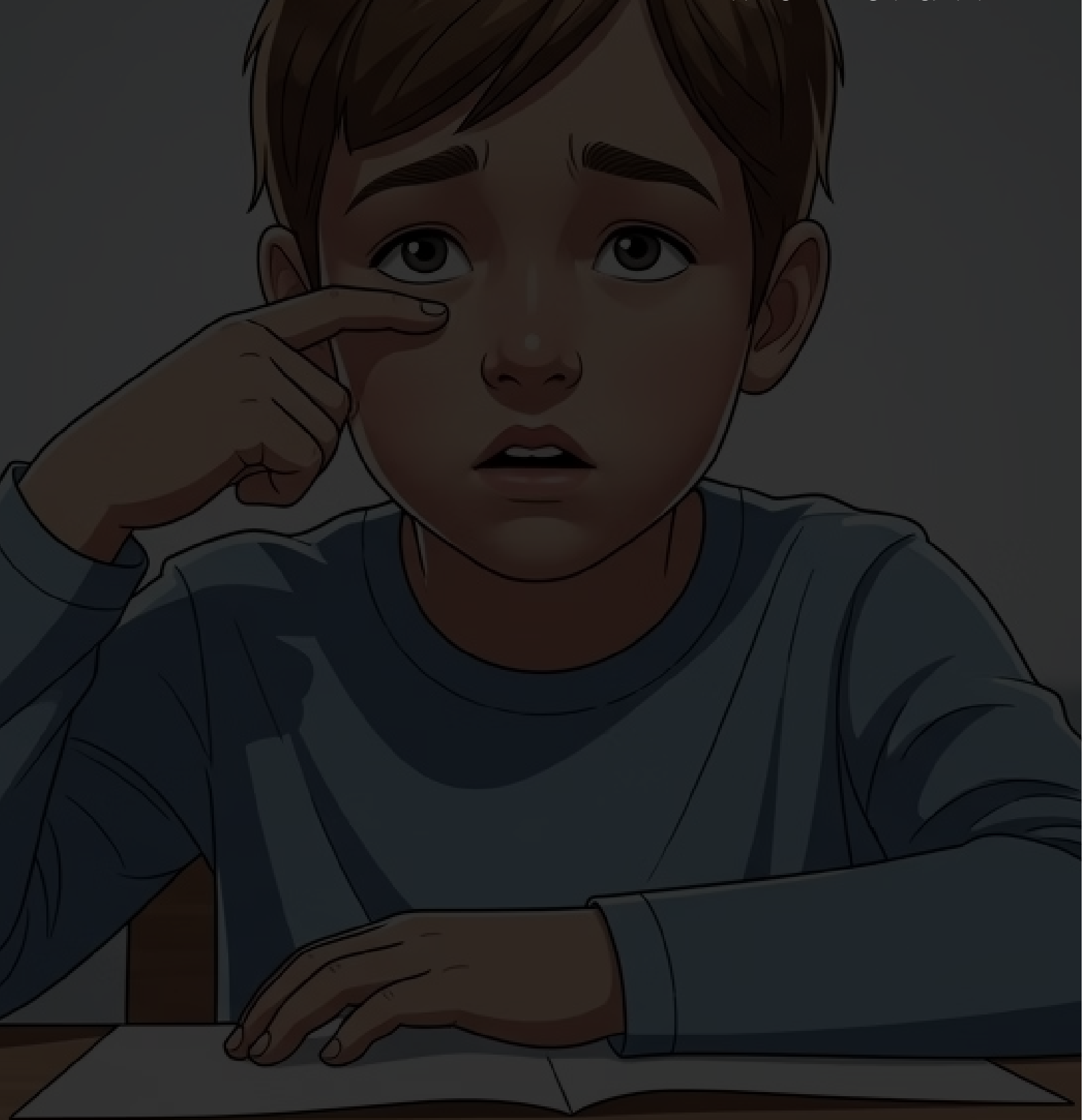


تیک‌های عصبی و حرکتی: آنچه باید بدانید

این پمفلت آموزشی به شما کمک می‌کند تا با تیک‌های عصبی و حرکتی، علائم، علل، روش‌های تشخیص و درمان آن‌ها آشنا شوید. تیک‌ها حرکات یا صداها یا ناخواسته و تکراری هستند که در سنین مختلف بروز می‌کنند و می‌توانند بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارند. ما در اینجا اطلاعاتی کاربردی با زبانی ساده ارائه می‌کنیم تا بتوانید این شرایط را بهتر درک کرده و مدیریت نمایید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



علائم و انواع تیک‌های عصبی و حرکتی

تیک‌ها به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند: تیک‌های حرکتی و تیک‌های صوتی. آن‌ها می‌توانند ساده یا پیچیده باشند و شدت آن‌ها از خفیف تا شدید متغیر است.

