

# **Τικ**

Cara Verdellen,  
Jolande van de Griendt,  
Sanne Kriens και Ilse van Oostrum

## **Μετάφραση - Επιμέλεια**

Αικατερίνη Βαφειάδη, Αναστασία Δουγαλί,  
Αθανασία Δ. Μακρή, Καλλιόπη Προκοπάκη

## **Επιμέλεια - Συντονισμός**

Χρήστος Ανδρούτσος, Βάια Τσιρώνη  
Αναστασία Κουμούλα

## **Βιβλίο Εργασίας για Γονείς**

ΑΘΗΝΑ 2013

Boom Publishers | Amsterdam

© 2011, C. Verdellen, πληρεξουσιότητα Εκδόσεις Boom Publishers, Άμστερνταμ, Ολλανδία.

Με την επιφύλαξη παντός νόμιμου δικαιώματος. Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης ή η μετάδοση οποιουδήποτε τμήματος της παρούσας έκδοσης σε οποιαδήποτε μορφή και με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ηχογραφήσεως ή άλλως πως, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Ολλανδία, τηλ. + 31 20 5218 938, fax + 31 20 625 3327

Οι Εκδόσεις Boom Cure & Care, με έδρα το Άμστερνταμ, Ολλανδία, αναπτύσσουν και εκδίδουν βιβλία στο πεδίο της ψυχολογίας και της ψυχικής υγείας.

[www.tics-protocol.com](http://www.tics-protocol.com)

[www.uitgeverijboom.nl](http://www.uitgeverijboom.nl)

# Πίνακας περιεχομένων

<b>Εισαγωγή</b> .....	<b>4</b>
<b>1 • Τικ και διαταραχές τικ</b> .....	<b>5</b>
<b>2 • Συμπεριφορική θεραπεία για τη διαχείριση των τικ</b> .....	<b>6</b>
2.1 Έκθεση και παρεμπόδιση αντίδρασης.....	6
2.2 Αντιστροφή της συνήθειας.....	7
2.3 15-λεπτη καταγραφή της συχνότητας των τικ.....	8
2.4 Βοήθεια με την εξάσκηση και παροχή επιβραβεύσεων.....	8
<b>3 • Επιπλέον βοήθεια για τα τικ που απέμειναν</b> .....	<b>10</b>
3.1 Καταστάσεις στις οποίες εξακολουθούν να συμβαίνουν συχνά τα τικ.....	10
3.2 Ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης.....	10
<b>Παράρτημα 1 • Φύλλο εργασίας: Καταγραφή συχνότητας των τικ</b> .....	<b>12</b>
<b>Παράρτημα 2 • Φύλλο εργασίας: Συνολική ανασκόπηση των τικ</b> .....	<b>13</b>
<b>Παράρτημα 3 • Για περαιτέρω ανάγνωση</b> .....	<b>14</b>

## Εισαγωγή

Είστε ο γονιός ενός παιδιού που έχει τικ και πρόκειται να ακολουθήσει μια συμπεριφορική θεραπεία που στοχεύει στη μείωσή τους. Ο στόχος αυτού του βιβλίου εργασίας είναι να σας δώσει πληροφορίες για τα τικ και τη θεραπεία. Το παιδί σας θα παραλάβει το δικό του βιβλίο εργασίας, το οποίο επίσης περιλαμβάνει πληροφορίες και ασκήσεις. Επιπλέον, το βιβλίο εργασίας του παιδιού σας περιέχει πληροφορίες για το σχολείο, οι οποίες μπορεί να δοθούν και στο δάσκαλο του παιδιού. Τόσο κατά τη διάρκεια των συνεδριών, όσο και στο σπίτι, το παιδί θα πρέπει να κάνει πολλή εξάσκηση. Ως γονέας θα εμπλακείτε στη θεραπεία καταγράφοντας τα τικ του παιδιού σας και βοηθώντας το παιδί με την εργασία για το σπίτι. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με όλα αυτά σε αυτό το βιβλίο εργασίας.

## 1 • Τικ και διαταραχές τικ

Τα τικ είναι ξαφνικές, γρήγορες, μη-ρυθμικές κινήσεις, για παράδειγμα ματιών, κεφαλής, λαιμού και ώμων. Παραδείγματα από τικ είναι το βλεφάρισμα των ματιών, το τίναγμα του κεφαλιού προς τα πίσω ή το ανασπύκωμα των ώμων. Επιπλέον, τα τικ είναι κάποιες φορές ξαφνικοί ήχοι, όπως βήχας, καθάρισμα του λαιμού ή ήχοι τιτιβίσματος. Τα τικ μπορεί επίσης να είναι πιο πολύπλοκες κινήσεις ή ήχοι που φαίνονται περισσότερο σκόπιμοι, όπως το πύδημα, το άγγιγμα αντικειμένων ή η επανάληψη των λεγόμενων των άλλων. Ή, ένα παιδί μπορεί να έχει γνωστικά τικ που μπορεί να εκφράζονται ως παιχνίδια του μυαλού, όπως το μέτρημα λέξεων ή σκαλιών ή το διάβασμα ανάποδα. Πολλά παιδιά έχουν τικ. Περίπου ένα στα δέκα παιδιά κάνει τικ κατά τη διάρκεια συντομότερων ή μεγαλύτερων χρονικών περιόδων. Συνήθως, τα τικ εξαφανίζονται αυτόματα, από μόνα τους. Αλλά κάποια τικ δε φεύγουν. Σε αυτήν την περίπτωση είναι πιθανό το παιδί να έχει μια διαταραχή τικ.

