



מה הוא קופץ?

50% מהאוכלוסייה סובלים מטיקים בשלב מסוים בחייהם, ואצל ילדים הקושי גדול במיוחד. ספר חדש מנסה להסביר כיצד הם מרגישים

לימור גל

אני גיא ויש לי טיקים", כך נפתח הספר "להתחיל מטיק" של הפסיכולוגית השיקומית הילה בר יעפת ור"ר שרון צימרמן. הספר מתאר בחייהם של ילדים ונוגעת לכל את התסכול שהורים מרגישים משהמורדים עם טיקים. "אנשים מכירים את המונחים: תסמונת טורט, מצד רפואי שבו יש שינוי של טיקים תנועתיים ופולימיים, תסמונת ווידרבה וזו חרבה יותר נדירה מטיקים, שכוללים תופעות מתמשות נורולוגיות ונפשויות".

● מה התובנה בין תסמונת טורט לבין מטיקים?
בר יעפת: "טיקים נפוצים ביותר במצב בו הם מופיעים בקרב 50%

האוכלוסייה במשך החיים. לרוב מוריד טיקים ומניים או חולפים שני משכים מות משנה. אך כ-5% מהמקרים התופעה כרונית, כלומר נמשכת יותר משנה מרגע שבו התחילה. כשהתופעה היא כרונית ויש בה שינוי של טיקים תנועתיים ופולימיים הוא נקראת תסמונת טורט. בריקים מהמקרים של טיקים כרוניים או טורט, הטיקים הם רק קצה הקרחון. יהיו תופעות נוספות, ונפגות חרדות, הפרעה מורדית כפייתית והפרעת קשב".

● איך עלה הרעיון לכתוב ספר על הנושא?
"בתחילה, בתחבולות, זו הייתה פנטזיה, כי לא מצאנו ספרי ילדים שמנ"גים סידע על הנושא. אבל הצלחנו להגשים את החלום וליצור מין ערכת עזרה להוראה לילדים ולמטפלים. יש לא מעט טורט בנישא. לעתים הסביבה, חולל אנשי מקצוע, מייחסת את הטיקים לבעיה התנהגותית ודוחקת או בעיה ספסיכית רגשית. זה לא נכון. זו הפרעה נורולוגית-ביאטריה. רבבים הוא נורולוגי, ולמבוגר רגשי יש השפעה על חומרתה".

● אלה מציגים תרשים של המסע, למה צריך לשים לב בבית ובבית הספר?
"לחץ הוא גורם משמעותי, לכן חשוב לדבר על הנושא ולפתוח אותו. ברא לעיר את הנושא בבית הספר וליצור לילד תנאים מיטיבים, למשל להציע לו לצאת מהכיתה בעת מחקט טיקים. כמו כן חשוב לאפשר מנוחה בין פעילויות ולהביא מחסנו סטנדי התרגשות או עייפות עלולים להתמודד



הילה בר יעפת

"בתסמונת טורט הטיקים הם קצה הקרחון. יהיו גם חרדות, הפרעה מורדית כפייתית והפרעת קשב"

טיקים, מסיבות המעלה, למשל, מותח מאיטיות. התגלה שיעור להשתמש בטכניקות רגשיות, וליצור נטי מנוחה בין פעילויות כשנמצא התרגשות או עייפות ויכולים להתמודד מטיקים".

● התנהגות שלטיקים יש בבית רגשי מפורטת בוודא רגשי אשמה רבים אצל הורים.
"בהחלט, טיקים אצל ילדים נורמים חרורים רגשי אשמה ובושה אצל הורים. למה זה קרה ודואק לזאת האשמה? יש שטורט לזוהו זה מנת חלקן של האמנות בעיקר, ולידים נטיים יותר לנפול לאמא, ואממות גם רגישות יותר לרוב נטימים שקשורים בריבוי גוף ובחפצים".

● לעיתים אנא רואים מצב שבו החרדה מנסה להימנע מלחיות מסכות ולחיות מהילד מתוך חשש שזה יגביר את הטיקים שלו. במקרים כאלה חשוב להוריד את החרדה לאורך בין הצורך לננוג על חילול לבין הצורך להיכניח לו רגישות לנישיות".

● איזה מסיבול מופיע מדי להתמודד עם הטיקים?
"יש מסיבול תרומתי ויש מסיבול אמריקאי מופלג שמוצא סעודות חילול לרוב נטיים את הטיקים בחור קלות, בעזרת התיאסות לסילוח מריבוי: הגבית המורדת לטיקים, ביצוע תגובות מתחרות לטיק בעת ויזור הרחוק המקרים ולמסל שיעור", והפתחת מתחם".

צילום: Shutterstock/ASAP Creative

תניחוסו אליי כאוֹסֶל אחֶה

בוסטיום הטיקים שלי נורא קטנים, אז בנראה לא תשימו לב אליהם אפילו. אבל לפעמים, כשאני לוחצת, נפחרת או מרגשת - הטיקים האמיתיים מופיעים", כך סיפרה רנה (21) כמבוצת ה"סיבול

"טיקים ותסמונת טורט בישראל", הטיקים, מספרת רנה, נורמים כאבים בגוף, טיק כמחל, למשל, שחק לא את הספרים או לדבריה, חרבת הרצון יותר מהאוב הוא התנועות, "כשיש לי התקף הרבה שכיח עוזר לי הוא להורג. אבל איך אני אמורה להורג כשיש חשולות הננות שחוללות בני השני של הרוב

כביצוע ונחיות עליון או כשהאיש שסיבול לזר באיטיותם קם וצריך לעלות אחר, אז כשהאיש עומדת נאחזיני בתור לקופות בסופר מרוחיק מנני את הילד שלהי".



"הבוגרים שלנו מסיבילים היום את עצמם", אמרת ענת איכר, מנהלת הקבוצה, שכמה שנים איכר, כיום כן 31, היה ילד, איכר הייתה קבוצת הטיקים, למצא, והחליטה לפתח קבוצה כזו בעצמה. 500 חורים ובוגרים בחיים כמבוצת הסטור, מתייעצים, משתפים וגם מורקים, "לא קל להיות עם תסמונת", אמרת איכר, "אבל כמו כל חבר בחיים למדיים להתמודד, הכי חשוב שחורים מורים ואנשים כסביבים יצליחו לראות את האדם שמעבר לטיקים, ואז הוא יוכל לעלות הכי".

כסביב מבינה היא בנראה המפתח, גם לדברי רנה. "אדם לעולם לא תצליח להקלים את הטרור שלי", כך סיבית את הפוסט שלה. "אבל אתם יכולים לעזור לי עם האבא - הגיו וגם הנפשי. אתם לא צריכים להציע עזרה ואם אפילו לא צריכים לסייע. שאלות. כל מה שאדם צריך לעשות זה להתחיל איך כמו כל אדם אחר".