

# O Wojtku, który tikał



Polskie Stowarzyszenie  
Syndrom Tourette'a

# O Wojtku, który tikał

Mamy nadzieję, że ta krótka opowieść o Wojtku zacieka Was,  
a przede wszystkim oswoi z tematem tików i zespołu Tourette'a.  
A jeśli tiki przytrafią się Wam lub komuś bliskiemu – doda Wam  
otuchy i pomoże sobie z nimi poradzić.



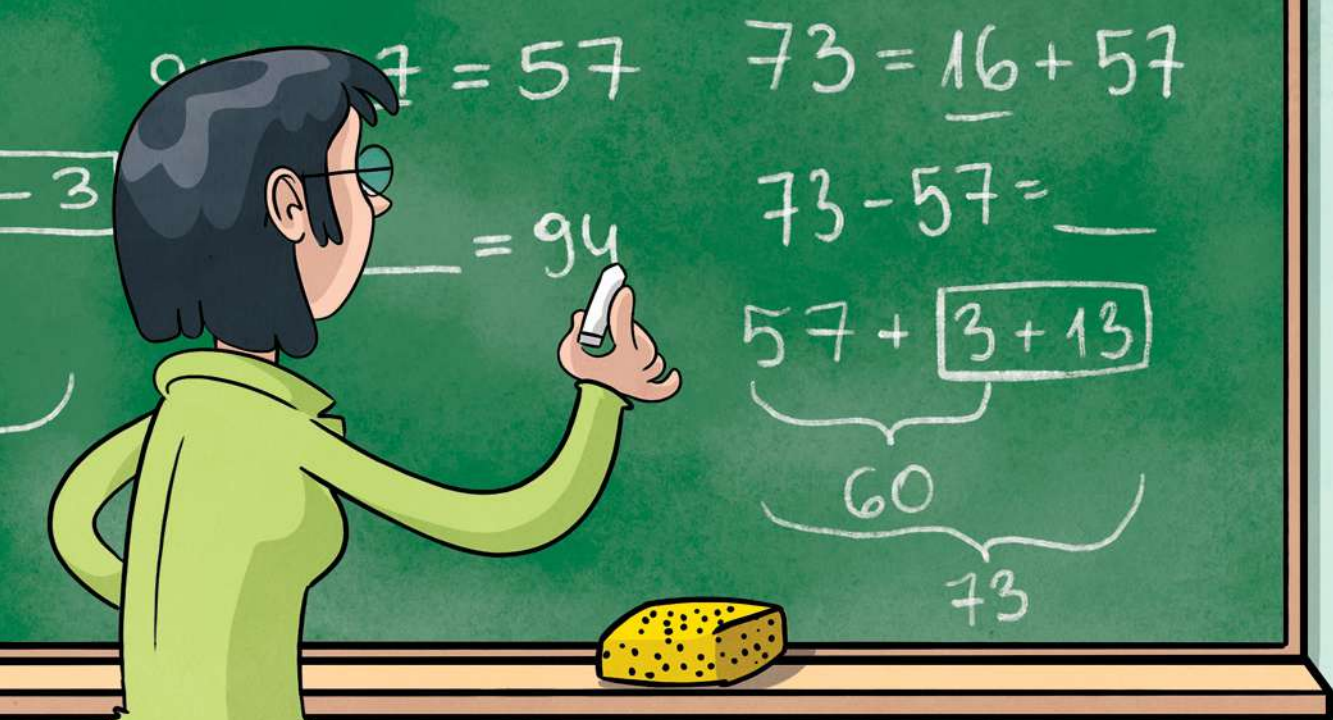
Polskie Stowarzyszenie  
Syndrom Tourette'a



Poznajcie Wojtkę. Ma osiem lat, ciemne włosy, brązowe oczy i uwielbia rysować, a czasem też pograć w piłkę z chłopakami. Jest pogodnym i rezolutnym chłopcem, którego wszędzie pełno. Wczoraj Wojtek miał fantastyczny dzień – narysował na konkurs kolorową papugę, która wyglądała jak prawdziwa, jakby chciała wyfrunąć z kartki. A później byli z tatą na rowerach.

