

Tiky

Cara Verdellen,
Jolande van de Griendt,
Sanne Kriens & Ilse van Oostrum

Pracovní sešit pro děti

©2016, BT-Tics Fdn., Nizozemí

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, uložena ve vyhledávacím systému nebo přenášena v jakékoli formě nebo jakýmkoli prostředky, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jinak bez předchozího písemného souhlasu BT-Tics Fdn., www.bt-tics.com / bt-tics@outlook.com.

ISBN 978 90 8248 930 9
NUR 777

Design obálky:

Ilustrace:

Překlad:

Design obsahu:

Tisk:

Eelko van Iersel

Luuk de Greef

Lucie Bernášková,

Štěpánka Kicková

image realize

Wilco, Amersfoort

BT-Tics Fnd., založeno Carou Verdellen a Jolandou van de Griendt, vyvíjí a šíří behaviorální terapii tiků.

Obsah

1	Informace o ticích	5
1.1	Co jsou tiky?	7
1.2	Nutkání	8
1.3	Co je tiková porucha?	9
1.4	Nejsou to jen tiky	10
1.5	Někdy máš tiků více a jindy méně	11
1.6	Tiky mohou být těžké	12
1.7	Tiky někdy mohou být užitečné	13
1.8	Co si ostatní lidé myslí o ticích?	14
1.9	Léčba tiků a používání tohoto pracovního sešitu	16
Příloha 1.1	Přednáška o ticích	19
Příloha 1.2	Informace pro školu	20
Příloha 1.3	Pokud je to příliš těžké	23
2	Metoda 1: Potlačování tiků	27
2.1	Sezení 1: první tréninkové sezení	29
2.2	Sezení 2: druhé tréninkové sezení	35
2.3	Sezení 3	37
2.4	Sezení 4	41
2.5	Sezení 5	43
2.6	Sezení 6	47
2.7	Sezení 7	51
2.8	Sezení 8	53
2.9	Sezení 9	55
2.10	Sezení 10	57
2.11	Sezení 11	59
2.12	Sezení 12	63
Příloha 2.1	Pracovní list potlačování tiků	65
Příloha 2.2	Pracovní list nácviku potlačování tiků	66
Příloha 2.3	Pracovní list potlačování tiků a sledování nutkání	67
Příloha 2.4	Teploměr nutkání	68
Příloha 2.5	Tikový teploměr	69
3	Metoda 2: Použití protichůdné reakce	71
3.1	Sezení 1	73
3.2	Sezení 2	79
3.3	Sezení 3	85
3.4	Sezení 4	89
3.5	Sezení 5	93
3.6	Sezení 6	97
3.7	Sezení 7	103

3.8 Sezení 8.....	107
3.9 Sezení 9.....	111
3.10 Sezení 10.....	117
Příloha 3.1 Pracovní list k tikům a protichůdným reakcím	119
Příloha 3.2 Pracovní list používání protichůdné reakce.....	120
Příloha 3.3 Tikový teploměr.....	121
Příloha 3.4 Příklady tiků a tipy na protichůdné reakce	122
 4 Další pomoc se zbývajících tiky	123
4.1 Jsou ještě situace, ve kterých se tiky často vyskytují?	125
4.2 Dechová a relaxační cvičení	128
Příloha 4.1 Přehled situace s tiky.....	130
Příloha 4.2 Pracovní list relaxačních cvičení	131
 5 Drž si tiky od těla	133
Příloha 5.1 Plán „Drž si tiky od těla“	138

Chceš, aby tě tvé tiky tolik neotravovaly?

Pomůžeme ti!

O ticích a jak je zvládnout se dočteš v této knize.

Součástí knihy jsou i domácí cvičení.

Ujisti se, že máš tuto knihu jen pro sebe! !

Sem si napiš své jméno, aby každý věděl, že tato kniha je jen tvoje!

Jmenuji se:

Můj věk je:

Poperu se se svými tiky společně s mými rodiči a s mým terapeutem (terapeutkou)!

Podpis dítěte

.....

Podpis rodiče (rodičů)

.....

.....

Podpis terapeuta (terapeutky)

.....





1 Informace o ticích

1.1 Co jsou tiky?

Hodně dětí má tiky. Víš, co je to tik? Tiky jsou pohyby nebo zvuky, které děláš, aniž bys je skutečně dělat chtěl(a). Tyto pohyby nebo zvuky jsou často krátké a náhlé. Příkladem pohybů je třeba mhouření očí, grimasování v obličeji nebo třepání hlavou. Pokašlávání, vrčení nebo vykřikování slov jsou příklady zvuků. Existuje spousta dalších možných příkladů. Pohyby se také nazývají motorické nebo pohybové tiky. Zvuky se nazývají vokální nebo zvukové tiky. V tomto pracovním sešitě budeme používat termíny pohybové tiky a zvukové tiky. Tiky mohou být také komplikovanější, například skákání nebo dotýkání se věcí. Existují také tiky, které nikdo nevidí ani neslyší, ale jsou ve tvé hlavě. Nazýváme je kognitivní tiky nebo myšlenkové tiky. Myšlenkové tiky jsou často nějaké hry s myšlenkami jako třeba počítání slov, počítání sloupů pouličního osvětlení nebo čtení pozpátku.

Jaké tiky máš? Jsou to pohybové nebo zvukové tiky? Máš také myšlenkové tiky? Sepiš si seznam všech tiků, které máš. Požádej o pomoc rodiče, protože někdy mají děti tiky, které si ani samy neuvědomují.

1.2 Nutkání

Děti někdy dokáží vycítit, že se blíží tik, protože cítí, že se něco děje v jejich těle v místě, kde udělají tik. Složitý výraz pro tento pocit je „varovný vjem“. Tento pocit se také nazývá nutkání k provedení tiků, protože tvé tělo ti dává signál, že se tik blíží. Většina dětí nemá toto nutkání ráda. Také pro ně bývá těžké popsat, jak jejich nutkání přesně vypadá, je to velmi zvláštní pocit! Některé děti ho přirovnávají k tlaku, lechtání, energii nebo napětí. Jiné děti popisují, že cítí, jako by jim po těle lezl nějaký malý hmyz, nebo jim uvnitř vybuchovaly malé drobné bomby. Po provedení tiků se nutkání většinou uklidní, alespoň na nějaký čas. Těžké na tom je, že se nutkání neustále vrací zpátky, takže musíš dělat tik pořád znovu, aby nutkání odeznělo. To znamená, že musíš stále pokračovat v provádění zvuků nebo pohybů, které dělat nechceš.

Dokážeš vycítit, že se blíží tik? Jaké nutkání cítíš ve svém těle, než provedeš tik? Připomíná ti to něco? Pokus se popsat, co přesně cítíš. Možná to nedokážeš popsat slovy, ale můžeš to zkusit místo toho nakreslit!

.....

.....

.....

.....

.....

Neboj se, jestli je to pro tebe těžké a nevíš, co sem napsat. Později v tomto pracovním sešitě ti pomůžeme zjistit, jestli tvé tiky předchází nutkání.

1.3 Co je to tiková porucha?

Některé děti mají mnoho různých tiků a jiné jenom jeden. Některé děti dělají tiky celý den a jiné jen občas. Všechno je možné. Některé děti mají tiky, které prostě zmizí a už se nikdy nevrátí. Když tiky nemizí, anebo se vrátí poté, co již zmizely, může se jednat o tikovou poruchu. Dobře známá tiková porucha se jmenuje Gilles de la Tourette syndrom (Touretteův syndrom). Lidé, kteří mají tento syndrom, mají různé pohybové tiky a alespoň jeden zvukový tik po dobu delší než jeden rok. Během tohoto roku tiky nevymizely na delší dobu než na tři měsíce v kuse. Vědci zjistili, že mezi 0,5 a 1 procentem všech lidí má Touretteův syndrom. To znamená, že ve skupině stovky lidí je většinou jedna osoba, která má tento syndrom.

Ne každý může získat tento syndrom, je to něco, s čím se můžeš narodit. Takže je to tak, že máš větší pravděpodobnost mít tento syndrom, nebo nikoli. Častější je u kluků než u holek.

Jinou tikovou poruchou je chronická tiková porucha. U té máš buď pohybové tiky nebo zvukové tiky, ale ne obojí jako u Touretteova syndromu. A konečně, existuje také něco, co se jmenuje přechodná tiková porucha. Jak už říká její název, tiky jsou u ní dočasné a zmizí během jednoho roku. Kolem poloviny dětí s tiky má s tím, jak roste, méně tiků, někdy tiky zmizí úplně, ikdyž mají tyto děti Touretteův syndrom nebo chronickou tikovou poruchu. Každopádně zatím nevíme, jak předpovědět, u koho tiky zmizí a u koho ne.

Víš, jestli máš tikovou poruchu? Napiš si sem, jestli ano a jak se jmenuje, anebo se zeptej rodičů, pokud nevíš, jak odpovědět. Také se můžeš zeptat terapeuta(ky).

.....

.....

.....

.....

.....

1.4 Nejsou to jen tiky

Děti s tiky mohou mít také další obtíže. Zejména děti s Touretteovým syndromem často mívají další obtíže. Příklady těchto obtíží bývají: neschopnost se soustředit, mít hodně energie, potřeba opakovat věci, dokud „není všechno v pořádku“, chtít dělat nebezpečné věci, snadno se rozčítit, nepřemýšlet předtím, než něco udělám, mít problémy s učením a často se s ostatními hádat.

Máš nějaké další obtíže kromě tiků? Sepiš si sem, jaké problémy máš.

Pokud tě problémy, které jsi sem napsal(a) hodně trápí, zkus si o nich promluvit se svými rodiči a s terapeutem (terapeutkou). Mohou ti pomoci najít řešení.

1.5 Někdy máš tiků více a jindy méně

Většina dětí má víc tiků v některých situacích než v jiných. Když jsou unavené, vzrušené nebo kvůli něčemu nervózní, jako třeba když mluví před třídou ve škole nebo jdou na oslavu, tiky bývají horší. Tiků bývá méně, když děti spí nebo se soustředí na to, co zrovna dělají, jako třeba na tanec nebo hru na hudební nástroj.

V jaké situaci tě tiky obtěžují nejvíc? A kdy naopak nejmén? Své odpovědi napiš sem. Požádej o pomoc své rodiče!

Kdy mě tiky obtěžují hodně

Kdy mě tiky obtěžují málo

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features two vertical columns of horizontal dashed lines, designed for handwriting practice. Each column contains ten rows of lines, providing a structured space for students to practice letter formation and alignment. The lines are evenly spaced and extend across the width of each respective column.

1.6 Tiky mohou být těžké

Děti, které chtějí pomoci se zvládnutím svých tiků, si často myslí, že jsou jejich tiky nepříjemné a protivné. Kvůli tikům se cítí smutné nebo nejisté samy sebou, anebo jsou kvůli nim neklidné či unavené. Některé děti se za tiky stydí. Bojí se, že si ostatní lidé budou myslet, že jsou blázni. Některé děti zažívají kvůli tikům (jako je třesení hlavou) bolest hlavy a jiné tiky (jako třeba kousání rtů) jim mohou ubližovat nebo dokonce způsobovat poranění.

Někdy si ostatní lidé myslí, že je pro tebe důležité, aby ti se zvládáním tiků pomáhali. Potom se ti dostává pomoci, protože například tvoji rodiče nebo učitel(ka) ve škole ti řekli, že by to bylo dobré, anebo protože jsi slíbil(a), že budeš na ticích pracovat.

Tiky nejsou vždycky špatné. Některým lidem nevadí, že je mají. Vidiš, každý je jiný, s tiky nebo bez nich.

Proč chceš pomoci s tiky? Je možné, že máš pro to víc než jeden důvod. Sepiš je sem všechny.

1.7 Tiky někdy mohou být užitečné

Někdy ti to, že máš tiky, pomůže dostat to, co chceš. Můžeš si pomyslet: „díkybohu!“ Například, když ti rodiče slíbí, že dnes nemusíš dělat domácí úkoly, protože tě tiky příliš obtěžují. Nebo ti učitel(ka) věnuje hodně pozornosti navíc. Nebo je tě tvým rodičům někdy líto a nechají tě vybrat, co bude k večeři.

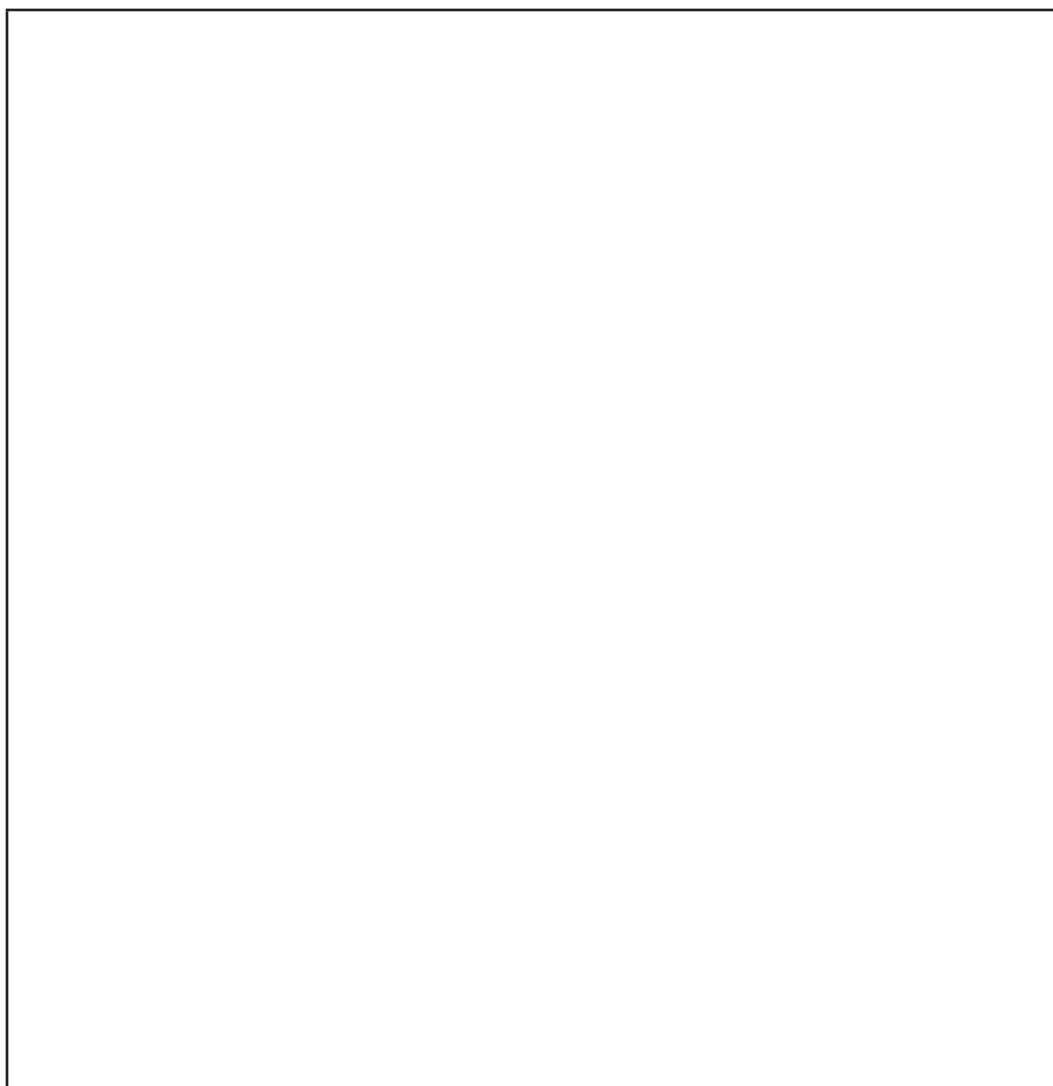
Co si o tom myslíš, že mít tiky se někdy může hodit? Myslíš si, že je to fér nebo nefér vůči dětem, které tiky nemají?

Stane se ti někdy, že se ti mít tiky hodí? Jestliže ano, napiš si sem, kdy jsou pro tebe tiky užitečné.

1.8 Co si ostatní lidé myslí o ticích?

Obtíž mít tiky tkví v tom, že je ostatní lidé mohou vidět nebo je slyšet. Některé děti se za své tiky stydí. Bojí se, že jiné děti, nejčastěji ve škole, si budou myslet, že jsou divné, nebo se jim budou kvůli tikům smát.

Stydíš se někdy za své tiky? Napiš o tom příběh, nebo namaluj obrázek o tom, jak se cítíš.



Tvá rodina tě dobře zná a ví přesně, jaké tiky máš. Tvá rodina také ví, že neděláš tiky schválně. I přesto všechno i tvoji rodiče nebo sourozenci mohou někdy tvé tiky vnímat jako obtížné. Mohou jim připadat otravné, když je vidí nebo slyší. Možná si myslíš totéž! Nebo si někdy možná tvá rodina dělá starosti, jak ti je.

Jaké je to u vás doma? Říká někdy někdo něco nepěkného o tvých ticích? Co říká?

Někdy nejsou dospělí nebo děti zrovna milí, když se jedná o tvé tiky, protože toho o nich moc nevědí. Mohou si myslet, že děláš tyto pohyby nebo zvuky schválně, nebo že se snažíš dělat si z nich legraci. V tom případě je dobrý nápad vysvětlit jim, co to tiky a tiková porucha jsou. Pokud nechceš neustále každému ve škole vysvětlovat, co jsou tiky, mohlo by být užitečné připravit si pro ostatní přednášku o ticích nebo dát svému učiteli (učitelce) dopis, kde vysvětlíš, o co se jedná. To ostatním pomůže porozumět tomu, co jsou to tiky a jak se je snažíš zvládnout díky této léčbě. V příloze 1.1 a 1.2 jsou tipy, jak udělat přednášku ve škole a jsou tam i informace o ticích a o tvé léčbě, které můžeš dát svému učiteli (učitelce) ve škole.

1.9 Terapie tiků a používání tohoto pracovního sešitu

Chceš mít se svými tiky méně starostí? Jsi připraven(a) naučit se, jak zvládnout své tiky? Pomůžeme ti je zkrotit!

