

# Om tics

– information till dig som är ung och till  
viktiga vuxna i din omgivning

Barn och ungdomsentrén



Region  
Västernorrland

## Vad är tics?

Tics är plötsliga, snabba och återkommande rörelser och ljud. De upplevs ofta som ofrivilliga och kan vara svåra att hålla tillbaka. Tics som visar sig i form av rörelser med kroppen kallas för motoriska tics. Exempel på motoriska tics är blinkningar, att man rynkar på näsan, kastar huvudet bakåt eller rycker på axlarna. Tics som visar sig i form av ljud kallas för vokala tics. Exempel på vokala tics är hostningar, harklingar, fnysningar eller grymtningar. Ibland kan tics ta sig uttryck i längre ord och meningar eller längre och mer komplicerade rörelser. Det kan då vara svårt att förstå att det handlar om tics eftersom rörelsen/ljuden kan uppfattas som frivilliga och som att man menar att utföra dem. Vissa har enbart vokala eller motoriska tics medan andra har båda.

Tics är inte farligt att ha och vanligare än vad många tror. Om man tycker att man har så mycket tics att det ställer till med besvär i till exempel skolan, hemma eller med kompisar finns det bra hjälp att få.



## Varför får man tics och hur vanligt är det?

Tics är vanligare hos barn än hos vuxna och debuterar ofta i åldern fyra till sex år. För många minskar ticsen med åldern och ibland går det över av sig självt. Det är svårt att veta exakt hur vanligt tics är. Uppskattningsvis så har några eller flera i en skolklass tics och det är vanligare hos pojkar än hos flickor. Ibland märker eller tänker andra på det, ibland märks ticsen inte utåt. Man vet inte heller exakt varför vissa barn drabbas av tics. Det man vet är att tics verkar vara ärftligt, det vill säga att om ens förälder har eller har haft tics så ökar risken för att man själv får det.



## Viktigt för närstående att tänka på

Som närstående till ett barn med tics kan det vara bra att tänka på att tics ofta förvärras vid stress eller oro. Därför är det viktigt att arbeta för att minska stressnivån i barnets liv genom att hålla goda rutiner avseende sömn, kost, motion och återhämtning. Det kan också vara bra att som närstående tänka på att inte be barnet att sluta göra tics eller uppmärksamma det på ett sätt som blir negativt för barnet. Detta kan göra både att ticsen ökar och att barnet lider mer av dem. Vid behandling av tics hos barn behöver föräldrar (eller andra viktiga vuxna i barnets närhet) delta aktivt i behandlingen och stötta barnet på ett bra sätt. Barnet behöver också vara med på att vilja prova att göra annorlunda och ni behöver också vara överens om varför ni ska göra det.

## **Så kan du göra när du eller någon har tics**

Det finns en del råd om hur du kan göra och vad du kan tänka på. Kom ihåg att det inte är något fel att ha tics, det är inget du behöver dölja. Berätta att du har tics för viktiga personer runt dig. Det gör ofta tillvaron lugnare om du inte behöver dölja eller ständigt vara rädd för att någon ska se. Ofta vill man bli av med sina tics, de är jobbiga och stör. Det brukar kunna vara så att man försöker stå emot eller anstränger sig för att inte få ett tics. Detta kan göra att det blir värre, då man hela tiden är spänd och i kamp. Därför kan det vara viktigt att öva på att lugna kroppen och träna sig på att inte döma. Det betyder inte att man behöver acceptera och bara fortsätta ha det som det är – men det kan vara lättare att jobba vidare med en mer neutral inställning till att ticsen just nu finns.

## **Hur behandlas tics?**

För många går tics över av sig själv, men om det är så att man tycker att det ställer till problem finns behandling att få. De flesta individer som har tics beskriver att de kan få så kallade förkänningar. Det kan kännas lite olika, till exempel som ett tryck eller kliande på olika kroppsdelar eller känsla av att något inte är rätt. Förkänningar kan upplevas som obehagliga men är inte farliga. När ett tics sedan uttrycks minskar ofta obehaget vilket för många upplevs som en lättnad. På kort sikt kan det med andra ord kännas bra att utföra ticset vid en förkänning, men på längre sikt kan det göra att förkänningarna och ticsen sedan ökar. Viktigt att veta är att det inte är farligt att gå emot förkänningar och tics. Att gå emot tics gör inte heller så att tics ökar i framtiden. Viktigt om man ska jobba med tics är att barnet är motiverad och själv vill det. Det krävs för att orka och vilja stå ut med det obehag som ofta blir initialt när man inte kan utföra sina tics som vanligt.