تیک‌های حرکتی ساده

حرکات ناگهانی، سریع و تکراری مانند:

- پلک زدن مکرر
- بالا انداختن شانه‌ها
- حرکات سریع سر
- گرداندن چشم‌ها
- انقباض عضلات صورت

تیک‌های حرکتی پیچیده

حرکات هماهنگ‌تر و هدفمندتر مانند:

- لمس کردن اشیاء یا افراد
- پریدن
- چرخیدن
- تکان دادن دست‌ها به شکل خاص
- انجام حرکات تقلیدی (تکرار حرکات دیگران)

تیک‌های صوتی ساده

صداهای کوتاه و تکراری مانند:

- سرفه کردن
- صاف کردن گلو
- فین کردن
- هوف کردن
- خرخر کردن

تیک‌های صوتی پیچیده

صداهای پیچیده‌تر مانند:

- تکرار کلمات یا عبارات
- بیان کلمات نامناسب
- تکرار آخرین کلمه یا جمله شنیده شده

شدت تیک‌ها معمولاً در زمان استرس، هیجان، خستگی یا بیماری افزایش می‌یابد و هنگام تمرکز بر فعالیت‌های لذت‌بخش یا آرامش کاهش می‌یابد. بسیاری از افراد پیش از بروز تیک، احساس فشار یا تنش درونی دارند که پس از انجام تیک، کاهش می‌یابد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

علل و عوامل خطر در سنن مختلف

تیک‌ها معمولاً در دوران کودکی شروع می‌شوند و می‌توانند علل مختلفی داشته باشند. گرچه دلیل دقیق بروز تیک‌ها هنوز کاملاً شناخته نشده، اما عوامل زیر می‌توانند در ایجاد یا تشدید آن‌ها نقش داشته باشند:



عوامل ژنتیکی

تیک‌ها می‌توانند در خانواده‌ها به ارث برسند. اگر یکی از والدین یا اعضای خانواده تیک داشته باشد، احتمال بروز آن در فرزندان بیشتر است.



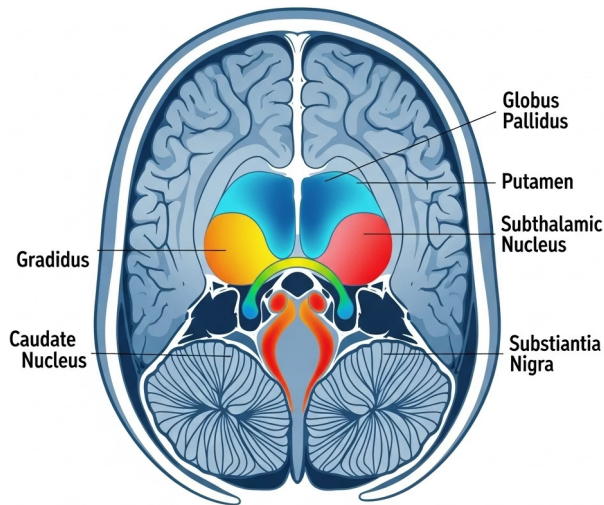
تغییرات مغزی

عملکرد غیرطبیعی در بخش‌هایی از مغز مانند هسته‌های قاعده‌ای که حرکات را کنترل می‌کنند، می‌تواند با بروز تیک‌ها ارتباط داشته باشد.



استرس و اضطراب

استرس، اضطراب و هیجانات شدید می‌توانند تیک‌ها را شروع کرده یا تشدید کنند.



Basal Ganglia

1

سنن ۲ تا ۶ سال

معمولاً اولین علائم تیک در این سنن ظاهر می‌شوند. تیک‌های ساده مانند پلک زدن مکرر یا حرکات صورت شایع‌ترین هستند.

