

GÜNCE'L

Ağlık Bilgi Bülteni
Yıl 4 - Sayı 32
Ekim 2010

Merhaba,

Bu sayımızda çocuklarda görülen Tik Bozukluklarını ele alacağız. Tikler hakkında temel bilgilerin yer aldığı bültenimizin son kısmında ise konuyla ilgili 2 kitap önerimiz bulunmaktadır.

Tik Bozuklukları



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Öncelikle tikleri istemsiz motor kaslarda oluşan davranışlar ve vokal kaslarda oluşan sesler biçiminde tanımlayabiliriz. Sonrasında ise bu iki tipin birlikte farklı durumlarda oluşturduğu kategoriler olarak tanımlayabiliriz.

Geçici Tik Bozukluğu: Genellikle 5-10 yaş arasında görülür. Yüzde görülen tikler, göz kırpmaya en çok karşımıza çıkan tipleridir ama ses çıkarma şeklinde de görülebilir. Çocuklarda şekil değiştirerek sürebilir ve en çok stresli, heyecanlı zamanlarında rastlanır.

Kronik Tik Bozukluğu: Bu tikler yıllarca sürer ve değişmez. Görülen tikin en az bir yıl boyunca devam ettiği durumlarda kronik tik bozukluğundan söz edilebilir.

Tourette Sendromu: Hem motor hem de vokal tiklerin bir arada olması, günde defalarca olması ve en az 3 ay boyunca sürmesi, tiklerin kişinin yaşantısına olumsuz yönde etki etmesi, 18 yaşından önce görülmesi ve bunların bir ilacın sebebiyet verdiği tik rahatsızlığından bağımsız olmasıyla karakterize rahatsızlıktır. Erken teşhis ve tedavi ile bireyin sosyal, duygusal ve akademik hayatı üzerindeki olumsuz etkileri azaltılabilmektedir.

Tourette Sendromu ile kronik Tik Bozukluğunu birbirinden ayıran en önemli özellik Tourette Sendromunda birden fazla motor tike eşlik eden en az bir vokal tik olmasıdır.

Son yıllarda yapılan araştırmalara göre tik bozuklukları çocukluk çağında oldukça sıkça görülmeye başlanan rahatsızlıklar arasındadır. *Current Opinion in Neurology* (2003) dergisinde yayınlanan bir makaleye göre tik bozukluklarının "yaygın" olarak görüldüğü tespit edilmiştir. Çocuklarda dönemsel olarak görülen tikler ise "çok yaygın" olarak belirlenmiştir. Bu endişe verici artış otizm, dikkat eksikliği, hiperaktivite, depresyon ve bipolar bozuklukların giderek artmasıyla da bağdaşmaktadır.

2001 yılında yapılan bir çalışmaya göre Amerika'nın New York bölgesinde ilköğretim ve lise seviyesindeki öğrencilerin % 20'si bazı tikleri göstermektedir. Özel eğitim sınıflarındaki çocuklarda bu oran % 27'dir. İngiltere'de 1997 yılında yapılan bir araştırmaya göre ise ciddi duygusal ve davranışsal problem yaşayan öğrencilerin % 65'inde tik görülmektedir.

Tedavi

Tik bozukluklarının tedavisi destekleyici terapiler ve ilaç tedavisinin de içinde bulunduğu iki yolla yapılır. Belirtildiği üzere tikler dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve obsesif kompulsif bozuklukla birlikte ortaya çıkabilir. Bu rahatsızlıkların tedavisi tiklerin de azalmasını sağlamaktadır.

Geçici tikler 1 yıldan az sürer ve genellikle kendiliğinden geçerler. Destekleyici çalışmalarla çocuğun ailesi ve çevresi bilgilendirilmelidir. Çünkü tiklerin çocuk tarafından kontrol edildiği sanılabilir. Oysa bu baskılama davranışı sonucunda artan stres düzeyine bağlı olarak tikler daha yoğun ve şiddetli olarak ortaya çıkarlar. Bu bilgi aile ile paylaşılmalıdır. Bunun yanında başka bir yanığı da uyarı ve cezalarla tiklerin azalacağı düşünmektir. Aksine bu gibi durumlarda tikler daha çok artabilir. Çocuk dikkatini bir yere odakladığında (televizyon izlerken ve ya bilgisayar oynarken) tikler daha belirgin olabilir. Bunun yanında özellikle vokal tiki olan çocuklarda okulun bilgilendirilmesi çocuğun okula uyumu ve başarısı için çok önemlidir. Özellikle sınıf öğretmenin bilgilendirilmesi ve desteklenmesi çocuğun sınıf ortamında kabul edilmesini kolaylaştırmaktadır.

İlaç tedavisi ise kronik tiklerde ve Tourette Sendromunda yaygın olarak kullanılmakta ve etkili olmaktadır. Bu tedavide önemli olan ilaçların doktor kontrolünde alınmasıdır.

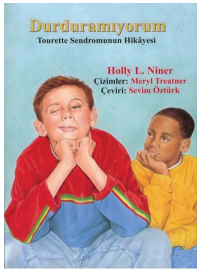
Referanslar

Rogers, S. J. (2008). Natural Treatments for Tics & Tourette's. Berkeley: North Atlantic Books.
Turan, M., Çilli, A. S. Tik Bozuklukları. *Genel Tıp Dergisi* 1999; 9(3):117-21.