Μια γνωστή διαταραχή τικ είναι το σύνδρομο Gilles de la Tourette ή σύνδρομο Tourette. Τα παιδιά με αυτό το σύνδρομο έχουν περισσότερα από ένα τικ κινήσεων (γνωστά και ως κινητικά τικ) και ένα τουλάχιστον ηχητικό τικ (που ονομάζεται επίσης και φωνητικό τικ) για τουλάχιστον ένα χρόνο. Μέσα σε αυτόν τον χρόνο, τα τικ δεν είναι απόντα για παραπάνω από τρεις συνεχείς μήνες. Η έρευνα δείχνει πως το σύνδρομο εμφανίζεται σε ποσοστό 0.5-1 τοις εκατό του πληθυσμού, πιο συχνά σε αγόρια παρά σε κορίτσια. Μια άλλη διαταραχή τικ είναι η χρόνια διαταραχή τικ. Η συγκεκριμένη διαταραχή περιλαμβάνει το να έχει κάποιος είτε κινητικά τικ είτε ηχητικά τικ για παραπάνω από έναν χρόνο, αλλά όχι και τους δύο τύπους τικ όπως στην περίπτωση του συνδρόμου Tourette. Όταν τα τικ εξαφανίζονται μέσα σε έναν χρόνο, τότε χρησιμοποιείται ο όρος παροδική διαταραχή τικ.

Τα παιδιά που έχουν μια διαταραχή τικ συχνά βιώνουν μεγάλη δραστηριότητα μέσα στα κεφάλια τους. Είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν υπερδραστηριότητα και να έχουν διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) σε σχέση με άλλα παιδιά. Επίσης, είναι πιθανή η επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά (που ονομάζεται και καταναγκαστική συμπεριφορά), όπως το να ελέγχουν τις κλειδαριές ή το να αναβοσβήνουν τα φώτα. Κάποιες φορές είναι δύσκολο να διαφοροποιηθούν τα τικ από την καταναγκαστική συμπεριφορά. Μια σημαντική διαφορά είναι πως η καταναγκαστική συμπεριφορά εκδηλώνεται συνήθως με στόχο τη μείωση του φόβου, ενώ τα τικ δεν συνδέονται με το φόβο. Συνδέονται περισσότερο με τις επονομαζόμενες παρορμητικές ενέργειες.

Πολλά παιδιά με τικ μπορούν να καταστείλουν τα τικ τους για μικρότερες ή για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους. Για πόσο μπορούν να το κάνουν αυτό διαφέρει από άτομο σε άτομο. Κάτι που φαίνεται να παίζει ρόλο στο πόσο καλά ένα παιδί μπορεί να καταστείλει τα τικ είναι πως σε πολλά παιδιά ένα δυσάρεστο αίσθημα προηγείται του τικ. Μοιάζει σαν το τικ να προαναγγέλεται από το συγκεκριμένο αίσθημα. Κάποια παιδιά βιώνουν μια αίσθηση παρόμοια με φαγούρα, ένταση, πίεση ή αίσθημα καψίματος πάνω στο δέρμα, τους μύες τους, τα κόκαλα ή τις αρθρώσεις τους. Τα παιδιά μερικές φορές παρομοιάζουν αυτό το αίσθημα που έχουν με έντομα, ποντίκια ή μικρά ανθρωπάκια που περπατούν ή σέρνονται μέσα στο σώμα τους. Ένα τικ μπορεί επίσης να έπεται ενός συναισθήματος κρύου ή ζέστης, ή άλλων πιο συγκεκριμένων, κυρίως ενοχλητικών συναισθημάτων. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας του παιδιού σας θα αναφερόμαστε σ' αυτές τις αισθήσεις ως τικ-συναγερμούς, επειδή προμηνύουν πως πρόκειται να εμφανιστεί ένα τικ. Παρ' όλα αυτά, δε βιώνουν όλα τα παιδιά αυτές τις αισθήσεις και μερικές φορές αποκτούν επίγνωση αυτών κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Δεν κατανοούμε ακόμα πλήρως τι προκαλεί τα τικ, τις διαταραχές τικ και το σύνδρομο Tourette. Το σύνδρομο Tourette είναι μια νευροψυχιατρική διαταραχή στην οποία παίζουν ρόλο γενετικοί παράγοντες. Επιπλέον, υπάρχουν ενδείξεις πως το ανοσοποιητικό σύστημα καθώς και λοιμώξεις παίζουν κάποιο ρόλο στην ανάπτυξη του συνδρόμου. Η φύση και η σοβαρότητα των τικ και των συμπτωμάτων που σχετίζονται με τα τικ τείνουν να αλλάζουν με το πέρασμα του χρόνου. Δεν είναι γνωστό τί προκαλεί αυτές τις αλλαγές. Αυτό που είναι γνωστό είναι πως τα τικ συνήθως αυξάνονται ή μειώνονται σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Η ένταση και η κούραση μπορούν να επιδεινώσουν τα τικ και τα τικ τείνουν να μειώνονται όταν ένα άτομο είναι χαλαρό, κοιμάται ή είναι συγκεντρωμένο. Συνήθως, τα τικ γίνονται λιγότερο σοβαρά στην ενήλικη ζωή.

Εάν θέλετε να μάθετε περισσότερα για τα τικ και τις διαταραχές τικ, προτάσεις για περαιτέρω ανάγνωση μπορείτε να βρείτε στο παράρτημα 3 αυτού του βιβλίου εργασίας.

