

Μήπως έχει τικ;



PHOTO: WWW.VISUALHELAS.GR



Οι «περίεργες» επαναλαμβανόμενες κινήσεις συναντώνται συχνά στην παιδική ηλικία χωρίς λόγο, καθώς, όπως λένε τα παιδιά, «έρχονται από μόνες τους». Η παιδίατρος – αναπτυξιολόγος **Κωνσταντίνα Γκόλτσιου** μάς επισημαίνει τη διαφορά ανάμεσα στα τικ και τις λεγόμενες «στερεοτυπίες» και μας δίνει χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπισή τους.

PHOTO: THINKSTOCK / IDEAL IMAGE

Τι είναι οι στερεοτυπίες;

Οι πιο σύνθετες στερεοτυπίες παρουσιάζονται συνήθως πριν τα 2 έτη. Στο 1/3 αυτών των παιδιών σταματούν μεγαλώνοντας είτε σε ένα είτε σε 8-9 χρόνια. Στα υπόλοιπα οι στερεοτυπίες μπορεί να παραμείνουν, αλλά πολύ ηπιότερες, ενώ σε ένα μικρό ποσοστό μπορεί να επιδεινωθούν.

Οι στερεοτυπίες μπορεί να οδηγήσουν ένα μεγαλύτερο παιδί σε στιγματισμό και να δημιουργήσουν αμηχανία και άγχος στους γονείς του. Οφείλονται σε διαφορές στη νευροχημεία στον εγκέφαλο κάποιων παιδιών και πυροδοτούνται από τη χαρά και τον ενθουσιασμό, ενώ η έντονη συγκέντρωση σε κάτι που τα ενδιαφέρει, η κούραση, το άγχος και η νευρική κατάσταση επίσης μπορεί να τις προκαλέσουν. Μερικές φορές στερεοτυπίες παρατηρούνται και στον ύπνο.

Παρακάτω περιγράφονται κάποιες πρωτοπαθείς στερεοτυπίες (αυτές δηλαδή που παρατηρούνται σε παιδιά χωρίς υποκείμενες νευρολογικές ή αναπτυξιακές διαταραχές) ξεκινώντας από μικρή βρεφική ηλικία και προχωρώντας προς μεγαλύτερα παιδιά:

ΤΟ ΠΙΠΙΛΙΣΜΑ του αντίχειρα είναι η πιο συνηθής και πιο πρώιμη στερεοτυπία. Αν επιμείνει μετά τα 4 έτη μπορεί να οδηγήσει σε ορθοδοντικά

προβλήματα, δυσμορφίες δακτύλων και κοινωνικό στιγματισμό.

ΤΟ ΚΤΥΠΗΜΑ του κεφαλιού στον τοίχο ή στο κρεβάτι σχετίζεται συχνά με περιόδους οδοντοφυΐας, ωτίτιδων ή με ξεσπάσματα οργής (tantrums). Μπορεί να οδηγήσει σε καρούμπαλα ή μελανιές αλλά σπάνια σε σοβαρές κακώσεις.

Η ΡΥΘΜΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ του κορμού μπρος πίσω ή δεξιά αριστερά παρατηρείται συνήθως πριν να κοιμηθεί το παιδί ή μόλις ξυπνήσει.

Η ΠΙΟ ΣΥΧΝΗ στερεοτυπία που πα-

Οι στερεοτυπίες παρατηρούνται στο 20-50% των παιδιών, με υπεροχή των αγοριών, ενώ σε παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές είναι πιο συχνές.



ρατηρείται σε ένα μεγαλύτερο παιδί: Να τρώει τα νύχια του. Οδηγεί σε αισθητικά προβλήματα αλλά και μολύνσεις (παρωνυχίδες, ονυχομυκητιάσεις). Αυξάνεται σε περιόδους άγχους-στρες.

Η ΤΡΙΧΟΤΙΛΛΟΜΑΝΙΑ είναι το επαναλαμβανόμενο τύλιγμα και τράβηγμα των τριχών, στο κεφάλι κυρίως, αλλά και στα βλέφαρα, στα φρύδια ή στο εφήβαιο.

ΤΟ ΤΡΙΕΙΜΟ των δοντιών μπορεί να συμβεί υποσυνείδητα, κυρίως τη νύχτα. Μπορεί να οδηγήσει σε οδοντιατρικά προβλήματα αλλά και πόνο στη γνάθο (σαγόني), κεφαλαλγία και πόνο στον αυχένα.

Τι είναι τα τικ;

Άλλες ακούσιες κινήσεις που μοιάζουν με τις στερεοτυπίες είναι τα τικ. Τα τικ είναι γρήγορες, επαναληπτικές, ακούσιες κινήσεις που αφορούν το πρόσωπο (ανοιγοκλείσιμο ματιών, σούφρωμα χειλιών) ή άλλα μέρη του σώματος ή και κραυγές, φωνές, βήξιμο που παρουσιάζονται γρήγορα και επαναληπτικά. Τα εμφανίζει περίπου το 15% των παιδιών, στη σχολική αλλά και προσχολική ηλικία, και συνήθως διαρκούν μόνο λίγες εβδομάδες ή μήνες. Τα τικ όμως παρουσιάζονται συνήθως σε μεγαλύτερη ηλικία, έχουν μεγαλύτερη ποικιλία σε κινήσεις και ρυθμό, και είναι συνήθως πιο σύντομα από τις στερεοτυπίες. Επίσης οι στερεοτυπίες, σε αντίθεση με τα τικ, ελέγχονται από το παιδί (δεν νιώθει όπως πριν το τικ μια ακατανίκητη επιθυμία να προχωρήσει σε αυτή την κίνηση και μια σημαντική ανακούφιση μετά την κίνηση) και στις περισσότερες περιπτώσεις σταματούν αν αποσπάσουμε την προσοχή του παιδιού.

Τρόποι αντιμετώπισης

Με τη συμβολή του ειδικού παιδίατρον – αναπτυξιολόγου μπορεί να γίνει διάγνωση της κατάστασης και να δοθούν οι σχετικές οδηγίες στους γονείς έτσι ώστε να χειριστούν μια κατάσταση που δημιουργεί αμηχανία στο παιδί και όχι να την εντείνουν λόγω του δικού τους άγχους, οδηγώντας έτσι το παιδί σε φαύλο κύκλο. Έτσι συνειδητοποιούν ότι δεν πρέπει να ντρέπονται αλλά να συζητούν με το παιδί ήρεμα, να του εξηγούν με απλό τρόπο τι συμβαίνει και να το βοηθούν να ξεπεράσει το φόβο του σχετικά με τις επαναλαμβανόμενες κινήσεις που κάνει άθελά του. Είναι χρήσιμο να προσπαθήσουν να διακρίνουν ίχνη πίεσης ή άγχους στο παιδί, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι θα πρέπει να το αντιμετωπίζουν διαφορετικά από τα άλλα παιδιά, δηλαδή να το λυπούνται και να μην του θέτουν τα ίδια όρια. Η ενημέρωση όλων των γονέων και όχι μόνο όσων τα παιδιά εμφανίζουν «αυτές τις περίεργες κινήσεις» βοηθά και στην αύξηση της κοινωνικής ευαισθησίας και την αποφυγή του κοινωνικού στιγματισμού.