



# Τικ και σύνδρομο Tourette: Βασικά στοιχεία για τους ασθενείς

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΤΙΚ?

Τα τικ είναι κινήσεις που οι ασθενείς δε μπορούν να ελέγξουν. Υπάρχει μια ανάγκη ή μια παρόρμηση να κάνουν την κίνηση και μετά από αυτή ένα αίσθημα ανακούφισης. Οι κινήσεις μερικές φορές μπορούν να σταματήσουν εκουσίως για μικρό διάστημα. Τα τικ είναι:

- Ξαφνικά, γρήγορα
- Επαναλαμβανόμενα και στερεότυπα
- Δεν έχουν σκοπό ή ρυθμό
- Μπορεί να είναι απλά ή σύνθετα.

Τα απλά τικ εμφανίζονται ξαφνικά και συνήθως διαρκούν για εβδομάδες ή μήνες. Τα πιο κοινά απλά κινητικά τικ είναι τα εξής: ανοιγμα-κλείσιμο των ματιών, ανασήκωμα των φρυδιών, σήκωμα των ώμων, τίναγμα ή στροφή της κεφαλής και του λαιμού. Συνήθη απλά φωνητικά τικ είναι : καθάρισμα του λαιμού, βήχας, όσμηση και το χασμουρητό.

Τα σύνθετα κινητικά τικ περιλαμβάνουν κινήσεις που μοιάζουν σκόπιμες όπως: γκριμάτσες, χτύπημα με το δάκτυλο, περπάτημα με συγκεκριμένο τρόπο ή σε κύκλους, αναπήδηση, κλοτσιές ή γροθιές. Τα σύνθετα φωνητικά τικ περιλαμβάνουν: το να κάνει ο ασθενής πολλαπλούς ήχους, επανάληψη συλλαβών, λέξεων ή φράσεων (ηχολαλία), σπάνια να λέει κοινωνικά μη αποδεκτές λέξεις ή φράσεις (κοπρολαλία).

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ TOURETTE?

Το σύνδρομο Tourette επίσης γνωστό ως σύνδρομο Gilles de la Tourette, είναι μια διαταραχή που συνήθως ξεκινάει μεταξύ των ηλικιών 4-6 και είναι πιο σοβαρό μεταξύ της ηλικία των 10 και 12 ετών. Εξ ορισμού το σύνδρομο πρέπει να αρχίζει πριν από τα 18 έτη. Είναι πιο συχνό σε άνδρες από ότι στις γυναίκες. Οι ασθενείς με σύνδρομο Tourette βιώνουν έναν συνδυασμό κινητικών και φωνητικών τικ είτε απλών είτε σύνθετων που διαρκούν πάνω από χρόνο. Επίσης μπορούν να υπάρχουν συμπεριφορικά θέματα όπως άγχος και ιδεοψυχαναγκαστική συμπεριφορά.

## ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΑ ΤΙΚ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ TOURETTE?

Η αιτία των τικ και του συνδρόμου Tourette είναι άγνωστη. Τα τικ και το σύνδρομο Tourette είναι συχνά κληρονομικά και μεταβιβάζονται σε άλλα μέλη της οικογένειας.

## ΕΙΝΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΤΙΚ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ TOURETTE?

Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι με τικ σύνδρομο Tourette. Η διάγνωση του τελευταίου απαιτεί την ύπαρξη περισσότερων του ενός τικ , συμπεριλαμβανομένου και ενός φωνητικού τικ, για περισσότερο από ένα χρόνο. Ενώ τα τικ είναι συχνά και ένα στα πέντε παιδιά έχει τικ κάποια στιγμή, το σύνδρομο Tourette είναι πολύ λιγότερο συχνό.

## ΥΠΑΡΧΕΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ?

Συχνά δε χρειάζεται θεραπεία για τα τικ. Η θεραπεία των κινητικών των φωνητικών τικ και του συνδρόμου Tourette εξαρτάται το κατά πόσο τα τικ επηρεάζουν τους ασθενείς και εάν έχουν κοινωνική ή συναισθηματική επίπτωση. Αν τα τικ δεν προκαλούν σημαντικό πρόβλημα στον ασθενή ή δεν παρεμβαίνουν με τις δραστηριότητες του , μπορεί να χρειαστεί μόνο υποστήριξη, εκπαίδευση και καθησυχασμό. Η εκπαίδευση του περίγυρου του ασθενή μπορεί να αυξήσει την κατανόηση και να μειώσει το κοινωνικό στίγμα. Αυτό απαιτεί συμβολή γιατρών, ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών. Τα μέλη των οικογενειών και οι δάσκαλοι πρέπει να μάθουν ότι τα τικ είναι ακούσια έτσι ώστε να κατανοήσουν τη διάγνωση και να αποφύγουν να θίξουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Η θεραπεία πρέπει να συζητηθεί όταν:

- Προκαλούν σημαντική δυσφορία.
- Παρεμβαίνουν στην καθημερινή ή τη σχολική ζωή.
- Προκαλούν κοινωνική απομόνωση, εκφοβισμό ή κατάθλιψη στο παιδί

Η Ολοκληρωμένη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία για τα τικ (CBIT) είναι μια από τις θεραπείες για το σύνδρομο Tourette. Στοχεύει στην εκπαίδευση και ανάπτυξη μιας αποτελεσματικής απάντησης στην παρόρμηση που προηγείται του τικ.

Αν η συμπεριφορική θεραπεία μόνη της δεν είναι αποτελεσματική, κάποια φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν. Η αγωγή όμως πιθανό να προκαλέσει μερικές ανεπιθύμητες ενέργειες, με αποτέλεσμα οι ασθενείς να πρέπει να έχουν στενή επικοινωνία με το γιατρό τους. Τα φάρμακα περιλαμβάνουν: την κλονιδίνη και γουαναφασίνη, την κλοναζεπάμη ή άλλα αγχολυτικά ειδικά αν ο ασθενής έχει άγχος, και αντιψυχωσικά φάρμακα (παρότι οι παρενέργειες πρέπει να ληφθούν υπόψιν). Επιπρόσθετα, σε ασθενείς που δεν απαντούν στα φάρμακα, πρέπει να εξεταστεί η πιθανότητα του εν τω βάθει εγκεφαλικού ερεθισμού.



# Τικ και σύνδρομο Tourette: Βασικά στοιχεία για τους ασθενείς

## ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥRETTE ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΝΕΥΡΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ?

Οι νευροψυχιατρικές διαταραχές είναι νευρολογικές διαταραχές που επηρεάζουν τη συμπεριφορά. Περισσότεροι από 50% των ασθενών με σύνδρομο Tourette έχουν συμπεριφορικά συμπτώματα όπως σύνδρομο υπολειπόμενης προσοχής/ Υπερδραστηριότητας (ADHD) και ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD). Οι ασθενείς μπορεί επίσης να εμφανίζουν: κατάθλιψη, παρορμητική συμπεριφορά, διαταραχή συμπεριφοράς, τάση να βλάψουν τον εαυτό τους και διαταραχές ύπνου. Ενδεχομένως οι διαταραχές αυτές να θεραπεύονται, οπότε μιλήστε με το γιατρό σας.

## ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΜΕ ΤΙΚ Η ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥRETTE?

Τα τικ είναι συχνά προσωρινά. Τα τικ και το σύνδρομο Tourette τείνουν να εξαφανιστούν όσο οι ασθενείς μεγαλώνουν και σε πολλές περιπτώσεις εξαφανίζονται τελείως στην ενήλικη ζωή.