## 2 • Θεραπεία Συμπεριφοράς για την διαχείριση των τικ

Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει πως υπάρχουν δύο τύποι θεραπείας συμπεριφοράς που μπορούν να είναι αποτελεσματικοί στην αντιμετώπιση των τικ: 1) έκθεση και παρεμπόδιση αντίδρασης και 2) αντιστροφή της συνήθειας. Και οι δύο μέθοδοι περιγράφονται σε αυτό το κεφάλαιο. Η έκθεση και πρόληψη αντίδρασης ονομάζεται «συγκράτηση των τικ» στο βιβλίο εργασίας του παιδιού σας. Η αντιστροφή συνήθειας αναφέρεται ως «χρήση μιας ανταγωνιστικής αντίδρασης». Μαζί με το θεραπευτή του παιδιού σας, θα επλέξετε ποια μέθοδο πρόκειται να χρησιμοποιήσει το παιδί σας. Η έκθεση και παρεμπόδιση αντίδρασης αποτελείται από δώδεκα συνεδρίες και συχνά εφαρμόζεται εάν το παιδί σας έχει πολλά διαφορετικά τικ. Η αντιστροφή συνήθειας περιλαμβάνει δέκα συνεδρίες και συχνά χρησιμοποιείται εάν το παιδί σας έχει λίγα διαφορετικά τικ. Εάν υπάρχει μόνο ένα ή δυο-τρία τικ, τότε η θεραπεία θα μπορούσε να είναι ακόμα πιο σύντομη από δέκα συνεδρίες. Εάν πρόκειται για πολλά τικ, είναι πιο πιθανό να υπάρξει μια μείωση στη σοβαρότητα και τον αριθμό των τικ, παρά να εξαφανιστούν τελείως. Στην αρχή της θεραπείας, οι συνεδρίες είναι εβδομαδιαίες. Αργότερα μπορεί να υπάρξει περισσότερος χρόνος ανάμεσα στις συνεδρίες. Εάν η επλεγμένη μέθοδος δε βοηθάει επαρκώς, ο θεραπευτής μπορεί να προτείνει τη δοκιμή μιας άλλης μεθόδου σε συνεννόηση μαζί σας.

Θα ανατεθεί στο παιδί σας να κάνει ασκήσεις στο σπίτι. Ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο ανεξαρτησίας του παιδιού, θα εμπλακείτε σε αυτές τις ασκήσεις. Επίσης, θα σας ζητηθεί να καταγράψετε τα τικ του παιδιού σας καθημερινά κατά τη διάρκεια μιας περιόδου δεκαπέντε λεπτών. Αυτό γίνεται για να καθοριστεί η αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Η παράγραφος 2.3 εξηγεί πώς θα γίνει αυτή η καταγραφή.

Μετά την ολοκλήρωση των θεραπευτικών μεθόδων, μπορεί να υπάρχουν ακόμα τικ σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Το πρώτο βήμα είναι να μελετήσετε σε ποιες καταστάσεις εκδηλώνει ακόμα το παιδί σας πολλά τικ. Έπειτα, μαζί με εσάς και το παιδί σας, ο θεραπευτής θα βρει πιθανές λύσεις για αυτές τις καταστάσεις. Κάποιες φορές αυτό θα συμπεριλαμβάνει ασκήσεις καλάρωσης για το παιδί σας ή ίσως το παιδί σας χρειάζεται επιπλέον βοήθεια για να κάνει την εργασία του για το σπίτι. Το επόμενο κεφάλαιο περιέχει πληροφορίες για αυτές τις επιπλέον παρεμβάσεις.

Δεν υπάρχει πλήρης θεραπεία για τις διαταραχές τικ και ακόμα και μετά τη θεραπεία είναι πιθανό τα τικ να επιστρέψουν ή να γίνουν χειρότερα. Για το λόγο αυτό, πρόκειται να γίνει ένα σχέδιο πρόληψης της υποτροπής πριν τον τερματισμό της θεραπείας. Αυτό το σχέδιο περιγράφει τι μπορεί να κάνει το παιδί για να εμποδίσει την επανεμφάνιση ή την επιδείνωση των τικ μετά τον τερματισμό της θεραπείας. Το σχέδιο πρόληψης της υποτροπής καθορίζει επίσης τι μπορεί να κάνει το παιδί σας εάν παρ'όλα αυτά τα τικ επανεμφανιστούν ή επιδεινωθούν. Εσείς, το παιδί σας και ο θεραπευτής θα φτιάξετε από κοινού αυτό το σχέδιο. Στο βιβλίο εργασίας του παιδιού σας, το σχέδιο αναφέρεται ως σχέδιο «Κρατώντας-μακριά-τα-τικ».

### 2.1 Έκθεση και παρεμπόδιση αντίδρασης

Στο Κεφάλαιο 1 εξηγήθηκε πως πολλά παιδιά που έχουν τικ ή σύνδρομο Tourette βιώνουν δυσάρεστες αισθήσεις (τικ-συναγερμούς) σε συνδυασμό με τα τικ τους. Αυτές οι αισθήσεις παίζουν έναν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση των τικ. Εάν η πραγματοποίηση ενός τικ διώχνει το δυσάρεστο αίσθημα μακριά, το σώμα μαθαίνει πως η εκδήλωση ενός τικ το βοηθάει να ξεφορτώνεται το δυσάρεστο αίσθημα, τον τικ-συναγερμό.

Η έκθεση και η παρεμπόδιση αντίδρασης είναι μια μέθοδος που στοχεύει στο να βοηθήσει το παιδί σας να συνηθίσει τους τικ-συναγερμούς. Η συσχέτιση ανάμεσα στον τικ-συναγερμό και στο τικ έχει σταματήσει, όταν το παιδί σας δεν αντιδρά σε έναν τικ-συναγερμό με το να εκδηλώνει τικ. Έτσι, με τη συγκράτηση των τικ, το παιδί μπορεί να μάθει να ανέχεται τους τικ-συναγερμούς. Το αποτέλεσμα είναι η μείωση των τικ. Η κατάσταση μπορεί να συγκριθεί με το τσίμπημα ενός κουνουπιού που προκαλεί φαγούρα. Εάν ξύνεις συνεχώς το σημείο που σε τρώει, η φαγούρα εξαφανίζεται για μια στιγμή, αλλά το δέρμα έχει τραυματιστεί και η φαγούρα θα επανέρχεται. Εάν μπορείς να ανεχθείς τη φαγούρα και να μην ξύνεις το τσίμπημα, η φαγούρα θα φύγει τελικά μακριά, όπως και το τσίμπημα του κουνουπιού. Τότε, το ξύσιμο δε θα είναι πια απαραίτητο. Ακούγεται σχετικά απλό, αλλά πώς δουλεύει στην πράξη;

