

ανησυχούν;

Γιατί αυτές οι μικρές του μανίες, όπως το να τρώει τα νύχια του, να ανοιγοκλείνει τα μάτια του, να δαγκώνει τα χείλια, μας προκαλούν δυσφορία; Γιατί μας κάνουν ακόμη και να νιώθουμε ενοχές; Έχουμε δίκιο;

Εάν ξεκινήσουμε από τον επιστημονικό όρο «συμπεριφορικές συνήθειες», τον οποίο χρησιμοποιεί η ψυχιατρική για κάποια μικρά παιδικά τικ, θα αναστενάξουμε με ανακούφιση. Γιατί το παιδί μας τρίβει συνεχώς τα μάτια του; Γιατί σηκώνει τους ώμους με ψυχαναγκαστικό τρόπο; Γιατί ξεροβήχει ασταμάτητα; Έχει αποκτήσει μια συμπεριφορική συνήθεια, λέμε στον εαυτό μας. Και χαλαρώνουμε. Κι όμως, κάτι μας λέει ότι πίσω από αυτόν τον κομψό ορισμό κρύβεται ένα πιο περίπλοκο

πρόβλημα, τα αιτία του οποίου πρέπει να αναζητηθούν στο γενικότερο ψυχολογικό πλαίσιο του παιδιού.

Ουσιαστικά τα τικ είναι ξαφνικές, ταχείες, άσκοπες, άρρυθμες και επαναλαμβανόμενες κινήσεις στερεοτυπικές συσπάσεις κινητικών ή φωνητικών μυών. Υπάρχουν δυο είδη τικ: τα κινητικά και τα φωνητικά. Τα τικ επίσης μπορεί να είναι απλά ή πολύπλοκα.

Απλά κινητικά: Ανοιγοκλείσιμο ματιών, ανύψωση των φρυδιών, ανασήκωμα του ώμου, τίναγμα κεφαλιού, μορφασμοί προσώπου, κίνηση του πιγουνιού, τίναγμα μπράτσων, δαχτύλων ή χεριών.

Απλά φωνητικά: κραυγές, καθάρισμα του λαιμού, ρούφηγμα της μύτης

Πολύπλοκα κινητικά: Πηδήματα, ιδιοτυπίες στο βάδισμα, στριφογύρισμα γύρω από τον εαυτό και μερικές φορές αυτοτραυματικές πράξεις όπως κτύπημα ή δάγκωμα των χεριών και νυχιών

Πολύπλοκα φωνητικά: Επανάληψη μιας φράσης ή λέξης που το παιδί έχει πει προηγουμένως, ήχοι ζώων

Ο ρόλος ενός τικ

Αυτές οι μικρές μανίες (αφού έχουμε αποκλείσει κάποια νευρολογικά αίτια), όλες όσες αναφέραμε παραπάνω, αλλά και άλλες, όπως το τύλιγμα των μαλλιών, το τρίξιμο των δαχτύλων, το ζάρωμα της μύτης, είναι στην πραγματικότητα ακούσιες κινητικές συμπεριφορές, τις οποίες το παιδί θέτει σε λειτουργία, για να αποφορτίσει κάποια ένταση. Αυτό ισχύει για τα πιο σημαντικά τικ όπως σπασμωδικές κινήσεις των χεριών ή των ποδιών, θορυβώδεις λαρυγγισμοί, έντονες αμφιταλαντεύσεις του στήθους και για τις συνήθειες που συνδέονται με το θηλασμό (πιπίλισμα του δαχτύλου, μασούλισμα ενός πουλόβερ, δάγκωμα των χειλιών). Δεν είναι παρά συμπτώματα μιας υπολανθάνουσας ανάγκης για αυτοπαρηγοριά ή για εκδήλωση επιθετικότητας. Μπροστά σε ένα έντονο τικ του παιδιού και ιδίως εάν ανήκει σε εκείνα που προκαλούν αυτοτραυματισμούς, συχνά οι γονείς αισθάνονται υπεύθυνοι. Μην πέσετε στην παγίδα των ενοχών. Το «αυτομαστίγωμα» δεν βοηθά σε τίποτα. Αντίθετα, θα είστε πολύ χρήσιμοι, εάν καταλάβετε τι νιώθει το παιδί εκείνη τη στιγμή, πέρα από τη δική σας ψυχική διάθεσή, ώστε να παρέμβετε σωστά.

