

Ребенок с тиками Советы родителям

ТИКИ – это повторяющиеся неожиданные короткие стереотипные движения или высказывания,¹ внешне схожие с произвольными действиями.

Характерной чертой тиков является их **непроизвольность**. Чаще всего они начинаются в возрасте 3–7 лет.

ТИКИ БЫВАЮТ МОТОРНЫЕ И ВОКАЛЬНЫЕ²

Моторные – это тики, связанные с движением: моргание, мигание, зажмуривание, передергивание носом, одергивание одежды, поведение плечами и т.д.

Вокальные – тики, связанные с дыханием. Это всевозможные подхмыкивания, подшмыгивания, покашливания, посвистывания.

Тики имеют у большинства детей благоприятный прогноз и поддаются медикаментозной коррекции.

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:³

- Стрессовые ситуации: поход в школу, детский сад, испуг, просмотр «фильмов-ужасов»
- Инфекция: респираторно-вирусная, стрептококковая
- Черепно-мозговые травмы
- Умственные перегрузки
- Длительные занятия на персональном компьютере

ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ТИКОВ:¹

- ✦ Для коррекции тиков рекомендуется в первую очередь исключить провоцирующие факторы. Безусловно, необходимо соблюдать режим сна и питания, адекватность физических нагрузок.
- ✦ Семейная психотерапия, исключение психотравмирующих ситуаций.
- ✦ Психологическая коррекция (индивидуальные и групповые занятия).
- ✦ Медикаментозное лечение. Лекарственные препараты назначаются врачом-неврологом в зависимости от клинической картины и данных дополнительного обследования.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:^{1,2}



Не акцентировать внимание на тиках, одергивать ребенка либо заставлять сдерживать гиперкинезы. Движения происходят произвольно, не специально. Более старшие дети уже могут их сдерживать и не выдавать в неподходящем месте и времени. Если ребенка часто одергивать и напоминать о тиках, то они могут закрепиться и привести к еще большим психологическим проблемам.



Родителям нельзя показывать свою эмоциональную реакцию на появление тиков у ребенка. Когда у ребенка начинается тик, можно ненавязчиво переключать его внимание.



Ограничить просмотр телевизионных передач, компьютерные игры. Больше проводить время на свежем воздухе. Слушать звуки природы, учить ребенка различать их, познавать вместе с ним законы окружающего мира. Все это не только разовьет мозг малыша, но и поможет ему справляться со стрессами.



Беседовать с ребенком — важно не просто говорить с ребенком, но и слушать то, что он говорит Вам в ответ. Давать ему возможность участвовать в жизни семьи, прислушиваться к его мнению. Это не только поможет Вам создать и сохранить доверительные отношения со своим ребенком, но также сохранит ему здоровье и избавит его от множества поведенческих проблем.



Стараться почаще вспоминать, что тики — это не опасно и при правильном лечении они скоро пройдут.

**СФОТОГРАФИРУЙТЕ
НА СМАРТФОН
ДЛЯ ПЕРЕХОДА
К ПРИЛОЖЕНИЮ**



ПРОГРАММА «КОСМИЧЕСКОЕ СПОКОЙСТВИЕ»

может помочь Вашему
ребенку справиться
с тиками, заиканием
и СДВГ*

* СДВГ – синдром гиперактивности с дефицитом внимания

Скачать по ссылке www.zdorovie.ru

1. Адаптировано из: <https://medez.ru/stati-i-enciklopediya/stati-o-zdorove/detskaya-nevrologiya/detskaya-nevrologiya-2021-04-2021>

2. Адаптировано из: <http://kdb2tver.ru/tsentr-detskoj-nevrologii-i-mr/informatsiya-dlya-roditelej/44-08081793-dlya-detiya-21.04.2021-6>

3. Зынов В.П. и соавт. Лечебно-диагностические подходы при локальных и распространенных тиках // Трудный пациент. – 2015. – № 1-2. – Т. 13. – С. 55-60

RUNO00623 21.05.2021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