Η θεραπεία ξεκινά με δύο εκπαιδευτικές συνεδρίες. Κατά τη διάρκεια αυτών των συνεδριών το παιδί σας θα μάθει να καταστέλλει τα τικ για όλο και μεγαλύτερες χρονικές περιόδους. Αυτό ονομάζεται παρεμπόδιση

αντίδρασης. Το παιδί σας θα ενθαρρύνεται να κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί, ώστε να μην εκδηλώνει τα τικ. Μέσα από την εξάσκηση, ο χρόνος στον οποίο μπορεί το παιδί σας να κάνει κάτι τέτοιο, αυξάνεται. Αρχικά ένα δευτερόλεπτο παραπάνω, μετά ένα λεπτό και ούτω καθ' εξής. Ο θεραπευτής θα επαινεί πολύ το παιδί σας για να το κινητοποιήσει να σταματήσει την εκδήλωση των τικ για όλο και μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Κάποιες φορές το παιδί σας θα εξασκείται στη συγκράτηση όλων των τικ ταυτόχρονα, και κάποιες φορές θα εστιάζει σε ένα συγκεκριμένο τικ που εκδηλώνεται συχνά. Από τη στιγμή που το παιδί σας έχει εξασκηθεί επαρκώς στην συγκράτηση των τικ, η έμφαση δίνεται σε αυτό που αποκαλείται «έκθεση». Ενώ συγκρατεί τα τικ, το παιδί σας θα μάθει να συνειδητοποιεί τις δυσάρεστες αισθήσεις που, συνήθως, αφού εκφραστεί το τικ, γίνονται λιγότερες. Αυτή είναι μια πολύ δύσκολη άσκηση, επειδή σε κανέναν δεν αρέσει να εστιάζει σε ένα δυσάρεστο αίσθημα. Παρ' όλα αυτά, είναι αναγκαίο να εκτεθεί το παιδί σας σε αυτό το αίσθημα, για να μπορέσει να μάθει να συνθίξει σε αυτό. Η έκθεση θα γίνει χωριστά για το καθένα από τα πέντε πιο κυρίαρχα τικ. Η συλλογιστική πίσω από αυτή τη θεραπεία είναι πως οι δυσάρεστες αισθήσεις θα εξαφανιστούν τελικά ακόμα κι όταν το τικ δεν εκδηλώνεται, ακριβώς όπως ένα τσίμπημα κουνουπού που τελικά εξαφανίζεται, όταν δεν το ξύνουμε. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται εξοικείωση.

Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας με αυτή τη θεραπεία εξασφαλίζοντας ότι θα εξασκείται στη συγκράτηση των τικ του και στο σπίτι. Το παιδί σας και ο θεραπευτής θα συμφωνήσουν σε κάποιο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα γι' αυτό. Στα παραρτήματα 2.2 και 2.3 του βιβλίου εργασίας του παιδιού σας, εσείς ή το παιδί σας θα καταγράφετε σε ένα φύλλο εργασίας πόσα τικ ξέφυγαν και πόσο σοβαροί ήταν οι τικ-συναγερμοί κάθε πέντε λεπτά. Βεβαιωθείτε πως το παιδί σας φέρνει αυτό το φύλλο εργασίας μαζί του σε κάθε συνεδρία. Τα αποτελέσματα θα απεικονιστούν σε ένα γράφημα, για να αποτυπωθούν σε μια εικόνα όλες οι προσπάθειες του παιδιού σας.

## 2.2 Αντιστροφή της συνήθειας

Η αντιστροφή της συνήθειας αντιμετωπίζει τα τικ ένα προς ένα. Για κάθε ένα ξεχωριστό τικ, επιλέγεται η επονομαζόμενη ανταγωνιστική αντίδραση. Η ανταγωνιστική αντίδραση είναι επίσης γνωστή ως μια μη συμβατή αντίδραση προς το τικ, επειδή η πραγματοποίηση της αντίδρασης καθιστά την εκδήλωση του τικ αδύνατη. Για να μπορέσει να χρησιμοποιήσει μια ανταγωνιστική αντίδραση, το παιδί σας θα πρέπει αρχικά να αντιληφθεί πότε κάνει το τικ. Εάν το παιδί σας δεν αντιλαμβάνεται κάποιο συγκεκριμένο τικ, θα μάθει αρχικά να το αναγνωρίζει παρατηρώντας το και καταγράφοντας το. Ένα σημαντικό μέρος αυτής της διαδικασίας είναι να μάθει να αναλύει αυτό το τικ μαζί με τον θεραπευτή. Πώς ξεκινάει το τικ, υπάρχει κάποιος τικ-συναγερμός, ποιά ομάδα μυών χρησιμοποιείται στο τικ και με ποιά σειρά; Το τικ περιγράφεται από την αρχή μέχρι το τέλος. Από τη στιγμή που υπάρχει μια ξεκάθαρη εικόνα του τικ, επιλέγεται μια ανταγωνιστική αντίδραση. Όσον αφορά το ανοιγοκλείσιμο των ματιών, για παράδειγμα, βοηθά να κρατάει το παιδί τα μάτια του διάπλατα ανοιχτά και να καρφώνει το βλέμμα του σε ένα σταθερό σημείο. Η εφαρμογή αυτής της αντίδρασης καθιστά αδύνατο το τικ του ανοιγοκλείσιματος των ματιών. Ένα άλλο παράδειγμα είναι να κρατάει κανείς τα χείλη του ενωμένα σφιχτά ώστε να εμποδίσει το βγάλσιμο της γλώσσας προς τα έξω. Αν και απαιτείται κάποια δημιουργικότητα, είναι δυνατό να βρεθεί μια ανταγωνιστική αντίδραση για κάθε τικ. Ο θεραπευτής θα βοηθήσει το παιδί σας να βρει κατάλληλες ανταγωνιστικές αντιδράσεις.