Behandling för att minska tics består av flera olika delar.

- Den börjar ofta med att man får lära sig att känna igen hur det känns när ticset är på väg och hur ticset låter eller ser ut. Det kan nämligen vara svårt att veta själv, men tydligare för andra runtomkring en. Målet är att lära sig att upptäcka förkänningarna innan man hinner utföra ticset.
- När man lärt sig det är nästa steg att lära sig och utföra en handling som hindrar en från att utföra ticsrörelsen, så kallade motrörelser. Om man till exempel ofta rycker med nacken kan motrörelsen vara att man istället spänner nacken. Om man blinkar kan man försöka stirra med öppna ögon. Man behöver ofta välja bland tics och börja med ett som känns enklare.
- Man kan också arbeta med att vid förkänning stå emot att göra ticsen även utan motrörelser, att då stå ut med obehaget som blir och ha fokus på annat. Här är stöd från omgivning viktigt för att få hjälp att fokusera på annat. Man behöver välja bland tics och börja med ett som känns enklare.
- Viktigt att ha ett bra stöd från omgivningen och viktiga vuxna för att lyckas.



## Arbete som du kan göra med stöd av vuxna

Hur är min motivation till att arbeta med att förändra ticsen? Hur kan låg motivation ökas?

---

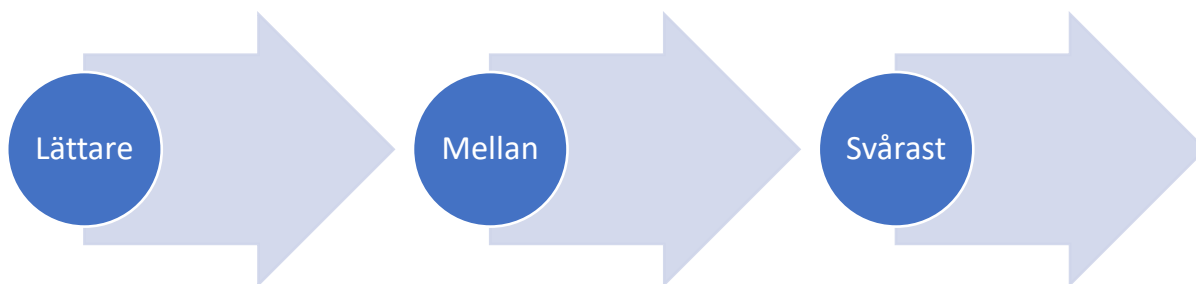
---

---

---

---

Om du har flera tics, rangordna vilka som känns lättare att jobba med och vilka som är svårare.



Hur känns mina förkänningar? Hur vet jag att ticset är på väg?

---

---

---

---

---

Förslag på mothandling? alternativt behöver jag någon strategi för att klara av att stå emot att utföra ticset?

---

---

---

---

---



## Länkar och tips för mer information för vuxna att ta del av

Text:

<https://www.1177.se/Vasternorrland/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/nerver/tics/>

<https://www.umo.se/jag/funktionsvariation/tourettes-syndrom/>

Podd:

<https://urplay.se/program/201144-npf-podden-tics>

### Kontaktuppgifter Barn och Ungdomsentrén, BUE

Ni kommunicerar enklast med oss på BUE via **1177.se Vårdguidens e-tjänster**. Där har vi möjlighet ta kontakt via **chatt** samt formulär **"Kontakta mig"**

Alternativt kontaktar ni oss per telefon:

**060-67 76 00**

#### Besöksadress BUE

Torggatan 4, Sundsvall

Nygatan 8C, Örnsköldsvik