CPNI
Cyprus Paediatric Neurology Institute
Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου

ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Τικ και σύνδρομο Tourette στα παιδιά

Τα τικ είναι ξαφνικές, επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή ήχοι που το παιδί κάνει χωρίς να το θέλει. Είναι πολύ συχνά: πολλά παιδιά εμφανίζουν τικ κάποια στιγμή, συνήθως με έναρξη μεταξύ 5 και 7 ετών. Τα τικ είναι συχνά και σε άλλα μέλη της οικογένειας, γι' αυτό μπορεί ένας γονιός, ένα αδέλφι ή άλλος συγγενής να έχει ή να είχε κι αυτός τικ. Τα τικ συνήθως δεν είναι επικίνδυνα και δεν προκαλούν βλάβη στον εγκέφαλο. Δεν οφείλονται σε κάτι που κάνατε εσείς ή το παιδί σας, και στα περισσότερα παιδιά γίνονται ηπιότερα στην εφηβεία.

Τι είναι τα τικ;

- Τα κινητικά τικ είναι κινήσεις, όπως ανοιγοκλείσιμο των ματιών, γύρισμα των ματιών, μορφασμοί, σούφρωμα της μύτης, ανασήκωμα των ώμων ή τίναγμα του κεφαλιού
- Τα φωνητικά τικ είναι ήχοι, όπως ρούφηγμα της μύτης, καθάρισμα του λαιμού, βήχας, γρυλίσματα ή επανάληψη λέξεων
- Πολλά παιδιά νιώθουν μια δυσάρεστη παρόρμηση ή ένταση λίγο πριν από το τικ, που υποχωρεί μόλις κάνουν το τικ
- Το παιδί μπορεί να συγκρατήσει τα τικ για λίγο, αλλά αυτό είναι κουραστικό και συχνά μετά τα τικ γίνονται πιο έντονα
- Τα τικ έρχονται και φεύγουν, αλλάζουν μέσα σε εβδομάδες ή μήνες και συνήθως σταματούν στον ύπνο

Τι είναι το σύνδρομο Tourette;

Τα τικ είναι πολύ συχνά, όμως το σύνδρομο Tourette είναι πολύ λιγότερο συχνό. Το σύνδρομο Tourette διαγιγνώσκεται όταν ένα παιδί έχει πολλά κινητικά τικ και τουλάχιστον ένα φωνητικό τικ για περισσότερο από έναν χρόνο. Τα περισσότερα παιδιά με σύνδρομο Tourette δεν βρίζουν ακούσια· αυτό αφορά μόνο μια μικρή μειοψηφία.

Τι κάνει τα τικ καλύτερα ή χειρότερα;

- Τα τικ συχνά χειροτερεύουν με το άγχος, τη στενοχώρια, τον ενθουσιασμό, την κούραση ή την ασθένεια
- Μπορεί να αυξηθούν όταν κάποιος τα επισημαίνει ή ζητά από το παιδί να σταματήσει
- Συχνά φαίνονται λιγότερο όταν το παιδί είναι χαλαρό, συγκεντρωμένο ή απασχολημένο, για παράδειγμα στον αθλητισμό, στη μουσική ή σε μια αγαπημένη δραστηριότητα

Διαταραχές και δυσκολίες που μπορεί να συνυπάρχουν

Μερικά παιδιά με τικ έχουν επίσης ΔΕΠΥ, ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα, άγχος, μαθησιακές δυσκολίες ή προβλήματα ύπνου. Αυτά μερικές φορές δημιουργούν περισσότερα προβλήματα από τα ίδια τα τικ, γι' αυτό τα αναζητούμε προσεκτικά και τα αντιμετωπίζουμε όταν χρειάζεται.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε

- Μην επισύρετε συνεχώς την προσοχή του παιδιού στα τικ, μην του ζητάτε επανειλημμένα να σταματήσει και αποφύγετε τις παρατηρήσεις ή την επίπληξη, καθώς αυτό μπορεί να αυξήσει το άγχος του και να επιδεινώσει τα τικ
- Διαβεβαιώστε το παιδί ότι δεν φταίει για τα τικ
- Κρατήστε σταθερό πρόγραμμα, με καλό ύπνο και χρόνο για χαλάρωση
- Προσπαθήστε να περιορίσετε καταστάσεις που προκαλούν στο παιδί υπερβολικό άγχος ή πίεση
- Ενημερώστε το σχολείο, ώστε οι εκπαιδευτικοί να κατανοούν ότι τα τικ δεν γίνονται σκόπιμα και να μην τα σχολιάζουν μπροστά στους συμμαθητές. Το παιδί μπορεί να ωφεληθεί από έναν ήσυχο χώρο για διάλειμμα ή από επιπλέον χρόνο στα διαγωνίσματα
- Να είστε σε επαγρύπνηση για πειράγματα ή εκφοβισμό (bullying) και να τα αντιμετωπίζετε νωρίς
- Επαινείτε τα δυνατά σημεία του παιδιού σας, κρατήστε την καθημερινότητα όσο το δυνατόν πιο φυσιολογική και ενθαρρύνετέ το να συνεχίζει κανονικά τις δραστηριότητές του

Το σημαντικότερο είναι να αντιμετωπίζουμε τα τικ με ηρεμία και κατανόηση, χωρίς να τα κάνουμε επίκεντρο της προσοχής του παιδιού.

Θεραπεία

- ✓ Αν τα τικ δεν επηρεάζουν την καθημερινότητα, τη σχολική επίδοση ή την ψυχολογία του παιδιού, συνήθως δεν χρειάζεται φαρμακευτική αγωγή· η ενημέρωση και η στήριξη συχνά αρκούν
- ✓ Αν τα τικ ενοχλούν, πρώτη επιλογή είναι η συμπεριφορική θεραπεία, όπως η θεραπεία αντιστροφής συνήθειας (Habit Reversal Training) ή η CBIT (ολοκληρωμένη συμπεριφορική παρέμβαση για τα τικ)
- ✓ Φάρμακα χρησιμοποιούνται μερικές φορές όταν τα τικ είναι πολύ έντονα ή επώδυνα, προκαλούν δυσφορία ή επηρεάζουν την καθημερινή ζωή, τις φιλίες ή την αυτοπεποίθηση
- ✓ Αντιμετωπίζονται επίσης τυχόν συνυπάρχουσα ΔΕΠΥ, άγχος ή ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα

Ποια είναι η πρόγνωση;

Στα περισσότερα παιδιά τα τικ βελτιώνονται σημαντικά κατά την εφηβεία, και σε αρκετά υποχωρούν πλήρως. Σε ορισμένα παιδιά μπορεί να επιμένουν και στην ενήλικη ζωή.

Πότε να απευθυνθείτε σε γιατρό

Κλείστε ραντεβού αν:

- Τα τικ είναι επώδυνα, προκαλούν τραυματισμό ή είναι πολύ συχνά
- Τα τικ επηρεάζουν τα μαθήματα, τον ύπνο, τις φιλίες ή την αυτοπεποίθηση
- Το παιδί σας φαίνεται αγχωμένο, στενοχωρημένο ή έχει επαναλαμβανόμενες σκέψεις ή τελετουργίες
- Παρατηρείτε δυσκολίες στην προσοχή, τη συγκέντρωση ή τη συμπεριφορά
- Οι κινήσεις είναι συνεχείς, εμφανίζονται στον ύπνο ή συνοδεύονται από αδυναμία, απώλεια δεξιοτήτων ή σύγχυση: ζητήστε άμεσα ιατρική συμβουλή

Κρατήστε ημερολόγιο τικ

Η καταγραφή των τικ για μία ή δύο εβδομάδες μάς βοηθά να δούμε τι τα επηρεάζει. Ένα σύντομο βίντεο των τικ στο κινητό βοηθά επίσης πολύ, γιατί συχνά τα τικ υποχωρούν στο ιατρείο.

Ημερομηνία	Τικ που παρατηρήσατε	Ένταση (0–10)	Πού και τι συνέβαινε	Σημειώσεις

Επικοινωνία με το CPNI

Αν ανησυχείτε για τα τικ του παιδιού σας, καλέστε το ιατρείο μας στο +357 22 476 627 για ραντεβού ή στείλτε email στο cpni2007@gmail.com.

Περισσότερα φυλλάδια και πληροφορίες: www.cpni.com.cy

Το φυλλάδιο αυτό δίνει γενικές πληροφορίες και δεν αντικαθιστά τις συμβουλές του γιατρού του παιδιού σας.

Αναθεώρηση: Δρ Πάολα Νικολαΐδου, Σύμβουλος Παιδονευρολόγος, Νοέμβριος 2026.

© Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου