

تیک را کنترل کنیم

یکی چشم‌هایش می‌پرد و می‌گوید حتما تیک دارد، فرد دیگری دستش تکانی می‌خورد و آن را به حساب تیک عصبی می‌گذارد و جالب این است که هر یک از این افراد هم به اجبار می‌خواهند...



یکی چشم‌هایش می‌پرد و می‌گوید حتما تیک دارد، فرد دیگری دستش تکانی می‌خورد و آن را به حساب تیک عصبی می‌گذارد و جالب این است که هر یک از این افراد هم به اجبار می‌خواهند تیک را به روش خودشان درمان کنند. در این میان خیلی‌ها هم نادیده گرفتن تیک را بهترین روش برای درمان و برطرف شدن مشکل می‌دانند. در صورتی که متخصصان تیک را طور دیگری تعریف می‌کنند، با طرف کردن، با عارضه هم نظر دارند.

جام جم سرا:

آنها می‌گویند آموزش بیمار و اطرافیان او، اولین قدم در راه درمان است و باور دارند هنگام روبه‌رو شدن با چنین مشکلی نباید خجالت کشید یا احساس شرم داشت. از نظر پزشکان، تیک به علل متفاوتی اتفاق می‌افتد و به روش‌های مختلفی هم درمان می‌شود، اما می‌گویند نباید اجازه داد تیک، زندگی فرد را مختل کند و کیفیت آن را کاهش دهد.

تیک‌ها را بهتر بشناسید

هر حرکتی که به طور غیرارادی رخ می‌دهد، نمی‌توانید در گروه تیک‌ها طبقه‌بندی کنید، چون تیک هم تعریف خاص خودش را دارد و آنطور که دکتر سحر انصاری، روانپزشک به جام‌جم می‌گوید: تیک به حرکات عودکننده، سریع و هم‌شکلی گفته می‌شود که معمولا به صورت غیرارادی یا بهتر است بگوییم نیمه‌ارادی اتفاق می‌افتد و شروعی ناگهانی دارد.

البته وقتی صحبت تیک می‌شود خیلی‌ها فقط به حرکات فیزیکی فکر می‌کنند و باور دارند تیک محدود به حرکات جسمی است. در صورتی که به گفته دکتر انصاری، این تیک‌های تکرارشونده می‌تواند به صورت حرکتی یا صوتی اتفاق بیفتد. در دسته‌بندی دیگری هم می‌توان تیک‌ها را به دو گروه ساده و پیچیده تقسیم کرد.

این پزشک متخصص با تاکید بر این‌که تیک‌های حرکتی ساده، شایع‌ترین نوع تیک‌ها به حساب می‌آید، ادامه می‌دهد: حرکات چشم مانند چشم‌زدن یا حرکات سریع سر و گردن نمونه‌هایی از تیک‌های حرکتی ساده است که معمولا از قسمت سر و صورت شروع می‌شود و بتدریج می‌تواند به قسمت‌های دیگر بدن نیز برسد. حرکاتی مانند خودزنی و پرش‌های ناگهانی نیز در گروه تیک‌های پیچیده حرکتی قرار می‌گیرد. به گفته وی، تیک‌های ساده صوتی نیز بیشتر به صورت صداهایی مانند سرفه کردن و صاف کردن گلو نمایان می‌شود.

از چه زمانی تیک‌ها شروع خواهد شد؟

تیک‌ها به طور کلی از دوره کودکی یا نوجوانی نمایان می‌شود و ممکن است حالت رفت و برگشتی داشته باشد، به این معنی که برای مدتی کاملا برطرف می‌شود و دیگر خبری از آنها نیست و دوباره بر اثر اضطراب و عوامل موثر دیگر مانند هیجانات شدید می‌تواند اتفاق بیفتد یا تشدید شود. دکتر انصاری با بیان این مطلب، ادامه می‌دهد: معمولا چهار تا پنج مورد تیک در هر ده هزار نفر مشاهده می‌شود که شروع اکثر این تیک‌ها نیز در سنین پایین‌تر از هجده سالگی است. وی می‌افزاید: تیک‌هایی که به شکل علائم حرکتی خودش را نشان می‌دهد، معمولا زودتر - حدود هفت سالگی - بروز می‌کند و تیک‌های صوتی کمی دیرتر اتفاق می‌افتد.