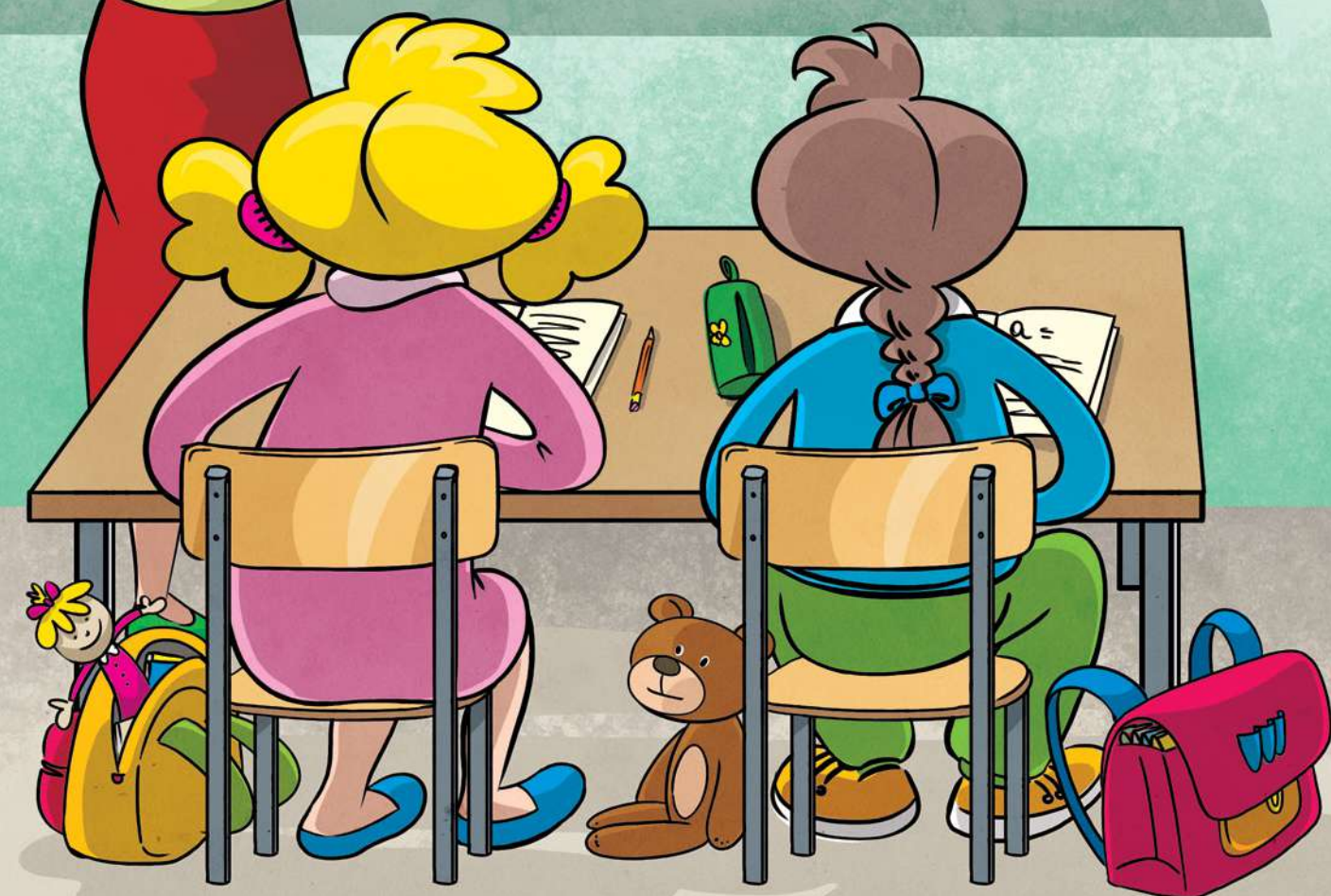






Dziś jednak Wojtek znalazł się w nieprzyjemnej sytuacji.

Trwają zajęcia z matematyki. Dzieci siedzą w ławkach, trochę rozmawiają, trochę się wiercą i razem z panią Teodorą uczą się dodawania i odejmowania. Ale nie Wojtek. Wojtek siedzi cały spięty, zaciska oczy i ręce i martwi się, że za moment przytrafi mu się coś okropnego. Czuje, że zaraz chrumknie. NAPRAWDĘ GŁOŚNO.







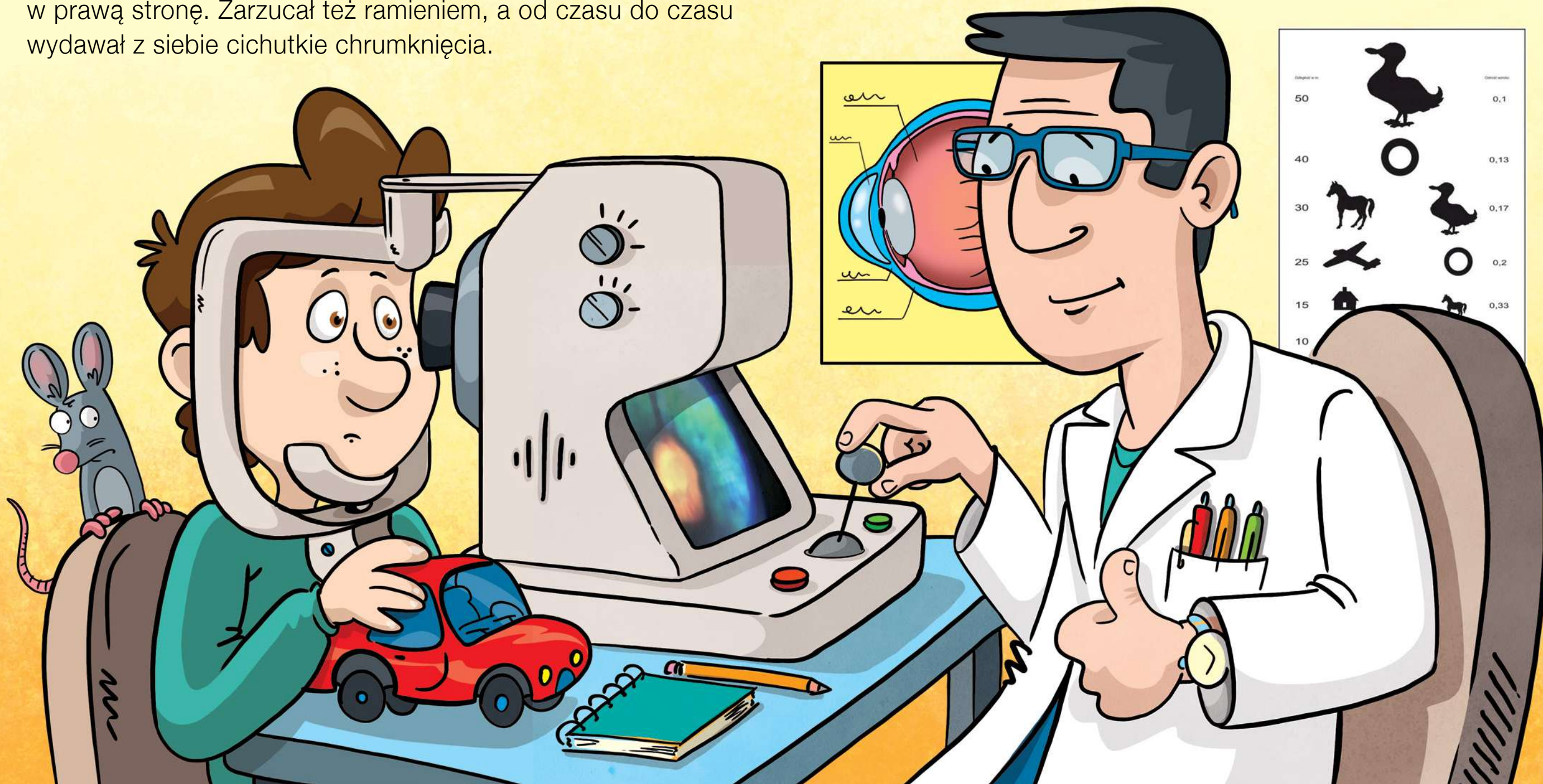
Och nie! Do tej pory to były ciche chrumknięcia, na które nikt nie zwracał uwagi. No, może raz Marek z 2B trochę mu dokuczał z tego powodu. Ale teraz... To będzie straszne! Dzieci na pewno będą się śmiać! Wojtek już wyobraża sobie te śmiechy. Na dodatek czuje niepokohamowaną chęć postukania palcami w ławkę.





