

Workbook for Parents



CARA VERDELLEN, JOLANDE VAN DE GRIENDT,
SANNE KRIENS AND ILSE VAN OOSTRUM

TICS

BT-Tics

©2016, BT-Tics Fdn., Nizozemsko

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, ukládána nebo rozšiřována v jakékoli podobě nebo jakýmkoli způsobem, elektronicky, mechanicky, prostřednictvím fotokopí, nahráváním či jinak, bez předchozího písemného souhlasu BT-Tics Fdn., www.bt-tics.com / bt-tics@outlook.com.

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

www.bt-tics.com

Obsah

Úvod	4
1 • Tiky a tikové poruchy	5
2 • Behaviorální terapie tiků	6
2.1 Expozice a zabránění reakci	6
2.2 Změna návyku	7
2.3 15-minutové zaznamenávání četnosti tiků	7
2.4 Pomoc s cvičením a odměňování	8
3 • Další pomoc se zbývajících tiky	9
3.1 Situace, ve kterých se tiky stále objevují	9
3.2 Dechová a relaxační cvičení	9
Dodatek 1 • Záznam četnosti tiků	10
Dodatek 2 • Přehled stavu tiků	11
Dodatek 3 • Pro další čtení	12

Úvod

Jste rodičem dítěte s tiky, které se chystá podstoupit behaviorální terapii cílenou na redukci tikových projevů. Účelem tohoto pracovního sešitu je poskytnout vám informace o ticích a jejich léčbě. Vaše dítě dostane svůj vlastní pracovní sešit, který též obsahuje informace a cvičení. Navíc pracovní sešit vašeho dítěte obsahuje informace pro školu, které můžete poskytnout učiteli (učitelce) vašeho dítěte. Vaše dítě bude muset hodně cvičit nejen během sezení, ale i doma. Jako jeho rodič budete zavzat(a) do jeho terapie zaznamenáváním tiků a pomáháním vašemu dítěti s domácími cvičeními. Více informací o tom, jak to bude celé probíhat se dozvíte v tomto pracovním sešitě.

1 • Tiky a tikové poruchy

Tiky jsou náhlé, rychlé, nerytmické pohyby nejčastěji v oblasti očí, hlavy, krku a ramen. Příklady tiků jsou třeba mrkání očí, dotýkání se hlavou ramene nebo krčení rameny. Navíc mohou mít tiky i podobu náhlých zvuků, jako je kašláním, různé hrdelní zvuky nebo pípání. Mezi tiky patří i komplikovanější pohyby nebo zvuky, které působí smysluplnějším dojmem, jako je například poskakování, dotýkání se věcí, nebo opakování toho, co někdo řekl. Děti mohou mít i kognitivní tiky, které se mohou projevovat jako určité mentální hry, jako například počítání slov nebo schodů anebo čtení pozpátku. Tiky má mnoho dětí, zhruba každé desáté dítě dělá po určitou kratší či delší dobu nějaké tiky. Většinou tyto tiky spontánně vymizí. Někdy ovšem přetrvávají a je možné, že se u dítěte jedná o tikovou poruchu.

Poměrně dobře známou tikovou poruchou je syndrom Gilles de la Tourette, též nazývaný Touretteův syndrom. Děti s tímto syndromem mají více než jeden pohybový tik (též nazývaný motorický tik) a alespoň jeden zvukový tik (též nazývaný vokální tik) během nejméně jednoho roku. V průběhu tohoto roku tiky nevymizí na dobu delší než tři po sobě následující měsíce. Výzkum ukázal, že tento syndrom se vyskytuje u 0,5-1 procenta populace, častěji u chlapců než u dívek. Jinou tikovou poruchou je chronická tiková porucha. U této poruchy se vyskytují buď pouze pohybové nebo pouze zvukové tiky po dobu delší než jeden rok, ale nikdy se nevyskytují oba typy tiků, jak je tomu v případě Touretteova syndromu. Pokud tiky zmizí během jednoho roku, používá se termín přechodná tiková porucha..

