

ALLA ÅLDRAR

Tics

- till dig som har tics



April 2024



REGION
KRONOBERG

Innehållsförteckning

Till dig med tics.....	3
Motoriska tics	3
Vokala tics	3
Diagnoser.....	4
Tics kommer och går	4
Behandling.....	5
Information om tics	5
Kognitiv beteendeterapi (KBT).....	5
Mediciner.....	5
Tips till dig och dina närstående.....	6
Användbara länkar.....	6



Materialet är baserat på material från Region Stockholm.

Till dig med tics

Ticssyndrom, som till exempel Tourettes syndrom, innebär att du gör ofrivilliga rörelser eller ljud, så kallade tics, om och om igen. Det finns två typer av tics: motoriska tics (rörelser eller ryckningar) och vokala tics (ljud som du gör med mun, hals eller näsa). Även om det ibland kan se ut som att du gör tics med flit, är tics just ofrivilliga.

Motoriska tics

Några exempel på vanliga motoriska tics är att blinka med ögonen, göra ansiktsgrimaser eller att rycka med huvudet eller axlarna. Det kan också vara att hoppa till när du går, härma det någon annan gör eller att göra fula gester.

Vokala tics

Exempel på vanliga vokala tics är att harkla sig, hosta eller snörvla med näsan. Andra vokala tics är att upprepa ord eller meningar, härma vad andra säger eller upprepa vad du själv har sagt. I filmer och serier är det vanligt att personer med Tourettes syndrom säger fula ord. Så kan det vara för vissa som har Tourettes, men inte för alla. Det finns många andra vokala tics som är vanligare.



Diagnoser

Något förenklat kallas det för *Tourettes syndrom* om du har haft både motoriska och vokala tics i mer än ett år. Om du bara har haft motoriska eller vokala tics, men inte både och, kallas det i stället för *ihållande motoriska eller vokala tics*. Om du har haft tics i kortare tid än ett år kallas det för *övergående* eller *tillfälliga tics*. Det är vanligt att ha andra svårigheter samtidigt som tics, till exempel adhd, tvångssyndrom (OCD), sömnsvårigheter eller ångest.

Tics kommer och går

Forskning har visat att tics ofta ärvs inom familjer, men att händelser i livet (som till exempel stress) också kan påverka. Tics brukar först komma i 4–6-årsåldern, vara som värst i 10–12-årsåldern och sedan gradvis minska fram till vuxen ålder. Det kan variera från person till person. Tics kommer och går naturligt, vilket betyder att de ibland är fler och ibland färre.

Det är vanligt att känna så kallade förkänningar innan ticsen kommer. Förkänningar (även kallade varningssignaler) är känslor i kroppen som varnar för att tics är på väg att komma. Känslorna har beskrivits som att det spänner, trycker eller kliar i kroppen, lite som om man är på väg att nysa.



Behandling

Information om tics

Det rekommenderas att både du och dina föräldrar eller närstående får information om tics, så som i detta informationsblad eller vid besök inom vården. För vissa familjer är sådan information en tillräcklig hjälp.

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Om informationen om tics inte räcker rekommenderas behandling med kognitiv beteendeterapi (KBT). Det finns två typer av KBT för tics: habit reversal training (HRT) och exponering med responsprevention (ERP).

I HRT får du träna på att stå emot dina tics med hjälp av motrörelser, till exempel genom att du lägger armarna i kors för att lättare stå emot ett armryckningstics eller att du pressar tungan mot gommen för att stå emot ett vokalt tics.

I ERP får du träna på att stå emot alla dina tics på en och samma gång, under längre och längre stunder, med hjälp av ett tidtagarur.

Mediciner

Det finns också mediciner som kan göra att dina tics minskar. De kan ha olika former av biverkningar och används därför främst om ticsen skulle orsaka stora problem i din vardag. Prata med din behandlare för att avgöra vilken behandling som passar dig bäst.



Tips till dig och dina närstående

Det är viktigt att personer runt omkring dig, som föräldrar, syskon, lärare och klasskamrater, inte uppmärksammar dina tics i onödan. Att uppmärksamma, kommentera negativt eller be dig att sluta med dina tics, riskerar att göra ticsen värre. Dina föräldrar eller närstående kommer att informeras om detta i ett eget informationsblad.

Du kan själv träna på att stå emot dina tics antingen med eller utan motrörelser. Ju mer du tränar på att stå emot ticsen desto bättre kontroll kan du få över dem. Det kan ibland vara en svår uppgift att träna helt själv. Om du behöver hjälp kan dina föräldrar eller närstående och din behandlare hjälpa dig att träna i lagom stora steg, så att träningen inte blir för svår.

Användbara länkar

[Tourettes syndrom hos barn \(1177.se\)](http://1177.se)

[Självhjälp på vägen](#)

[Tourettes syndrom - Riksförbundet Attention](#)

Vid försämring – **Kontakta din pågående vårdkontakt eller ring En väg in: 0470-58 68 00.**

I krissituation – **Ring Akutpsykiatriska mottagningen: 0470-58 61 00 dygnet runt.**

Vid livshotande tillstånd – Ring 112.