Okul Ortamında Semptomlara Yönelik Destekleyici Uygulamalar

Semptomlar/Sorunlar	Uygulamalar
Motor ve vokal tikler	Oldukça rahatsız edici olabilirler, öğrenci ve ailenin onayı alınarak sınıf arkadaşları bu durum ile ilgili bilgilendirilebilir. Motor tikler söz konusu olduğunda sınıf ortamının güvenli olmasına ekstra özen göstermek gerekebilir.
Disiplin sorunları	Profesyonel destek ve işbirliği gereklidir. Özellikle rehber öğretmen, aile ve öğretmenlerin işbirliği içinde olmaları hem ev hem de sınıf ortamında tutarlı olarak uygulayacakları davranışçı yöntemler belirlemeleri gereklidir. Olumsuz tutum ve cezalar tiklerin artmasına neden olacağı için disiplin sorunları yaratan davranışların sonuçlarına yönelik uygun yaptırımların belirlenmesi önerilmektedir.
İlaçların yan etkileri	İlaçların doktor kontrolünde ve önerilen şekilde kullanılması tedavinin etkinliği açısından önemlidir. Öğretmenleri ilaç tedavisini etkileri ve olası yan etkileri hakkında bilgilendirmek tedavinin önemli bir ayağıdır. Özellikle ilaçların yorgunluk ve bilişsel donuklaşmak gibi yan etkilerine dikkat etmek gerekir.
Akranları tarafından dışlanmak	Grup içi etkinliklere katılması için öğrenciyi desteklemek, rehberlik birimi tarafından yapılacak akran kabulünü ve kendine güveni güçlendirecek çalışmalara dahil olmak, öğrenciye birebir ya da grup içinde duygularını ifade etmesini sağlayacak fırsatlar yaratmak önerilebilir.
Sabırsızlık	Öğrenciye fiziksel hareket imkanı sağlamak, aynı zamanda bedensel kontrolü geliştirecek egzersizleri öğretmek etkili olabilir.
Yazılı sınav ve testlerde zorluk	Mümkün olduğunda yazılı yerine sözlü sınavlar vermek, ya da test süresini uzatmak önerilebilir. Bunların yanı sıra diğer öğrencilerin rahatsız olmasını önlemek adına sınavı özel olarak vermek de etkili olabilir.
Öfke nöbetleri	Öncelikle öğrencinin ve diğer bireylerin güvenliği sağlanmalıdır. Aile, öğrenci ve uzman birlikte bu tarz davranışlar için belli sınırlar ve düzenlemeler belirleyebilirler. Özellikle öğretmenin bu tarz davranışlar karşısında uygun tutumlar sergilemesi belirlenen sınırlara göre hareket etmesi önemlidir. Ancak davranış planları ve tutumları sık sık yenilemek gözden geçirmek gereklidir.
Strese bağlı tiklerde artış	Öğrenciye kaygı ile baş etme yöntemlerini öğretmek, sınıf içinde rekabet yaratan durumlardan kaçınmak yardımcı olabilir. Ayrıca eğlenceli etkinliklere (spor, müzik) katılmasını desteklemek de stresi azaltacağı için tiklerin de azalmasını sağlayabilir.
Davranış kalıplarındaki değişiklikler	Öğretmenlerin öğrencide görülen davranış değişimlerini, tiklerdeki ya da ilacın yan etkilerine ait gözlemlerini aile ve rehber öğretmen ile paylaşması tedavinin verimliliğini artırmaktadır.
Tiklerde ve eşlik eden semptomlarda görülen iniş çıkışlar	Öğretmelere ve aileye öğrencinin tikler ve semptomlar üzerinde çok az kontrolü olduğu aktarılmalıdır. Bu davranışların istemsiz olduğu kadar zaman içinde iniş ve çıkışlar gösterebileceği de belirtilmelidir.

Güncel'in Önerdikleri



Durduramıyorum– Tourette Sendromunun Hikayesi

Yazar: Holly L. Liner
Yayınevi: Bumerang

Çizimler Eşliğinde Tourette Sendromunun Hikayesi

Bu kitap, Tourette Sendromu tanısı konulan bir çocuğa, bu durumla baş edebilmesi için pratik yollar öneriyor. Bu konudaki güncel, bilimsel bilgiler; öykünün bir bölümünde kendi doktorunun ağzından yalın bir dille aktarılıyor.



Çok Kaygılanınca Ne Yapmalı

Yazar: Dawn Huebner
Yayınevi: Turkuvaz

Çocuklar İçin Kaygıların Üstesinden Gelme Rehberi

“Ne Yapmalı” serisi, ABD’li Doktor Dawn Huebner tarafından yazılmış ve Amerikan Psikoloji Derneği* tarafından onaylanmış rehber kitaplarından oluşuyor.

Temelde 6 ila 12 yaş çocukları için hazırlanmış kitaplar çocukların çeşitli sorunlarına yardımcı olmak amacıyla yazılmış ve resimlenmiş. Çocuklara öncelikle yaşadıkları sorunun özünde ne olduğunu basit ve anlaşılır örneklerle açıklayıp, daha sonra adım adım, bazen çocukları yazmaya ve çizmeye de yönlendirerek bu sorunlar konusunda neler yapabileceklerini anlatıyor.