Děti s tikovou poruchou jsou často mentálně velmi aktivní. Také se u nich častěji vyskytuje hyperaktivita a porucha pozornosti než u jiných dětí. Bývá u nich také častěji přítomno opakuje se chování (též nazývané kompulzivní chování) jako je kontrolování, zda je zamčeno nebo zda jsou vypnutá světla. Někdy je obtížné rozlišit tiky a kompulzivní chování. Důležitým rozdílem je, že kompulzivní chování se objevuje za účelem snížení strachu, zatímco tiky se strachem nesouvisí. Tiky se více váží k tzv. impulzivním činům.

Mnoho dětí s tiky je dokáže potlačit na kratší či delší časový úsek. To, na jak dlouho je dokáže potlačit, je u každého dítěte jiné. Co se ukazuje být podstatné v tom, jak dobře dítě své tiky dokáže potlačit, je, že u mnoha dětí tiky předchází nepříjemný pocit. Je to jako by se tik tímto pocitem ohlašoval. Některé děti pociťují podobný pocit jako je svědění, napětí, tlak nebo pálení na kůži, ve svalech, kostech či kloubech. Děti někdy tento pocit přirovnávají k tomu, jako by jim hmyz, myši nebo malí trpaslíci lezli uvnitř těla. Tiku někdy může předcházet pocit chladu nebo horka, nebo jiné převážně nepříjemné vjemy. Během léčby dítěte budeme tyto pocity nazývat nutkání, protože ohlašují, že se blíží tik. Ne všechny děti však tyto pocity zažívají a někdy si je začnou uvědomovat až v průběhu léčby.

Dosud plně nerozumíme tomu, co tiky, tikové poruchy a Touretteův syndrom způsobuje. Touretteův syndrom je neuropsychiatrická porucha, v jejímž rozvoji se uplatňují genetické faktory. Navíc se ukazuje, že v rozvoji tohoto syndromu hraje roli i imunitní systém a infekce. Průběh a závažnost tiků a s tiky spojených obtíží se s časem proměňuje. Není známo, co tyto změny zapříčiňuje. Co víme je, že se tiky zhoršují či zmírňují v určitých specifických situacích. Napětí a únava může tiky zhoršovat, naopak tiky se často zmírňují, je-li člověk uvolněný, spí anebo se na něco soustředí. Většinou se tiky výrazně zlepšují v dospělosti.

Pokud byste se chtěli dozvědět o ticích a tikových poruchách více, návrhy na další informace můžete najít v příloze 3 tohoto pracovního sešitu.

2 • Behaviorální terapie tiků

Výzkum ukázal, že vedle farmakologické léčby existují dva typy behaviorální terapie, které jsou v léčbě tiků efektivní: 1) expozice a zabránění reakci a 2) změna návyku. Obě metody jsou popsány v této kapitole. Expozice a zabránění reakci se v pracovním sešitě vašeho dítěte také nazývá „potlačování tiků“. Změna návyku souvisí s „použitím protichůdné odpovědi“. Společně s terapeutem (terapeutkou) vyberete, kterou metodu bude vaše dítě používat. Expozice a zabránění reakci se skládá z dvanácti sezení a většinou se používá u dětí s mnoha různými tiky. Změna návyku obsahuje deset sezení a je určena pro děti s několika málo různými tiky. Pokud má dítě jen jeden tik anebo několik málo tiků, terapie může být dokonce kratší než deset sezení. Pokud má dítě mnoho tiků, je pravděpodobnější, že dojde ke snížení závažnosti a počtu tiků, než že by tiky zcela vymizely. Na začátku terapie jsou sezení každý týden. Později může být mezi jednotlivými sezeními větší časová prodleva. Pokud zvolená metoda dostatečně nepomůže, terapeut(ka) může navrhnout po konzultaci s vámi vyzkoušení druhé metody.

Vaše dítě bude mít zadána domácí cvičení. V závislosti na věku a samostatnosti vašeho dítěte budete zahrnuti do těchto cvičení i vy. Též budete požádáni, abyste zaznamenávali tiky vašeho dítěte každý den ve stejný čas po dobu patnácti minut. Tento požadavek se vztahuje k tomu, abychom byli schopni zhodnotit efektivitu léčby. V odstavci 2.3 je vysvětleno, jak má zaznamenávání probíhat.