Zaczął się to ponad dwa lata temu. Wojtek zaczął często mrużyć oczy. Poszli więc z mamą do okulisty, ale okazało się, że z oczami Wojtka jest wszystko w porządku. Po jakimś czasie Wojtek zaczął wykonywać ruchy głową – zawsze w prawą stronę. Zarzucał też ramieniem, a od czasu do czasu wydawał z siebie cichutkie chrumknięcia.

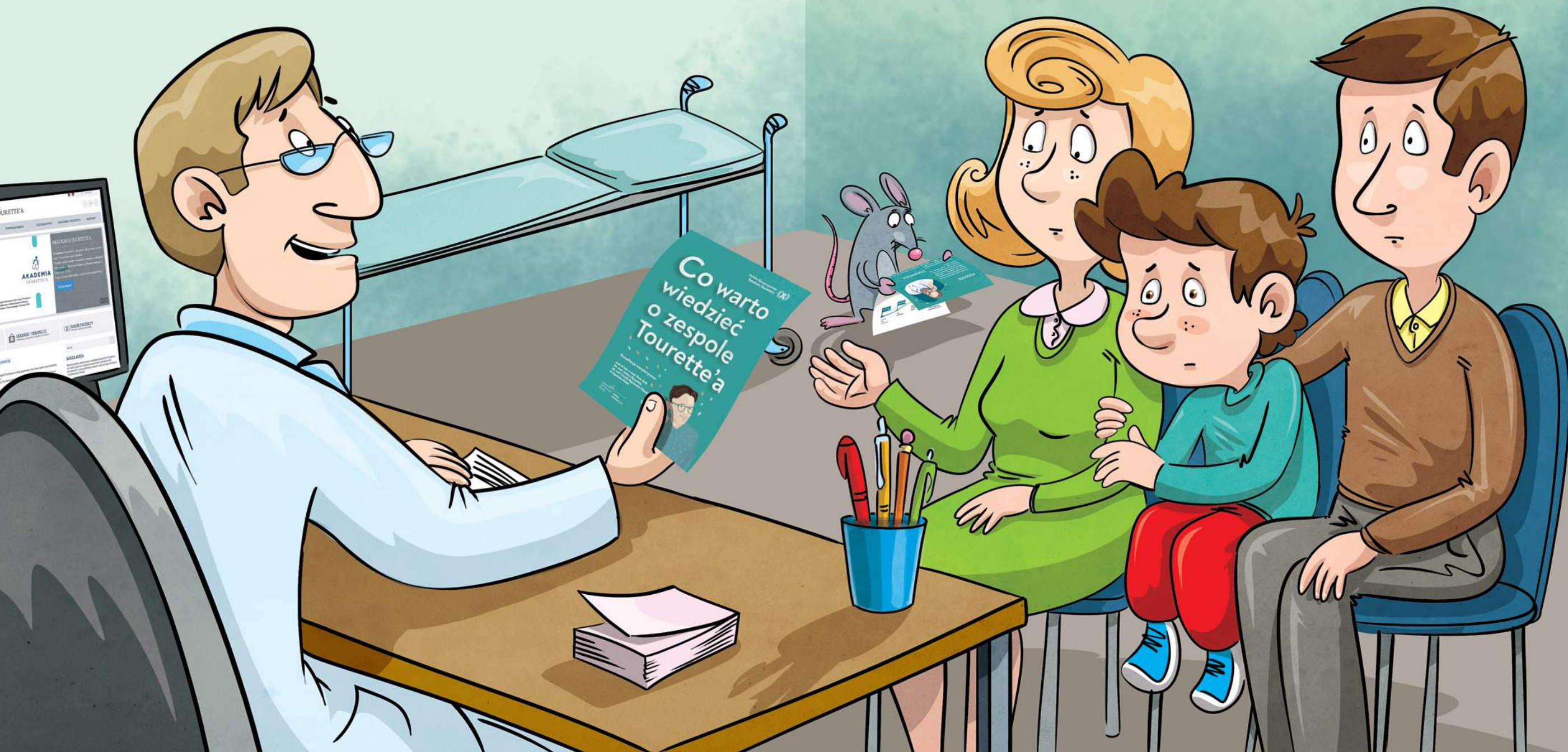
Te dziwne zachowania pojawiały się zwłaszcza wtedy, gdy był w domu. Rodzice je zauważyli i zaczęli się trochę tym martwić. Wojtek powiedział im, że nie wie, dlaczego tak robi, oraz że nie może tego powstrzymać.