Μετά τον καθορισμό μιας ανταγωνιστικής αντίδρασης, η θεραπεία του παιδιού σας θα περιλαμβάνει την εξάσκηση σε αυτήν την αντίδραση. Από τη στιγμή που το παιδί σας νιώσει πως το τικ πρόκειται να εμφανιστεί (μόλις ο τικ-συναγερμός αρχίσει να χτυπάει!), θα κάνει την ανταγωνιστική αντίδραση για ένα λεπτό ή για όσο χρειάζεται για να γίνει ο τικ-συναγερμός λιγότερο έντονος. Το τικ δεν μπορεί να εκδηλωθεί τώρα. Εάν το παιδί σας «άργησε πολύ» και το τικ έχει ήδη ξεκινήσει ή εκδηλωθεί, η ανταγωνιστική αντίδραση γίνεται ούτως ή άλλως. Αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται για κάθε ξεχωριστό τικ. Με αυτό τον τρόπο, το παιδί σας θα είναι σε θέση να ελέγχει τα τικ έτσι ώστε να παρουσιάζονται λιγότερο συχνά.

Είναι σημαντικό να εξασκείται το παιδί σας στις στρατηγικές που μαθαίνει στο σπίτι για να μεγιστοποιεί τα οφέλη της θεραπείας. Μαζί με το θεραπευτή το παιδί σας θα συμφωνήσει σε ένα χρονικό διάστημα εξάσκησης. Το παιδί σας και σε περίπτωση που χρειαστεί, εσείς οι ίδιοι, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε το φύλλο εργασίας (πάρτημα 3.2 Βιβλίο εργασίας για Παιδιά) για να καταγράψετε τα τικ που σας έχουν «ξεφύγει». Το παιδί σας θα πρέπει να φέρνει αυτό το φύλλο εργασίας σε κάθε συνεδρία. Τα αποτελέσματα θα απεικονιστούν σε ένα γράφημα, για να αποτυπωθούν σε μια εικόνα όλες οι προσπάθειες του παιδιού σας και να καθοριστεί πότε είναι η κατάλληλη στιγμή για την αντιμετώπιση του επόμενου τικ.

## 2.3 15-λεπτη καταγραφή συχνότητας των τικ

Κατά τη διάρκεια ολόκληρης της θεραπείας, θα σας ζητηθεί να καταγράφετε καθημερινά τον αριθμό των τικ που εκδηλώνει το παιδί σας στη διάρκεια μιας δεκαπεντάλεπτης περιόδου. Αυτή είναι μια σημαντική εργασία για τους γονείς. Οι καταγραφές χρησιμοποιούνται για να μετρώνται τα αποτελέσματα της θεραπείας. Για την καταγραφή των συχνοτήτων μπορεί να χρησιμοποιηθεί το φύλλο καταγραφής της συχνότητας των τικ στο πίσω μέρος αυτού του βιβλίου (παράρτημα 1).

Λόγω του μεταβαλλόμενου χαρακτήρα των τικ, η καταγραφή των τικ θα πρέπει να γίνεται σε μια σταθερή ώρα κάθε μέρα κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας. Για παράδειγμα, κάθε βράδυ στις 7 μ.μ. ενώ το παιδί παρακολουθεί τηλεόραση, χρησιμοποιεί τον υπολογιστή ή τρώει το δείπνο του. Η καταγραφή θα πρέπει πάντα να γίνεται από τον ίδιο γονέα. Ένας ειδικός μετρητής χειρός μπορεί να είναι βοηθητικός για να γίνει η μέτρηση, αφού μπορείτε να πατάτε ένα κουμπί μετά από κάθε τικ. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σημάδια καταμέτρησης πάνω σε ένα κομμάτι χαρτί. Εάν το παιδί σας έχει γρήγορα και αλλεπάλληλα τικ, μπορεί να είναι ευκολότερο να μετρήσετε δέκα τικ κάθε φορά και μετά να κάνετε ένα σημάδι.

Από τη στιγμή που έχετε κάποια εμπειρία στην καταγραφή των τικ, μπορεί να γίνετε πιο ικανοί στην αναγνώριση συγκεκριμένων τικ ή σειρών από τικ. Είναι σημαντικό να μην αλλάξετε τη μέθοδο καταμέτρησης κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Για παράδειγμα, εάν στην αρχή της θεραπείας μετρήσετε το τράβηγμα του στόματος και το μισοκλείσιμο των ματιών ως ένα τικ, αυτό θα πρέπει να παραμείνει έτσι κατά την διάρκεια ολόκληρης της θεραπείας. Διαφορετικά θα φαίνεται ότι ο αριθμός των τικ αυξάνεται, ενώ αυτό που συνέβη στην πραγματικότητα είναι πως αλλάξατε τη μέθοδο καταμέτρησής σας. Κάποια παιδιά το βρίσκουν δυσάρεστο όταν οι γονείς τους καταμετρούν τα τικ τους, γιατί νιώθουν πως παρακολουθούνται πιο στενά απ' το συνηθισμένο. Άλλα παιδιά θα κάνουν ό, τι καλύτερο μπορούν για να σταματήσουν τα τικ κατά την ώρα καταγραφής. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε το παιδί σας όσο πιο διακριτικά μπορείτε. Εάν κατά την παρατήρηση δημιουργούνται προβλήματα, συζητήστε τα με το θεραπευτή.

*Σημειώστε εδώ ποιος γονέας θα καταγράφει τα τικ καθημερινά για 15 λεπτά, κατά τη διάρκεια ποιιάς δραστηριότητας και σε ποιά ώρα της ημέρας.*

Ποιός καταχωρεί:.....

Ώρα της ημέρας:.....

Δραστηριότητα:.....

Βεβαιωθείτε πως έχετε μαζί σας το φύλλο εργασίας στο οποίο καταγράφετε την συχνότητα των τικ (παράρτημα 1) σε κάθε συνεδρία. Κάθε εβδομάδα ο θεραπευτής θα απεικονίζει σε ένα γράφημα τη μέση συχνότητα των τικ για τη συγκεκριμένη εβδομάδα, ώστε να αποτυπωθεί το πόσο και με ποιο ρυθμό μειώνονται τα τικ του παιδιού σας.

