Тики (навязчивости)

розділ: Дитяча неврологія, дата: 17.11.2014, автор: А. Ю. Пеньков, Ф.М. Люшуков

Дмитрий ощущал это. Он не хотел подавать виду посреди экзамена и пытался контролировать это. Но все тщетно. Переживания от экзамена одолевали его и, чем дольше он сдерживал тик в себе, тем больше он чувствовал его нарастание внутри. В итоге у него не оставалось другого выбора, кроме как прекратить сдерживать тик. Все было не так уж плохо, как он ожидал: Плечи слегка дернулись, но никто вроде бы не заметил этого.

У Димы тиковое расстройство, которое отмечается у многих людей до 18 лет. Иногда у человека присутствует один тип тика – такой, как подергивание плечами – который длится некоторое время, а затем уходит, но иногда в дальнейшем у ребенка может развиться другой тип тика: такой, как подергивание носа.

Что такое тик?

Тик – это внезапное, повторяющееся движение или звук, которое сложно контролировать.

Тики, которые включают движения, называются **моторными** тиками, а включающие или вовлекающие звуки – **вокальными** тиками. Тики могут быть простыми и сложными:

• **Простые моторные** тики включают одну группу мышц.

• **Сложные моторные** тики обычно включают более одной группы мышц.

• **Сложные вокальные** тики включают понятную речь (например, слова) в отличие от **простых вокальных** тиков.

• Сложные моторные тики не такие быстрые, как простые моторные тики. Со стороны может выглядеть так, будто человек целенаправленно имитирует тик.

Подергивания плечами - один из наиболее распространенных моторных тиков. Другие включают в себя:

• Наморщивание носа

• Подергивания головой

• Моргание глазами

• Прикусывание губ

• Гримасы лица

• Повторяющиеся или навязчивые касания

• Удары ногой

• Прыжки

Наиболее распространенными проявлениями вокальных тиков являются:

• Кашель

• Покашливания (в виде «прочистки горла»)

• Хрюканье

• Обнюхивание, фырканье носом

• Лай

• Шипение

Типы тиков.

Переживать о том, что тик может не пройти, - совершенно нормально. К счастью, это не всегда так. В большинстве случаев тики временные и их продолжительность, как правило, не превышает 3-х месяцев подряд.

В редких случаях у людей бывают тики, которые сохраняются в течение более длительного периода. Это состояние известно, как хроническое тиковое расстройство. Такие тики длятся больше года. Хронические тики могут быть как моторными, так и вокальными, но не теми и другими вместе (одновременно возникать не могут).

Врачебная диагностика.

Тики иногда могут быть диагностированы на регулярных медосмотрах, когда доктор беседует с пациентом (родителями). Никаких специфических методов для выявления тиков не существует, но иногда врачи проводят серию тестов для исключения состояний, которые имеют похожие на тики симптомы.

Препятствующий фактор.

Часто люди не видят себя с тиком – ведь они не ходят все время и везде с огромным зеркалом! Вполне естественно, что они могут думать (среди них бытует мнение), что их тик самый худший. Конечно это не так, но всё же это является проблемой для многих людей с тиками. И эти преувеличенные рассуждения могут быть причиной нежелательных чувств: смущения и беспокойства, тем самым еще больше усугубить тик.

Никто не хочет усугублять тик, но есть ли способы облегчить и ослабить его? Когда вы не можете вылечить тики, у вас есть возможность сделать несколько простых шагов для их ослабления:

• Не фокусируйтесь на них. Если вы знаете, что у вас есть тик, забудьте об этом. Концентрация внимания на нем может усугубить ситуацию.

• Избегайте стрессовых ситуаций, насколько это возможно. Стресс только усиливает тики. Выполняйте работу раньше, избегая стресса, который является следствием промедления или откладывания дел на последнюю минуту.

• Тик? Какой тик? Если у вашего друга есть тик, не обращайте на это внимание. Скорее всего, он

знает о его наличии у себя. Указывание на него только заставит человека думать об этом больше.

• Хорошо высыпайтесь. Усталость может усугубить тик. Организуйте полноценный ночной сон!

• Отпустите тик. Сдерживание может превратить его в часовую бомбу, которая ждет своего времени для взрыва. Вы когда-нибудь пытались сдержать и подавить в себе кашель? Не совсем получалось, не так ли? Скорее всего, кашель становился гораздо хуже. С тиками все очень похоже.

В некоторых случаях ситуация с тиками настолько плохая, что мешает человеку в повседневной жизни. В таких случаях может понадобиться медикаментозное лечение.

Не позволяйте какому-то тику диктовать вам кто вы такой и как вам действовать. Учитесь жить с тиком, не обращая на него внимание. Это сделает вас сильнее в будущем.

http://kidshealth.org/teen/diseases_conditions/brain_nervous/tics.html#