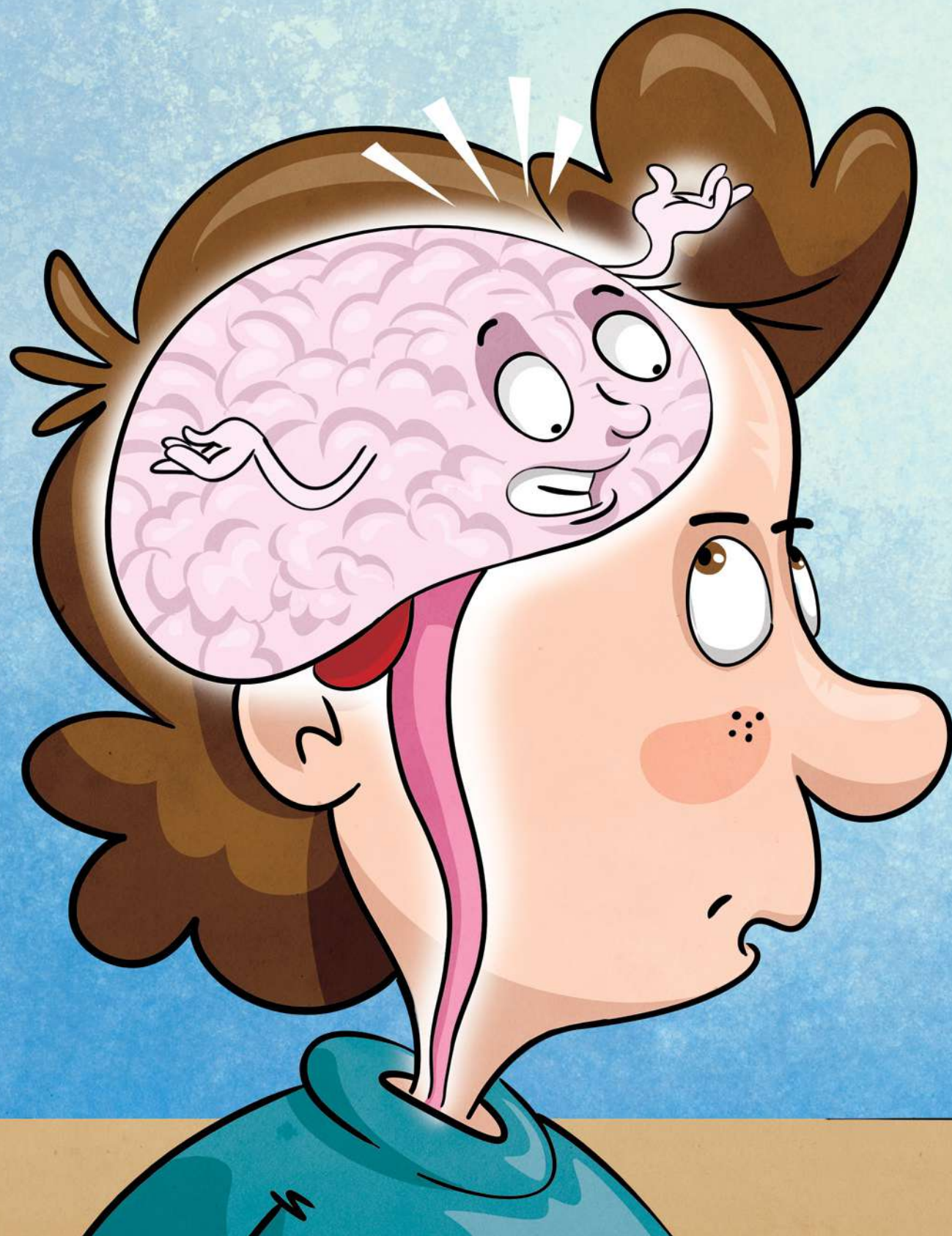


Ponieważ objawy nie mijały, rodzice zabrali chłopca do innego specjalisty. Ten lekarz był neurologiem, bardzo dużo wiedział o mózgu i o tym, jak zarządza on naszym ciałem. Pan doktor porozmawiał z Wojtkiem i rodzicami, zbadał chłopca oraz zlecił różne testy. Aż w końcu powiedział:

„Wojtek ma tiki. Jest ich sporo, składają się na nie ruchy i odgłosy. Z tego, co mówicie, wynika, że wszystko trwa już ponad rok. Nazywamy to zespołem Tourette’a – od nazwiska francuskiego lekarza Gilles’a de la Tourette’a, który ponad sto lat temu jako pierwszy opisał to, co przytrafiło się Wojtkowi”.

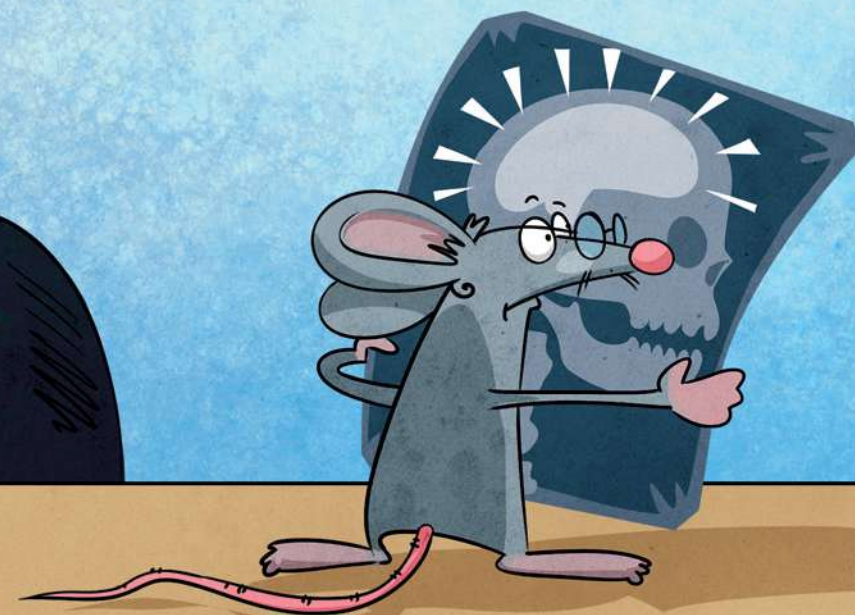






Pan doktor wytłumaczył, że tik pojawia się wtedy, gdy jakaś część twojego ciała chce wykonać niekontrolowany ruch lub wydać dźwięk, którego ty nie chcesz – trochę jak z czkawką, kiedy cię dopadnie i trudno ją opanować, albo ze swędzeniem, gdy musisz się podrapać, bo inaczej utrzymuje się nieprzyjemne uczucie. Odpowiedzialny jest za to mózg, który jak komputer w naszej głowie zarządza całym ciałem, emocjami i myślami. Dzieje się tak dzięki neuronom, przez które przechodzą impulsy elektryczne.

Mózg zazwyczaj mówi nam, kiedy mamy poruszyć nogą lub ręką, mrugnąć albo coś powiedzieć. Jednak w przypadku zespołu Tourette'a impuls wysyłany jest szybciej, niż chcemy. To tak, jakby samolot chciał wystartować, zanim pilot uruchomi silniki. Do końca nie wiadomo, dlaczego u niektórych osób pojawia się zespół Tourette'a, ale na pewno nie można się nim zarazić – przyczyna prawdopodobnie tkwi w genach.





Doktor powiedział także, że dzieci często mają tiki, ponieważ ich układ nerwowy jeszcze się rozwija. Takie tiki mogą się zmieniać, a nawet zniknąć – tak nagle, jak się pojawiły. Trzeba je obserwować. Jeśli jednak tiki się utrzymają i zaczną Wojtkowi przeszkadzać, na przykład w nauce lub w kontaktach z rówieśnikami, można zastosować leki, a przede wszystkim nauczyć się różnych technik i ćwiczeń zmniejszających intensywność występowania tików. Najważniejsze jednak, żeby się za bardzo nie przejmować ani tikami, ani tym, że inni zwracają na nie uwagę. Otoczyć się za to przyjaciółmi – osobami, które rozumieją, że takie tiki to po prostu objaw choroby.





I rzeczywiście – czasami Wojtek miał więcej tików, czasami mniej albo prawie w ogóle. Tiki się także zmieniały, na przykład przez jakiś czas miał tik kucania oraz powtarzania czyichś słów. Wojtek i jego rodzice zauważyli także, że najlepiej te tiki ignorować. Im bardziej zwraca się na nie uwagę, tym stają się mocniejsze. Okazało się także, że u Wojtka tiki nasilają się, gdy jest zdenerwowany oraz – niestety – kiedy za długo ogląda bajki w telewizji.

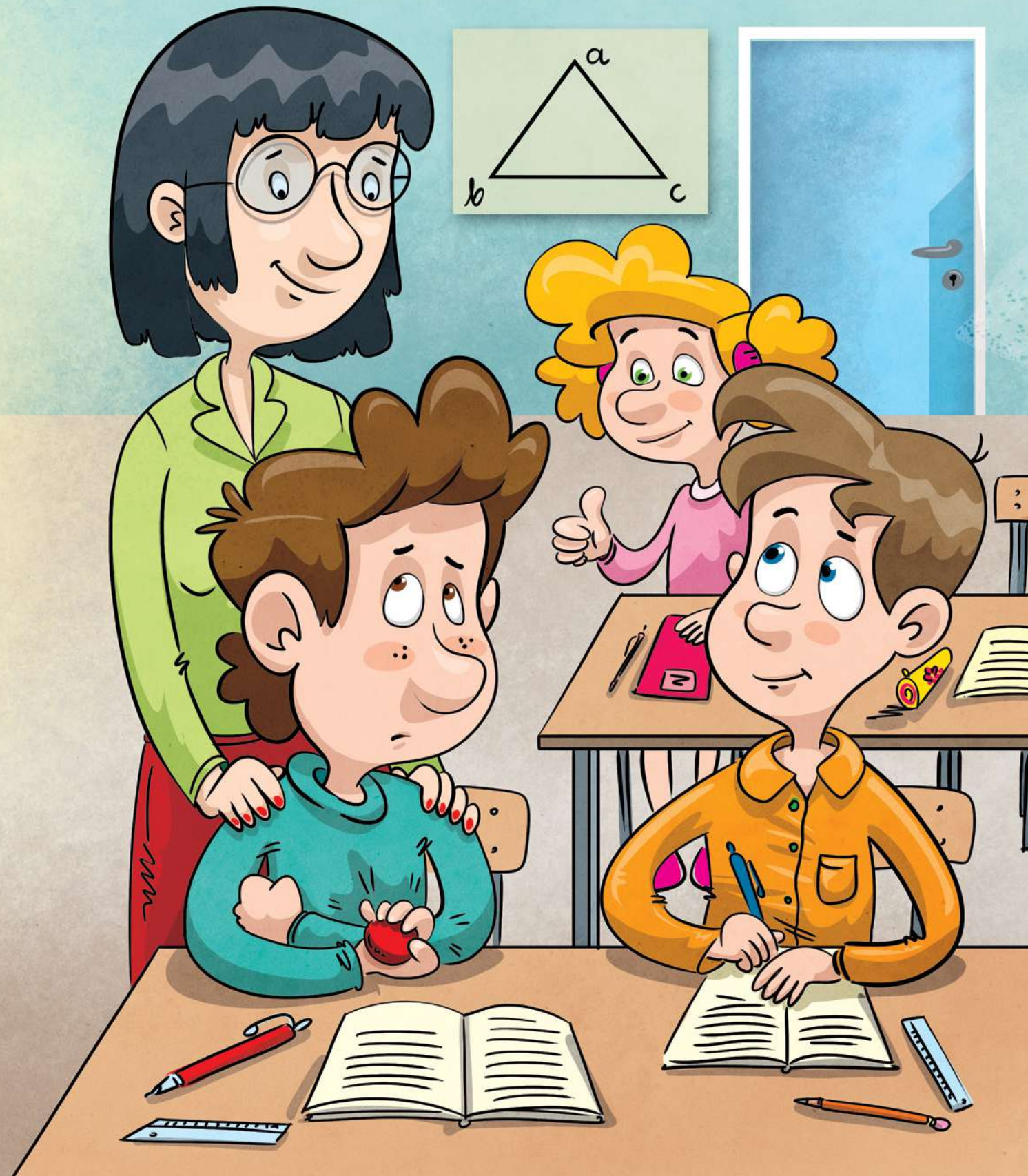
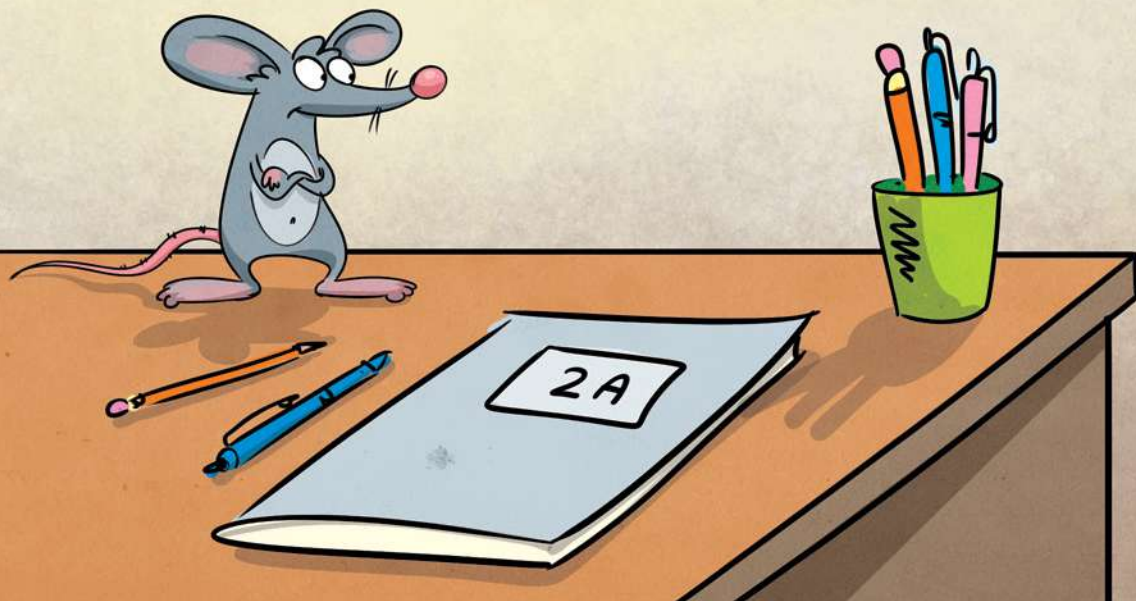