علل ایجاد تیک‌های عصبی

وقتی کسی دچار تیک می‌شود و با این مشکل روبه‌روست، به عللی که باعث بروز این مشکل شده، فکر می‌کند، اما در این میان معمولا بیماری‌های جسمی نادیده گرفته می‌شود و هیچ‌کس تصور نمی‌کند مشکلات فیزیکی هم می‌تواند در ایجاد این تیک‌ها موثر باشد. در صورتی که به گفته دکتر انصاری، علاوه بر زمینه ژنتیکی که در بروز این بیماری موثر است، برخی بیماری‌های جسمی مانند درگیری ارگان‌های خاصی در مغز هم می‌تواند در ایجاد تیک نقش داشته باشد.

علاوه بر این، استفاده از مواد خاصی مانند محرک‌ها و آمفتامین‌ها هم در این زمینه موثر است. البته گاهی با انجام دادن فعالیت‌های خاص فیزیکی یا روانی و هنگامی که حواس فرد خیلی به تیک نیست، تعداد یا شدت این حرکات هم کاهش می‌یابد. وی با بیان این مطلب یادآور می‌شود: در مقابل، ممکن است تیک‌ها به دلیل خستگی، هیجان، اضطراب یا گاهی هم بر اثر تماس با گرما افزایش پیدا کند. همچنین زمانی که بیماران تلاش می‌کنند

تیک‌ها را کنترل کرده و آنها را کاهش دهند، معمولا نتیجه معکوس می‌گیرند و شدت یا تعداد تیک‌ها بیشتر می‌شود. به گفته این روانپزشک، حتی گاهی در خواب هم ممکن است این تیک‌ها باقی بماند و ادامه پیدا کند.

بیماری‌های همراه با تیک را بشناسید

بعضی از بیماری‌ها به گفته دکتر انصاری با تیک همراه خواهد بود، به عنوان نمونه در کودکان ممکن است تیک همراه با بیماری بیش‌فعالی یا اختلالات یادگیری اتفاق بیفتد. همچنین تیک می‌تواند همراه با وسواس بروز کند و گاهی اوقات این حرکات تکرار شونده مانند پرش عضلانی با وسواس رخ می‌دهد. بنابراین باید به بیماری‌های همراه تیک هم توجه داشته

باشیم و آنها را مدنظر قرار دهیم. این روانپزشک می‌افزاید: وزن کم هنگام تولد، کم رسیدن اکسیژن به جنین، تماس با گرما، عفونت و هورمون‌ها در زمان بارداری مادر و زایمان‌های سخت نیز از جمله عواملی است که احتمال دارد کودک را در آینده دچار تیک کند.

تیک درمان می‌شود یا نه؟

کسی که دچار این مشکل می‌شود، باید تا پایان عمر با آن زندگی کند یا راه‌حلی برای بهبود تیک وجود دارد؟ شاید این یکی از مهم‌ترین پرسش‌هایی باشد که برای کسانی که دچار تیک هستند، پیش می‌آید. دکتر انصاری در پاسخ به این پرسش می‌گوید: معمولاً هدف از درمان تیک، قطع کامل آن نیست چون چنین شرایطی ممکن است عملی نباشد. بنابراین هدف این است که با وجود چنین حرکات و تیک‌هایی، فرد زندگی و عملکرد نرمالی داشته و زندگی‌اش مختل نشود. وی یادآور می‌شود: علاوه بر دارو درمانی برای بهبود تیک‌ها، روان‌درمانی نیز بسیار مهم و قابل توجه است. به این معنی که خانواده و خود فرد باید آموزش‌های لازم را در این زمینه کسب کنند تا مشکلات‌شان به حداقل برسد.

به گفته این روانپزشک، درباره تیک‌های خفیف که اختلالی در کارکرد فرد ایجاد نمی‌کند، فقط لازم است بیمار را کنترل کنیم و مراقبش باشیم که اگر تیک شدت یابد، درمان را آغاز کنیم. این پزشک متخصص به مواردی اشاره می‌کند که در صورت روبه‌رو شدن با آنها درمان باید آغاز شود و می‌گوید: بروز اختلال در تعاملات اجتماعی، ناراحتی یا درد فیزیکی و ایجاد اختلال در جنبه‌های مختلف زندگی مانند شغل و تحصیل فرد از مواردی است که به درمان نیاز دارد و نباید فراموش کنیم اولین قدم در درمان تیک، آموزش بیمار، اعضای خانواده و کسانی است که با او در ارتباط هستند. وی تأکید می‌کند: هدف از درمان، حذف کامل تیک‌ها نیست، بلکه می‌خواهیم احساس ناراحتی فرد کاهش یابد و تیک‌ها نیز تا حدی کنترل شود که تداخلی در زندگی فرد ایجاد نکند. (نیلوفر اسعدی‌بیگی/جام جم)