Terapie, kterou budeme dělat, se nazývá behaviorální terapie. Behaviorální terapie se zaměřuje na tvé chování nebo tvé tiky! Existují dva typy behaviorální terapie tiků, také by se to dalo nazvat metody, které ti pomůžou mít se svými tiky méně starostí. Na začátku léčby si vybereš, kterou metodu budeš dělat společně se svým terapeutem (terapeutkou) a se svými rodiči.

První metoda se nazývá „potlačování tiků“, druhá metoda se nazývá „použití protichůdné reakce“. Dospělí používají k popisu těchto metod názvy „expozice a zabránění reakci“ (exposure and response prevention) a „změna návyku“ (habit reversal).

Kapitola 2 této knihy je o „metodách potlačování tiků“. Potlačování tiků je jako bitva, ve které se naučíš zadržet tiky na delší a delší dobu. Protože jak se jednou naučíš zadržet tiky, tvé tělo se může naučit zvyknout si na nutkání, o kterém jsme mluvili dříve v této kapitole. Potlačovací metoda je většinou vhodná, když máš mnoho různých tiků anebo spoustu různých tiků najednou. Terapie sestává z dvanácti sezení. Je důležité hodně cvičit i doma. Rodiče ti s tím mohou pomoci.

V kapitole 3 se můžeš víc dočíst o „použití protichůdné reakce“. Pomocí této metody se naučíš, jak udělat místo tiky jiný pohyb, který zamezí tomu udělat ve stejné chvíli tik. Tato metoda se často používá, pokud máš jen jeden tik anebo několik různých tiků. V této knize mluvíme o tom, že by na to mělo být vyhrazeno deset sezení, ale pokud máš jen pár tiků, léčba může být dokonce kratší. Hodně domácího procvičování je součástí i této metody.

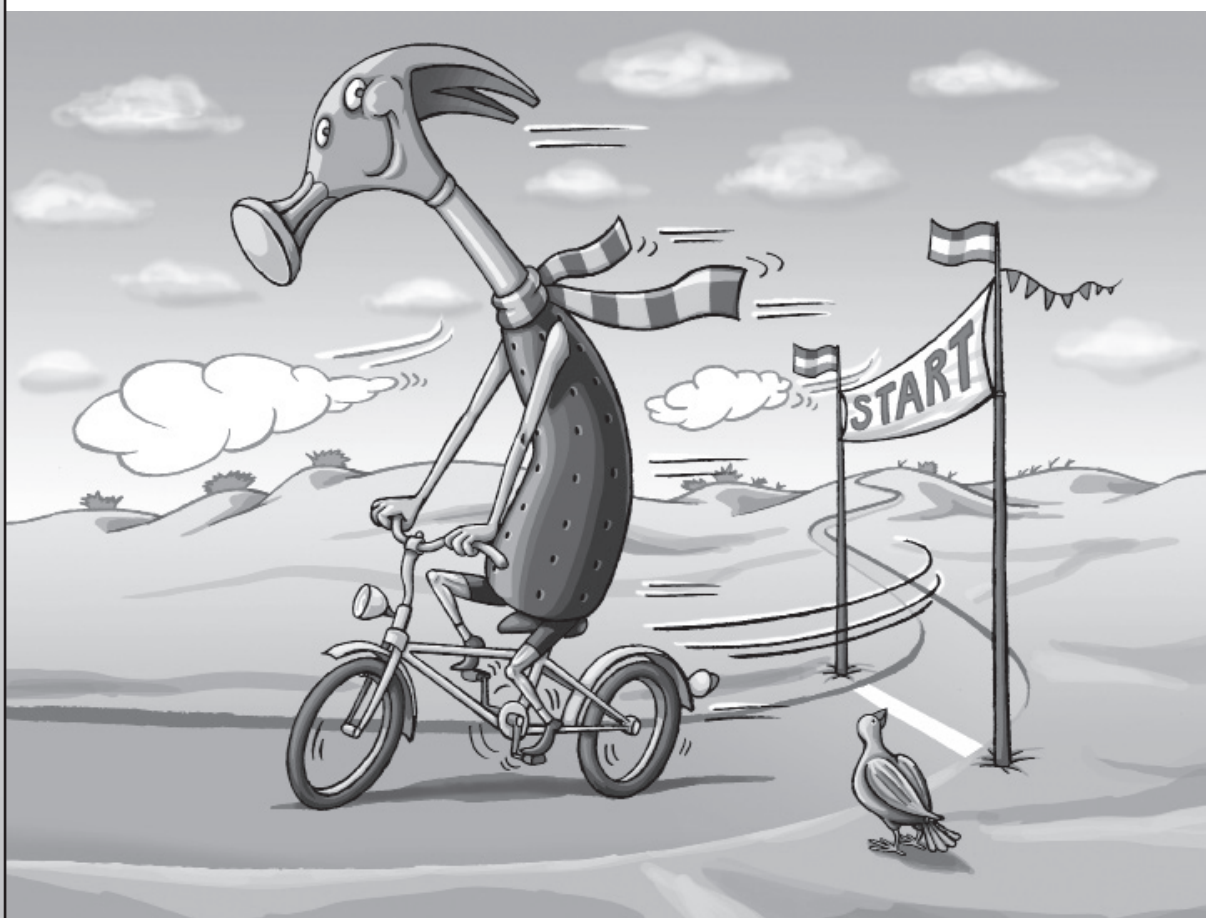
Pokud jedna z metod příliš nepomáhá, můžeš vyzkoušet tu druhou. Většina dětí se naučí jednu ze dvou metod, takže nemusíš umět obě. Některé děti potřebují více pomoci s tiky, které se objevují v určitých situacích. Kapitola 4 popisuje další cesty, jak pomoci dostat tiky pod kontrolu, obzvláště ty tiky, které přetrvávají ve specifických situacích poté, co jsi zvládl(a) jednu z metod. Společně s terapeutem (terapeutkou) a tvými rodiči se naučíte, ve kterých situacích pro tebe tiky zůstávají problematické. Poté společně vymyslíte cesty, jak tyto tiky v daných situacích vyřešit a domluvíte se na strategii. Terapeut(ka) s tebou může také dělat dýchací a relaxační cvičení. Tato cvičení ti mohou pomoci se zklidnit, když jsi nervózní anebo ve chvílích, kdy máš hodně tiků. Společně s terapeutem (terapeutkou) a rodiči se rozhodnete, jestli bys měl(a) pokračovat s kapitolou 4 nebo ne.

Pokud se ti podaří dostat tiky pod kontrolu, anebo pokud nedojde k dalšímu zlepšení, je načas s terapií skončit. V kapitole 5 ty, tví rodiče a terapeut(ka) vymyslí plán, jak předcházet tomu, aby se tiky zhoršily. Také se domluvíte na tom co dělat, pokud by se tiky zhoršily.

Terapie, kterou se chystáš podstoupit, je pěkně těžká. Budeš potřebovat hodně trénovat. Nebude to vždycky jednoduché, někdy můžeš být unavený(á) a někdy si můžeš myslet, že je to nuda. Pokud budeš mít pocit, že je to moc těžké, přečti si přílohu 1.3. Jsou tam tipy, které ti pomůžou překonat těžké časy.

Nos si s sebou tuto knihu na každé sezení. Společně s terapeutem (terapeutkou), ty a tvoji rodiče rozhodnete, kterými částmi se budete zabývat a které přeskočíte. Každé dítě má svou vlastní terapii. Za svou těžkou práci a cvičení budeš odměněn(a). Mluv s rodiči a terapeutem (terapeutkou) o tom, co by ti udělalo radost nebo na co by sis chtěl(a) našetřit. Na konci terapie, pokud se budeš snažit, dostaneš opravdový diplom!

Jsi připraven(a) začít? Připravit, pozor... jdeme na TO!





Příloha 1.1 Přednáška o ticích

Vědí děti ve tvé třídě, co je to tik? Mohlo by jim pomoci, kdybys jim o ticích něco pověděl(a). Proč? Protože poté porozumí tomu, že tiky neděláš schválně a že tiky nejsou tak divné, protože ty nejsi jediné dítě, které je má. Chtěl(a) bys, aby se děti ve tvé třídě o ticích dozvěděly víc? Možná bys pro ně mohl(a) připravit přednášku o ticích! Může to znít jako něco děsivého, ale díky tomu bys jim všechno vysvětlil(a) jen jednou a celá třída by pak už věděla, o co jde. Zeptej se, kdy bys mohl(a) udělat přednášku svého učitele (učitelky). Popros rodiče, aby ti pomohli! V příloze 1.2 jsou informace, které můžeš dát svému učiteli (učitelce).

Tipy na přednášku

- └ Vysvětlí, že tiky má mnoho dětí.
- └ Ukaž jim video s dalšími dětmi, jak mluví o svých ticích (Tourette's Association má filmy na youtube.com).
- └ Popros svého nejlepšího kamaráda (kamarádku), aby udělal(a) přednášku s tebou.
- └ Vymysli si o ticích vlastní vtip.
- └ Řekni ostatním, že utahovat si z někoho kvůli tikům není legrační.
- └ Zeptej se dětí ve tvé třídě, jestli znají někoho dalšího, kdo má tiky.
- └ Řekni ostatním, že podstupuješ terapii, aby ses naučil(a) tiky potlačit nebo se naučil(a) určité pohyby proti tikům.
- └ Vyzkoušej si prezentaci doma před svými rodiči a sourozenci. Mohou předstírat, že jsou děti ze tvé třídy.
- └ Dovol spolužákům, aby se ptali na otázky ohledně tiků.
- └ Zakonči svou prezentaci kvízem o ticích.

Samozřejmě že pokud přednášku dělat nechceš, tak nemusíš. Popřemýšlej o jiné cestě, jak vysvětlit spolužákům, co jsou to tiky. Nebo je to něco, o čem s nimi nechceš mluvit? *Sepiš si sem další způsoby, jak říct své třídě o ticích. Anebo napiš, proč bys jim raději neříkal(a) vůbec nic.*

Mluv o tom se svými rodiči a terapeutem (terapeutkou)! Mohou ti pomoci, pokud si nejsi jistý(á), jak to nejlépe zvládnout.

Příloha 1.2 Informace pro školu

Ve vaší třídě je dítě, které je léčeno pro tiky. Tyto informace jsou určeny Vám, abyste se dozvěděl(a) o ticích a jejich léčbě. Zároveň obsahují některé tipy k tomu, jak jednat s dítětem s tiky ve vaší třídě.

Co jsou to tiky?

Tiky jsou náhlé, rychlé, opakující se, nerytmické, stereotypní pohyby (též nazývané motorické tiky) nebo zvuky (též nazývané vokální tiky). Přibližně 10 procent všech dětí školního věku někdy mívá tiky. Tyto tiky jsou většinou přechodné a nepříliš nápadné. Pokud tiky nezmizí, jedná se pravděpodobně o tikovou poruchu. Existují jednoduché a komplexní tiky. Příkladem jednoduchých tiků je mrkání očí, třepání hlavou, krčení rameny, pokašlávání a vydávání zvuků. Dělán gest, skákání nebo opakování slov jsou příklady komplexních tiků. Děti, které mají tiky, prožívají nepříjemné pocity ve svém těle, jako je svědění nebo napětí, které zmizí poté, co udělají tik.

Co je to tiková porucha?

Pokud má někdo motorické tiky a jeden nebo více vokálních tiků po dobu minimálně jednoho roku, mohlo by to znamenat, že má syndrom Gilles de la Tourette, též nazývaný Touretteův syndrom. Pokud se objevují jen motorické nebo jen vokální tiky, může se jednat o chronickou tikovou poruchu. Konečně, pokud tiky přetrvávají po dobu kratší než jeden rok, je pravděpodobné, že tiková porucha je přechodná. Děti s tikovou poruchou jako je Touretteův syndrom mívají též další symptomy, jako je hyperaktivita, impulzivita a problémy s pozorností. Povaha a závažnost tiků a dalších symptomů souvisejících s tiky se s časem proměňuje. Proč se tak děje, není známo. Víme, že jsou situace, kdy se tiky zhoršují, jako je únava, napětí a vzrušení. Mnoho dětí trpí tiky více během narozeninových oslav, při výletech nebo při čekání na Ježíška. Když je dítě uvolněné nebo se zabývá aktivitou, která vyžaduje soustředění, jako je tanec nebo hra na hudební nástroj, tiky se často zmírňují. Ve spánku většinou dítě žádné tiky nemá.

Co je to terapie?

Výzkum ukázal, že vedle farmakologické léčby existují dva typy behaviorální terapie, které jsou v léčbě tiků efektivní. Společně s terapeutem je vybrána konkrétní metoda vhodná pro dítě. Expozice a zabránění reakci (metoda, která je založena na potlačování tiků) má za cíl naučit dítě zvyknout si na nepříjemné tělesné vjemy, které většinou předcházejí tikům a které se zmírňují po provedení

tiku. V terapii se tyto vjemy nazývají nutkání. Potlačováním tiků po delší časový úsek (zabránění reakci) je dítě vystaveno těmto vjemům (expozice) a naučí se zvyknout si na ně. Výsledkem je redukce tiků. Změna návyku (metoda použití protichůdné reakce) pracuje s každým tikem zvlášť. Dítě se učí více si uvědomovat, jak který tik dělá. Poté se dítě učí dělat s tikem nekompatibilní odpověď neboli „protichůdnou reakci“. To znamená zatnout svalovou skupinu, která zamezí tomu udělat ve stejnou chvíli tik, čímž mu zabrání. Jakmile dítě cítí, že se tik blíží, musí udělat tuto protichůdnou reakci a také ji udělat poté, co se nějaký tik objeví. Tak se naučí získat nad svým tikem kontrolu.

Jednotlivá sezení jsou po týdnech. Dítěti jsou zadávána domácí cvičení. Přetrvávali stále hodně tiků v různých specifických situacích i po zvládnutí těchto metod, terapeut, rodiče a dítě se snaží zjistit, proč se tiky projevují právě v těchto situacích. Poté přemýšlejí o možných řešeních. Někdy je dítě požádáno, aby dělalo navíc různá relaxační cvičení. Někdy dítě potřebuje s domácími cvičeními pomoci.

Tiky nelze úplně vyléčit, a dokonce i po léčbě se mohou zhoršit. Kvůli tomu je vypracován plán prevence relapsu na konci léčby, kde je popsáno, co může dítě dělat, aby se snažilo předejít tomu, že se tiky zhorší a co dělat, pokud se tak stane.

Co můžete dělat vy?

Zapojení školy není standardní součástí terapie tiků. Každopádně, vy jako učitel(ka) jste si jistě všiml(a), že máte ve třídě žáka (žačku) s tikovou poruchou. Děti mohou být svými tiky velmi zaujaté. Během léčby se dítě na své tiky může soustředit víc než obvykle. Některé tiky dítěte jsou nápadné a pro vás i pro další žáky může být náročné jim čelit, protože je vidíte či slyšíte. Tiky mohou odvádět pozornost od výuky nebo vyvolávat otázky, a tím ovlivňovat i další děti ve třídě.

Tipy pro učitele

- *Mluvte o tom.* Často pomůže jak dítěti s tiky, tak i jeho rodičům a spolužákům, pokud tiky nejsou žádné tabu. Děti se nerady odlišují, dítě s tiky může pociťovat silný stud. Mluvte o tom s dítětem i jeho rodiči, co konkrétně mu pomáhá cítit se příjemně a jak máte vy a třída k tikům přistupovat. Možná si dítě o ticích může připravit přednášku?

- └ *Bud'te trpěliví.* Jsou-li tiky závažné, spolužáci sedící poblíž dítěte to mohou špatně snášet, když neustále vidí nebo poslouchají jeho tikové projevy. Pro dítě je velmi obtížné tiky jednoduše zastavit. To je důvod, proč podstupuje terapii. Protože je jejich tiky zahanbují, děti se je často snaží potlačit na minimum, jsou-li mimo domov. Pokud se jim to nedaří, není to většinou nedostatkem snahy, ale důsledkem závažnosti jejich tikové poruchy. Dobrým nápadem je promluvit si o tom, jak tiky ve třídě nejlépe zvládat s dítětem, jeho rodiči a pokud je to nutné i jeho terapeutem (terapeutkou).
- └ *Zjistěte si informace, které potřebujete.* Čím víc toho o něčem víte, tím lépe chápete, jak s tím naložit. Pro více informací o ticích se podívejte na stránky patientských asociací.

Příloha 1.3 Pokud je to příliš těžké

Podstupovat terapii zaměřenou na zvládnání tiků není vždycky jednoduché! Budeš muset hodně cvičit s terapeutem (terapeutkou) i doma. Někdy tě to bude nudit nebo unavovat. A někdy budeš mít třeba pocit, že terapie nepomáhá dost rychle. Anebo tě i s tvými tiky budou rodiče sledovat víc než obvykle a dělat si poznámky. Dělají to, aby ti pomohli, ale může to být pro tebe těžké, když se budeš cítit sledovaný(á) na každém kroku...

Možná to všechno způsobí, že budeš mít špatný den a pomyslíš si: „Skončím s tím hloupým trénováním a na terapii už nikdy nepůjdu!“ V takový den prostě už neuvidíš žádná pozitiva. Snaž se zapamatovat si: je úplně normální si tohle myslet! Ale skončení s terapií většinou není řešení, protože tiky stejně samy neodejdou.

Každý špatný den jednou skončí. Ale pokud si dopředu připravíš plán, jak takový den zvládnout, možná ti to pomůže zbavit se nepříjemných pocitů rychleji!

Co většinou děláš, když máš špatný den? Sepiš si sem věci, které ti pomáhají cítit se lépe.

.....

.....

.....

.....

.....

Tipy, jak zvládnout špatný den

- └ Promluv si o tom s rodiči nebo s nejlepším kamarádem (kamarádkou). Uleví se ti!
- └ Nejdřív si sepiš nevýhody tiků (například, že tě unavují) a pak si sepiš všechny výhody trénování a léčby, třebaže ti pomůže mít méně tiků a nebudeš muset sedět při testech ve škole sám (sama).
- └ Pusť si nějakou dobrou hudbu, zatancuj si nebo si zazpívej, dokud se nebudeš cítit znovu dobře!
- └ Pusť si svůj oblíbený film, pokud možno takový, co je zábavný a rozesměje tě.
- └ Nakresli něco veselého nebo vyrob něco, co tě potěší.
- └ Pokud máš vztek, vezmi si polštář a použij ho jako boxovací pytel. To je dobrý nápad, jak vztek porazit.
- └ Pokud cítíš smutek, podívej se na film, u kterého si popláčeš. Vyplakáním se ti uleví. Ujisti se, že máma nebo táta jsou poblíž, aby tě utěšili.
- └ Uvědom si, že někdy musíme dělat věci, které nejsou zábavné, abychom se

k zábavě dostali. Pomysli na někoho, koho obdivuješ, na svého idola. Určitě měl(a) taky těžké chvíle, než se dostal(a) tam, kde je dnes?! Ale vytrval(a)!