## 2.4 Βοήθεια με την εξάσκηση και παροχή επιβραβεύσεων

Είναι σημαντικό το παιδί σας να κάνει εξάσκηση στο σπίτι. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών με το θεραπευτή, εσείς και το παιδί σας θα συμφωνήσετε στο πόσο συχνά, για πόση ώρα και πότε θα εξασκείται το παιδί σας στο σπίτι. Αργότερα στη θεραπεία θα ζητηθεί από το παιδί σας να εξασκείται και σε άλλες καταστάσεις όπου συμβαίνουν συνήθως τα τικ. Ακολουθούν κάποιες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να υποστηρίξετε το παιδί σας με τον καλύτερο τρόπο. Φυσικά, εάν το παιδί σας είναι λίγο μεγαλύτερο, μπορείτε να αναμένετε να είναι πιο ανεξάρτητο και θεωρητικά οι έφηβοι θα πρέπει να μπορούν να κάνουν εξάσκηση χωρίς τη βοήθειά σας.

- Κάντε εξάσκηση σε μια καθορισμένη ώρα, στο ίδιο μέρος, κατά τη διάρκεια μιας σταθερής δραστηριότητας που έχετε συμφωνήσει με το θεραπευτή και το παιδί σας. Η προβλεψιμότητα, όπως και το να διατηρείτε μια ξεκάθαρη στάση για την εξάσκηση θα αυξήσει την πιθανότητα να κάνει όντως το παιδί σας εξάσκηση και θα αποτρέψει τη συμμετοχή σας σε μια καθημερινή πάλη για να πείσετε το παιδί σας να εξασκηθεί.
- Μείνετε με το παιδί σας ενώ κάνει τις ασκήσεις. Τα παιδιά συχνά το βρίσκουν ευκολότερο να εξασκούνται κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας, παρά στο σπίτι. Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας έχουν την απόλυτη



προσοχή του θεραπευτή, ο οποίος τα ενθαρρύνει να εξασκούνται και τα κρατά εστιασμένα σε αυτό που κάνουν.

- └ Επαινέστε πολύ το παιδί σας και μην είστε πολύ αυστηροί/ές εάν τα τικ «ξεφεύγουν». Η συγκράτηση των τικ δεν είναι εύκολο πράγμα. Προσπαθήστε να δώσετε έμφαση σε κάτι θετικό: «Είναι πραγματικά καλό που εξασκείσαι τόσο σκληρά!» Ενθαρρύνετε το παιδί σας ώστε να μην τα παρατήσει όταν περνάει μια δύσκολη μέρα με πολλά τικ. Εάν υπάρχουν πολλά τικ, υπάρχει πολύ υλικό για να εξασκηθεί κανείς!
- └ Επιβραβεύστε το παιδί σας όταν δίνει τον καλύτερό του εαυτό. Δημιουργήστε ένα σύστημα επιβραβεύσεων μαζί με το παιδί σας: κάντε ξεκάθαρες συμφωνίες για το πόσο συχνά και για πόση ώρα θα πρέπει να εξασκείται το παιδί σας ώστε να πάρει μια συγκεκριμένη επιβράβευση. Μπορείτε επίσης να του δίνετε μια επιβράβευση μετά από κάθε συνεδρία. Για τα μικρά παιδιά, είναι πιο αποτελεσματικές οι μικρές βραχυπρόθεσμες επιβραβεύσεις, π.χ. να πάνε για ύπνο πέντε λεπτά αργότερα από το συνηθισμένο, να μπορούν να επλέξουν το αγαπημένο τους φαγητό ή να μπορούν να παρακολουθήσουν το αγαπημένο τους πρόγραμμα στην τηλεόραση. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να αποταμιεύσουν για μεγαλύτερες μακροπρόθεσμες επιβραβεύσεις (χρησιμοποιώντας πόντους ή μικρά χρηματικά ποσά). Επίσης θα πρέπει να συμφωνήσετε για μια επιβράβευση για το τέλος της θεραπείας, για παράδειγμα, να κάνετε μαζί κάτι διασκεδαστικό, όπως το να πάτε σε ένα πάρκο αναψυχής. Ο θεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε ένα σύστημα επιβραβεύσεων.

*Σημειώστε πιο κάτω τι έχετε συμφωνήσει μαζί με το παιδί σας. Πότε επιβραβεύεται το παιδί σας; Ποιά είναι η επιβράβευση; Συζητήστε το με το θεραπευτή.*

.....

.....

.....

.....

.....

### 3 • Επιπλέον βοήθεια για τα τικ που απέμειναν

Υπάρχει περίπτωση, μετά την εξάσκηση της έκθεσης και της παρεμπόδισης αντίδρασης ή της αντιστροφής της συνήθειας, να υπάρχουν ακόμα συγκεκριμένες καταστάσεις στις οποίες εμφανίζονται πολλά τικ. Για παράδειγμα, όταν το παιδί σας νιώθει ένταση ή νευρική κατάσταση, όταν το παιδί σας καβγαδίζει με τον αδερφό ή με την αδερφή του, ή όταν το παιδί σας επιστρέφει σπίτι από το σχολείο. Εσείς, το παιδί σας κι ο θεραπευτής μπορείτε να αποφασίσετε να αφιερώσετε λίγες επιπλέον συνεδρίες για τη διαχείριση των τικ σε αυτές τις συγκεκριμένες καταστάσεις.