Słabną za to, kiedy więcej się rusza, na przykład gra w piłkę czy pływa. A już najmniejsze są, jak zabiera się za rysowanie. Pomocna była także rozmowa z wychowawczynią Wojtka. Dzięki temu szkoła wie, że czasem potrzebuje on zrobić sobie przerwę i się wytikać, a czasem potrzebuje więcej czasu na zrobienie zadania.



Wojtek siedzi teraz na matematyce i rozmyśla. A gdyby tak zastosować ćwiczenia na tiki, których nauczył się ostatnio? Zaczyna głęboko oddychać, stara się rozluźnić ciało i nie myśleć o tikaniu. Dodatkowo wyjmuje z kieszeni małą gumową piłeczkę i zaczyna ją ścisnąć. To pomaga. Spogląda też na Olę – to jego najlepsza koleżanka z klasy. Wysła mu teraz przyjacielskie spojrzenie mówiące: dasz sobie radę.

Pani Teodora obserwuje Wojtkę – widzi, że chłopiec próbuje opanować tiki. „Chwila przerwy, dzieci” – mówi. „Możecie teraz wstać, pospacerować po klasie albo wyjść do łazienki”. Podchodzi dyskretnie do Wojtka i proponuje mu, żeby poszedł do gabinetu pielęgniarstwa, jeśli chce – tam będzie mógł sobie potikać. Pani Teodora postanawia także, że zorganizuje zajęcia, na których każde dziecko będzie mogło opowiedzieć o sobie, o swoich pasjach, ale także o swoich trudnościach lub chorobach. Inne dzieci dowiedzą się dzięki temu, jak w takich sytuacjach postępować.







Spójrzcie. Czy to Wojtek? Tak, to on! Jest już dorosły. Właśnie zaczyna zajęcia z rysowania dla dzieci. Wojtek został rysownikiem i ilustratorem książek. A co z tikami? Bywało różnie, czasem ciężko, zwłaszcza w okresie dojrzewania. Wojtek wciąż miewa tiki, ale nauczył się sobie z nimi radzić i za bardzo się nimi nie przejmować. Poznał inne osoby z tikami, czasem pomaga w różnych akcjach edukacyjnych na temat tików i opowiada swoją historię, żeby innym było łatwiej przez to przejść. Ma też wspaniałą rodzinę i przyjaciół, którzy go wspierają. Nie pozwolił, żeby tiki wygrały w jego życiu i pozbawiły go marzeń.





# DLA RODZICÓW

## Co warto wiedzieć o zespole Tourette'a

Konsultacja merytoryczna:

**prof. dr hab. n. med. Piotr Janik,**

**lek. med. Justyna Kaczyńska, lek. med. Cecylia Rajczewska-Oleszkiewicz, dr Agnieszka Małek**

### CZYM SĄ TIKI

Tiki to nagłe, szybkie, nawracające, nierytmiczne ruchy lub wokalizacje. Tiki charakteryzują się dużą zmiennością, jeśli chodzi o częstotliwość, nasilenie i rodzaj. Wystąpienie tików zazwyczaj poprzedzone jest nieprzyjemnym odczuciem napięcia, dyskomfortu. Tiki różnicuje się od innych objawów, występujących np. w padaczce, miokloniach, dystonii czy płasawicach.