- └ Popros tátu nebo mámu, jestli můžeš upéct koláč nebo sušenky. Až budou hotové, můžeš si je dát s něčím dobrým k pití.
- └ Požádej svého terapeuta (terapeutku), aby ti pomohl(a) najít způsob, díky kterému bude léčba méně nudná nebo těžká.

Odměna pomáhá!

Pokud ti připadá těžké pokračovat v procvičování a terapii, můžeš se zkusit se svými rodiči domluvit na nějaké odměně. Odměna pomáhá! Dohodni se na ní s rodiči. Například za procvičování dostaneš nálepku, díky které se můžeš dívat na televizi o pět minut déle než obvykle, nebo si můžeš vybrat, co bude k večeři. Tak se můžete domluvit na speciální odměně, až terapie skončí. Může to být nějaká společná aktivita jako třeba návštěva zábavního parku. Když potom budeš mít špatný den, pomýšlení na odměnu ti pomůže snáz pokračovat v procvičování a léčbě. Relaxování pomáhá!

Relaxace a dechová cvičení

Pokud máš těžkou chvíli, i relaxace a dechová cvičení ti mohou pomoci se zklidnit (podívej se na odstavec 4.2).

Veselé vzpomínky

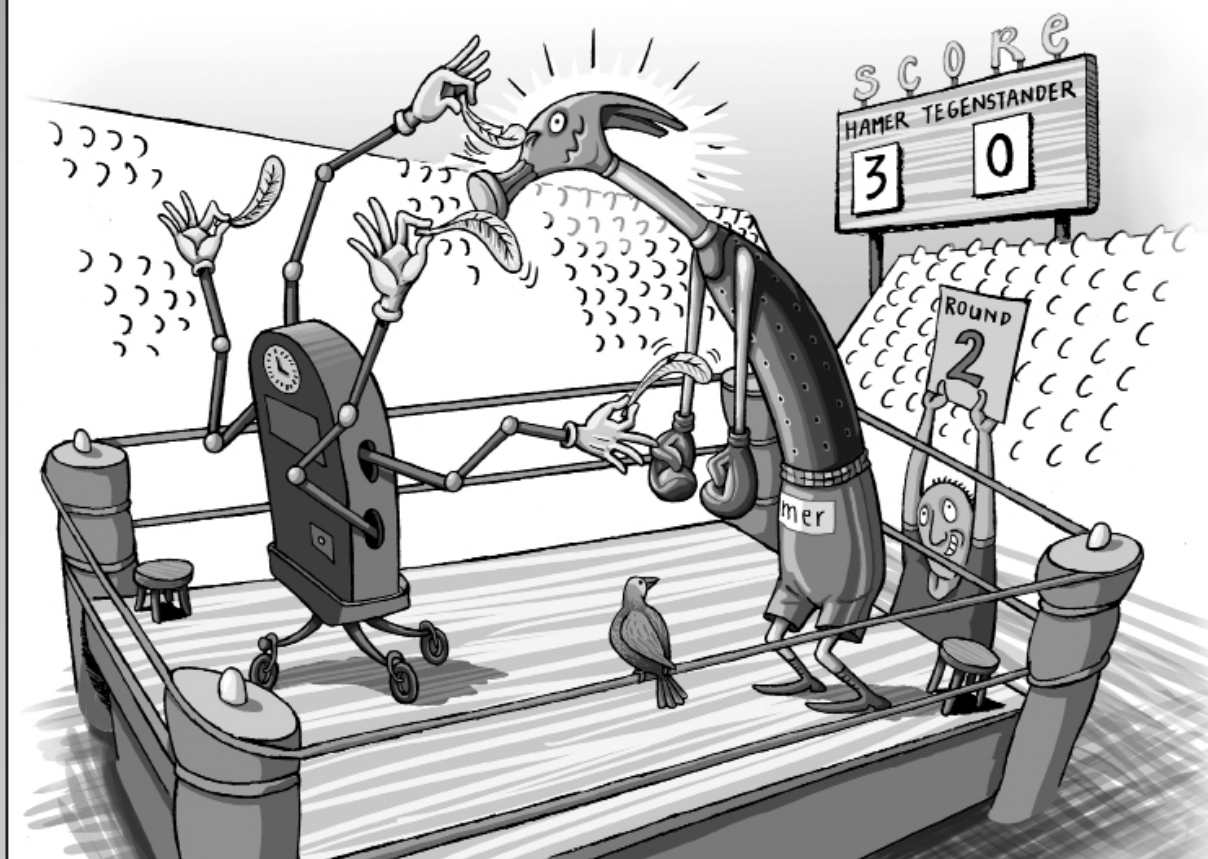
Vzpomínka na něco, co tě rozveselilo, je také dobrá cesta ke zklidnění. Každý máme takové vzpomínky. Možná se týká prázdnin, kdy ses nechal(a) nadnášet v bazénu, nebo toho, jak ležíš na gauči a sleduješ svůj nejoblíbenější film, anebo jsi v posteli, zatímco ti máma nebo táta čtou nějaký krásný dlouhý příběh. Co je tvá veselá vzpomínka? Popros rodiče, aby ti pomohli, pokud si nic nevybavuješ. Třeba je něco napadne!

Hýbej se

Pokud se cítíš v napětí, dělat něco aktivního a zábavného ti pomůže cítit se lépe. Pusť si svou oblíbenou hudbu, zesil ji (jestli ti to rodiče dovolí) a začni tancovat! Skutečně se do toho opři a předstírej, že tě nikdo nevidí. Vytancuj všechn ten stres! Mávej rukama, skákej nahoru a dolů a zpívej, pokud znáš slova. Až písnička skončí, lehni si na gauč a zaměř se na to, jak se pomalu uvolňuješ. Lež chvíli rovně a nech své ruce a nohy jen tak volně viset. Uvědom si, jak se cítíš klidně a unaveně po všem tom pohybu. Užij si ten líný pocit.



2 Metoda 1: Potlačování tiků



2 Metoda 1: Potlačování tiků

2.1 Sezení 1: první tréninkové sezení

Popis léčby

V následujících dvanácti sezeních se naučíš, jak potlačit na dlouhou dobu své tiky. Pokud totiž dokážeš tiky potlačit, můžeš se naučit zvyknout si na nepříjemný pocit ve svém těle, na nutkání. A když se nutkání začne objevovat méně a přestane tě tolik otravovat, budeš dělat méně tiků! Dovol, abychom ti na srovnání vysvětlili, jak to funguje.

Léčbu můžeš přirovnat k tomu, co se děje, když tě štípne komár. Pravděpodobně se ti to už někdy stalo, že tě štípl. Komáří štípnutí svědí! A ty si pak chceš to místo škrabat tak silně, jak jen můžeš. Ale... když si rozškrábeš komáří štípnutí, nemůže se hojit a dál svědí. Když dokážeš to svědění vydržet a neškrábat ho, štípnutí se hojí rychleji a svědění přestane. S tiky je to stejné. Tik je jako škrábání se po komářím štípnutí. A to svědění po kousnutí je stejné jako ten pocit, který máš ve svém těle v místě, kde uděláš tik, jako nutkání. Pokud dokážeš odolat nutkání a neudělat tik, nepříjemný pocit se sám zmírní. Někdy to může chvíli trvat, ale když budeš hodně trénovat, můžeš si na nutkání zvyknout a pak pro tebe bude jednodušší tiky nedělat. A to přesně chceme!

První dvě sezení jsou nazývána tréninková. Tato sezení jsou jako soutěž, ve které se snažíš potlačit tiky tak dlouho, jak jen dokážeš. Tiky chtějí ven, ale ty je chceš porazit!

Zkoušel(a) jsi někdy potlačit své tiky? Fungovalo to? Na jak dlouho jsi je dokázal(a) potlačit?

.....

.....

.....

.....

.....

Terapeut(ka) ti bude pomáhat a podporovat tě v potlačování tiků, jak jen to půjde. Použije k tomu stopky. Jakmile uděláš tik, zastaví stopky a zapíše, na jak dlouho jsi dokázal(a) tiky potlačit. Poté to budeš zkoušet znovu a budeš se snažit o ještě lepší čas. Toto cvičení se bude několikrát opakovat, pokaždé se můžeš snažit o nový rekord. Ze začátku to bude těžké, ale je to stejné jako s fotbalem, tancováním nebo hraním počítačových her: čím víc budeš trénovat, tím budeš lepší!

Máš někoho, koho obdivuješ, svůj idol? V čem je ten idol dobrý? Jak se on nebo ona dostali tak daleko?



.....

.....

.....

.....

.....

Přesně! Díky cvičení a trénování se můžeš v čemkoli zlepšit!

Po dvou tréninkových sezeních bude následovat deset sezení, ve kterých se budeš snažit pokračovat v potlačování tiků. Rozdíl oproti trénovacím sezením bude ten, že se budou zapisovat všechny tiky, které se během nich objeví. Snaž se, aby ti uklouzlo co nejméně tiků a když už se to stane, pokus se, aby to byl jen ten jeden tik, a ne celá řada. Všechny tiky se totiž budou zapisovat! Budeme se snažit o nové rekordy zadržováním tolika tiků, kolika jen půjde.

Během sezení tě bude terapeut(ka) žádat, abys bedlivě vnímal(a) nepříjemné pocity ve svém těle, nutkání. Terapeut(ka) se tě bude ptát, jak moc jsou v určitých chvílích tyto pocity silné. To kvůli tomu, aby se zjistilo, zda už si na svá nutkání začínáš zvykat! Terapeut(ka) se také bude snažit tvá nutkání podporovat tím, že o nich bude mluvit nebo tě zapojí do hry. Je to totiž dobré k procvičování, jak si na tiky zvyknout! Cvičení doma s mámou a tátou je také součástí terapie. Ano, je to

tak: máme domácí úkol i pro tvé rodiče! Chceš začít?

Cvičení

Tvůj boj s tiky právě začíná! Snaž se nedělat tiky tak dlouho, jak jen dokážeš. Pokaždé se snaž je potlačit na delší dobu, než se ti povedlo naposledy. Možná to dokážeš rovnou na minutu nebo pět nebo možná po celou dobu sezení! Uvidíme, jak ti to půjde. Terapeut(ka) bude mít stopky, které zastaví, jakmile se nějaký tik objeví. Pokud to bude stejný tik třikrát v řadě za sebou, terapeut(ka) tě požádá, aby ses snažil(a) potlačit pouze tento jeden tik a ostatní můžeš nechat, aby se objevovaly. Pokud dokážeš ten konkrétní jeden tik nedělat 5 minut v kuse, můžeš se vrátit zpátky a snažit se potlačit znovu všechny další tiky. Terapeut(ka) ti pomůže a bude tě povzbuzovat. Jdi do toho!

└ Podařil se ti nový rekord? Skvělé! Napiš si ho na svůj pracovní list (příloha 2.1).

Sem napiš, jak ti cvičení šlo.

Čas na odměnu?

└ Pokud ses opravdu snažil(a), terapeut(ka) ti dá samolepku nebo ti to tu odškrtně!

Petr

11-letý Petr se chystá, že dnes bude poprvé zkoušet potlačit své tiky. Je plný vzrušení! Když je Petr připraven, terapeutka spustí stopky. Petr se soustředí, jak nejlépe dokáže, a snaží se neudělat žádný tik. Ups, zrovna skrčil nos! Petr se s obavami podívá na terapeutku. Jen 20 sekund? „Nejsem v tom dost dobrý,“ pomyslí si. Ale terapeutka není naštvaná ani zklamaná: „Výborně, Petře. Neviděla jsem žádný tik 20 sekund! Zkusme se podívat, jestli se nám to povede dalších 20 sekund!“ Petr sebere odvahu a terapeutka spustí stopky. „Zkus to“, říká terapeutka, „Dokážeš to!... Už je to 18 sekund, 19, 20, dokonce 21 sekund! Pokračuj, Petře!“ Petr se snaží, co může, jeho nos svědí a opravdu by chtěl mrknout očima. Ale neudělá to! „Výborně!“, řekne terapeutka a Petr dál zadržuje tiky. „Už máme za sebou 40 sekund! To je nový rekord!“ Jakmile to terapeutka řekne, objeví se Petrův tik nosem. Ale rekord zůstává!

Domácí cvičení

- └ Pokud sis ještě nepřečetl(a) *kapitolu 1*, pozorně si ji přečti. Udělej cvičení a když tě napadnou jakékoli otázky, *zapiš si je sem*.

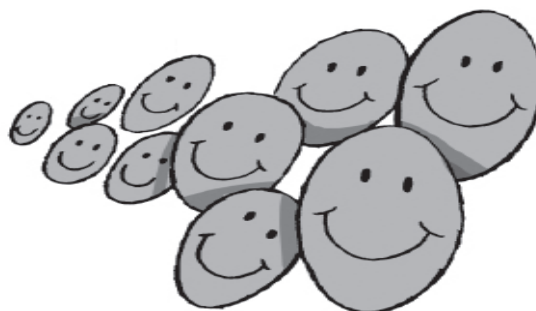
- └ Také si pořádně přečti *první tréninkovou lekci*. Máš nějaké další otázky?

- └ Domluv se s terapeutem (terapeutkou), jak často máš doma trénovat potlačování tiků. Použij k tomu stopky, ať přesně víš, jak dlouho jsi to dokázal(a). Požádej rodiče, aby ti s procvičováním pomohli. .

Zapiš si, na čem jste se domluvili.

Doma můžeš použít pracovní list (příloha 2.2), kam napíšeš, jak ti procvičování jde. Přines si pracovní list na příští sezení.

- └ *I tví rodiče mají domácí úkol!* Aby se dozvěděli, jestli ti léčba pomáhá snížit množství tiků, tvá maminka nebo tatínek budou počítat tiky každý den ve stejný čas (například v 19:00), když budeš dělat tu stejnou činnost (například sledovat televizi). Tví rodiče to budou muset počítat každý den během celé doby léčby. Tiky se přitom, kdy to budou zapisovat, nesnaž potlačovat. Prostě si jich nevšímej.





2.2 Sezení 2: druhé tréninkové sezení

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Pokud máš jakékoli otázky týkající se *kapitoly 1* nebo *prvního tréninkového sezení*, prober je s terapeutem (terapeutkou). Možná mají otázky ohledně léčby nebo informací, které četli, tví rodiče!
- └ Potom se terapeut(ka) zeptá rodičů, jestli se jim dařilo počítat tiky. Kolik tiků v průměru napočítali? Mají nějaké otázky nebo problémy ohledně počítání tiků? Terapeut(ka) si zapíše průměrné množství tiků na Tikový teploměr (příloha 2.5) a řekne tvým rodičům, aby v počítání pokračovali.
- └ Poté si promluv s terapeutem (terapeutkou) o tom, jak ti šlo *procvičování*. Použij k tomu vyplněný pracovní list (příloha 2.2) Jak to šlo? Bylo něco těžké? Jaký je tvůj časový rekord v potlačování tiků?

Cvičení

Bitva s tiky pokračuje!

- └ Potlačuj tiky tak dlouho, jak dokážeš.
- └ Podařil se ti nový rekord? Skvělé! Zapiš si ho na pracovní list (příloha 2.1) a odměň se samolepkou, smajlíkem nebo razítkem.

Sem napiš, jak ti cvičení šlo.

Čas na odměnu?

- └ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí.*

Zadání domácího cvičení

- └ Jak často a jak dlouho plánuješ tento týden potlačování tiků cvičit?
Sem si zapiš, na čem jste se domluvili.

- └ Po cvičení vyplň pracovní list (příloha 2.2).
- └ Pomož rodičům s jejich úkolem: musí počítat tvé tiky každý den v domluvené době.

2.3 Sezení 3

Zhodnocení domácího cvičení

- Prober s terapeutem (terapeutkou) a svými rodiči, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si napíše průměrné množství tiků za den na Tikový teploměr. Je to číslo nižší než naposledy?
- Jak cvičení potlačování tiků šlo? Proberte pracovní list!

Cvičení

Dnes se budeš snažit potlačovat tiky, jak dlouho to půjde. Ode dneška bude oproti tréninkovým sezením pár věcí jinak. Než terapeut(ka) stiskne stopky, domluvíte se spolu, jak dlouho budete cvičit. Poté, co se stopky spustí, začneš potlačovat tiky. Vzpomeň si, jak ti to šlo minule. Rozdíl bude v tom, že každý tik se dnes počítá. Cílem je dělat tiků co nejméně. Takže pokud ti nějaký ujede, snaž se, ať jich za ním není dalších pět. Každý tik bude zapsán a budeme se snažit o nový rekord v potlačování tiků bez toho, aniž by nějaké ujížděly. Navíc musíš bedlivě vnímat, co se děje v tvém těle, jinými slovy všiměj si svých nutkání. Může to vypadat, že je cvičení těžší, ale je to dobrá cesta, jak ti pomoci zvyknout si na nutkání. Pamatuješ na přirovnání ke komářímu štípnutí?



Jakého nutkání ve svém těle sis tento týden všiml(a)? Jaký tik po nutkání přišel?
Možná jsi měl(a) různé typy nutkání?

Prober ta nejdůležitější nutkání a tiky, které po nich přicházejí, se svým terapeutem (terapeutkou) a sepiš si je sem.

Nutkání

Tik

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Terapeut(ka) tě podpoří, abys byl(a) všímavý (vší mavá) k nutkáním a bude se tě ptát, jak moc je to nutkání intenzivní, nebo jinými slovy, jak silně nutkání cítíš v určitou chvíli. K záznamu použijeme Tikový teploměr v příloze 2.4. Jsi připraven(a)?
Jdeme na to!

Sem si napiš, jak ti cvičení jde.

.....
.....
.....
.....
.....

Čas na odměnu?