#### 3.1 Καταστάσεις στις οποίες εξακολουθούν να συμβαίνουν συχνά τα τικ

Μια άσκηση καταγραφής των τικ θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε ποιό παράγοντες συμβάλλουν στη διατήρηση των τικ σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Οι συγκεκριμένοι παράγοντες μπορεί να προηγούνται των τικ ή να τα ακολουθούν. Εσείς και το παιδί σας θα κληθείτε να δώσετε μεγάλη προσοχή στις στιγμές στις οποίες εμφανίζονται ακόμα πολλά από τα τικ: Πού βρίσκεται τότε το παιδί σας; Ποιός άλλος είναι εκεί; Πώς νιώθει το παιδί σας εκείνη τη στιγμή; Πώς αντιδρούν άλλοι άνθρωποι (ενήλικες και παιδιά) στα τικ; Μήπως γελάνε ή λένε στο παιδί σας να σταματήσει τα τικ; Ή μήπως ενθαρρύνουν το παιδί σας να συνεχίσει να τα κάνει; Ποιά είναι η δική σας αντίδραση και πώς αντιδρά η υπόλοιπη οικογένεια στα τικ του παιδιού σας; Μήπως εκνευρίζετε και τιμωρείτε το παιδί; Ή είστε πολύ ελαστικοί επειδή το λυπάστε; Όλες οι πληροφορίες σας μπορούν να καταχωρηθούν στο φύλλο εργασίας «Συνολική ανασκόπηση των τικ», στο παράρτημα 2 του βιβλίου εργασίας σας.

Το παιδί σας έχει το δικό του φύλλο εργασίας για να συμπληρώσει (παράρτημα 4.1 Βιβλίο εργασίας για Παιδιά) Χρησιμοποιώντας τον κατάλογο, ο θεραπευτής, εσείς και το παιδί σας θα βρείτε λύσεις και θα σκεφτείτε μια στρατηγική για να βοηθήσετε ώστε να μειωθούν περισσότερο τα τικ. Για παράδειγμα, εάν το παιδί σας έχει περισσότερα τικ όταν κάνει τα μαθήματά του, ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει να διερευνηθεί εάν το παιδί σας φοβάται τις σχολικές εργασίες ή αν θα προτιμούσε να κάνει κάτι άλλο εκείνη τη στιγμή. Το επόμενο βήμα είναι να ανακαλύψετε πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να φοβάται λιγότερο τις σχολικές εργασίες. Ίσως ως γονέας, μπορείτε να το βοηθήσετε με τα μαθήματα, ή μπορείτε να συνδέσετε προσωρινά μια επιβράβευση με τη μελέτη ή ίσως χρειαστεί να σας βοηθήσει το σχολείο σε αυτό. Και αν το παιδί σας έχει περισσότερα τικ όταν επιστρέφει σπίτι από το σχολείο τότε ίσως ο θεραπευτής σας θα συμβουλέψει το παιδί να περάσει κάποια λεπτά ηρεμίας στο δωμάτιό του για να κάνει κάποιες από τις ασκήσεις που έμαθε στη θεραπεία πριν να συναντήσει την υπόλοιπη οικογένεια. Οι στρατηγικές για τις οποίες θα χρειαστεί να συμφωνήσετε είναι ειδικές για τις εκάστοτε καταστάσεις και ανάγκες.

Στο βιβλίο εργασίας του παιδιού σας, υπάρχει χώρος για να καταγραφούν οι στρατηγικές αντιμετώπισης των τικ, που έχουν συμφωνηθεί: Τί μπορείτε να κάνετε εσείς ή το παιδί σας για να προλάβετε το ενδεχόμενο να βρεθεί το παιδί σε μια κατάσταση στην οποία έχει πολλά τικ; Εάν η κατάσταση δεν μπορεί να αποφευχθεί, τι μπορεί να κάνει το παιδί σας για να μειώσει τα τικ σε αυτή την κατάσταση; Εάν τα τικ φαίνεται πως διατηρούνται από την προσοχή που παίρνει το παιδί σας από άλλους (για παράδειγμα κάποιοι λυπούνται το παιδί σας ή κάνουν ένα σχόλιο) ή μέσω αποφυγής (για παράδειγμα το παιδί αποφεύγει μια αγγαρεία, δε χρειάζεται να πάει στο σχολείο, καθυστερεί στην ώρα του ύπνου), τι μπορεί να γίνει για να αλλάξει αυτό; Όποιες άλλες πιθανές λύσεις για την παρεμπόδιση της αύξησης των τικ που θα βρείτε εσείς μαζί με το θεραπευτή και το παιδί σας καταγράφονται στο βιβλίο ασκήσεων του παιδιού σας. Βεβαιωθείτε πως οι συμφωνίες είναι εύκολα προσβάσιμες, για παράδειγμα, με το να τις κρεμάσετε σε ένα μέρος στο σπίτι όπου και εσείς και το παιδί σας θα μπορείτε να τις βλέπετε.

#### 3.2 Ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης

Τα περισσότερα παιδιά εκδηλώνουν περισσότερα τικ όταν είναι ενθουσιασμένα ή αγχωμένα για κάτι. Εάν το παιδί σας έχει ένταση ή άγχος μπορεί να το βοηθήσει να κάνει μια άσκηση αναπνοής ή χαλάρωσης. Μια άσκηση αναπνοής σε βοηθά να ηρεμήσεις, γιατί συνειδητοποιείς την αναπνοή σου. Μια άσκηση χαλάρωσης είναι μια άσκηση για να γίνεις πιο ήρεμος και χαλαρός μειώνοντας την ένταση στους μύες σου. Εάν το παιδί σας βιώνει μια αύξηση των τικ όταν αγχώνεται, ο θεραπευτής θα κάνει ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης με το παιδί σας. Είναι πολύ πιθανό πως τα τικ θα γίνουν λιγότερα ή θα εξαφανιστούν κατά τη διάρκεια αυτών των ασκήσεων!