### RODZAJE TIKÓW

Klasycznie tiki dzieli się na ruchowe i głosowe oraz proste i złożone. Tiki ruchowe to mimowolne skurcze danej grupy mięśni, tiki głosowe to mimowolne wydawanie dźwięków lub wypowiedzianie słów. Tiki proste to np. potrząsanie głową, mrużenie powiek, unoszenie ramion, napinanie mięśni, chrząkanie, pociąganie nosem, kaszel, pokrzykiwanie. Tiki złożone to np. kucanie podskakiwanie, wypowiedzianie słów lub zdań – te tiki są dłuższe, mogą sprawiać wrażenie celowych ruchów lub wypowiedzi. Poza najczęstszymi tikami klonicznymi, które są szybkie i krótkotrwałe, można jeszcze wyróżnić inne tiki: dystoniczne, toniczne i blokujące. Tiki mogą być wyzwalane bodźcem wzrokowym, słuchowym albo myślą; wokalizacje bywają obecne tylko w myślach (tzw. tiki kognitywne); niektóre tiki mogą prowadzić do obrażeń ciała.

### PODŁOŻE

Zaburzenia tikowe należą do schorzeń neurorozwojowych/neuropsychiatrycznych, tzn. wynikają z zaburzeń transmisji neuroprzekaźników w mózgu, ale czynniki psychologiczne i środowiskowe mają istotny wpływ na natężenie objawów.

Sen, zajęcia wymagające koncentracji, np. gra na instrumencie muzycznym, aktywność ruchowa zazwyczaj powodują osłabienie tików. Z kolei zmęczenie, stres, stany chorobowe z reguły nasilają tiki. Objawy mogą się również nasilać pod wpływem pewnych rodzajów jedzenia czy napojów, a nawet rozmowy o tikach, z tym, że u różnych osób te same czynniki mogą inaczej wpływać na objawy.

Zaburzenia tikowe mają podłoże genetyczne, ale mówi się też o czynnikach pozagenetycznych, np. o poważnych infekcjach, jako przyczynie pojawienia się choroby. Mechanizm dziedziczenia nie jest dokładnie poznany. To, że w danej rodzinie występowały tiki, nie oznacza, że chorować będą również kolejne pokolenia. Nie odkryto jak dotąd konkretnego genu odpowiedzialnego za chorobę ani sposobu dziedziczenia.

### DIAGNOZA

Diagnoza stawiana jest na podstawie objawów. Lekarz m.in. zapyta, jakie symptomy występują, jaki mają charakter, ile czasu trwają. Warto np. nagrać siebie/dziecko w momencie nasilenia choroby, ponieważ może się zdarzyć, że w gabinecie lekarskim tiki się nie pojawią. W procesie diagnozy lekarz może zlecić również dodatkowe badania



(diagnostyka różnicowa), np. EEG, tomografię komputerową, rezonans magnetyczny, badania pod kątem infekcji, alergii – w celu wykluczenia innych chorób dających podobne objawy do tików. Można rozpoznać zespół Tourette’a bez koprolalii, czyli tików wypowiedzianych wulgaryzmów. Koprolalia występuje u 20–25% chorych.

## ZABURZENIA TIKOWE

Tiki to objaw zaburzeń tikowych, wśród których wyróżnia się **zaburzenia tikowe przemijające** (które ustępują w ciągu 12 miesięcy), **przewlekłe** tiki ruchowe lub głosowe (kiedy tiki utrzymują się minimum rok, ale tiki ruchowe i głosowe nie występują jednocześnie) i **zespół Tourette’a**, czyli zaburzenie tikowe o najbardziej nasilonym i różnicowanym przebiegu, kiedy to tiki (mogące się zmieniać) utrzymują się minimum rok, a jednocześnie występują liczne tiki ruchowe i minimum jeden głosowy.

## CECHY CHARAKTERYSTYCZNE / PRZEBIEG SCHORZENIA

Zespół Tourette’a najczęściej zaczyna się w wieku 5–7 lat od prostych tików ruchowych. Stopniowo pojawiają się tiki ruchowe złożone, zlokalizowane w różnych miejscach ciała. Najczęściej po 1–2 latach obserwowane są tiki wokalne. W wieku 10–12 lat tiki zazwyczaj osiągają swoje maksymalne nasilenie i potem stopniowo łagodnieją: u większości chorych w wieku około 20 lat ulegają znacznemu ograniczeniu, a u 30% chorych całkowicie zanikają.

W naturalnym przebiegu zaburzenia charakterystyczne jest zjawisko „**falowania**” objawów – występują naturalne okresy łagodzenia i zaostrzania się objawów, mimo stosowanego leczenia czy terapii. Leki działają wyłącznie objawowo – leczenie nie wpływa na naturalny przebieg choroby.

Niektóre osoby są w stanie powstrzymać tik na jakiś czas, ale może to wymagać od nich dużego wysiłku, kosztem wzrostu uczucia niepokoju i dyskomfortu.

## ZABURZENIA WSPÓŁTOWARZYSZĄCE

W zespole Tourette’a rzadko występują tylko tiki w czystej postaci. Zaburzeniom tikowym często współtowarzyszą inne zaburzenia psychiatryczne, najczęściej ADHD, natrętne myśli i czynności, specyficzne zaburzenia rozwoju umiejętności szkolnych (np. dysleksja), ale również zaburzenia nastroju i lękowe czy trudności z kontrolą złości. Sposób leczenia / postępowania terapeutycznego będzie zależał od tego, które objawy są najbardziej uciążliwe dla chorego.