- └ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zadání domácího cvičení

- └ Odteď dál se při cvičení doma ujisti, že si uvědomuješ, když cítíš nutkání. Zapiš si sílu nutkání k tikům každých 5 minut. Můžeš požádat o pomoc své rodiče.
- └ Jak často a jak dlouho plánuješ tento týden potlačování tiků cvičit?
Sem si zapiš, na čem jste se domluvili.

- └ Během procvičování vyplň pracovní list (příloha 2.3). Dej pozor, je to jiný pracovní list než předtím! Nezapomeň si zaznamenat, jak silná nutkání k tikům jsou každých pět minut.
- └ Pomoz rodičům s jejich úkolem: musí počítat tvé tiky každý den v domluvené době.



2.4 Sezení 4

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Prober s terapeutem (terapeutkou) a svými rodiči, jak šlo počítání tiků.
Terapeut(ka) si napíše průměrné množství tiků za den na Tikový teploměr. Je to číslo nižší než naposledy?
- └ Jak cvičení potlačování tiků šlo? Proberte pracovní list!

Cvičení

Bitva proti tikům pokračuje!

- └ Snaž se opět zadržovat tiky, jak dlouho to půjde.
- └ Pokud nějaký tik ujede, snaž se nepodlehnout a dalším odolej.
- └ Počítej množství tiků, které se objeví a snaž se vylepšit svůj rekord.
- └ Soustřeď se na nutkání, ať si zvoní na poplach, ale neudělej žádný tik!
- └ Podařil se ti nový rekord? Skvělé! Napiš si ho do pracovního listu (příloha 2.1) a odměň se samolepkou, smajlíkem nebo razítkem.

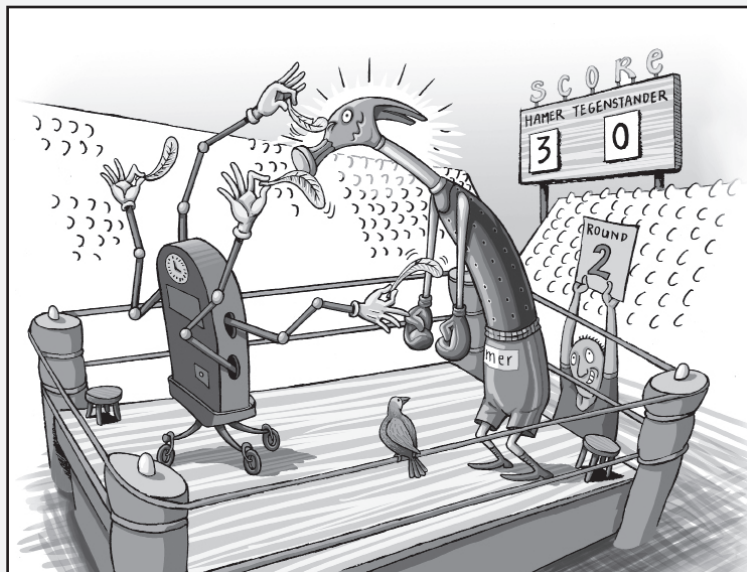
Sem si zapiš, jak ti cvičení šlo .

Čas na odměnu?

- └ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí.*

Petr

Petr, 11-letý chlapec, dokáže od prvního sezení potlačit své tiky na déle než 40 sekund. Hodně cvičil. Někdy dokonce potlačí tiky na patnáct minut! Petr si všímá, že ho šimrá po těle, když potlačuje všechny tiky. Nutkání v jeho nose je jako peříčko, které ho tam lechtá a jeho nutkání v očích je jako velmi nepříjemné svědění. Petr by si ze všeho nejvíc přál, aby během cvičení mohl myslet na něco úplně jiného a necítil ta nutkání. Ona totiž nejsou zrovna příjemná. Ale co dělá terapeutka? Terapeutka se ho stále vyptává na nutkání, a tak Petr nemá skoro žádnou šanci na ně zapomenout! Není to kvůli tomu, aby ho trápila, ale aby mu pomohla si na nutkání zvyknout. To je jako když dojde na bitvu proti opravdovému nepříteli! Protože když cvičíš sám bez nutkání, je to jen z poloviny taková zábava...



Zadání domácího cvičení

- Jak často a jak dlouho plánuješ tento týden potlačování tiků cvičit?

Sem si zapiš, na čem jste se domluvili!

.....

.....

.....

.....

.....

- Ujistí se, že sleduješ, jestli během procvičování cítíš nutkání.
- Vyplň pracovní list (příloha 2.3).
- Pomoz rodičům s jejich úkolem: musí počítat tvé tiky každý den v domluvené době.

2.5 Sezení 5

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Prober s terapeutem (terapeutkou) a svými rodiči, jak šlo počítání tiků.
Terapeut(ka) si napíše průměrné množství tiků za den na Tikový teploměr. Je to číslo nižší než naposledy?
- └ Jak cvičení potlačování tiků šlo? Proberte pracovní list!

Cvičení

Bitva proti tikům pokračuje!

- └ Snaž se nadále potlačovat tiky, jak dlouho to půjde.
- └ Pokud nějaký tik ujede, snaž se nepodlehnout a dalším odolej.
- └ Počítej množství tiků, které se objeví a snaž se vylepšit svůj rekord.
- └ Soustřeď se na nutkání, ať si zvoní na poplach, ale neudělej žádný tik!
- └ Podařil se ti nový rekord? Skvělé! Napiš si ho do pracovního listu (příloha 2.1) a odměň se samolepkou, smajlíkem nebo razítkem.
- └ Pokud ti jdou cvičení dobře a nenechal(a) jsi během tohoto nebo předchozího sezení proklouznout ven žádný tik, terapeut(ka) se bude snažit „provokovat“ tvé tiky (tvá nutkání)! Zaprvé tě terapeut(ka) požádá, aby sis představil(a) situaci, ve které většinou míváš tiků hodně. *Sem si napiš, ve kterých situacích máš hodně tiků.*

Představ si takovou situaci, možná se nutkání k tomu udělat tik zvýrazní (nutkání vystřelí!) a ty tak můžeš cvičit potlačování tiků. Cílem je udělat co nejmíň tiků, jak to jen jde! Soustřeď se na nutkání ve svém těle. Terapeut(ka) bude dál sledovat čas, zapisovat všechny tiky, které uděláš a pomáhat ti věnovat pozornost nutkání.

Sem si napiš, jak ti cvičení jde.

Čas na odměnu?

└ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí.*

Zadání domácího cvičení

└ Jak často a jak dlouho plánuješ tento týden potlačování tiků cvičit?

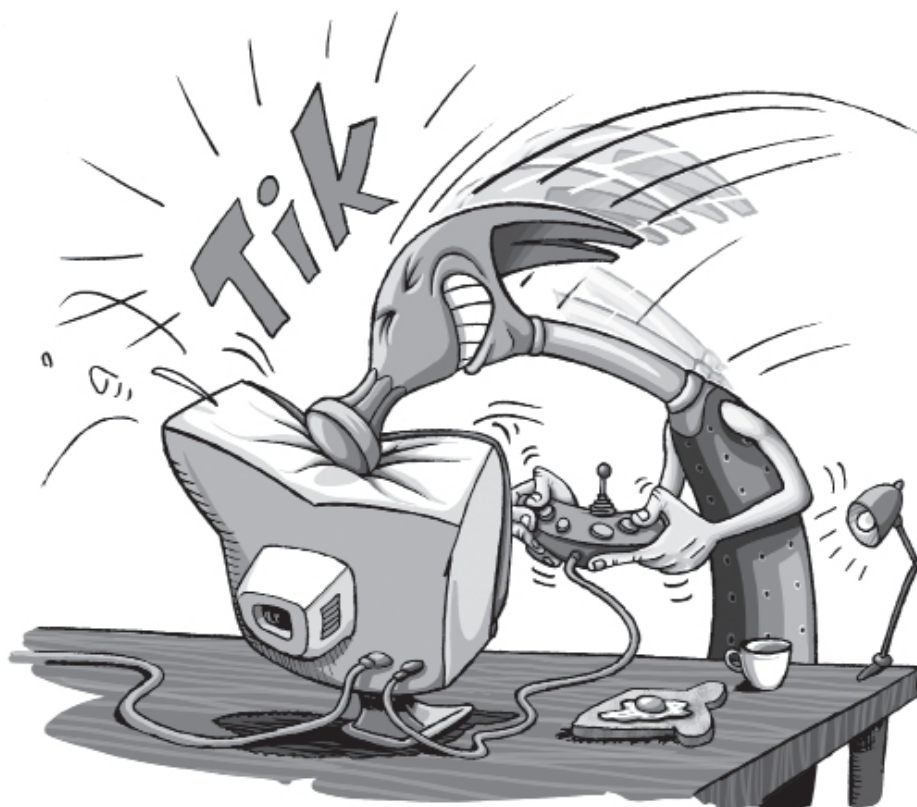
Sem si napiš, na čem jste se domluvili.

└ Ujisti se, že sleduješ, jestli během procvičování cítíš nutkání.

└ Vyplň pracovní list (příloha 2.3).

└ Pomoz rodičům s jejich úkolem: musí počítat tvé tiky každý den v domluvené době.

- Společně se svými rodiči proberte situace, ve kterých jsou tiky nejhorší. Například některým dětem se zhorší tiky, když jedí, když mají číst nahlas anebo když hrají počítačovou hru. V kapitole 1 jsi již sepsal(a), kdy tě tiky více obtěžují. Tento týden se můžeš snažit sledovat, kdy jsou tiky nejhorší. Sepiš si sem tyto situace a na příští sezení si přines něco, co dokáže tvé tiky vyprovokovat (co zvýrazní nutkání) - jako jablko nebo počítačovou hru.



V jakých situacích se tiky zhorší? Co si můžeš příště přinést na sezení, aby to pomohlo provokovat tiky (a nutkání)?

.....

.....

.....

.....

.....

2.6 Sezení 6

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Prober s terapeutem (terapeutkou) a svými rodiči, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si napíše průměrné množství tiků za den na Tikový teploměr. Je to číslo nižší než naposledy?
- └ Jak cvičení potlačování tiků šlo? Proberte pracovní list!
- └ V jakých situacích se tiky zhorší? Přinesl(a) sis něco, co tiky a nutkání na ně provokuje?

Cvičení

Bitva proti tikům pokračuje!

- └ Snaž se nadále potlačovat tiky, jak dlouho to půjde.
- └ Pokud nějaký tik ujede, snaž se nepodlehnout a dalším odolej.
- └ Počítej množství tiků, které se objeví a snaž se vylepšit svůj rekord.
- └ Soustřeď se na nutkání, ať si zvoní na poplach, ale neudělej žádný tik!
- └ Terapeut(ka) se ti to bude snažit ztížit čím dál víc. Ukaž terapeutovi (terapeutce), co sis s sebou přinesl(a) k vyprovokování tiků (nutkání). S tím budeme trénovat!
- └ Podařil se ti nový rekord? Skvělé! Napiš si ho do pracovního listu (příloha 2.1) a odměň se samolepkou, smajlíkem nebo razítkem.

Sem si napiš, jak ti cvičení šlo.

.....

.....

.....

.....

.....

Petr

Petra si pamatuješ z předchozích sezení. Dělá opravdu spoustu tiků, když hraje počítačové nebo i jiné hry. Obzvlášť, pokud je hra hodně napínavá a jde mu o to, jestli vyhraje nebo umře, je jeho tiků plná místnost. Nebylo by skvělé, kdyby ty tiky dokázal potlačit? Petr a jeho terapeutka budou mít speciální cvičení, kde spolu budou během sezení hrát hru. Ne kvůli tomu, aby se ukázalo, kdo je lepší hráč, ale kvůli Petrovi, aby dokázal zadržet tiky. Petr s terapeutkou začnou karetní hrou. Balíček karet je rozdělený na poloviny a oba hráči musí nechat své karty otočené. Otáčet smějí jen jednu po druhé. Pokud otočí kartu s obrázkem (svršek, královna, král nebo eso), musí zazvonit na zvoneček, který mají mezi sebou. První, kdo se dotkne zvonku, dostane hromádku karet na stole. První, kdo přijde o všechny karty, prohrává. Vzrušující! Petr začíná a hází svou první kartu na hromádku. Je to kárová pětka! Žádný důvod zvonit na zvoneček. Terapeutka otáčí kartu. Srdcová trojka. A takto otáčejí jednu kartu za druhou. Petr se snaží, jak může, nedělat žádné tiky, nutkání v jeho těle bijí na poplach! Poté Petr otáčí křížového svrška. Jak se jeho ruka blíží k zvonku, slyší sám sebe písknout. Hej, to byl tik! Místo toho, aby teď udělal celou sérii dalších tiků, jak to většinou dělává, když hraje hru, zůstane jen u tohoto jednoho tiků. Je to vskutku obrovské zlepšení, vítězství v bitvě s tiky. Skvěle, Petře!

Nyní Petr s terapeutkou hrají hru znovu, ale domluvili se, že hru na chvíli zastaví, pokud to bude příliš napínavé. Takto se Petr může soustředit na svědění, nutkání ve svém těle, bez toho, aby reagoval tikem. Když se svědění zmírní, začnou hrát znovu. Je to pro Petra výborný trénink!

Domluv se s terapeutem (terapeutkou), co si můžeš přinést na příští sezení kvůli provokování tiků (nutkání). Napiš si, na čem jste se domluvili, že donešeš.

.....

.....

.....

.....

.....

Čas na odměnu?

└ Šlo cvičení dobře? Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!



Zadání domácího cvičení

- └ Jak často a jak dlouho plánuješ tento týden potlačování tiků cvičit?
Sem si запиš, na čem jste se domluvili!

.....

.....

.....

.....

.....

- └ Ujistí se, že sleduješ, jestli během procvičování cítíš nutkání.
- └ Cvič také v situacích, kdy se tiky obvykle zhorší. *Sem si zapiš, na čem jste se domluvili.*

- └ Vyplň pracovní list (příloha 2.3)
- └ *Zapiš si, co si přineseš na příští sezení k provokování tiků(nutkání).*

- └ Pomoz rodičům s jejich úkolem: musí počítat tvé tiky každý den v domluvené době.



2.7 Sezení 7

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Prober s terapeutem (terapeutkou) a svými rodiči, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si napíše průměrné množství tiků za den na Tikový teploměr. Je to číslo nižší než naposledy?
- └ Jak cvičení potlačování tiků šlo? Proberte pracovní list!
- └ V jakých situacích se tiky zhorší? Přinesl(a) sis něco, co tiky a nutkání na ně provokuje?

Cvičení

Bitva proti tikům pokračuje!

- └ Snaž se nadále potlačovat tiky, jak dlouho to půjde.
- └ Pokud nějaký tik ujede, snaž se nepodlehnout a dalším odolej.
- └ Počítej množství tiků, které se objeví a snaž se vylepšit svůj rekord.
- └ Soustřeď se na nutkání, ať si zvoní na poplach, ale neudělej žádný tik!
- └ Terapeut(ka) se ti to bude snažit ztížit čím dál víc. Ukaž terapeutovi (terapeutce), co sis s sebou přinesl(a) k vyprovokování tiků (nutkání). S tím budeme trénovat!
- └ Podařil se ti nový rekord? Skvělé! Napiš si ho do pracovního listu (příloha 2.1) a odměň se samolepkou, smajlíkem nebo razítkem.

Sem si napiš, jak ti cvičení šlo.

Čas na odměnu?

- └ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zadání domácího cvičení

- └ Jak často a jak dlouho plánuješ tento týden potlačování tiků cvičit?
Sem si zapiš, na čem jste se domluvili!!

- └ Vyplň pracovní list (příloha 2.3)
- └ *Zapiš si, co si přineseš na příští sezení k provokování tiků (nutkání).*

- └ Pomoz rodičům s jejich úkolem: musí počítat tvé tiky každý den v domluvené době.



2.8 Sezení 8

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Prober s terapeutem (terapeutkou) a svými rodiči, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si napíše průměrné množství tiků za den na Tikový teploměr. Je to číslo nižší než naposledy?
- └ Jak cvičení potlačování tiků šlo? Proberte pracovní list!
- └ V jakých situacích se tiky zhorší? Přinesl(a) sis něco, co tiky a nutkání na ně provokuje?

Cvičení

Bitva proti tikům pokračuje!

- └ Snaž se nadále potlačovat tiky, jak dlouho to půjde.
- └ Pokud nějaký tik ujede, snaž se nepodlehnout a dalším odolej.
- └ Počítej množství tiků, které se objeví a snaž se vylepšit svůj rekord.
- └ Soustřeď se na nutkání, ať si zvoní na poplach, ale neudělej žádný tik!
- └ Terapeut(ka) se ti to bude snažit ztížit čím dál víc. Ukaž terapeutovi (terapeutce), co sis s sebou přinesl(a) k vyprovokování tiků (nutkání). S tím budeme trénovat!
- └ Podařil se ti nový rekord? Skvělé! Napiš si ho do pracovního listu (příloha 2.1) a odměň se samolepkou, smajlíkem nebo razítkem.

Sem si napiš, jak ti cvičení šlo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Čas na odměnu?

- └ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zadání domácího cvičení

- └ Jak často a jak dlouho plánuješ tento týden potlačování tiků cvičit?
Sem si запиš, na čem jste se domluvili!!

- └ Vyplň pracovní list (příloha 2.3).
- └ *Zapiš si, co si přineseš na příští sezení k provokování tiků(nutkání).*

- └ Pomoz rodičům s jejich úkolem: musí počítat tvé tiky každý den v domluvené době.

2.9 Sezení 9

Zhodnocení domácího cvičení

- Prober s terapeutem (terapeutkou) a svými rodiči, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si napíše průměrné množství tiků za den na Tikový teploměr. Je to číslo nižší než naposledy?
- Jak cvičení potlačování tiků šlo? Proberte pracovní list!
- V jakých situacích se tiky zhorší? Přinesl(a) sis něco, co tiky a nutkání na ně provokuje?

Cvičení

Bitva proti tikům pokračuje!

- Snaž se nadále potlačovat tiky, jak dlouho to půjde.
- Pokud nějaký tik ujede, snaž se nepodlehnout a dalším odolej.
- Počítej množství tiků, které se objeví a snaž se vylepšit svůj rekord.
- Soustřed' se na nutkání, ať si zvoní na poplach, ale neudělej žádný tik!
- Terapeut(ka) se ti to bude snažit ztížit čím dál víc. Ukaž terapeutovi (terapeutce), co sis s sebou přinesl(a) k vyprovokování tiků (nutkání). S tím budeme trénovat!
- Podařil se ti nový rekord? Skvělé! Napiš si ho do pracovního listu (příloha 2.1) a odměň se samolepkou, smajlíkem nebo razítkem.