I po skončení terapie mohou některé tiky ve specifických situacích přetrvávat. Prvním krokem je zjistit, v jakých situacích má vaše dítě stále hodně tiků. Poté společně s vámi a vaším dítětem terapeut(ka) navrhne možná řešení pro tyto konkrétní situace. Někdy to zahrnuje relaxační cvičení pro vaše dítě nebo možná bude vaše dítě potřebovat více pomoci se svými úkoly. Následující kapitola obsahuje informace o těchto doplňkových intervencích.

Tiky nelze úplně vyléčit, a dokonce i po terapii se mohou vrátit nebo zhoršit. Kvůli tomu bude před koncem terapie vypracován plán prevence relapsu. Plán popisuje, co může dítě dělat, aby se snažilo předejít návratu či zhoršení tiků po konci terapie. Plán prevence relapsu též obsahuje informace, co může dítě dělat, pokud se i přesto tiky vrátí nebo zhorší. Vy, vaše dítě a terapeut(ka) vypracujete tento plán společně. V pracovním sešitě vašeho dítěte se plán nazývá „Drž si tiky od těla“.

2.1 Expozice a zabránění reakci

V kapitole 1 je vysvětleno, že řada dětí s Touretteovým syndromem zažívá nepříjemné pocity (nutkání) v souvislosti se svými tiky. Tyto pocity hrají významnou roli v udržování tiků. Pokud provedení tiků vede k tomu, že tento nepříjemný pocit zmizí, tělo se naučí prováděním tiků těchto nepříjemných pocitů zbavit.

Expozice a zabránění reakci je metoda, která se zaměřuje na pomoc vašemu dítěti si na nutkání zvyknout. Závislost mezi nutkáním a tikem se přeruší, pokud dítě na nutkání nereaguje provedením tiků. Znamená to tedy, že potlačením tiků se dítě může naučit tato nutkání tolerovat. Výsledkem je redukce počtu tiků.

Tato situace může být přirovnána ke komářímu štípnutí, které svědí. Pokud si budete svědící místo škrábat, svědění na chvíli ustane, ale dojde k porušení kůže a svědění se opět vrátí. Pokud ale svědění snesete a nebudete si místo kousnutí škrábat, svědění postupně zmizí, stejně tak jako komáří štípnutí. Poté už nebude škrábání místa potřeba. Zní to jednoduše, ale jak to funguje v praxi?

Terapie začíná dvěma tréninkovými sezeními. Během těchto sezení se vaše dítě naučí potlačit tiky po delší čas. To se nazývá zabránění reakci. Vaše dítě bude podporováno ve snaze tiky nedělat. V průběhu trénování se bude čas, po který to zvládne, prodlužovat; nejprve o sekundu, poté o minutu a tak dále. Terapeut(ka) bude vaše dítě hodně chválit, aby jej motivovala v tom potlačit tiky co nejdéle. Někdy bude dítě pracovat na tom, aby potlačilo všechny tiky najednou, jindy se zaměří na jeden konkrétní tik, který se často objevuje. Až vaše dítě dostatečně zvládne tiky potlačovat, bude důraz kladen na „expozici“. Během potlačování tiků se bude vaše dítě učit vnímat nepříjemné pocity, které většinou po provedení tiků slábnou. Je to poměrně náročné cvičení, protože nikdo se na nepříjemné pocity nesoustředí rád. Každopádně, aby si dítě na tento pocit zvyklo, je nezbytné, aby se mu vystavovalo. Expozice bude probíhat zvlášť pro pět nejvíce obtěžujících tiků. Podkladem této léčby je to, že

nepříjemný pocit postupně vymizí, pokud nedojde k provedení tiků, stejně jako zmizí komáří štípnutí, pokud si jej neškrábeme. Tento proces se nazývá habituace. .

