

با تیک کودکان چگونه برخورد کنیم؟



به نام آفریننده هستي

تيك چيست ؟

■ منظور از تيك گرفتگي غيرارادي و ناگهاني ماهيچه است. عادت تيك مي تواند در رفتارهايي نظير بالا انداختن شانه ، پلك زدن ، لوچي ، تكان دادن سر يا چين دادن بيني ديده شود. اين تيك هاي حركتي در دوران كودكي كاملاً معمولي هستند. با آماري كه انجمن روان پزشكان آمريكا گزارش داده است ۵ الي ۲۴% كودكان داراي نوعي تيك هستند. همچنين دريافته اند كه تيك ها در مردها ۳ برابر بيشتر از زن ها اثر دارد و تيك هاي مزمن بيشتر بين سنين ۱۲-۶ سالگي ديده مي شود .

تیک های گذرا

- تیک های حرکتی معمول اغلب در حدود ۵/۳ سالگی شروع می شوند. این تیک ها به کودکان کمک می کنند تا انرژی عصبی را آزاد کنند و ۷۵٪ از کودکان این تیک را در عرض ۶ ماه از دست می دهند. اگر کودک شما گرفتار تیک شد بهترین راه نادیده گرفتن آن است ▪

تیک های مزمن

■ اگر یک تیک برای بیش از ۱۲ ماه ادامه یابد تیک مزمن فرض می شود. تیک های مزمن پایدار هستند و معمولاً گرفتگی ماهیچه در آن کاملاً تشدید یافته است و غالباً شدت آن از ماه به ماه و روز به روز یا حتی ساعت به ساعت تغییر می کند. در حقیقت رفتار تیکی ممکن است کاملاً برای هفته ها یا ماهها محو شود و سپس دوباره ظاهر گردد. تاریخچه خانوادگی تیک ها نشان می دهد که تقریباً در یک سوم حالت ها مسئله پایه ژنتیکی دارد یا در برخی حالات ممکن است این عادت از طریق تقلید به دست آید. رفتارهای تیکی در زمان فشار روانی افزایش می یابد که این امر منجر به برچسب تیک عصبی می شود.

پیشگیری عادت

1) کاهش فشار روانی

- به لحاظ اینکه رفتارهای تیکی غالباً با فشار روانی تشدید می شوند، عناصری را در زندگی کودکان جستجو کنید که ممکن است منشأ ناراحتی یا نگرانی او گردند.
- (a) آیا آنان تلاش می کنند که تکالیف مدرسه را به خوبی انجام دهند؟
- (b) آیا انتظارات ورزشی آنان بالاست؟
- (c) آیا مشکلات زناشویی شما باعث پریشانی آنها می شود؟
- حذف موقعیت های فشارزا در کاهش دفعات تیک مؤثر خواهد بود.

پیشگیری عادت

(2) حذف عوامل محرک

■ برخی تیک ها همانند یک واکنش طبیعی به تحریک فیزیکی شروع می شوند. یقه تنگ یا گشاد می تواند باعث تکان دادن سر یا بالا کشیدن شانه شود. عینک های نامناسب یا خستگی چشم می تواند عادت پلک زدن ، لوچی چشم یا چین دادن بینی را موجب شود. بعضی اوقات می توان با توجه به علائم ناراحت کننده و یا حذف منبع تحریک از عادت تیک پیشگیری کرد.

■ تیک های پایدار ممکن است به علت کمبود پتاسیم یا منیزیم یا عدم تعادل پتاسیم و منیزیم و رژیم غذایی قنددار و کافئین در شکلات ها و نوشابه ها تشدید شود.

پیشگیری عادت

(3) شناسایی محرک

■ اگر شما به مدت ۲ هفته رفتار کودکان را در نظر داشته باشید ممکن است قادر شوید انواع معین حالت هایی که یک تیک را تحریک می کند مشخص کنید. این اطلاعات به تلاش های شما برای کاهش یا حذف موقعیت های تشدید کننده کمک خواهد کرد.

پیشگیری عادت

(4) خود آگاهی

■ در اکثر حالات کودکان به طور کامل از تیک هایشان ناآگاهند. به لحاظ اینکه آنان نمی توانند انجام عملی را که از آن آگاهی ندارند متوقف سازند، اولین گام در ترک این عادت این است که به آنان دقیقاً نشان دهیم در حین تیک به چه چیز به نظر می رسند. با بدنتان تیک را تقلید کنید و سپس کودکان را به انجام حرکت ارادی تیک تشویق کنید. .



تعداد تیکها با کاهش فشار روانی کمتر می شود

برخی از تیکها پایه ژنتیکی دارند

بر برخی حالات ممکن است از طریق تقلید، تیک ایجاد شود