Sem si napiš, jak ti cvičení šlo.

Čas na odměnu?

└ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zadání domácího cvičení

└ Jak často a jak dlouho plánuješ tento týden potlačování tiků cvičit?
Sem si zapiš, na čem jste se domluvili!!

- └ Vyplň pracovní list (příloha 2.3).
- └ *Zapiš si, co si přineseš na příští sezení k provokování tiků(nutkání).*

- └ Pomoz rodičům s jejich úkolem: musí počítat tvé tiky každý den v domluvené době.

2.10 Sezení 10

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Prober s terapeutem (terapeutkou) a svými rodiči, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si napíše průměrné množství tiků za den na Tikový teploměr. Je to číslo nižší než naposledy?
- └ Jak cvičení potlačování tiků šlo? Proberte pracovní list!
- └ V jakých situacích se tiky zhorší? Přinesl(a) sis něco, co tiky a nutkání na ně provokuje?

Cvičení

Bitva proti tikům pokračuje!

- └ Snaž se nadále potlačovat tiky, jak dlouho to půjde.
- └ Pokud nějaký tik ujede, snaž se nepodlehnout a dalším odolej.
- └ Počítej množství tiků, které se objeví a snaž se vylepšit svůj rekord.
- └ Soustřed se na nutkání, ať si zvoní na poplach, ale neudělej žádný tik!
- └ Terapeut(ka) se ti to bude snažit ztížit čím dál víc. Ukaž terapeutovi (terapeutce), co sis s sebou přinesl(a) k vyprovokování tiků (nutkání). S tím budeme trénovat!
- └ Podařil se ti nový rekord? Skvělé! Napiš si ho do pracovního listu (příloha 2.1) a odměň se samolepkou, smajlíkem nebo razítkem.



Sem si napiš, jak ti cvičení šlo.

Čas na odměnu?

- └ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zadání domácího cvičení

- └ Jak často a jak dlouho plánuješ tento týden potlačování tiků cvičit?
Sem si zapiš, na čem jste se domluvili!!

- └ Vyplň pracovní list (příloha 2.3).
└ *Zapiš si, co si přineseš na příští sezení k provokování tiků(nutkání!).*

- └ Pomoz rodičům s jejich úkolem: musí počítat tvé tiky každý den v domluvené době.

2.11 Sezení 11

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Prober s terapeutem (terapeutkou) a svými rodiči, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si napíše průměrné množství tiků za den na Tikový teploměr. Je to číslo nižší než naposledy?
- └ Jak cvičení potlačování tiků šlo? Proberte pracovní list!
- └ V jakých situacích se tiky zhorší? Přinesl(a) sis něco, co tiky a nutkání na ně provokuje?

Cvičení

Bitva proti tikům pokračuje!

- └ Snaž se nadále potlačovat tiky, jak dlouho to půjde.
- └ Pokud nějaký tik ujede, snaž se nepodlehnout a dalším odolej.
- └ Počítej množství tiků, které se objeví a snaž se vylepšit svůj rekord.
- └ Soustřeď se na nutkání, ať si zvoní na poplach, ale neudělej žádný tik!
- └ Terapeut(ka) se ti to bude snažit ztížit čím dál víc. Ukaž terapeutovi (terapeutce), co sis s sebou přinesl(a) k vyprovokování tiků (nutkání). S tím budeme trénovat!
- └ Podařil se ti nový rekord? Skvělé! Napiš si ho do pracovního listu (příloha 2.1) a odměň se samolepkou, smajlíkem nebo razítkem.



Sem si napiš, jak ti cvičení šlo.

.....

.....

.....

.....

.....

Čas na odměnu?

└ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zadání domácího cvičení

└ Jak často a jak dlouho plánuješ tento týden potlačování tiků cvičit?
Sem si zapiš, na čem jste se domluvili!!

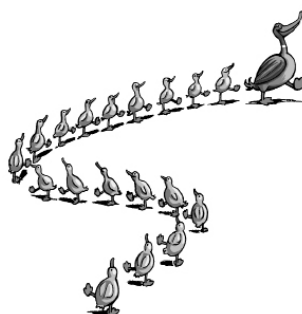
.....

.....

.....

.....

.....



- └ Vypln pracovní list (příloha 2.3).
- └ Příště to bude poslední příležitost k tréninku. *Zapiš si sem, co ještě dalšího můžeš přinést, aby sis to co nejvíc ztížil(a).*

.....

.....

.....

.....

.....

- └ Pomoz rodičům s jejich úkolem: musí počítat tvé tiky každý den v domluvené době.
- └ Příští sezení je poslední a společně se svým terapeutem (terapeutkou) a rodiči proberete, jak léčba šla. V klidu si to promysli! *Zodpověz následující otázky (zakroužkuj správnou odpověď):*

1. Co si o terapii myslíš?
 - a. Je dobrá, protože mi pomohla.
 - b. Je těžká a nudná.
 - c. a. i b.
 - d. (Odpověz vlastními slovy.)
2. Co si myslíš o terapeutovi (terapeutce)?
 - a. Terapeut(ka) mi moc pomohl(a).
 - b. Terapeut(ka) byl(a) velmi přísný(á).
 - c. a. i b.
 - d. (Odpověz vlastními slovy.)
3. Daří se ti nyní lépe potlačovat tiky?
 - a. Ano, teď jsem v tom velmi dobrý(á).
 - b. Ano, teď jsem v tom docela dobrý(á).
 - c. Ano, ale nejsem v tom ještě dost dobrý(á).
 - d. Ne, nejde mi to.
 - e. (Odpověz vlastními slovy.)
4. Máš méně tiků?
 - a. Ano, určitě.
 - b. Ano, trochu méně.
 - c. Někdy ano, někdy ne.
 - d. Ne, spíše ne.
 - e. (Odpověz vlastními slovy.)

5. Otravují tě nutkání k tikům méně?

a. Ano, určitě.

b. Ano, trochu méně.

c. Někdy ano, někdy ne.

d. Ne, spíš ne.

e. (Odpověz vlastními slovy)

6. Máš cokoli dalšího, co bys chtěl(a) zmínit? *Sepiš si to sem, ať na to nezapomeneš!*

.....

.....

.....

.....

.....

2.12 Session 12

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Prober s terapeutem (terapeutkou) a svými rodiči, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si napíše průměrné množství tiků za den na Tikový teploměr. Je to číslo nižší než naposledy?
- └ Jak cvičení potlačování tiků šlo? Proberte pracovní list!
- └ V jakých situacích se tiky zhorší? Přinesl(a) sis něco, co tiky a nutkání na ně provokuje?

Cvičení

Dnes máme poslední sezení zaměřené na potlačování tiků. Ujisti se, že dáváš dobrý pozor na nutkání během cvičení. Ať si zvoní na poplach, ale neudělej žádný tik! Snaž se dál zlepšovat. Ujisti se, že bude čas na to si popovídat, jak ti léčba šla.

Sem si napiš, jak ti cvičení šlo.

Čas na odměnu?

- └ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zhodnocení léčby

Společně se svým terapeutem (terapeutkou) a rodiči si nyní popovídáte o tom, jak léčba šla. Každý může říct svůj názor! Potom se společně domluvíte, jestli léčbu můžete ukončit, nebo jestli zkusíte jinou metodu. Ty, tvoji rodiče a terapeut(ka) se také můžete rozhodnout, jestli by bylo dobré udělat ještě pár sezení navíc, abyste odstranili ještě pár tiků, které přetrvávají v určitých situacích. Odškrtni si a vyplň, na čem jste se společně domluvili.

└ Domluvili jsme se, že léčbu ukončíme, protože

└ Vytvoříme si plán, jak se bránit tikům (kapitola 5).

└ Budeme pokračovat ještě...sezení, protože

└ Zkusíme přejít na jinou metodu (kapitola 3), protože

└ Budeme pracovat na kapitole 4, protože



Příloha 2.1 Pracovní list potlačování tiků

Rekordní čas v potlačování tiků	Jaký tik se objevil?

Příloha 2.2 Pracovní list nácviku potlačování tiků

Jméno:.....

Týden: od (datum) do (datum)

Navazuje na sezení:

Do tohoto pracovního listu si můžeš zaznamenávat, jak ti šlo procvičování.

Den	Jak dlouho jsi cvičil (a)?	Kolik tiků ti ujelo?	Jaký byl tvůj rekord
Příklad: Pondělí	15 minut	6	3 minuty a 5 sekund
Pondělí			
Úterý			
Středa			
Čtvrtek			
Pátek			
Sobota			
Neděle			
	Celkem: Průměrně:	Celkem: Průměrně:	Rekordní čas:

Průměrný počet tiků za den:

celkový počet tiků =
počet dní

Příloha 2.3 Pracovní list potlačování tiků a sledování nutkání

Jméno:.....

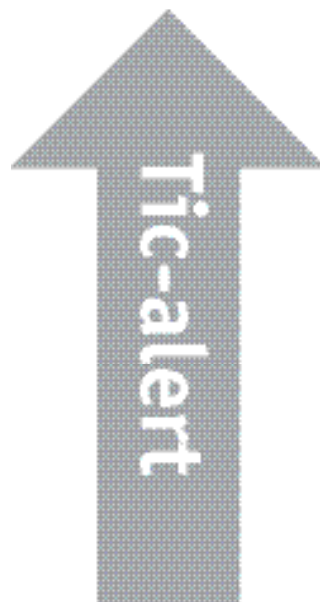
Týden: od (datum) do (datum)

Doba do příštího sezení:

Do tohoto pracovního listu si můžeš zaznamenávat, jak ti šlo procvičování.

Den	Jak dlouho jsi cvičil (a)?	Kolik tiků ti ujelo?	Jak bylo celkově nutkání silné? Zkontroluj si to pro sebe na začátku cvičení (= 0) a od té doby každých dalších pět minut				
			0	5	10	15	celk.
Příklad: Pondělí	15 minut	6	3	4	3	2	12
Pondělí							
Úterý							
Středa							
Čtvrtek							
Pátek							
Sobota							
Neděle							

Příloha 2.4 Teploměr nutkání



4 very intense

3 intense

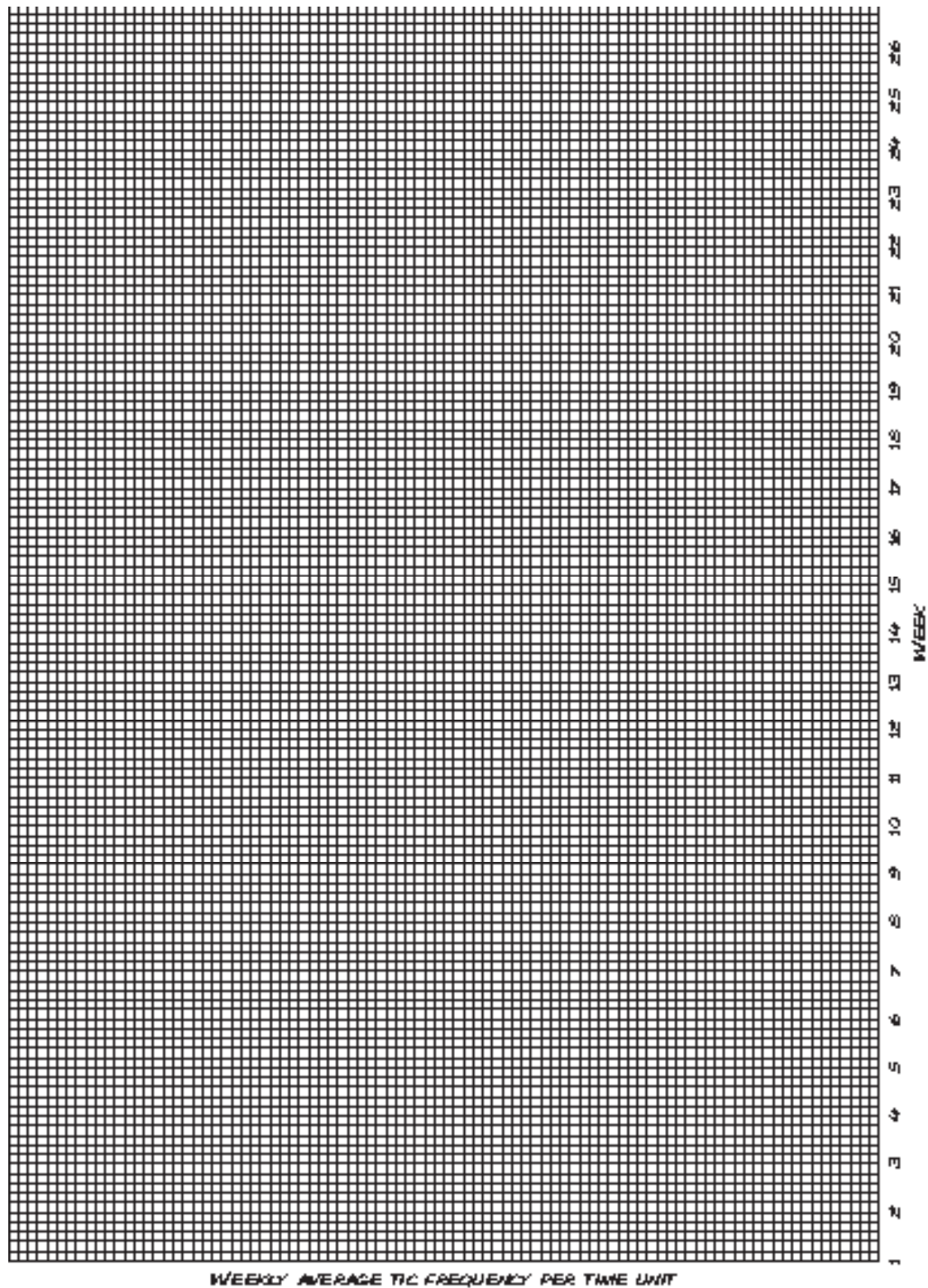
2 moderately intense

1 mild

0 absent



Příloha 2.5 Tikový teploměr



3 Metoda 2: Použití protichůdné reakce



3 Metoda 2: Použití protichůdné reakce

3.1 Sezení 1

Popis terapie

V následujících deseti sezeních se naučíš zvládat svoje tiky s pomocí metody, která se jmenuje Použití protichůdné reakce. Je za tím jednoduchá myšlenka: naučíš se místo tiků dělat pohyb, který znemožní provést tik. Například můžeš překřížit ruce, což ti zabrání s nimi mávnout. Nebo můžeš stisknout rty, takže nebudeš moct vypláznout jazyk. Vyzkoušej to!

Nejdřív vybereš tik, na kterém budeš pracovat. Pak se ho naučíš rozpoznávat, takže rozeznáš, kdy ho děláš. Protože jakmile zjistíš, že děláš tik, můžeš s ním něco udělat. Právě kvůli tomu budete s terapeutem (terapeutkou) nejdříve tik prozkoumávat a zjišťovat, jak přesně vypadá, a jestli dopředu víš, že tik uděláš (cítíš nutkání). Můžeš se učit tik rozpoznávat i doma tím, že se budeš dívat do zrcadla. Díky tomu zjistíš, jak tik přesně vypadá, a naučíš se ho lépe rozeznat. Také můžeš poprosit rodiče, aby ti řekli, jakmile tik uděláš, takže ti „neproklouzne“ bez povšimnutí! Terapeut(ka) s tebou bude mluvit o tom, jak to udělat, aby ses naučil(a) tiky lépe rozeznávat.

Jakmile budeš vědět, jak tik přesně vypadá, budeš se učit použít protichůdnou reakci namísto tiků. V příloze 3.4 najdeš různé příklady protichůdných reakcí. Někdy budeš možná muset spolu s terapeutem (terapeutkou) vymyslet svojí vlastní protichůdnou reakci! Dobré protichůdné reakce jsou takové, které nemůžeš dělat spolu s tikem. Jakmile ucítíš, že se tik blíží (když cítíš nutkání), musíš dělat opačnou reakci aspoň po dobu jedné minuty anebo tak dlouho, než se nutkání zmírní. Takhle můžeš tik zabránit. I pokud tik stejně proklouzne, měl(a) bys aspoň po dobu jedné minuty dělat protichůdnou reakci. Dělat protichůdnou reakci místo tiků může být náročné, ale trénování s terapeutem (terapeutkou) ti s tím pomůže. Také budeš mít za úkol trénovat doma s mámou a tátou. Ano, je to tak: rodiče budou mít taky domácí úkoly! Tak začneme?

Výběr prvního tiků k terapii

S jakým tikem bys rád(a) začal(a), který tě nejvíce obtěžuje? Společně s terapeutem (terapeutkou) rozhodněte, kterým tikem začnete. Napiš si ho sem:

.....

Cítíš, když se k tiku schyluje? Můžeš popsat, co cítíš (nutkání)?

Kdy tě tento tik nejvíc otravuje?

Uvědomuješ si tento tik, když ho děláš?

Nácvik rozpoznání tiků

Ted' ti terapeut(ka) pomůže procvičovat rozeznávání a uvědomování si tiků. Míváš před tikem nějaký pocit, nutkání? Jak přesně tik vypadá? Které svaly používáš, abys tik udělal(a)? Podívej se do zrcadla, abys věděl(a) přesně, jak tik vypadá. Pozorně sleduj všechny pohyby, které uděláš. Terapeut(ka) ti také může připomenout, že tik děláš.

Napiš si sem, co ti pomáhá lépe si všímat tiků:

Napiš si sem, jak tik přesně vypadá. Čím začíná? Cítíš před ním nutkání? Které svaly postupně používáš, abys tik vykonal(a)?

Výběr protichůdné reakce

Jakmile si umíš všimnout tiků, terapeut(ka) ti pomůže najít protichůdnou reakci, která mu zabrání. Zamysli se, jestli tě nenapadne nějaký pohyb, který by mohl tik držet v šachu. Jestli na nic nepřijdeš hned, podívej se na příklady a tipy v příloze 3.4. Vyzkoušej si, jak protichůdná reakce funguje, a zapiš si ji. Nevadí, pokud si jí ještě nejsi jistý(á).

