

TURETA SINDROMS

CEĻVEDIS VECĀKIEM – KĀ ATBALSTĪT BĒRNU AR TIKIEM

Vecākiem ir svarīgi zināt, ka atbalsts un izpratne ir būtiski faktori, lai palīdzētu bērnam justies droši.



Tiku traucējumi (TT), tai skaitā Turetas sindroms (TS) ir traucējumi, kas izpaužas ar motoriskajiem un vokālajiem tikiem. Tie pieder pie neirālās attīstības traucējumu grupas un ir saistīts ar atipisku bērna centrālās nervu sistēmas attīstību un nobriešanu, ko nosaka sarežģīta mijiedarbība starp bioloģiskiem un vides faktoriem.

Visbiežāk sākas bērnībā, un izpausmes laika gaitā var mainīties – reizēm tās kļūst mazāk izteiktas, reizēm izteiktākas. Dažiem bērniem tiki var būt tik viegli, ka tos gandrīz nepamana, bet citiem tie var būt ļoti izteikti un traucēt ikdienā.

KAS IR TIKI?

Tiki ir pēkšņas, ātras un atkārtotas kustības vai skaņas, kuras notiek neregulāri. Tie var parādīties gan **kā kustības** (piemēram, acu mirkšķināšana, plecu raustīšana u.c.), **gan skaņas** (piemēram, klepošana u.c.). Tiki parasti mainās pēc intensitātes un biežuma.

Pēc tika izdarīšanas bērns bieži sajūt īslaicīgu atvieglojumu, jo spriedze uz brīdi mazinās. Dažreiz bērni var uz brīdi mēģināt aizturēt tika izpausmi, tomēr tas bieži vien palielina iekšējo diskomfortu. Ar laiku bērni sāk apzināties, kad tiks tuvojas, un spēj labāk aprakstīt šīs sajūtas.

Bieži pirms tika bērns var sajust specifisku sajūtu – tā var būt iekšēja spriedze, nemiers vai spiediena sajūta, kas kļūst arvien spēcīgāka līdz brīdim, kad notiek tiks. Lai gan pati tika kustība vai skaņa var šķist apzināta, tā patiesībā ir reakcija uz šo iekšējo diskomfortu, kas notiek automātiski.

Tikiem ir tendence mazināties vai pilnībā izzust, kad bērns gul, un tie parasti mainās laika gaitā – daži tiki izzūd, kamēr parādās jauni.

SIMPTOMI

Bērns var sūdzēties, ka jūt spiedienu vai nepatīkamu sajūtu ķermenī, kas pāriet tikai pēc konkrētas kustības vai skaņas veikšanas

Atkārtotas, īslaicīgas kustības vai skaņas, ko viņš nespēj kontrolēt

Tiki var mainīties – dažreiz tie ir spēcīgāki, citreiz vieglāki, un to biežums var palielināties stresa, noguruma vai uztraukuma laikā.

Daudziem bērniem simptomi ar laiku mazinās un pieaugušā vecumā var pat izzust

KĀ VECĀKI VAR PALĪDZĒT?

Svarīgi atcerēties, ka tiki nav tīša rīcība, tāpēc kritika vai sodīšana nebūs efektīva. Vecāki var būt būtiska atbalsta sistēma bērnam vai pusaudzim ar tikiem.

Sadarbība ar skolas personālu par Jūsu bērna vajadzībām, lai nodrošinātu atbilstošu atbalstu mācībās. Skolas var piedāvāt elastību mācību grafikā vai dot iespēju veikt pauzes, kad tiki pastiprinās.

Ļaujiet piedalīties aktivitātēs, kuras interesē, un veiciniet pašvērtības sajūtu neatkarīgi no tikiem.

Palīdzēt bērnam izveidot stabilu un paredzamu ikdienas rutīnu, kas samazinātu stresa līmeni. Tas var ietvert regulāru miegu, sabalansētu uzturu un aktivitātes, kas palīdz relaksēties.

Izglītoties par sindroma būtību, simptomiem un to, kā tas var mainīties laika gaitā.

Veidot drošu vidi, kur bērns jūtas pieņemts. Uzklusiet viņu raizes, palīdziet viņiem runāt par savām jūtām. Uzsveriet, ka tiki nav viņu vaina.

ĀRSTĒŠANA UN ATBALSTS

Ārstēšana ir nepieciešama tikai tad, ja tiki būtiski traucē bērna ikdienas dzīvi vai negatīvi ietekmē viņa sociālo un emocionālo labsajūtu.

Ja tiki nerada ievērojamu diskomfortu vai netraucē bērnam, pietiek ar izglītošanu un emocionālu atbalstu bērnam un ģimenei

Ja tiki izraisa diskomfortu vai traucē ikdienai, ārstēšanu parasti sāk ar uzvedības terapiju, kas palīdz kontrolēt simptomus

Medikamentozā terapija tiek izmantota tikai tad, ja nemedikamentozās metodes nav pietiekami efektīvas vai tiki ievērojami ietekmē bērna ikdienu

Ārstēšana jāpielāgo individuāli un regulāri jāpārskata sadarbībā ar ārstu, lai tā būtu efektīva un nepieciešama tikai tik ilgi, cik simptomi ir izteikti.