Στις ασκήσεις αναπνοής, ο θεραπευτής θα διδάξει στο παιδί σας να αναπνέει βαθιά και ήρεμα χρησιμοποιώντας το στομάχι του. Το παιδί σας θα εισπνέει από τη μύτη και θα εκπνέει από το στόμα. Στην άσκηση χαλάρωσης ο θεραπευτής θα βοηθήσει το παιδί σας να μάθει να χαλαρώνει το σώμα του. Για να διδάξει στο παιδί σας πώς να νιώθει τη διαφορά ανάμεσα στους μύες που είναι χαλαροί και σε αυτούς που είναι σφιγμένοι, ο θεραπευτής θα ζητήσει από το παιδί σας να συσπά και να χαλαρώνει διαφορετικούς μύες στο σώμα του έναν έναν. Ενώ το κάνει αυτό, ο θεραπευτής θα ζητήσει από το παιδί να δώσει προσοχή στην αναπνοή του. Για να αυξήσει το συναίσθημα της χαλάρωσης, ο θεραπευτής θα ζητήσει τότε από το παιδί σας να σκεφτεί κάτι ευχάριστο, μια χαρούμενη ανάμνηση ή μια στιγμή όταν το παιδί σας ένιωσε ήρεμο και χαλαρό. Ο θεραπευτής θα καταγράψει την άσκηση, έτσι ώστε να μπορεί το παιδί να εξασκηθεί στο σπίτι.

## Παράρτημα 1 • Φύλλο εργασίας: Καταγραφή συχνότητας των τικ

Όνομα του παιδιού: .....

Εβδομάδα: από ..... (ημερομηνία) ..... (ημερομηνία)

Μετά από τη συνεδρία: .....

Μπορείτε να καταγράψετε πώς πήγε η εξάσκηση σε αυτό το φύλλο εργασίας.

Μέρα	Ώρα από ..... μέχρι .....	Αριθμός των τικ	Μετρήθηκαν από τον/την
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			
		Σύνολο: Μέσος όρος:	

**Μέσος αριθμός των τικ ανά μέρα:**

$$\frac{\text{Συνολικός αριθμός των τικ}}{\text{Αριθμός ημερών}} = \dots\dots\dots$$

## Παράρτημα 2 • Φύλλο εργασίας: Συνολική ανασκόπηση των τικ

<b>Ημέρα-Ωρα</b>	<b>Κατάσταση</b> - Τι συμβαίνει; - Πού είναι το παιδί σας; - Τι κάνει το παιδί σας; - Ποιός είναι με το παιδί σας;	<b>Συναίσθημα</b> - Πώς νιώθει το παιδί σας; Ουσιωμένο, φοβισμένο, χαρούμενο ή μίπως λυπημένο;	<b>Αποτελεσμα</b> - Ποια αντίδραση ακολουθεί τα τικ; - Τι κάνετε εσείς και τι κάνουν άλλοι;

## **Παράρτημα 3 • Για επιπλέον ανάγνωση**

Robertson, M., & Cavanna, A. (2008). Tourette Syndrome: the facts. Oxford University Press

<http://www.tsa-usa.org/>

<http://www.tsa-usa.org/People/kids/kids.html>

<http://www.tourettes-action.org.uk/>

Η TSA είναι η επίσημη ιστοσελίδα του Αμερικάνικου Συλλόγου για το Σύνδρομο Tourette και η Tourettes-action είναι η επίσημη αγγλική ιστοσελίδα. Αυτές οι ιστοσελίδες περιέχουν πολλές πληροφορίες για τα τικ και το σύνδρομο Tourette και για εσάς και για το παιδί σας.

## Σχετικά με τους συγγραφείς

Η κυρία **C. W. J. (Cara) Verdellen**, PhD είναι κλινική ψυχολόγος και θεραπεύτρια γνωσιακής-συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης και εργάζεται στον Όμιλο HSK Inc. Είναι διευθύντρια του HSK στο Den Bosch (Ολλανδία) και στο HSK Expertise Tics. Της απονεμήθηκε ο τίτλος PhD για έρευνα πάνω στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας συμπεριφοράς για τα τικ στο σύνδρομο Tourette.

Η κυρία **J. M. T. M. (Jolande) van de Griendt**, MSc είναι διαπιστευμένη ψυχολόγος υγείας και θεραπεύτρια γνωσιακής-συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης που απασχολείται στον Όμιλο HSK Inc. Εκπονεί επιστημονική έρευνα για την αντιμετώπιση των διαταραχών τικ με θεραπεία συμπεριφοράς και φαρμακευτική αγωγή στο HSK Expertise Tics στο Den Bosch (Ολλανδία).

Η κυρία **S. (Sanne) Kriens**, MSc είναι διαπιστευμένη ψυχολόγος υγείας και θεραπεύτρια γνωσιακής-συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης που απασχολείται στον Όμιλο HSK Inc. Θεραπείει παιδιά και ενήλικες με διαταραχές τικ και διαταραχές άγχους και διάθεσης.

Η κυρία **I. (Ilse) van Oostrum**, MSc είναι ψυχολόγος, πρώην εργαζόμενη του Ομίλου HSK Inc. Θεραπείει παιδιά και ενήλικες με διαταραχές τικ και διαταραχές άγχους και διάθεσης.

## Συντελεστές της Ελληνικής Έκδοσης

### Μετάφραση - Επιμέλεια

Αικατερίνη Βαφειάδη, Ψυχολόγος

Αναστασία Δουγαλή, Ειδικευόμενη Παιδοψυχίατρος

Αθανασία Δ. Μακρή, Ψυχολόγος

Καλλιόπη Προκοπάκη, Παιδοψυχίατρος Επιμελήτρια Α' ΕΣΥ

### Επιμέλεια - Συντονισμός

Χρήστος Ανδρούτσος, Παιδοψυχίατρος Επιμελητής Α' ΕΣΥ

Βάια Τσιρώνη, Παιδοψυχίατρος Διευθύντρια ΕΣΥ

Αναστασία Κουμούλα, Παιδοψυχίατρος Συντονίστρια Διευθύντρια ΕΣΥ

Τμήμα Ψυχιατρικής Παιδιών και Εφήβων

Σισμανόγλειο ΓΝΑ