Vymyslel(a) jsi dobrou protichůdnou reakci? Výborně! Zapiš si ji do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1). Můžeš ten pohyb také nakreslit. Pokud jsi na tomto sezení protichůdnou reakci nevymyslel(a), terapeut(ka) ti s tím pomůže příště. Pokud ses rozhodl(a), jakou protichůdnou reakci použiješ, a ještě máte čas, zkus ji procvičovat.

Procvičování protichůdné reakce

Udělej protichůdnou reakci, jakmile cítíš, že se blíží tik (když cítíš nutkání). Dělej ji po dobu jedné minuty, nebo dokud se nutkání nezmírní. Udělej protichůdnou reakci, i když tik už začal nebo po jeho vykonání. Dařilo se ti dělat protichůdnou reakci? *Zapiš si sem, jak ti trénování šlo.*

.....

.....

.....

.....

.....

Čas na odměnu?

└ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zadání domácího cvičení

- └ Pokud jsi ještě nečetl(a) kapitolu 1, pozorně si ji přečti. Udělej cvičení a *zapiš si všechny otázky, které tě napadnou.*

- └ Přečti si *první sezení* pozorně. Máš nějaké otázky?

- └ Pokud ještě neumíš poznat, že tik přichází, *bude tvým úkolem začít si tiky uvědomovat.* Terapeut(ka) tě požádá, abys dával(a) dobrý pozor, co se děje, když tik uděláš. Někdy pomůže podívat se do zrcadla, abys viděl(a), jak tik vypadá. Také se můžete dohodnout, že budete tiky počítat. *Zapiš si sem, na čem jste se s terapeutem (terapeutkou) dohodli.* Do trénování se můžou zapojit i rodiče!

- └ Pokud jsi na tomto sezení vybral(a) protichůdnou reakci, která zabraňuje vykonání tiků, bude tvým úkolem ji procvičovat. Dohodni se s terapeutem (terapeutkou), jak často a jak dlouho budeš trénovat. *Zapiš si sem, na čem jste se společně dohodli.* Doma si můžeš zapsat, jak ti cvičení šlo, do pracovního listu (příloha 3.2). Tento pracovní list si s sebou vezmi na příští sezení.

- └ *I tvoji rodiče mají domácí úkol!* Aby se dozvěděli, jestli ti léčba pomáhá snížit množství tiků, tvá maminka nebo tatínek budou počítat tiky každý den ve stejný čas (například v 19:00), když budeš dělat tu stejnou činnost (například sledovat televizi). Tví rodiče to budou muset počítat každý den během celé doby terapie. Tiky se přitom, kdy to budou zapisovat, nesnaž potlačovat. Prostě si jich nevšímej.



3.2 Sezení 2

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Pokud máš jakékoli otázky týkající se *kapitoly 1* nebo *prvního tréninkového sezení*, prober je s terapeutem (terapeutkou). Možná mají otázky ohledně léčby nebo informací, které četli, tví rodiče!
- └ Potom se terapeut(ka) zeptá rodičů, jestli se jim dařilo počítat tiky. Kolik tiků v průměru napočítali? Mají nějaké otázky nebo potíže s počítáním tiků? Terapeut(ka) si zapíše průměrné množství tiků na Tikový teploměr (příloha 3.3) a řekne tvým rodičům, aby v počítání pokračovali.
- └ Poté si promluv s terapeutem (terapeutkou) o tom, jak ti šlo *procvičování*. Použij k tomu vyplněný pracovní list (příloha 2.2). Co se dařilo? Bylo něco těžké? Zlepšuješ se v uvědomování si tiků? Jak šlo procvičování protichůdné reakce?

Výběr tiků

Společně s terapeutem (terapeutkou) rozhodněte, jestli budete pokračovat v práci na tiků z předchozího sezení, nebo jestli je dostatečně pod kontrolou a vyberete nový tik.

Na jakém tiků budete pracovat na tomto sezení?

.....

Budete pokračovat se stejným tikem jako na prvním sezení? To může znamenat, že potřebuješ víc procvičovat všímání si tiků, nebo že vybereš protichůdnou reakci k tomuto tiků a budeš procvičovat ji. Společně s terapeutem (terapeutkou) rozhodnete, co je potřeba.

Pokud se pustíte do nového tiků, odpověz na následující otázky:

Cítíš, když tik přichází? Můžeš popsat, co cítíš (nutkání)?

.....

.....

.....

.....

.....

Kdy tě tento tik nejvíc otravuje?

Uvědomuješ si tento tik, když ho děláš?

Nácvik rozpoznávání tiků

Teď ti terapeut(ka) pomůže procvičovat rozeznávání a uvědomování si tiků. Míváš před tikem nějaký pocit, nutkání? Jak přesně tik vypadá? Které svaly používáš, abys tik udělal(a)? Podívej se do zrcadla, abys věděl(a) přesně, jak tik vypadá. Pozorně sleduj všechny pohyby, které uděláš. Terapeut(ka) ti také může připomenout, že tik děláš.

Napiš si sem, co ti pomáhá lépe si všímat tiků:

Napiš si sem, jak tik přesně vypadá. Čím začíná? Cítíš před ním nutkání? Které svaly postupně používáš, abys tik vykonal(a)?

Výběr protichůdné reakce

Jakmile si umíš všimnout tiků, terapeut(ka) ti pomůže najít protichůdnou reakci, která mu zabrání. Zamysli se, jestli tě nenapadne nějaký pohyb, který by mohl tik držet v šachu. Jestli na nic nepřiđeš hned, podívej se na příklady a tipy v příloze 3.4. Vyzkoušej si, jak protichůdná reakce funguje, a *zapiš si ji*. Nevadí, pokud si jí ještě nejsi jistý(á).

Vymyslel(a) jsi dobrou protichůdnou reakci? Výborně! Zapiš si ji do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1). Můžeš ten pohyb také nakreslit. Pokud jsi na tomto sezení protichůdnou reakci nevymyslel(a), terapeut(ka) ti s tím pomůže příště. Pokud ses rozhodl(a), jakou protichůdnou reakci použiješ, a ještě máte čas, zkus ji procvičovat.

Nácvik protichůdné reakce

Udělej protichůdnou reakci, jakmile cítíš, že se blíží tik (když cítíš nutkání). Dělej ji po dobu jedné minuty, nebo dokud se nutkání nezmírní. Udělej protichůdnou reakci, i když tik už začal, nebo po jeho vykonání. Dařilo se ti dělat protichůdnou reakci? *Zapiš si sem, jak ti trénování šlo.*

Pokud šlo cvičení dobře a ty necítíš nutkání udělat tik, terapeut(ka) tě požádá, aby sis představil(a) situaci, ve které k tikům často dochází. *V jaké situaci se tiky často objevují?*

Představ si tu situaci, jak nejlépe dokážeš, možná na tebe přijde nutkání udělat tik a můžeš zase začít s procvičováním protichůdné reakce. *Zapiš si sem, jak ti procvičování šlo.*

Julie

Julii je 10 let. Má různé tiky, třeba vrtění hlavou, vyplazování jazyka a mrkání. Ve škole si z ní kvůli tikům dělají legraci a ona by se moc ráda zbavila vyplazování jazyka. Tenhle tik vybrala jako první k terapii. Julie se někdy snaží tiky potlačovat, ale to jí moc dobře nefunguje. Někdy cítí, že už se tik blíží, ale nedokáže vysvětlit, jak. Julie si také nevšimne vždy, že jazyk vyplazuje. Někdy to zjistí, až když na ni reagují ostatní děti, hlavně když se jí smějí. Julie a její terapeut spolu budou sedět před zrcadlem a pozorně studovat tenhle tik. Jak vypadá? Ukázalo se, že Julie se nejdříve dotkne levých horních zubů a pak levé části horního rtu. Potom vyplázne jazyk uprostřed. Někdy se pak dotkne pravé části horního rtu jazykem a pak ho vrátí zpátky do pusy. Někdy jazyk vrátí hned z prostředka. Právě takhle potom před zrcadlem Julie a její terapeut společně vyplazovali jazyk, aby pochopili, jak přesně Julie tik dělá. Pak společně trénovali stisknutí zubů a rtů, aby zjistili, jestli tento pohyb může být dobrou protichůdnou reakcí k tomuto tik. Ukázalo se, že Julie nemůže udělat tik, pokud drží pevně zuby a rty u sebe! Terapeut Julii požádal, aby vydržela dělat protichůdnou reakci po dobu jedné minuty, jakmile cítí, že se tik blíží, nebo jakmile se její jazyk začíná hýbat. Je to těžké, ale Julii se to daří! Teď je čas pořádně trénovat!

Čas na odměnu?

— Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zadání domácího cvičení

Pokud ještě neumíš poznat, že tik přichází, bude tvým úkolem začít si tiky uvědomovat. *Zapiš si sem, na čem jste se s terapeutem (terapeutkou) dohodli. Do trénování se můžou zapojit i rodiče!*

- └ Pokud víš, jak tik vypadá, a umíš si ho všimnout, bude tvým úkolem procvičovat protichůdnou reakci. Dohodni se s terapeutem (terapeutkou), jak často a jak dlouho budeš trénovat. *Zapiš si sem, na čem jste se společně dohodli.* Doma si můžeš zapsat, jak cvičení šlo, do pracovního listu (příloha 3.2). Tento pracovní list si s sebou vezmi na příští sezení.

- └ Možná budeš mít za úkol zabývat se i tikem, na kterém jste pracovali na minulém sezení. *Zapiš si sem, jaké jsi dostal zadání:*

- └ Pomož rodičům s jejich úkolem – musí počítat tvé tiky každý den v předem domluveném čase.



3.3 Sezení 3

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Popovídejte si s rodiči a terapeutem (terapeutkou) o tom, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si zapíše průměrné množství tiků na Tikový teploměr. Je už tiků méně než posledně?
- └ Jak šlo trénování protichůdné reakce? K odpovědi využij vyplněný pracovní list.

Výběr tiků

Na kterém tiků budeš pracovat na tomto sezení

.....

Pokud se pustíš do nového tiků, odpověz na následující otázky:

Cítíš, když tik přichází? Můžeš popsat, co cítíš (nutkání)?

.....

.....

.....

.....

.....

Kdy tě tento tik nejvíc otravuje?

.....

.....

.....

.....

.....

Uvědomuješ si tento tik, když ho děláš?

.....

.....

.....

.....

.....

Nácvik rozpoznání tiků

- └ Zjisti, jak tento tik přesně vypadá.
- └ Zjisti, jestli máš nějaký pocit (nutkání) předtím, než tik uděláš.
- └ Podívej se do zrcadla, abys viděl(a), jak tik vypadá.
- └ Řekni terapeutovi (terapeutce), když tik uděláš, nebo ho(ji) požádej, aby tě upozornil(a), když tik uděláš.

Napiš si sem, jak tento tik přesně vypadá.

.....

.....

.....

.....

.....

Výběr protichůdné reakce

Zapiš si sem protichůdnou reakci, kterou jsi vymyslel(a).

.....

.....

.....

.....

.....

Vymyslel(a) jsi dobrou protichůdnou reakci? Výborně! Zapiš si ji do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1).

Nácvik protichůdné reakce

- └ Udělej protichůdnou reakci, jakmile cítíš, že se blíží tik (když cítíš nutkání).
- └ Dělej ji po dobu jedné minuty, nebo dokud se nutkání nezmírní.
- └ Udělej protichůdnou reakci, i když tik už začal, nebo po jeho vykonání.
- └ V jaké situaci se tento tik často objevuje? Pokus se představit si tuhle situaci, jak nejlépe dokážeš.

Zapiš si sem, jak procvičování šlo.

Čas na odměnu?

Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*



Zadání domácího cvičení

- └ *Napiš si sem, co jste s terapeutem (terapeutkou) dohodli, že budeš dělat, aby ses lépe naučil(a) všímat si tiky.*

- └ *Napiš si sem, jak jste se dohodli, že budeš používat protichůdnou reakci. Doma si můžeš zapsat, jak cvičení šlo, do pracovního listu (příloha 3.2). Tento pracovní list si s sebou vezmi na příští sezení.*

- └ *Možná budeš mít za úkol zabývat se i tikem, na kterém jste pracovali na minulém sezení. Zapiš si sem, jaké jsi dostal(a) zadání:*

- └ *Pomoz rodičům s jejich úkolem – musí počítat tvé tiky každý den v předem domluveném čase.*

3.4 Sezení 4

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Popovídejte si s rodiči a terapeutem (terapeutkou) o tom, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si zapíše průměrné množství tiků na Tikový teploměr. Je už tiků méně než posledně?
- └ Jak šlo trénování protichůdné reakce? K odpovědi využij vyplněný pracovní list.

Výběr tiků

Na jakém tiků budeš pracovat na tomto sezení?

.....

Pokud se pustíš do nového tiků, odpověz na následující otázky:

Cítíš, když tik přichází? Můžeš popsat, co cítíš (nutkání)?

.....

.....

.....

.....

.....

Kdy tě tento tik nejvíc otravuje?

.....

.....

.....

.....

.....

Uvědomuješ si tento tik, když ho děláš?

Nácvik rozpoznání tiků

- └ Zjisti, jak tento tik přesně vypadá.
- └ Zjisti, jestli máš určitý pocit (nutkání) předtím, než tik uděláš.
- └ Podívej se do zrcadla, abys viděl(a), jak tik vypadá.
- └ Řekni terapeutovi (terapeutce), když tik uděláš, nebo ho(ji) požádej, aby tě upozornil(a), když tik uděláš.

Napiš si sem, jak tento tik přesně vypadá.

Výběr protichůdné reakce

Zapiš si sem protichůdnou reakci, kterou jsi vymyslel(a).

Vymyslel(a) jsi dobrou protichůdnou reakci? Výborně! Zapiš si ji do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1).

Nácvik protichůdné reakce

- └ Udělej protichůdnou reakci, jakmile cítíš, že se blíží tik (když cítíš nutkání).
- └ Dělej ji po dobu jedné minuty, nebo dokud se nutkání nezmírní.
- └ Udělej protichůdnou reakci, i když tik už začal, nebo po jeho vykonání.
- └ V jaké situaci se tento tik často objevuje? Pokus se představit si tuhle situaci, jak nejlépe dokážeš.

Zapiš si sem, jak procvičování šlo.

.....

.....

.....

.....

.....

Čas na odměnu?

Šlo cvičení dobře? Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!



Zadání domácího cvičení

- └ *Napiš si sem, co jste s terapeutem (terapeutkou) dohodli, že budeš dělat, aby ses lépe naučil(a) všímat si tiků.*

- └ *Napiš si sem, jak jste se dohodli, že budeš používat protichůdnou reakci. Doma si můžeš zapsat, jak cvičení šlo, do pracovního listu (příloha 3.2). Tento pracovní list si s sebou vezmi na příští sezení.*

- └ *Možná budeš mít za úkol zabývat se i tikem, na kterém jste pracovali na minulém sezení. Zapiš si sem, jaké jsi dostal(a) zadání:*

- └ *Pomoz rodičům s jejich úkolem – musí počítat tvé tiky každý den v předem domluveném čase.*

3.5 Sezení 5

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Popovídejte si s rodiči a terapeutem (terapeutkou) o tom, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si zapíše průměrné množství tiků na Tikový teploměr. Je už tiků méně než posledně?
- └ Jak šlo trénování protichůdné reakce? K odpovědi využij vyplněný pracovní list.

Výběr tiků

Na jakém tiků budeš pracovat na tomto sezení?

.....

Pokud se pustíš do nového tiků, odpověz na následující otázky:

Cítíš, když tik přichází? Můžeš popsat, co cítíš (nutkání)?

.....

.....

.....

.....

.....

Kdy tě tento tik nejvíc otravuje?

.....

.....

.....

.....

.....



Uvědomuješ si tento tik, když ho děláš?

Nácvik rozpoznání tiků

- └ Zjisti, jak tento tik přesně vypadá.
- └ Zjisti, jestli máš určitý pocit (nutkání) předtím, než tik uděláš.
- └ Podívej se do zrcadla, abys viděl(a), jak tik vypadá.
- └ Řekni terapeutovi (terapeutce), když tik uděláš, nebo ho(ji) požádej, aby tě upozornil(a), když tik uděláš.

Napiš si sem, jak tento tik přesně vypadá.

Výběr protichůdné reakce

Zapiš si sem protichůdnou reakci, kterou jsi vymyslel(a).

Vymyslel(a) jsi dobrou protichůdnou reakci? Výborně! Zapiš si ji do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1).

Nácvik protichůdné reakce

- └ Udělej protichůdnou reakci, jakmile cítíš, že se blíží tik (když cítíš nutkání).
- └ Dělej ji po dobu jedné minuty, nebo dokud se nutkání nezmírní.
- └ Udělej protichůdnou reakci, i když tik už začal, nebo po jeho vykonání.
- └ V jaké situaci se tento tik často objevuje? Pokus se představit si tuhle situaci, jak nejlépe dokážeš.

Zapiš si sem, jak procvičování šlo.

Čas na odměnu?

Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zadání domácího cvičení

- └ *Napiš si sem, co jste s terapeutem (terapeutkou) dohodli, že budeš dělat, aby ses lépe naučil(a) všímat si tiků.*

Napiš si sem, jak jste se dohodli, že budeš používat protichůdnou reakci. Doma si můžeš zapsat, jak cvičení šlo, do pracovního listu (příloha 3.2). Tento pracovní list si s sebou vezmi na příští sezení.

.....

.....

.....

.....

.....

- └─ Možná budeš mít za úkol zabývat se i tikem, na kterém jste pracovali na minulém sezení. *Zapiš si sem, jaké jsi dostal(a) zadání:*

.....

.....

.....

.....

.....

- └─ Pomoz rodičům s jejich úkolem – musí počítat tvé tiky každý den v předem domluveném čase.



3.6 Sezení 6

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Popovídejte si s rodiči a terapeutem (terapeutkou) o tom, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si zapíše průměrné množství tiků na Tikový teploměr. Je už tiků méně než posledně?
- └ Jak šlo trénování protichůdné reakce? K odpovědi využij vyplněný pracovní list.

Výběr tiků

Na jakém tiků budeš pracovat na tomto sezení?

.....

Pokud se pustíš do nového tiků, odpověz na následující otázky:

Cítíš, když tik přichází? Můžeš popsat, co cítíš (nutkání)?

.....

.....