Svému dítěti můžete s terapií pomoci tím, že zajistíte, aby cvičilo potlačování tiků i doma. Vaše dítěte a terapeut(ka) se domluví na určitém množství času, které by dítě mělo těmto nácvikům věnovat. V příloze 2.2 a 2.3 pracovního sešitu vašeho dítěte byste vy nebo vaše dítě měli zapisovat, kolik tiků se objevilo a jak silná byla nutkání k tikům každých 5 minut po dobu cvičení. Ujistěte se, že dítě přinese tento pracovní list na každé sezení. Výsledky budou zaznamenávány do grafu, aby se vizualizoval efekt veškeré snahy vašeho dítěte.

2.2 Změna návyku

Změna návyku řeší tiky jeden po druhém. Pro každý tik je vybrána takzvaná konkurenční odpověď. Konkurenční odpovědi říkáme také protichůdná reakce na tik, protože provedení reakce znemožňuje vyjádření tiků. Aby bylo možné protichůdnou reakci použít, musí si vaše dítě nejprve uvědomit, kdy tik dělá. Pokud si konkrétní tik neuvědomuje, nejprve se ho naučí rozeznávat jeho pozorováním a zaznamenáním. Důležitou součástí tohoto procesu je naučit se analyzovat tik společně s terapeutem (terapeutkou). Jak tik začíná, je přítomno nutkání, které skupiny svalů se tiků účastní a v jakém pořadí? Tik je popsán od začátku do konce. Jakmile se o tiků vytvoří jasný obrázek, je vybrána protichůdná reakce. Například tiků mrknutí očí zabrání, když se oči drží otevřené a zaměřené na pevný bod. Tato protichůdná reakce mrknutí zabrání. Dalším příkladem je přitlačení rtů k sobě, aby se zabránilo vyplázení jazyka. Ačkoli to někdy může vyžadovat jistou dávku kreativity, je možné najít protichůdnou reakci pro každý tik. Terapeut(ka) pomůže vašemu dítěti najít vhodné protichůdné reakce.

Po zjištění protichůdné reakce bude terapie vašeho dítěte zahrnovat její procvičování. Jakmile vaše dítě ucítí, že se tik blíží (když se objeví nutkání), začne dělat protichůdnou reakci (po dobu jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní). Tik nyní nelze vyjádřit. Pokud vaše dítě začalo „příliš pozdě“ a tik již začal nebo již byl vyjádřen, je protichůdná reakce přesto provedena. Tento postup se opakuje pro každý jednotlivý tik. Tímto způsobem je vaše dítě schopné kontrolovat tiky, takže se budou objevovat méně často.

Aby byl zisk z terapie co největší, je důležité, aby vaše dítě procvičovalo strategie, které se učí, doma. Spolu s terapeutem (terapeutkou) se vaše dítě dohodne na čase na procvičování. Vaše dítě nebo vy, pokud to bude potřeba, použijete pracovní list (dodatek 3.2 Pracovního sešitu pro děti) k zaznamenávání tiků, které „proklouzly“. Vaše dítě by mělo tento list přenést na každé sezení. Výsledky budou zaneseny do grafu, aby se vizualizoval účinek úsilí vašeho dítěte a aby bylo jasné, kdy je čas řešit další tik.

2.3 15-minutové zaznamenávání četnosti tiků

Budete požádáni, abyste po celou dobu terapie denně zaznamenávali počet tiků, které vaše dítě vyjádří během patnácti minut. Jedná se o důležitý úkol pro rodiče: záznamy se používají k měření výsledků terapie. K zápisu lze použít pracovní list pro záznam frekvence tiků na zadní straně tohoto sešitu (dodatek 1).

Z důvodu kolísavého charakteru tiků musí být jejich záznam prováděn každý den ve stanoveném čase během téže činnosti. Například každý večer v 19:00, zatímco dítě sleduje televizi, používá počítač nebo jí večeři. Záznam musí být vždy proveden stejným rodičem. Užitečné pro počítání může být ruční počítadlo, protože můžete stisknout tlačítko po každém tiků. Případně můžete dělat značky na kus papíru. Pokud má vaše dítě rychlé a po sobě jdoucí tiky, může být snazší spočítat deset tiků najednou a poté si udělat značku.

