető fel a Tourette-szindróma?

A TS-ban szenvedő gyermekek és felnőttek **motoros és vokális tikeket** mutatnak:

- A **motoros tikek** alatt **hirtelen, rövid mozgásokat** értünk, amelyek leggyakrabban az arcon és a fejen (hunyorgás, grimaszolás, szemgolyó elfordítás és fejrángatás), illetve a vállakban vagy a karokban (pl. akaratlan vállfelhúzogató, karforgató, ujjgörcsölés) mutatkoznak.
- Az egyszerűbb motoros tikek gyakran annyira enyhe formában jelentkeznek, hogy azokat könnyű összekeverni egyéni jellegzetességekkel vagy idegességgel.
- A **vokális tik** alatt **hangok vagy zajok** önkéntelen kibocsátását, vagy **szavak**, esetleg **mondatok** önkéntelen kimondását értjük. Tipikus vokális tik lehet az akaratlan, visszatérő köhögés (megfázás hiányában), sipítás, torokköszörülés, dörmögés, hangos be- és kilégzés, lihegés, kacarászás, esetleg ugató vagy nyivákoló hangok vagy hangos visítás.
- A tikek ugyan nagyrészt akaratlanok, de bizonyos mértékben lehet őket irányítani, vagyis minden érintett **el tudja a tüneteit nyomni néhány percre**, esetleg néhány **óra**ra. A visszatartásuk azonban **kényelmetlen és megerőltető**, és utána a tikek átmenetileg erősebben jelentkezhetnek, bár ez nem jelenti azt, hogy a visszatartást nem lehet csinálni. Sőt! A viselkedésterápia alapja a tikek visszatartásának a gyakorlása.
- A TS mellett megjelenhetnek **kényszergondolatok és cselekvések**, mint pl.
  - rendezgetés, mások irányítása, rituális cselekedetek
  - az az igény, hogy egy dolgot „tökéletesen” hajtsanak végre
  - az iskolai feladatok, vagy a házi feladatok elvégzésének nehézsége (egy-egy betű, vagy szám hihetetlen lassú leírása a tökéletesség érdekében)

### Mit tehetsz, ha felismered egy társadon a Tourette-szindróma jeleit?

- Figyelj arra, hogy **ne közösiítsék ki!** Ahogy fentebb olvashattad, a tikek nem akaratlagosak, nem tehet róla a személy, és hosszú távon irányítani sem tudja őket. Minden más tekintetben ugyanolyan, mint Te, ezért nagyon fontos, hogy ne érezze magát különcnek vagy furcsának.
- Ha valaki bántja, **állj ki mellette!** Szólj egy felnőttnek, vagy mondd el a többieknek, amiket itt olvastál, hiszen legtöbbször azért reagálnak negatívan ez emberek, mert nem tudják értelmezni a szituációt és ez kellemetlen érzést kelt bennük. Ha megértik, hogy mi is ez a szindróma pontosan, akkor valószínűbb, hogy nem fogják érte bántani.

- **Hagyd magára**, ha kéri! Ha ki tudja kicsit engedni a tikeket, akkor utána meg fog könnyebbülni, és lehet, hogy kényelmesebb neki, ha ezt egyedül teheti meg.

A rovat forrásai:

<http://www.tourette.hu/8/csaladoknak.html>

<http://www.tourette.hu/62/gyermekeknek.html>

Egyéb hasznos linkek:

Magyar Tourette-Szindróma Egyesület honlapja

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

Tourette-szindróma és Tik zavarok – definíció, tünetek, diagnózis, kezelés (videó angol nyelven)

[https://www.youtube.com/watch?v=1w8IPOgFxt4&ab\\_channel=Osmosis](https://www.youtube.com/watch?v=1w8IPOgFxt4&ab_channel=Osmosis)

TED előadás angol nyelven: Jess Thom: Tourette-szindróma - miért nem ez határoz meg engem

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_jmTIQld2Z8&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=_jmTIQld2Z8&ab_channel=TEDxTalks)

GreaTS Tim Howard

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

Billie Eilish élete a Tourette-szindrómával

<https://theconversation.com/billie-eilish-and-tourettes-our-new-study-reveals-what-its-really-like-to-live-with-the-condition-119570>

**Vadaskert Alapítvány**

**Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia**

**[www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu)**

**[www.vadaskertem.hu](http://www.vadaskertem.hu)**

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

**Adószámunk: 19007191-1-41**