Λίγη χαλάρωση

Παιδιά τα οποία υποβλήθηκαν από πολύ μικρά σε αυστηρή εκπαίδευση, π.χ. όσον αφορά τη διατροφή, τον έλεγχο των συναισθημάτων ή παιδιά που δεν τα βοήθησε κανείς να συμφιλιωθούν με την επιθετικότητά τους, «ξεσπούν» με αυτές τις ακούσιες κινητικές συμπεριφορές. Ωστόσο κάπου πρέπει να βρεθεί διέξοδος για την ένταση και το τικ τίθεται σε λειτουργία ακριβώς για την ανακουφίσει. Πώς πρέπει, λοιπόν, να αντιδράσουμε μπροστά σε αυτό το ξεκάθαρο καμπανάκι συναγερμού;

– Δεν είναι μόνο άσκοπο, είναι και επιζήμιο το να επιπλήττετε το παιδί τη στιγμή που εμφανίζεται το τικ. Ζητώντας του μεγαλύτερη ικανότητα ελέγχου, θα το κάνετε να αισθανθεί ακόμη μεγαλύτερη ανεπάρκεια, με αποτέλεσμα να βρεθεί σε ένα φαύλο κύκλο, ο οποίος τροφοδοτεί και δεν μετριάζει το σύμπτωμα.

– Αντίθετα, θα πρέπει να εξετάσετε τις πιθανές αιτίες και να εντοπίσετε πότε το παιδί καταφεύγει σε αυτές τις ακούσιες συμπεριφορές. Συχνά το τικ προκαλείται από κάποια εξωτερική και προσωρινή προβληματική κατάσταση, π.χ. ένταση μέσα στην οικογένεια, σημαντική αλλαγή στην οργάνωση της ζωής του, ασθένεια

κάποιου μέλους της οικογένειας ή έλευση ενός μωρού.

– Στις περιπτώσεις αυτές, πρέπει να βοηθήσετε το μικρό σας να εκφράσει τα συναισθήματά του, να τα αναγνωρίσει και να τα συνδέσει με αυτό που τα προκάλεσε. Εάν το κάνετε να καταλάβει ότι ο πόνος, η αγωνία και ο θυμός είναι θεμιτές αντιδράσεις, ότι δεν είναι αρνητικά και επικίνδυνα συναισθήματα και ότι όλοι τα αισθανόμαστε, θα μπορέσει να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει τη δύσκολη στιγμή και το ενδεχόμενο σύμπτωμα.

Όταν το τικ δεν υποχωρεί

Εάν η αιτία που προκαλεί το τικ είναι προσωρινή, θα είναι περαστικό και το σύμπτωμα. Μόλις αποκατασταθεί η ισορροπία θα εξαφανιστούν αμέσως και αυτές οι ακούσιες κινήσεις, εκτός και αν το παιδί έχει κάποια δευτερογενή οφέλη να αποκομίσει π.χ. ενδιαφέρον και ανησυχία των γονιών. Ευτυχώς τα περισσότερα τικ είναι παροδικά. Εμφανίζονται ξαφνικά, διαρκούν λίγες εβδομάδες, μέχρι λίγους μήνες και φεύγουν επίσης ξαφνικά. Εάν, αντίθετα, το σύμπτωμα διαρκεί πάνω από έξι μήνες, δηλαδή τείνει να γίνει χρόνιο, καλό θα ήταν οι γονείς θα αναζητήσουν βοήθεια, για να κατανοήσουν τι είναι αυτό που βασανίζει το μικρό τους.

Το πιπίλισμα του δακτύλου

– Συνδέεται με το φόβο που προκαλεί στο παιδί η ίδια η ανάπτυξή του και τα προβλήματα που αυτή φέρνει, ωθώντας το να επιστρέψει σε συμπεριφορές που είχε όταν ήταν μικρό.

– Επίσης αφορά την αναζήτηση ασφάλειας που προσφέρει το μικρό μόνο του στον εαυτό του, ακριβώς όπως συνέβαινε όταν ήταν νεογέννητο και πιπίλιζε τον αντίχειρά του, για να παρηγορηθεί για την απουσία της μαμά ή του στήθους της.

Τρώει τα νύχια του

Από την τεράστια γκάμα των τικ, το ροκάνισμα των νυχιών, μέχρι τη ρίζα καμιά φορά, είναι ίσως το πιο συνηθισμένο. Είναι από τα λίγα τικ μου μπορεί να «κληρονομηθούν από τους γονείς. Οι λόγοι που το προκαλούν είναι πιο περίπλοκοι

από εκείνους που προξενούν άλλες ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Τα παιδάκια που τρώνε τα νύχια τους συνήθως δεν έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, αισθάνονται ανεπαρκή σε σχέση με τις οικογενειακές προσδοκίες, ανίκανα να εκφράσουν την αμφιθυμία των συναισθημάτων τους και στρέφουν τις επιθετικές τάσεις τους κατά του εαυτού τους. Για άλλη μια φορά, η αυστηρή διαταγή «μην τρως τα νύχια σου!» είναι άσκοπη. Όπως πάντα, η καλύτερη λύση είναι να βοηθήσετε το μικρό σας να αντιμετωπίσει το αίσθημα της ανεπάρκειας και τις «άσχημες» σκέψεις του.

Με την συνεργασία της κας Νέλλης Θεοδοσίου (παιδοψυχολόγος)

Από: Νινέττα Φαφούτη

Πηγή: imommy.gr