

# Tourettes syndrom och andra ticssyndrom

## Vad är Tourettes syndrom och andra ticssyndrom?

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. Som du har läst finns det 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, då kallas det istället 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 också vanligt att ha andra svårigheter samtidigt som tics, till exempel adhd, tvångs syndrom (OCD), sömnsvårigheter eller ångest.

## Vad beror det på?

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.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När du har fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan du börja din **behandling**.

## Behandling

### Information om tics

Det som rekommenderas först är att du och dina föräldrar får information om tics, till exempel vad tics är för något och hur ni kan hantera dem inom familjen. 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 olika 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.

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 stoppur.

### 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.

## Vad kan du göra själv?

Om du har tics som påverkar din vardag negativt, bör du söka hjälp på BUP. Du kan själv träna på att stå emot dina tics, men det kan ibland vara en svår uppgift. Dina föräldrar och din behandlare på BUP kommer att hjälpa dig att träna i lagom stora steg, så att träningen inte blir för svår.

## Vill du veta mer?

- 1177 ([1177.se](https://www.1177.se))
- UMO ([umo.se](https://www.umo.se))
- Riksförbundet Attention ([attention.se](https://www.attention.se))