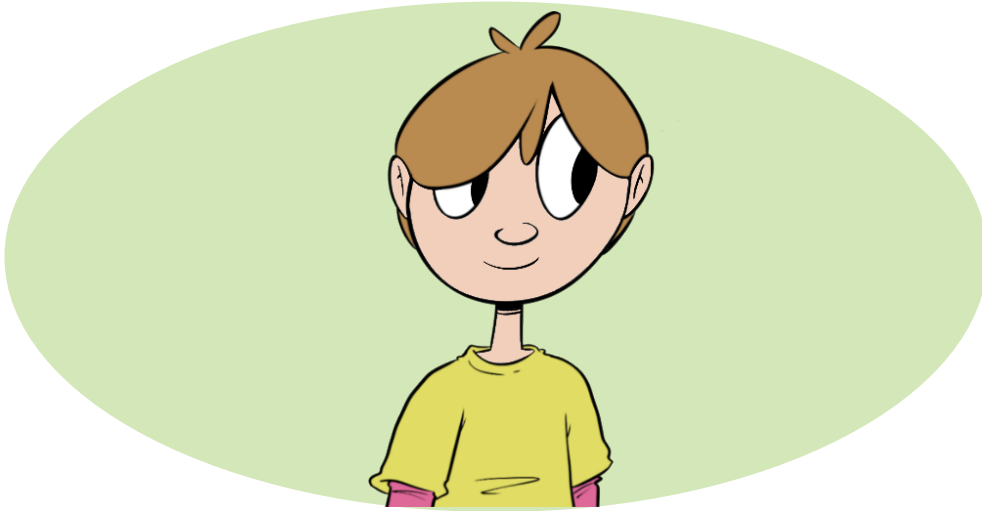


# Tics



## Vad är tics?

Oscar är tio år. Sedan Oscar var fem år har han gjort olika rörelser och ljud, fast han inte velat. Dessa rörelser och ljud kallas för tics.

Oscars vanligaste tics är att han blinkar många gånger med ögonen. Oscar tycker att ticset är mycket irriterande, eftersom det gör det svårare att läsa, skriva och spela tv-spel. Ett annat av Oscars tics är att han rycker till med armen. Då händer det att andra elever tittar på honom, och det tycker han är pinsamt.

Oscar harklar sig också ofta, fast han försöker att låta bli. Ibland harklar han sig extra mycket i skolan. Han blir då orolig för att störa sina klasskompisar. Han är rädd att de ska tro att han harklar sig med flit.

## VARFÖR BLIR DET SÅ?

Forskarna vet inte exakt varför barn får tics. Oscar har lärt sig att tics är vanligare inom vissa familjer än andra. Han har också lärt sig att det inte spelar någon roll varför han har fått dem. Det viktiga är att han kan få hjälp.

## BEHANDLING

På BUP kan Oscar få behandling för sina tics. Först får Oscar och hans familj lära sig mer om hur tics fungerar. Om det inte räcker som hjälp, kan de också få en behandling som kallas för KBT.

I KBT får Oscar träna på att stoppa sina tics från att komma. Till exempel tränar han på att lägga armarna i kors för att stoppa sina ryckningar med armen. Han tränar också på att stoppa alla sina tics på en och samma gång. Då använder han timern på mobilen för att klara av att stoppa ticsen under en längre och längre stund.

Målet med Oscars behandling är att han ska få bättre kontroll över ticsen, så att han själv kan välja när han vill göra dem och inte.

## VAD KAN OSCAR GÖRA SJÄLV?

Oscar kan också träna på egen hand. Han kan till exempel använda timern på mobilen för att stoppa ticsen längre och längre stunder.

Att stoppa tics kan kännas jobbigt och svårt, men med hjälp av föräldrar och en behandlare från BUP brukar det gå lättare.

### 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))