

## Tics

### Vad är tics?

Tics är plötsliga, snabba och återkommande rörelser och ljud. De upplevs ofta som ofrivilliga och kan vara svåra att hålla tillbaka. Tics som visar sig i form av rörelser med kroppen kallas för motoriska tics. Exempel på motoriska tics är blinkningar, att man rynkar på näsan, kastar huvudet bakåt eller rycker på axlarna. Tics som visar sig i form av ljud kallas för vokala tics. Exempel på vokala tics är hostningar, harklingar, fnysningar eller grymtningar. Ibland kan tics ta sig uttryck i längre ord och meningar eller längre och mer komplicerade rörelser. Det kan då vara svårt att förstå att det handlar om tics eftersom rörelsen/ljuden kan uppfattas som frivilliga och som att man menar att utföra dem. Vissa har enbart vokala eller motoriska tics medan andra har båda. Tics är inte farligt att ha och vanligare än vad många tror. Om man tycker att man har så mycket tics att det ställer till med besvär i till exempel skolan, hemma eller med kompisar finns det bra hjälp att få.

### Diagnoser

I och med att tics kan ta sig uttryck på flera olika sätt finns det olika diagnoser.

Tourettes syndrom – innebär att en har både motoriska och vokala tics som kan, men inte behöver, uppträda samtidigt. Antalet och typen av tics kan variera. För att uppnå kriterier för diagnos ska man ha haft tics regelbundet under ett års tid med debut innan 18 års ålder. En vanlig missuppfattning är att tourettes syndrom enbart utgörs av vokala tics i form av socialt opassande ord som till exempel svordomar. I själva verket är det enbart en del av de som lider av tourettes syndrom får sådana typer av tics.

Ihållande motoriska eller vokala tics – innebär att man har motoriska eller vokala tics, alltså bara ena eller andra formen. Även här kan antalet tics variera men tics ska ha förekommit regelbundet under ett år med debut innan 18 års ålder för att man ska uppfylla kriterier för diagnos.

Övergående tics – innebär att man har motoriska och/eller vokala tics som har förekommit under en period kortare än ett år. Debut ska ha skett innan 18 års ålder. Man kan alltså först uppfylla kriterier för övergående tics för att sedan uppfylla kriterier för tourettes syndrom eller ihållande motoriska/vokala tics om ticsen håller i sig längre än ett år.

### Förekomst och orsak

Tics är vanligare hos barn än hos vuxna och debuterar ofta i åldern fyra till sex år. För många minskar ticsen med åldern och ibland går det över av sig självt. Det är svårt att veta exakt hur vanligt tics är. Uppskattningsvis så har några procent av alla barn tics och det är vanligare hos pojkar än hos flickor.

Övergående tics är också vanligare än ihållande motoriska/vokala tics och tourettes syndrom.

Man vet inte heller exakt varför vissa barn drabbas av tics. Det man vet är att tics verkar vara ärftligt, det vill säga att om ens föräldrar har eller har haft tics så ökar risken för att man själv får det.

### **Hur behandlas tics?**

För många går tics över av sig själv men om det är så att man tycker att det ställer till problem finns behandling att få.

De flesta individer som har tics beskriver att de kan få så kallade förkänningar. Det kan kännas lite olika, till exempel som ett tryck eller kliande på olika kroppsdelar eller känsla av att något inte är rätt. Förkänningar kan upplevas som obehagliga men är inte farliga. När ett tics sedan uttrycks minskar ofta obehaget vilket för många upplevs som en lättnad. På kort sikt kan det med andra ord kännas bra att utföra ticset vid en förkänning men på längre sikt kan det göra att förkänningarna och ticsen sedan ökar. Viktigt att veta är att det inte är farligt att gå emot förkänningar och tics. Att gå emot tics gör inte heller så att tics ökar i framtiden.

Behandling för att minska tics består av flera olika delar. Den börjar ofta med att man får lära sig att känna igen hur det känns när ticset är på väg och hur ticset låter eller ser ut. Det kan nämligen vara svårt att veta själv, men tydligare för andra runtomkring en. Målet är att lära sig att upptäcka förkänningarna innan man hinner utföra ticset. När man lärt sig det är nästa steg att lära sig och utföra en handling som hindrar en från att utföra ticsrörelsen, så kallade motörelser. Om man till exempel ofta rycker med nacken kan motrörelsen vara att man istället spänner nacken. Den sista delen i behandlingen handlar om att ens föräldrar och närstående får stöd i hur de kan vara till hjälp när man jobbar för att minska tics.

### **Viktigt för närstående att tänka på**

Som närstående till ett barn med tics kan det vara bra att tänka på att tics ofta förvärras vid stress eller oro. Att arbeta för att minska den generella stressnivån genom att hålla goda rutiner avseende sömn, kost, motion och återhämtning är med andra ord viktigt. Det kan också vara bra att som närstående tänka på att inte be barnet att sluta göra tics eller uppmärksamma det på ett sätt som blir negativt för barnet. Detta kan göra både att ticsen ökar och att barnet lider mer av dem. Vid behandling av tics hos barn behöver föräldrar (eller andra viktiga vuxna i barnets närhet) delta aktivt i behandlingen och stötta barnet på ett bra sätt.