Jakmile získáte zkušenosti se zaznamenáváním tiků, možná budete lépe rozpoznávat určité tiky nebo série tiků. Je důležité, abyste během terapie nezměnili způsob počítání. Například, pokud na začátku terapie počítáte otevírání úst s očima v sloup jako jeden tik, mělo by to tak zůstat po celou dobu terapie. Jinak to bude vypadat, jako by se počet tiků zvyšoval, i když ve skutečnosti jste pouze změnili způsob jejich počítání. Některým dětem je nepříjemné, když rodiče tiky zaznamenávají, protože mají pocit, že jsou pod větším drobnohledem než obvykle. Jiné děti se budou snažit udělat maximum pro potlačení tiků během doby záznamu. Zkuste své dítě pozorovat co nejnenápadněji. Pokud budou s pozorováním problémy, prodiskutujte je s terapeutem (terapeutkou).

Zde napište, kdo z rodičů bude zaznamenávat tiky denně po dobu 15 minut, během které aktivity a v kterou denní dobu.

Kdo bude zaznamenávat tiky:.....

Denní čas:.....

Aktivita:.....

Nezapomeňte přinést pracovní list na záznam četnosti tiků (dodatek 1) na každé sezení. Terapeut(ka) každý týden zaneprůměrnou četnost tiků pro daný týden do grafu pro lepší představu, jak moc a jakým tempem klesají tiky vašeho dítěte.

2.4 Pomoc s cvičením a odměňování

Je důležité, aby vaše dítě procvičovalo doma. Během setkání s terapeutem (terapeutkou) se vy a vaše dítě dohodnete na tom, jak často, jak dlouho a jakým způsobem bude doma probíhat cvičení. V průběhu terapie bude vaše dítě požádáno, aby cvičilo i v jiných situacích, ve kterých se tiky obvykle vyskytují. Zde je několik tipů, které vám pomohou co nejlépe podporovat vaše dítě. Samozřejmě, pokud je vaše dítě o něco starší, můžete očekávat, že bude nezávislejší; v zásadě by měli být teenageři schopni trénovat bez vaší pomoci.

- └ Cvičte v předem daném čase, na stejném místě a během činnosti, na které jste se dohodli s terapeutem (terapeutkou) a vaším dítětem. Předvídatelnost a jasnost v procvičování zvýší pravděpodobnost, že bude vaše dítě skutečně cvičit, a zabráníte tak každodenním bojům o to, abyste dítě ke cvičení přiměli.
- └ Zůstaňte s dítětem, když dělá cvičení. Pro děti je často jednodušší cvičit během sezení než doma. Během sezení mají úplnou pozornost terapeuta(ky), který je povzbuzuje k tomu, aby procvičovali, a udržuje je zaměřené na to, co dělají.
- └ Chvalte své dítě a nebuďte příliš přísní, pokud tiky „proklouznou“. Potlačení tiků není snadné. Zkuste zdůraznit něco pozitivního: „Je opravdu dobré, že cvičíš tak tvrdě!“ Povzbudte své dítě, aby se nevzdávalo, když má těžký den se spoustou tiků. Pokud existuje mnoho tiků, je toho mnoho, co se dá procvičovat!
- └ Odměňujte své dítě, když dělá, co může. Sestavte spolu s ním systém odměn: dohodněte se jasně, jak často a jak dlouho musí cvičit, aby dostalo určitou odměnu. Můžete také poskytnout odměnu po sezeních. Pro malé děti jsou účinnější menší, krátkodobé odměny, třeba když mohou zůstat vzhůru o pět minut déle, vybrat si k večeři své oblíbené jídlo nebo se dívat na televizi. Starší děti mohou ušetřit (pomocí bodů nebo malých množství peněz) na větší dlouhodobé odměny. Dohodněte se také na odměně za ukončení terapie, například na něčem zábavném, jako je jít do zábavního parku. Terapeut(ka) vám může pomoci vyvinout systém odměn.

Sem si запиšte, na čem jste se s vaším dítětem dohodli. Kdy dostane odměnu? Co to bude?

