

Tiki i zespół Tourette'a

poznać, zrozumieć, zaakceptować



Polskie Stowarzyszenie Syndrom Tourette'a

ul. Szpitalna 5 m. 5

00-031 Warszawa

www.tourette.pl

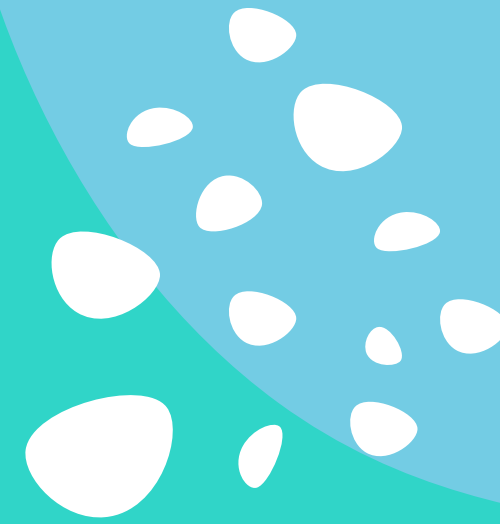
tourette@tourette.pl

Co to są tiki?

- Tik jest **nagłym, szybkim, powtarzającym** się ruchem lub dźwiękiem. Zaangażowane są w te ruchy różne grupy mięśni.
- Osoby z tikami doświadczają je jako **nieodparte, mimowolne i porywające**. Czasami mogą być one tłumione przez krótki czas, ale dzieje się to kosztem bardzo dużego wewnętrznego napięcia.
- Tiki są bardzo zmienne. Nie ma dwóch osób z takimi samymi objawami.
- Tiki są zazwyczaj najbardziej nasilone w okresie dojrzewania.



Jakie są rodzaje tików?



- Tiki możemy podzielić na dwa rodzaje: **tiki ruchowe** i **tiki wokalne** (dźwiękowe).
- Tiki mogą występować w postaci **prostej** lub **złożonej**.
- Tiki **proste** są zazwyczaj **krótkie** i **szybkie**.
- Tiki **złożone** są **wolniejsze** i mogą na pierwszy rzut oka przypominać normalne czynności.

Tiki ruchowe proste

- mruganie
- mrużenie, zaciskanie, wytrzeszczanie oczu
- ruszanie nosem
- marszczenie czoła
- otwieranie ust
- marszczenie brwi
- potrząsanie głową



Tiki ruchowe złożone

- wąchanie
- kucanie
- podskakiwanie
- klaskanie
- dotykanie różnych części ciała lub przedmiotów

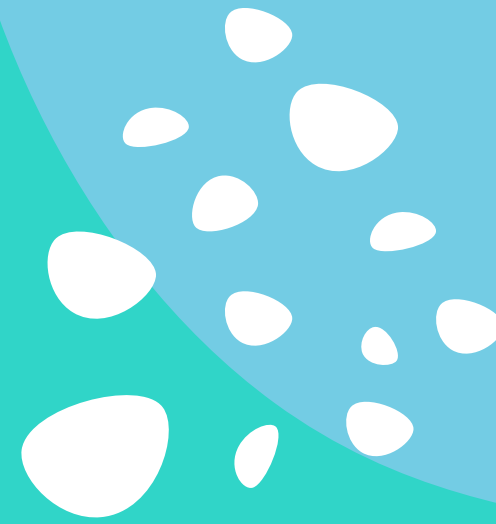


Tiki wokalne proste

- chrząkanie
- kichanie
- pociąganie nosem
- głośne przetykanie
- głośne wdychanie i wydychanie powietrza
- pokrzykiwanie, pohukiwanie, pogwizdywanie
- piszczenie
- szczekanie, miauczenie, prychanie



Tiki wokalne złożone



- **Echolalia** – niezamierzone powtarzanie wypowiedzi innych osób lub naśladowanie ich akcentu
- **Palialia** – niezamierzone powtarzanie własnych słów, wyrażeń lub sylab
- **Koprolalia** – niezamierzone wypowiedzanie wulgarnych, nieakceptowanych społecznie słów lub ich fragmentów

Co to jest zespół Tourette'a?



- Zespół Tourette'a to wiele tików ruchowych i przynajmniej jeden (lub więcej) tików wokalnych, które niekoniecznie muszą występować jednocześnie.
- Żeby zdiagnozować zespół Tourette'a, tiki muszą występować dłużej niż 1 rok, wiele razy w ciągu dnia (zazwyczaj w seriach), prawie codziennie lub z przerwami (mogą one trwać do 3 miesięcy).
- Diagnoza stawiana jest przez lekarza (zwykle neurologa) na podstawie objawów.

Skąd się bierze zespół Tourette'a?

- Zespół Tourette'a to schorzenie o podłożu neurologicznym, najczęściej o przyczynie genetycznej.
- Na nasilenie tików mogą mieć wpływ m.in.: stres, zmęczenie, choroba, ale też ekscytacja i spożywanie niektórych produktów, np. czekolada lub cola.
- Z kolei tiki mogą się chwilowo zmniejszyć a nawet zniknąć, gdy jest się pochłoniętym jakąś ulubioną czynnością.
- Zespół Tourette'a nie wpływa na zdolności intelektualne osób chorych.



Czy tiki utrudniają uczenie się?

Uczniowie, zwłaszcza z nasilonymi tikami, mogą mieć trudności np. w:

- przepisywaniu z tablicy,
- czytaniu z podręcznika,
- pisaniu odręcznym,
- wykonywaniu niektórych ćwiczeń.



Kolega z tikami w klasie

Każdy z nas zasługuje na radość i zabawę w towarzystwie kolegów i koleżanek z klasy!

- Uczniowie z zespołem Tourette'a mają pełne prawo uczestniczyć we wszystkich aktywnościach społecznych, takich jak imprezy szkolne, wycieczki czy wspólne zabawy.

Nasza reakcja ma wpływ na to, jak inni się czują. Szanujmy i akceptujmy naszych przyjaciół takimi, jakimi są!

- Lepiej nie zwracać uwagi na tiki kolegi/koleżanki. Traktuj je tak naturalnie, jak gdyby ktoś mrugał oczami czy przetykał ślinę.



Kolega z tikami w klasie

Najlepszy sposób na pomaganie innym ludziom, to otwarta komunikacja i gotowość do rozmowy!

- Chcesz pomóc? Po prostu zapytaj kolegę/koleżankę, czy i w jaki sposób możesz to zrobić.

Wspólnie tworzymy w szkole przyjacielską atmosferę i wzajemnie się szanujemy!

- Jeśli zauważysz, że ktoś dokucza lub wyśmiewa się z kolegi/koleżanki z tikami, nie bądź obojętny. Stań w obronie i przypomnij innym o szacunku.



Kolega z tikami w szkole

Nasza różnorodność sprawia, że świat jest piękniejszy. Poznawajmy i doceniajmy to, co sprawia, że jesteśmy wyjątkowi!

- Pamiętaj, że tiki nie definiują całej osoby. Twój kolega i koleżanka mają wiele innych cech, zainteresowań i talentów, które warto poznać



Znane osoby z zespołem Tourette'a



Zuza Jabłońska

piosenkarka



Dawid Woskanin

model



Billie Eilish

piosenkarka

**Dziękujemy, że chciałeś/aś
poznać, zrozumieć, zaakceptować
tiki i zespół Tourette'a**

Polskie Stowarzyszenie Syndrom Tourette'a

ul. Szpitalna 5 m. 5

00-031 Warszawa

www.tourette.pl

tourette@tourette.pl