.....

.....

.....

Kdy tě tento tik nejvíc otravuje?

.....

.....

.....

.....

.....

Uvědomuješ si tento tik, když ho děláš?

Nácvik rozpoznání tiků

- └ Zjisti, jak tento tik přesně vypadá.
- └ Zjisti, jestli máš určitý pocit (nutkání) předtím, než tik uděláš.
- └ Podívej se do zrcadla, abys viděl(a), jak tik vypadá.
- └ Řekni terapeutovi (terapeutce), když tik uděláš, nebo ho(ji) požádej, aby tě upozornil(a), když tik uděláš.

Napiš si sem, jak tento tik přesně vypadá.

Výběr protichůdné reakce

Zapiš si sem protichůdnou reakci, kterou jsi vymyslel(a).

Vymyslel(a) jsi dobrou protichůdnou reakci? Výborně! Zapiš si ji do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1).

Nácvik protichůdné reakce

- └ Udělej protichůdnou reakci, jakmile cítíš, že se blíží tik (když cítíš nutkání).
- └ Dělej ji po dobu jedné minuty, nebo dokud se nutkání nezmírní.
- └ Udělej protichůdnou reakci, i když tik už začal, nebo po jeho vykonání.
- └ V jaké situaci se tento tik často objevuje? Pokus se představit si tuhle situaci, jak nejlépe dokážeš.

Zapiš si sem, jak procvičování šlo.

Čas na odměnu?

Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zadání domácího cvičení

- └ *Napiš si sem, co jste s terapeutem (terapeutkou) dohodli, že budeš dělat, aby ses lépe naučil(a) všímat si tiků.*

Julie

Julie, desetiletá holčička z druhé lekce, už se dokázala vypořádat se třemi ze svých tiků. Dnes se chystá na složitější tik. Do tohoto tiků se zapojí její pusa, nos a obočí – a dokonce i jakýsi zvuk! Když se s terapeutem na tento tik blíže podívali, zjistili, že vypadá jako čmuchající králík! „Tak,“ řekl terapeut, „dneska budeme pracovat na čmuchajícím králíkovi! Jsi připravená?“ Když se Julie podívá do zrcadla, vidí, že trochu špulí rty a krčí nosík. Slyší zvuk, asi jako kdyby jí vzduch procházel nosem (jako by foukala) a vidí, že pohybuje hlavou dopředu a dozadu. U toho trochu přivírá oči. Tedy, takový komplikovaný tik! Terapeut se ho snaží napodobit, ale musí to vyzkoušet několikrát, než se mu to opravdu podaří. Když tam oba sedí a čmuchají, Julie si uvědomí, že to začíná u její pusy, cítí tam polechtání. Pak našpulí rty, začmuchá, zakývá hlavou a přivře oči. Má to řád!

„Teď přijde ta těžká část: jak se mi může podařit najít k tomuhle tiků protichůdnou reakci?“ řekne Julie. „Rozdělíme si ten tik na více částí. Pojdme začít pusou,“ říká terapeut, „protože to tam tik začíná. Dokážeš protáhnout oblast mezi tvým nosem a pusou? Jako kdybys chtěla vcucnout svůj horní ret. „Jo, to bych měla zvládnout!“ Julie to vyzkouší a uvědomí si, že teď nemůže našpulit pusou. Ale pořád může hýbat hlavou! To znamená, že musí protáhnout krk a zatlačit ramena dozadu. Julie se soustředí na to, aby vcucula svůj horní ret a zároveň udržela krk rovný. Snaží se tak moc, že jí začíná být horko! „Nemusíš se soustředit tolik, Julčo!“ vtipkuje terapeut. „Uf, to jsem ráda!“ vydechne Julie. Společně trénují protichůdné reakce, nejdříve jakmile tik proběhl, později i ve chvíli, kdy Julie ucítí zašimrání v okolí rtů. Je legrační, že i když nevymýšleli protichůdnou reakci na oči a na samotné čmuchnutí, když se jí podaří udržet rty u sebe a narovnat krk, tik ani nezačne! Julie je nadšená a říká o protichůdné reakci mámě. A najednou, uprostřed jejího nadšeného vyprávění, se tik vrací! Čmuch! Je to šance ukázat máme protichůdnou reakci právě teď!

Napiš si sem, jak jste se dohodli, že budeš používat protichůdnou reakci. Doma si můžeš zapsat, jak cvičení šlo, do pracovního listu (příloha 3.2). Tento pracovní list si s sebou vezmi na příští sezení.

.....

.....

.....

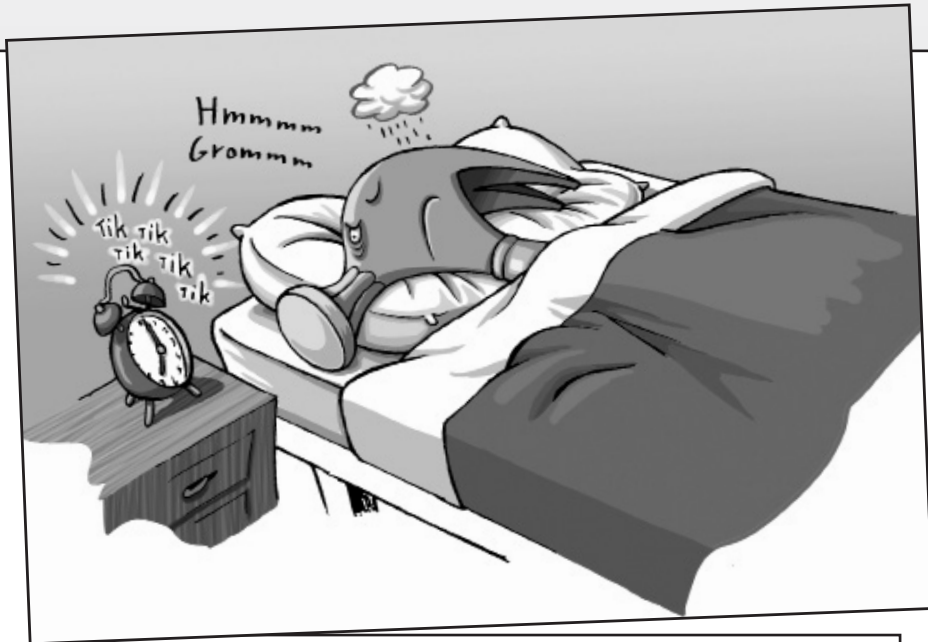
.....

.....

- └ Možná budeš mít za úkol zabývat se i tikem, na kterém jste pracovali na minulém sezení. *Zapiš si sem, jaké jsi dostal(a) zadání:*

- └ Pomoz rodičům s jejich úkolem – musí počítat tvé tiky každý den v předem domluveném čase.





3.7 Sezení 7

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Popovídejte si s rodiči a terapeutem (terapeutkou) o tom, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si zapíše průměrné množství tiků na Tikový teploměr. Je už tiků méně než posledně?
- └ Jak šlo trénování protichůdné reakce? K odpovědi využij vyplněný pracovní list.

Výběr tiků

Na jakém tiků budeš pracovat na tomto sezení?

.....

Pokud se pustíš do nového tiků, odpověz na následující otázky:

Cítíš, když tik přichází? Můžeš popsat, co cítíš (nutkání)?

.....

.....

.....

.....

.....

Kdy tě tento tik nejvíc otravuje?

.....

.....

.....

.....

.....

Uvědomuješ si tento tik, když ho děláš?

.....

.....

.....

.....

.....

Nácvik rozpoznání tiků

- └ Zjisti, jak tento tik přesně vypadá.
- └ Zjisti, jestli máš určitý pocit (nutkání) předtím, než tik uděláš.
- └ Podívej se do zrcadla, abys viděl(a), jak tik vypadá.
- └ Řekni terapeutovi (terapeutce), když tik uděláš, nebo ho(ji) požádej, aby tě upozornil(a), když tik uděláš.

Napiš si sem, jak tento tik přesně vypadá.

.....

.....

.....

.....

.....

Výběr protichůdné reakce

Zapiš si sem protichůdnou reakci, kterou jsi vymyslel(a).

.....

.....

.....

.....

.....

Vymyslel(a) jsi dobrou protichůdnou reakci? Výborně! Zapiš si ji do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1).

Nácvik protichůdné reakce

- └ Udělej protichůdnou reakci, jakmile cítíš, že se blíží tik (když cítíš nutkání).
- └ Dělej ji po dobu jedné minuty, nebo dokud se nutkání nezmírní.
- └ Udělej protichůdnou reakci, i když tik už začal, nebo po jeho vykonání.
- └ V jaké situaci se tento tik často objevuje? Pokus se představit si tuhle situaci, jak nejlépe dokážeš.

Zapiš si sem, jak procvičování šlo.

Čas na odměnu?

Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí*

Zadání domácího cvičení

- └ *Napiš si sem, co jste s terapeutem (terapeutkou) dohodli, že budeš dělat, aby ses lépe naučil(a) všímat si tiků.*

Napiš si sem, jak jste se dohodli, že budeš používat protichůdnou reakci. Doma si můžeš zapsat, jak cvičení šlo, do pracovního listu (příloha 3.2). Tento pracovní list si s sebou vezmi na příští sezení.

- └ Možná budeš mít za úkol zabývat se i tikem, na kterém jste pracovali na minulém sezení. *Zapiš si sem, jaké jsi dostal(a) zadání:*

- └ Pomoz rodičům s jejich úkolem – musí počítat tvé tiky každý den v předem domluveném čase.



3.8 Sezení 8

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Popovídejte si s rodiči a terapeutem (terapeutkou) o tom, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si zapíše průměrné množství tiků na Tikový teploměr. Je už tiků méně než posledně?
- └ Jak šlo trénování protichůdné reakce? K odpovědi využij vyplněný pracovní list.

Výběr tiků

Na jakém tiků budeš pracovat na tomto sezení?

.....

Pokud se pustíš do nového tiků, odpověz na následující otázky:

Cítíš, když tik přichází? Můžeš popsat, co cítíš (nutkání)?

.....

.....

.....

.....

.....

Kdy tě tento tik nejvíc otravuje?

.....

.....

.....

.....

.....

Uvědomuješ si tento tik, když ho děláš?

Nácvik rozpoznání tiků

- └ Zjisti, jak tento tik přesně vypadá.
- └ Zjisti, jestli máš určitý pocit (nutkání) předtím, než tik uděláš.
- └ Podívej se do zrcadla, abys viděl(a), jak tik vypadá.
- └ Řekni terapeutovi (terapeutce), když tik uděláš, nebo ho(ji) požádej, aby tě upozornil(a), když tik uděláš.

Napiš si sem, jak tento tik přesně vypadá.

Výběr protichůdné reakce

Zapiš si sem protichůdnou reakci, kterou jsi vymyslel(a).

Vymyslel(a) jsi dobrou protichůdnou reakci? Výborně! Zapiš si ji do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1).

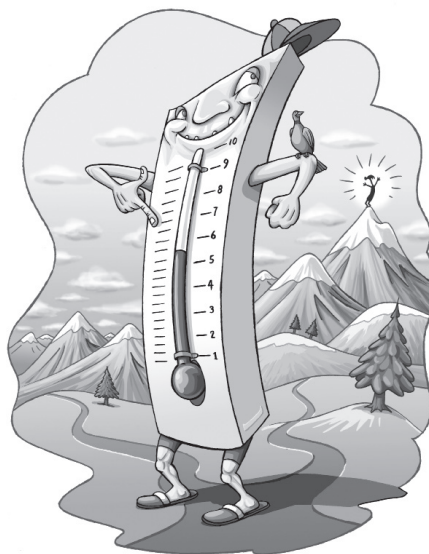
Nácvik protichůdné reakce

- └ Udělej protichůdnou reakci, jakmile cítíš, že se blíží tik (když cítíš nutkání).
- └ Dělej ji po dobu jedné minuty, nebo dokud se nutkání nezmírní.
- └ Udělej protichůdnou reakci, i když tik už začal, nebo po jeho vykonání.
- └ V jaké situaci se tento tik často objevuje? Pokus se představit si tuhle situaci, jak nejlépe dokážeš.

Zapiš si sem, jak procvičování šlo.

Čas na odměnu?

Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*



Zadání domácího cvičení

- └ *Napiš si sem, co jste s terapeutem (terapeutkou) dohodli, že budeš dělat, aby ses lépe naučil(a) všímat si tiků.*

- └ *Napiš si sem, jak jste se dohodli, že budeš používat protichůdnou reakci. Doma si můžeš zapsat, jak cvičení šlo, do pracovního listu (příloha 3.2). Tento pracovní list si s sebou vezmi na příští sezení.*

- └ *Možná budeš mít za úkol zabývat se i tikem, na kterém jste pracovali na minulém sezení. Zapiš si sem, jaké jsi dostal(a) zadání:*

- └ *Pomoz rodičům s jejich úkolem – musí počítat tvé tiky každý den v předem domluveném čase.*

3.9 Sezení 9

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Popovídejte si s rodiči a terapeutem (terapeutkou) o tom, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si zapíše průměrné množství tiků na Tikový teploměr. Je už tiků méně než posledně?
- └ Jak šlo trénování protichůdné reakce? K odpovědi využij vyplněný pracovní list.

Výběr tiků

Na jakém tiků budeš pracovat na tomto sezení?

.....

Pokud se pustíš do nového tiků, odpověz na následující otázky:

Cítíš, když tik přichází? Můžeš popsat, co cítíš (nutkání)?

.....

.....

.....

.....

.....

Kdy tě tento tik nejvíc otravuje?

.....

.....

.....

.....

.....

Uvědomuješ si tento tik, když ho děláš?

Nácvik rozpoznání tiků

- └ Zjisti, jak tento tik přesně vypadá.
- └ Zjisti, jestli máš určitý pocit (nutkání) předtím, než tik uděláš.
- └ Podívej se do zrcadla, abys viděl(a), jak tik vypadá.
- └ Řekni terapeutovi (terapeutce), když tik uděláš, nebo ho(ji) požádej, aby tě upozornil(a), když tik uděláš.

Napiš si sem, jak tento tik přesně vypadá.

Výběr protichůdné reakce

Zapiš si sem protichůdnou reakci, kterou jsi vymyslel(a).

Vymyslel(a) jsi dobrou protichůdnou reakci? Výborně! Zapiš si ji do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1).

Nácvik protichůdné reakce

- └ Udělej protichůdnou reakci, jakmile cítíš, že se blíží tik (když cítíš nutkání).
- └ Dělej ji po dobu jedné minuty, nebo dokud se nutkání nezmírní.
- └ Udělej protichůdnou reakci, i když tik už začal, nebo po jeho vykonání.
- └ V jaké situaci se tento tik často objevuje? Pokus se představit si tuhle situaci, jak nejlépe dokážeš.

Zapiš si sem, jak procvičování šlo.

Čas na odměnu?

Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Zadání domácího cvičení

- └ *Napiš si sem, co jste s terapeutem (terapeutkou) dohodli, že budeš dělat, aby ses lépe naučil(a) všímat si tiků.*

- └ *Napiš si sem, jak jste se dohodli, že budeš používat protichůdnou reakci. Doma si můžeš zapsat, jak cvičení šlo, do pracovního listu (příloha 3.2). Tento pracovní list si s sebou vezmi na příští sezení.*

- └ *Možná budeš mít za úkol zabývat se i tikem, na kterém jste pracovali na minulém sezení. Zapiš si sem, jaké jsi dostal(a) zadání:*

- └ *Jsou ještě nějaké tiky, na kterých bys rád pracoval(a) v průběhu posledního sezení? O jakých ticích se při terapii nemluvilo? Zapiš sem tyto tiky.*

- └ Pomož rodičům s jejich úkolem – musí počítat tvé tiky každý den v předem domluveném čase.
 - └ Příští sezení bude poslední a společně s rodiči a terapeutem (terapeutkou) si promluvíte o tom, jak terapie šla. V klidu se nad tím zamysli. *Odpověz na následující otázky (správnou odpověď zaškrtni).*
1. Co si o terapii myslíš?
 - a. Je dobrá, protože mi pomohla.
 - b. Těžká a nudná.
 - c. a. i b.
 - d. (Odpověz vlastními slovy.)
 2. Co si myslíš o terapeutovi (terapeutce)?
 - a. Terapeut(ka) mi moc pomohl(a).
 - b. Terapeut(ka) byl(a) moc přísný(á).
 - c. a. i b.
 - d. (Odpověz vlastními slovy.)
 3. Dokážeš teď lépe kontrolovat svoje tiky?
 - a. Ano, teď jsem v tom velmi dobrý(á).
 - b. Ano, teď jsem v tom docela dobrý(á).
 - c. Ano, ale nejsem v tom ještě tolik dobrý(á).
 - d. Ne, nejde mi to.
 - e. (Odpověz vlastními slovy.)
 4. Máš méně tiků?
 - a. Ano, určitě.
 - b. Ano, trochu méně.
 - c. Někdy ano, někdy ne.
 - d. Ne, spíše ne.
 - e. (Odpověz vlastními slovy.)
 5. Otravují tě nutkání méně?
 - a. Ano, určitě.
 - b. Ano, trochu méně.
 - c. Někdy ano, někdy ne.
 - d. Ne, spíše ne.
 - e. (Odpověz vlastními slovy.)

6. Je něco dalšího, co bys chtěl(a) zmínit? *Zapiš si to sem, ať na to nezapomeneš!*

.....

.....

.....

.....

.....



3.10 Sezení 10

Zhodnocení domácího cvičení

- └ Popovídej si s rodiči a terapeutem (terapeutkou) o tom, jak šlo počítání tiků. Terapeut(ka) si zapíše průměrné množství tiků na Tikový teploměr. Je už tiků méně než posledně?
- └ Jak šlo trénování protichůdné reakce? K odpovědi využij vyplněný pracovní list.

Cvičení

Využij poslední sezení k tomu, abys pořádně popřemýšlel(a) o tom, jestli jsi vymyslel(a) protichůdnou reakci ke všem svým tikům. Jestli ne, můžete na jednu přijít dnes spolu s terapeutem (terapeutkou)! Zapiš si ji do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1). Poté pokračuj v trénování uvědomování si tiků a používání protichůdných reakcí. Nech si dost času, abys mohl(a) terapii ohodnotit!

Zapiš si sem, jak procvičování šlo.

Čas na odměnu?