2

سنن ۷ تا ۱۲ سال

اوج شیوع تیک‌ها در این سنن است. تیک‌های پیچیده‌تر ممکن است ظاهر شوند. حدود ۲۰٪ کودکان در این سنن نوعی تیک را تجربه می‌کنند.

3

نوجوانی و بزرگسالی

در بسیاری از افراد، تیک‌ها با افزایش سن کاهش می‌یابند. حدود ۶۵٪ افرادی که در کودکی تیک داشته‌اند، تا اواخر نوجوانی بهبود قابل توجهی نشان

روش‌های تشخیص و ارزیابی

تشخیص تیک‌های عصبی و حرکتی معمولاً بر اساس مشاهده علائم و بررسی تاریخچه پزشکی انجام می‌شود. هیچ آزمایش خاصی برای تشخیص قطعی تیک‌ها وجود ندارد، اما پزشک متخصص با ارزیابی‌های دقیق می‌تواند تیک‌ها را از سایر شرایط مشابه تشخیص دهد.



آزمایشات تکمیلی

در برخی موارد، برای رد کردن سایر علل احتمالی، پزشک ممکن است آزمایش‌های خون، تصویربرداری مغزی یا سایر بررسی‌ها را توصیه کند.

بررسی سابقه پزشکی

پزشک در مورد سابقه تیک یا سایر اختلالات مرتبط در خانواده سؤال می‌کند، زیرا تیک‌ها اغلب جنبه ژنتیکی دارند.

معاینه بالینی

پزشک با مشاهده مستقیم علائم و بررسی الگوی تیک‌ها، فرایند تشخیص را شروع می‌کند. بررسی تاریخچه تیک‌ها، زمان شروع، و عوامل تشدیدکننده یا بهبوددهنده آن‌ها اهمیت دارد.

معیارهای تشخیصی اصلی

ویژگی	توضیح
مدت زمان	تیک‌ها باید حداقل یک سال ادامه داشته باشند (البته کمتر از یک سال هم می‌تواند تشخیص داده شود)
شروع	تیک‌ها معمولاً قبل از ۱۸ سالگی شروع می‌شوند
الگو	تیک‌ها می‌توانند در شدت، فراوانی و مکان تغییر کنند
کنترل موقت	اکثر افراد می‌توانند برای مدت کوتاهی تیک‌های خود را سرکوب کنند
احساس فشار	بسیاری از افراد قبل از بروز تیک، احساس فشار یا تنش درونی دارند

نکته مهم: تشخیص زودهنگام و دقیق تیک‌ها می‌تواند به مدیریت بهتر آن‌ها کمک کند. اگر شما یا فرزندتان علائم تیک را نشان می‌دهید، با پزشک متخصص مشورت کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

درمان‌ها و راهکارهای مدیریت تیک‌ها در زندگی روزمره

تیک‌های خفیف که زندگی روزمره را مختل نمی‌کنند، معمولاً نیاز به درمان ندارند. اما در مواردی که تیک‌ها باعث درد، ناراحتی اجتماعی یا مشکلات روانی می‌شوند، گزینه‌های درمانی مختلفی وجود دارد:

3

تغییرات سبک زندگی

این تغییرات می‌توانند به کاهش تیک‌ها کمک کنند:

- کاهش استرس و اضطراب
- خواب کافی و منظم
- ورزش منظم
- تغذیه متعادل
- پرهیز از محرک‌هایی مانند کافئین زیاد

2

دارودرمانی

در موارد شدیدتر، پزشک ممکن است داروهایی تجویز کند:

- داروهای مسدودکننده گیرنده‌های دوپامین: برای کاهش شدت و فراوانی تیک‌ها
- داروهای آرام‌بخش: برای کاهش اضطراب که می‌تواند تیک‌ها را تشدید کند
- داروهای ADHD: در صورت همراهی تیک با اختلال بیش‌فعالی

1

درمان‌های رفتاری

این روش‌ها کمک می‌کنند تا فرد تیک‌های خود را بهتر مدیریت کند:

- آموزش وارونه‌سازی عادت: به فرد آموزش داده می‌شود تا حرکت یا صدایی مخالف با تیک انجام دهد
- آگاهی از تیک: یادگیری تشخیص احساس فشار قبل از بروز تیک
- تکنیک‌های آرام‌سازی: مانند تنفس عمیق و آرام‌سازی عضلانی