Uczniowie, zwłaszcza z nasilonymi tikami i zaburzeniami współistniejącymi, wymagają odpowiednich sposobów postępowania w sferze edukacji. Zespół Tourette’a nie wpływa na zdolności intelektualne osób chorych.

## LECZENIE

Zespół Tourette’a jest zaburzeniem, w którym nie ma leczenia przyczynowego, ale zazwyczaj można skutecznie łagodzić jego objawy metodami psychoterapeutycznymi i/lub lekami.

Podstawą leczenia jest **psychoedukacja**, zarówno pacjenta, jak i jego najbliższych, czyli przekazanie najważniejszych informacji o chorobie. Pomocne mogą być materiały edukacyjne dostępne na stronie **[www.tourette.pl](http://www.tourette.pl)**.

Bardzo ważne jest zrozumienie istoty tików, mechanizmów i okoliczności ich powstawania, czynników nasilających i łagodzących objawy. Tiki mają charakter przymusowy, można to porównać do uczucia swędzenia – kiedy czujemy swędzenie, to „musimy” się podrapać, inaczej odczuwamy dyskomfort. Tiki w pewnym stopniu poddają się kontroli i technikom behawioralnym – można spróbować je odraczać w czasie lub zastępować inną, mniej uciążliwą czynnością.

W leczeniu tików jako metodę „pierwszego wyboru” stosuje się **metody behawioralne**.



W interwencjach behawioralnych stosowanych jest kilka technik, np. w przypadku koprolalii pacjent uczy się zastępować „brzydkie” słowo jakimś innym albo wypowiadać je w sposób zniekształcony. Inną techniką jest nauka hamowania wszystkich rodzajów tików na etapie odczuwanych wrażeń poprzedzających tiki. Ponadto pomocna może być: terapia poznawczo-behawioralna, trening relaksacyjny czy trening uważności.

Metody psychologiczne/niefarmakologiczne stosowane są w celu łagodzenia objawów, ale pomagają również w zmniejszaniu napięcia, redukcji stresu, nauce kontroli nad ciałem i emocjami oraz radzeniu sobie z chorobą, w jej zaakceptowaniu – jako czegoś, co może towarzyszyć całe życie.

**Leczenie farmakologiczne** stosowane jest dopiero wtedy, gdy objawy istotnie przeszkadzają choremu (co ważne – nie otoczeniu, np. rodzicom) w codziennym funkcjonowaniu, np. nauce, pracy. Stosowane leki zawierają substancje psychoaktywne. Mogą powodować różne efekty uboczne. Większość ze stosowanych leków podlega refundacji. Rozważając farmakoterapię, lekarz weźmie zatem pod uwagę nasilenie tików, schorzenia współtowarzyszące oraz wiek pacjenta. Leczenie farmakologiczne jest tylko objawowe i ma na celu poprawę funkcjonowania w codziennym życiu.

## RADZENIE SOBIE

Każdy przypadek zespołu Tourette’a jest inny. Zazwyczaj tiki przybierają w miarę łagodną postać, poddają się leczeniu i/lub metodom psychoterapeutycznym i nie przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu, ale bywa i tak, że są bardzo ciężkie, nasilone, lekooporne i całkowicie wykluczają z życia społecznego.

Osoby dotknięte zespołem Tourette’a mogą realizować się w życiu zawodowym i prywatnym

oraz osiągać sukcesy. Mogą wykonywać różne zawody, ale jest to indywidualna kwestia, zależna od wielu czynników, niekoniecznie związanych z chorobą. Wśród osób dotkniętych zespołem Tourette’a znajdziemy piłkarza, piosenkarkę, modela, ale też chirurga, kierowcę taksówki czy pracownika banku.

Jeśli masz tiki lub zespół Tourette’a, możesz wziąć sprawy we własne ręce. Możesz poznać inne osoby dotknięte zespołem Tourette’a (wbrew pozorom nie jest to rzadka choroba), możesz pracować nad sobą, mieć swoje pasje, możesz wzmacniać samodzielność, nauczyć się, jak radzić sobie z chorobą i wynikającymi z niej trudnościami, jak o niej mówić, a nawet zaangażować się w **samorzecznictwo**, czyli stać się osobą, która bazując na swoich doświadczeniach, występuje we własnym imieniu, reprezentuje środowisko osób / rodziców dzieci dotkniętych zespołem Tourette’a oraz aktywnie przeciwdziała wykluczeniu, inicjuje różne akcje, mówi społeczeństwu o swoich prawach i potrzebach.

Osoby z zaburzeniami tikowymi, z zespołem Tourette’a zasługują na akceptację i zrozumienie tego, że występujące u nich zachowania mogą być objawem przewlekłej choroby, oraz na szacunek, tak jak każdy inny człowiek, bez znaczenia, czy jest chory, czy zdrowy.

---

Więcej informacji znajduje się na stronach Polskiego Stowarzyszenia Syndrom Tourette’a:

[www.tourette.pl](http://www.tourette.pl)

<https://www.facebook.com/tourettepolska>

<https://www.facebook.com/touretteakademia>

<https://www.instagram.com/tourette.pl>

---



Publikacja wydana w ramach projektu  
„Akademia Tourette’a – program aktywizacji osób z zesp. Tourette’a  
i ich bliskich”



Projekt realizowany w ramach programu  
Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG



© Copyrights by Polskie Stowarzyszenie Syndrom Tourette’a

Treść: **Katarzyna Wróbel**

Ilustracje: **Wojciech Górski**

Redakcja i korekta językowa: **Ewa Popielarz**

Konsultacja merytoryczna: **dr Agnieszka Małek**

Wydawca:

**Polskie Stowarzyszenie Syndrom Tourette’a**

ul. Szpitalna 5/5, 00-031 Warszawa

e-mail: [tourette@tourette.pl](mailto:tourette@tourette.pl)

[www.tourette.pl](http://www.tourette.pl)

Wydanie I

Warszawa 2021

ISBN 978-83-944966-2-3