- └ Šlo cvičení dobře? *Tady je místo na samolepku nebo odškrtnutí!*

Hodnocení terapie

Spolu s rodiči a terapeutem (terapeutkou) budete mluvit o tom, jak terapie šla. Každý může říct, co si myslí! Potom se můžete společně rozhodnout, jestli může být terapie ukončena, nebo jestli vyzkoušíte jinou metodu. Ty, tvoji rodiče a terapeut(ka) se můžete také domluvit, že by bylo dobré přidat ještě pár sezení, která by mohla pomoci vyřešit některé zbývající tiky. Zaškrtni to políčko, pro které jste se společně rozhodli.

- ☐ Ukončíme terapii, protože
-
- ☐ Teď použijeme plán „Drž si tiky od těla“ (kapitola 5).
- ☐ Budeme pokračovat ještě ... sezení, protože
-
- ☐ Vyzkoušíme jinou metodu (kapitola 2), protože
-
- ☐ Budeme pracovat na kapitole 4, protože.....
-



Příloha 3.1 Pracovní list k tikům a protichůdným reakcím

Tik	Protichůdná reakce

Příloha 3.2 Pracovní list používání protichůdné reakce

Jméno:.....

Týden: od (datum) do (datum)

Navazuje na sezení:

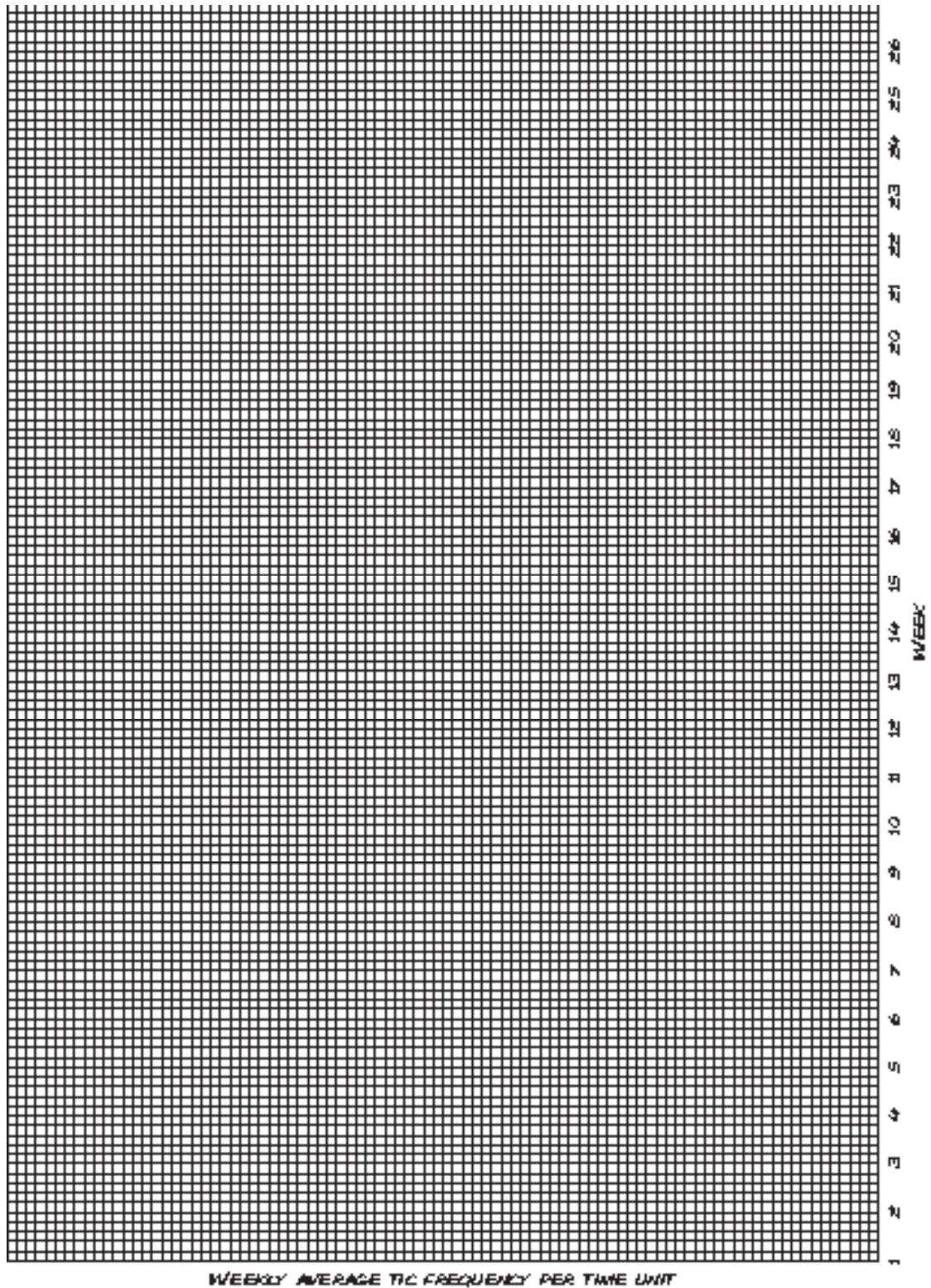
Do tohoto pracovního listu si můžeš zaznamenat, jak ti šlo trénování.

Den	Jak dlouho jsi cvičil/a?	Kolikrát jsi udělal/a protichůdnou reakci?	Kolik tiků ti proklouzlo?
Příklad: Pondělí	15 minut	6	2
Pondělí			
Úterý			
Středa			
Čtvrtek			
Pátek			
Sobota			
Neděle			
	Celkem: Průměrně:	Celkem: Průměrně:	Celkem: Průměrně:

Průměrný počet tiků za den:

celkový počet tiků =
počet dní

Příloha 3.3 Tikový teploměr



Příloha 3.4 Příklady tiků a tipy na protichůdné reakce

Tik	Protichůdná reakce
Pohybové tiky	
Mrkání	Měj oči široce otevřené a soustřed' pohled na jeden bod nebo předmět
Koulení očima	Soustřed' pohled na jeden bod nebo předmět
Zvedání obočí	Zamrač se (stlač obočí dolů)
Svrašťování obočí (mračení)	Zvedni obočí
Škubnutí ústy (grimasování)	Přitiskni rty k sobě (s tužkou nebo bez tužky mezi rty)
Otevírání pusy	Zatni čelisti a současně stiskni rty
Vyplazování jazyka	Zatni čelisti a současně stiskni rty
Plivání	Tiskni rty k sobě
Kroucení nosem	Jemně tlač horní ret dolů a stiskni rty k sobě
Škubání hlavou	Drž hlavu rovně pomocí stažení krčních svalů
Házení hlavou dozadu	Drž hlavu rovně tak, že ji budeš lehce naklánět dopředu, zatímco stahuješ krční svaly
Pokřčení ramenem	Stahuj ramena dolů a drž je tam
Ohýbání paže v lokti	Drž paže natažené podél těla (jako by byly z oceli). Pokud je to potřeba, dej si ruce do kapes, když stojíš, a sedni si na ně, když sedíš.
Tik v zápěstí	Stabilizuj svoje ruce tím, že je budeš tlačit opačným směrem, než jakým je vede tik, nebo pokud sedíš, sedni si na ně.
Pohyby paží	Měj ruce zkřížené nebo pevně natažené podél těla.
Pohyby nohou	Když sedíš: polož nohy na podlahu a zatlač do nich; když sedíš: „zamkni“ kolena
Kopání nebo dupání	Stůj na noze, která dělá tik
Zvukové tiky	
Zvuky	Nadechuj a vydechuj nosem bez přestávky; drž mezi rty tužku; hvízdej; polykej
Odfvrnutí/čichání	Nadechuj a vydechuj pomalu pusou bez přestávky
Klení/nadávání	Nadechuj a vydechuj pomalu nosem bez přestávky, zatímco držíš rty pevně stisknuté

4 Další pomoc se zbývajícími tiky



4 Další pomoc se zbývajícími tiky

4.1 Jsou ještě situace, ve kterých se tiky často vyskytují?

S tiky ses vypořádával(a) potlačováním (kapitola 2) nebo používáním protichůdné reakce (kapitola 3). Možná jsi použil(a) obě metody! Je možné, že v některých situacích máš stále hodně tiků. Třeba když jsi nervózní nebo napjatý(á), když se hádáš s bratrem nebo sestrou, nebo když přijdeš domů ze školy. V této kapitole se naučíme zvládnout tiky právě v těchto situacích. Začneme tím, že zjistíme, ve kterých situacích je pravděpodobné, že se tiky asi ještě objeví. Můžou to být situace, ve kterých je pro tebe mít tiky nepříjemné, ale můžou to být i takové, ve kterých je můžeš považovat za užitečné. Třeba když můžeš vybrat, co bude k večeři, protože tě rodiče litují. Znovu se podívej, co jsi k tomu napsal(a) v kapitole 1!

Zapiš si sem, ve kterých situacích máš stále hodně tiků. Zamysli se také nad situacemi, ve kterých pro tebe můžou být tiky užitečné.

Zadání domácího cvičení

V následujícím týdnu věnuj zvýšenou pozornost situacím, ve kterých máš hodně tiků. Které to jsou? Co se děje? Kdo je ještě u toho? Jak se v tu chvíli cítíš? Jak ostatní reagují? Smějí se ti nebo ti říkají, abys s tiky přestal(a)? Nebo tě povzbuzují, abys tiky dělal(a) dál? Zkus co nejlépe popsat, co se děje, do přílohy 4.1. Terapeut(ka) dá i tvým rodičům pracovní list k zápisu těchto informací. Nezapomeňte si všichni přinést pracovní listy na další sezení, ano?

Návrhy řešení a domluva strategie

Terapeut(ka) s tebou a s tvými rodiči promluví o situacích, které jste popsali. Na základě těchto informací vymyslíte řešení, která ti pomůžou snížit počet tiků, a domluvíte strategii – způsob, jak se s tiky vypořádat. Například, pokud máš víc tiků, když musíš dělat domácí úkoly, a díky tikům jich můžeš dělat méně, terapeut(ka) ti možná pomůže přijít na to, proč se ti tolik nechce do dělání úkolů. Pokud máš víc tiků, když přijdeš domů ze školy, terapeut(ka) ti může poradit, abys

strávil(a) nějaký čas o samotě ve svém pokoji a dělal(a) cvičení (třeba ty, která ses naučil(a) v kapitolách 2 a 3) předtím, než se přidáš ke zbytku rodiny. Podle situace s terapeutem (terapeutkou) a rodiči vymyslíte, co je potřeba, a dohodnete se na strategii.

Napiš si sem, na čem jste se dohodli.

Co můžeš udělat pro to, aby ses nedostal(a) do situace, ve které se tiky spíše objeví?

Pokud této situaci nejde zabránit, co můžeš udělat pro to, abys snížil množství tiků v této situaci?

Pokud se zdá, že jsou tiky udržovány pozorností, kterou dostáváš od jiných lidí (například tím, že tě litují, nebo na tebe mají poznámky), nebo snahou o vyhýbání se (například vyhýbání se úkolům, chození do školy, oddalování času, kdy máš být v posteli), co se dá udělat, aby se to změnilo?

Je ještě něco, co bys mohl(a) ty nebo tvoji rodiče udělat, abyste zabránili zhoršování tiků? Zapiš si to sem.

4.2 Dechová a relaxační cvičení

Děti mají zpravidla více tiků, pokud se děje něco vzrušujícího, nebo jsou z něčeho nervózní. Vzrušující situace mohou být zábavné, ale také děsivé. Zábavně vzrušující věci mohou být třeba jízda na horské dráze, oslava narozenin nebo škola v přírodě. Referát před třídou nebo zkouška z plavání mohou být taky vzrušující, ale děsivé.

*Také se ti stává, že míváš více tiků, když se děje něco vzrušujícího, nebo jsi nervózní?
Jestli ano, kdy to je?*

Když jsi napjatý(á) nebo nervózní, může ti pomoci dechové nebo relaxační cvičení. Dechové cvičení způsobí, že se cítíš klidnější, když pozoruješ svůj dech. Relaxační cvičení snižuje napětí ve svalech, vede k uklidnění a uvolnění. Pokud se tvoje tiky zhorší, když se děje něco vzrušujícího, terapeut(ka) s tebou bude dělat dechová a relaxační cvičení. Je velká šance, že se tiky v průběhu tohoto cvičení zmírní nebo zmizí!

Dechové cvičení

Když děláš dechové cvičení, je důležité dýchat až do břicha a nenechávat žádný vzduch v horní části těla. Během cvičení si lehni na gauč, nebo si sedni na pohodlnou židli. Zavři oči. Nadechuj se a vydechuj nosem a dělej, jako bys měl(a) v břiše balón, který se snažíš nafouknout. Zvenku to bude vypadat, jako by ses snažil(a) vypadat jako člověk s velkým břichem. Pomalu vydechni pusou, aby se z balónu pomalu vypouštěl vzduch a tvoje břicho se vracelo k normálu. Polož si ruku na pupík, abys mohl(a) cítit, jak se balón ve tvém břiše znovu nafukuje a vyfukuje. Počítej, když se nadechuješ a vydechuješ: nádech na tři, zadrž dech, výdech na pět. To opakuji, dokud se nebudeš cítit klidnější. Požádej rodiče, aby toto cvičení dělali s tebou.

Relaxační cvičení

V tomhle cvičení tě terapeut(ka) naučí, jak můžeš uvolnit své tělo. Abys cítil(a) rozdíl mezi napjatými a uvolněnými svaly, terapeut(ka) tě požádá, abys postupně napínal(a) různé svaly v těle a poté je uvolňoval(a). Začne to svaly v pažích a nohách, potom těmi na tvářích a očích, pak svaly na krku a ramenou a nakonec na tvém hrudníku a břiše. Terapeut(ka) tě požádá, abys při provádění tohoto cvičení věnoval/a pozornost tomu, jak dýcháš. Měl/a by ses nadechnout nosem a vydechnout pusou. Když se uklidníš, všimneš si, že se tvoje dýchání zpomaluje. To je uvolňující pocit! K prohloubení pocitu relaxace tě terapeut(ka) požádá, abys přemýšlel(a) o něčem hezkém, o šťastné vzpomínce, při které se cítíš klidně a uvolněně. Terapeut(ka) pro tebe relaxační cvičení zaznamená, abys mohl(a) cvičit i doma.

Zadání domácího cvičení

Nejdříve si udělej dechová a relaxační cvičení, když máš chvíli pro sebe: to je ten nejlepší čas, kdy se učit relaxovat. Potom je zkus dělat ve chvílích, kdy jsi napjatý(á), nebo máš hodně tiků. Tahle cvičení tě uklidní. Zapiš si do pracovního listu v příloze 4.2, jak ti to šlo. Vezmi si pracovní list s sebou na další sezení a promluv si o výsledcích s terapeutem (terapeutkou).



Příloha 4.1 Přehled situace s tiky

Den - čas	Situace • Co se děje? • Kde jsi? • Co děláš? • Kdo tam ještě je?	Pocity? • Jak se cítíš? Naštvaně, vyděšeně, šťastně, nebo možná smutně?	Výsledek? • Jaká reakce následuje po tiky? • Co dělají ostatní? • Co děláš ty?

Příloha 4.2 Pracovní list relaxačních cvičení

Kdy?	Jak to šlo?	Stupeň relaxace (1–10)

5 Drž si tiky od těla



5 Drž si tiky od těla

Nyní je terapie u konce. Cvičil(a) jsi tvrdě? Možná jsi získal(a) za boj s tiky diplom. Zeptej se na to terapeuta (terapeutky)!

Teď, když ses naučil(a) tiky zvládat, bys určitě chtěl(a), aby to tak zůstalo! Proto je důležité, abys dával(a) na tiky pozor i po ukončení terapie. Takhle můžeš zabránit tomu, aby se tvoje tiky zase zhoršily.

Udělej s terapeutem (terapeutkou) a rodiči plán „Drž si tiky od těla.“ Tento plán ti pomůže zabránit, aby se tiky vrátily nebo zhoršily. V plánu „Drž si tiky od těla“ popíšeš, jak si udržíš kontrolu nad tiky, kdyby se vracely nebo zhoršovaly. Následující otázky ti s tím můžou pomoci.

1. Ve kterých situacích by se tiky mohly zase objevit?

Například: Když jsi rozrušený(á), nebo zažíváš velkou změnu, jako je třeba změna školy.

2. Jaké jsou známky toho, že by se tiky mohly vracet?

Například: děláš více tiků nebo se zhoršují nutkání.

3. *Co s tím uděláš?*

Například: začneš doma trénovat potlačování tiků, jejich počítání nebo cvičení protichůdných reakcí, třeba třikrát denně po dobu deseti minut.

4. *Koho požádáš o pomoc?*

Například: Tvoje rodiče.

A pak začneš znovu cvičit a tiky porazíš! Podařilo se ti to posledně, takže je velká šance, že to dokážeš i teď!

Možná pro tebe bude těžké znovu dostat tiky pod kontrolu, nebo se to nebude dít tak rychle, jak by sis přál(a). Tiky můžou být tak silné, že i když budeš dělat to, co napsal(a) do plánu „Drž si tiky od těla,“ stejně to nepomáhá. To nevadí! Vyhledej znovu svého terapeuta (terapeutku), možná ti může pomoci. Můžeš se s ní(m) dohodnout, kdy se s ní(m) spojíš, pokud se tiky vrátí nebo zhorší.

5. Kdy zase navážeš kontakt s terapeutem (terapeutkou)?

Díky předchozím otázkám a s pomocí rodičů a terapeuta(ky) můžeš vyplnit plán „Drž si tiky od těla“ v příloze 5.1. Pověš si ho na místo, kde ho často uvidíš, třeba na dveře od ledničky. Tak ho můžeš tu a tam pročíst a pokud se tiky navýší, můžeš hned podniknout předem vymyšlené kroky. Hodně štěstí!



Příloha 5.1 Plán „Drž si tiky od těla“

Pozor! Tyhle signály mi napoví, že se situace nevyvíjí dobře pro mě nebo pro moje tiky!	Tohle s tím můžu udělat!
Pozor! Tiky se spíš objeví v těchto situacích!	Tito lidé mi můžou pomoci!

Pověš si tenhle plán do pokoje nebo někam, kde ho pravidelně uvidíš!