راهکارهای روزانه برای مدیریت تیک‌ها

- ایجاد محیط حمایتی در خانه و مدرسه
- آموزش دادن به اطرافیان درباره تیک‌ها برای کاهش قضاوت و سوءتفاهم
- تمرکز بر فعالیت‌های لذت‌بخش که معمولاً باعث کاهش تیک‌ها می‌شوند
- یادداشت الگوهای تیک و عوامل تشدیدکننده آن برای شناسایی محرک‌ها
- استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق یا مدیتیشن
- در صورت امکان، ایجاد زمان‌هایی برای "آزادسازی تیک" در محیط‌های خصوصی و امن

تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق می‌تواند به کاهش تیک‌ها کمک کند.

به یاد داشته باشید: بیشتر تیک‌ها با افزایش

پاسخ به سؤالات متداول و حمایت‌های روانی برای بیماران و خانواده‌ها

1

آیا تیک‌ها نشانه مشکل روانی هستند؟

خیر، تیک‌ها اختلالات عصبی هستند، نه روانی. آن‌ها به دلیل تغییرات در عملکرد مغز ایجاد می‌شوند. البته استرس و اضطراب می‌تواند آن‌ها را تشدید کند، اما تیک‌ها نشانه ضعف شخصیتی یا بیماری روانی نیستند.

2

آیا کودک من از تیک‌ها رنج می‌برد؟

بسیاری از کودکان مبتلا به تیک، از آن‌ها رنج نمی‌برند و گاهی حتی متوجه آن‌ها نیستند. واکنش اطرافیان (مانند توجه زیاد، سرزنش یا تمسخر) معمولاً بیشتر از خود تیک‌ها باعث ناراحتی می‌شود.

3

چگونه به فرزندم کمک کنم با تیک‌ها کنار بیاید؟

محیطی حمایتی و بدون قضاوت ایجاد کنید. به معلمان و سایر بزرگسالان در زندگی کودک درباره تیک‌ها آموزش دهید. بر توانایی‌ها و نقاط قوت کودک تمرکز کنید، نه بر تیک‌ها. از تذکر مداوم درباره تیک‌ها خودداری کنید.

4

آیا تیک‌ها درمان قطعی دارند؟

درمان قطعی برای تیک‌ها وجود ندارد، اما روش‌های متعددی برای مدیریت و کاهش آن‌ها وجود دارد. خوشبختانه، اکثر تیک‌ها با افزایش سن بهبود می‌یابند و در بسیاری از موارد تا اواخر نوجوانی یا اوایل بزرگسالی ناپدید می‌شوند.

حمایت‌های روانی و اجتماعی

زندگی با تیک‌ها می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، به ویژه برای کودکان و نوجوانان. حمایت روانی و اجتماعی مناسب می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی این افراد داشته باشد:

- مشاوره فردی برای کمک به مدیریت استرس و تقویت اعتماد به نفس
- گروه‌های حمایتی که امکان ارتباط با افراد دارای تجربه مشابه را فراهم می‌کنند
- مشاوره خانوادگی برای کمک به والدین و خواهر و برادرها در درک بهتر شرایط
- حمایت تحصیلی و آموزش معلمان برای ایجاد محیط یادگیری مناسب

① منابع حمایتی

برای کسب اطلاعات بیشتر و حمایت می‌توانید به انجمن‌های حمایت از بیماران مبتلا به تیک و سندرم توره مراجعه کنید. این انجمن‌ها منابع آموزشی، گروه‌های حمایتی و مشاوره ارائه می‌دهند.

"تیک‌ها بخشی از من هستند، اما تمام هویت من را تشکیل نمی‌دهند. من بیش از تیک‌هایم هستم."

- از زبان یک نوجوان ۱۶ ساله با تیک‌های حرکتی

یادآوری مهم: تیک‌ها معمولاً شرایط موقتی هستند و با گذشت زمان بهبود می‌یابند. با درمان مناسب و حمایت کافی، اکثر افراد مبتلا به تیک می‌توانند زندگی کاملاً طبیعی و موفقی داشته باشند.