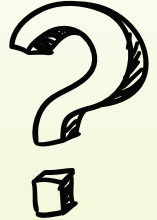


TIKI

KAS TAS IR UN KĀ AR TIEM SADZĪVOT



Tiki pieder pie cilvēka neirālās attīstības traucējumu grupas. Tie ir bioloģiski noteikti un saistīti ar atšķirīgu centrālās nervu sistēmas attīstību un nobriešanu. Līdz ar to ir sajūta, ka tikus nevar kontrolēt.

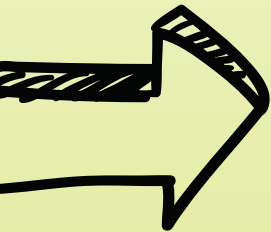
MOTORIE TIKI

acu mirkšķināšana, plecu raustīšana, acu miegšana, uzacu pacelšana, deguna rauksana u.c.

VOKĀLIE TIKI

skaņas, piemēram, klepošana, šņaukāšanās, kreķķināšana, stenēšana vai izsaucieni u.c.

KĀ TAS VAR IETEKMĒT MANI?



Tiki var ietekmēt Tevi gan fiziski, gan emocionāli. Dažreiz tie var radīt diskomfortu, jo citi cilvēki tos pamana. Tomēr svarīgi atcerēties, ka Tu neesi viens – daudz bērnu un pusaudžu piedzīvo tikus.



KĀ TIKT GALĀ AR TIKIEM SKOLĀ UN MĀJĀS?

Izmēģini elpošanas vingrinājumus! Tie var palīdzēt nomierināties un samazināt tiku biežumu.

Ja jūti, ka tiki kļūst intensīvāki, pamēģini atpūsties kādā klusā vietā.



Ja skolotājs zina par Taviem tikiem, viņš var palīdzēt, piemēram, palīdzot pielāgot mācību procesu. Informē skolotājus!

SOCIĀLAIS SPIEDIENS

Dažreiz citi pusaudži var nesaprast tavus tikus. Tas var radīt nepatīkamas sajūtas, **bet tu vari:**



Izskaidrot, kas ir tiki – pastāsti, ka tiki ir kustības vai skaņas, kuras Tu nevari kontrolēt.



Runāt ar kādu, kam uzticies: Ja jūti spiedienu no vienaudžiem, runā ar draugu, skolotāju vai vecākiem.



JA TEV NEPIECIEŠAMA PALĪDZĪBA VAI ATBALSTS:

Vecāki vai pieaugušie, kam uzticies, var uzklašīt un palīdzēt atrast veidus, kur vērsties pēc palīdzības.

Skolas psihologs var palīdzēt ar atbalstu un profesionāliem ieteikumiem vai palīdzību.

Ģimenes ārsts vai speciālisti var ieteikt ārstēšanas vai terapijas iespējas.

Dažreiz palīdz dalīties pieredzē ar citiem pusaudžiem, kuri piedzīvo līdzīgas grūtības.



Pusaudžu resursu centrā strādā speciāli apmācīti speciālisti, kuri ir gatavi palīdzēt tieši Tev – zvani un pieraksties uz konsultāciju jau šodien!