Promluvte o tom s terapeutem (terapeutkou).

.....

.....

.....

.....

.....

3 • Další pomoc se zbývajících tiky

Je možné, že po procvičování expozice a zabránění reakci nebo změny návyku stále existují specifické situace, ve kterých se vyskytuje mnoho tiků. Například, když se vaše dítě cítí napjaté nebo nervózní, když se hádá s bratrem nebo sestrou, nebo když se vrátí ze školy domů. Vy, vaše dítě a terapeut(ka) se můžete rozhodnout, že budete věnovat několik sezení navíc zvládání tiků v těchto konkrétních situacích.

3.1 Situace, ve kterých se tiky stále objevují

Zaznamenávání tiků vám pomůže pochopit, které faktory přispívají k udržování tiků v konkrétních situacích. Tyto faktory mohou předcházet nebo následovat tiky. Vy a vaše dítě budete vyzváni, abyste věnovali velkou pozornost okamžikům, kdy se stále vyskytuje hodně tiků: Kde je vaše dítě? Kdo je tam ještě? Jak se v tu chvíli vaše dítě cítí? Jak ostatní lidé (děti i dospělí) na tiky reagují? Smějí se nebo říkají vašemu dítěti, aby s tiky přestalo? Nebo povzbuzují vaše dítě, aby pokračovalo v provádění tiků? Jaká je vaše vlastní reakce a jak reaguje zbytek rodiny na tiky vašeho dítěte? Zlobíte se a trestáte dítě? Nebo jste na své dítě mírní, protože je vám ho líto? Všechny vaše informace lze shromáždit v seznamu „Přehled stavu tiků“ v dodatku 2 vašeho sešitu. Vaše dítě má svůj vlastní pracovní list (dodatek 4.1 Pracovního sešitu pro děti) k vyplnění.

Při vyplňování pracovního listu budete vy a vaše dítě vymýšlet řešení a strategii, která mu pomůže dále snižovat množství tiků. Například pokud má vaše dítě více tiků, když dělá domácí úkoly, může terapeut(ka) zkoušet zjistit, zda se bojí dělat domácí úkoly, nebo jestli by v té době raději dělalo něco jiného. Dalším krokem je zjistit, jak pomoci vašemu dítěti, aby se bálo domácích úkolů méně. Možná mu jako rodič můžete s domácími úkoly pomáhat, nebo můžete dočasně dávat za domácí úkoly odměnu, nebo je potřeba, aby vám s touto situací pomohla škola. Pokud má vaše dítě více tiků, když přijde domů ze školy, možná vám váš(e) terapeut(ka) poradí, aby mělo po příchodu domů klidný okamžik ve svém pokoji, kde by mohlo provést některá cvičení naučená během terapie, než se připojí ke zbytku rodiny. Strategie, na kterých se budete muset dohodnout, budou specifické pro danou situaci a pro to, co je potřeba.

V pracovním sešitě vašeho dítěte je prostor pro sepsání strategií, na kterých jste se dohodli: Co můžete vy nebo vaše dítě udělat, abyste zabránili tomu, že se dostane do situace, ve které má hodně tiků? Pokud této situaci nelze zabránit, co může vaše dítě udělat, aby v tu chvíli množství tiků snížilo? Pokud se zdá, že tiky jsou udržovány pozorností, kterou dostává od jiných lidí (například když lidé vaše dítě litují nebo si z něj utahují), nebo vyhýbáním se (například vyhýbáním se domácím úkolům, škole, oddálením času na spaní), jak by to šlo změnit? Další možnosti snižování tiků, které napadaly terapeuta (terapeutku), vás a vaše dítě, jsou zapsány v pracovním sešitě vašeho dítěte. Zajistěte, aby byly tyto dohody snadno dostupné, například zavěšením na místo doma, kde je můžete vidět vy i vaše dítě.

3.2 Dechová a relaxační cvičení

Většina dětí má více tiků, když jsou z něčeho nadšené nebo nervózní. Pokud je vaše dítě napjaté nebo nervózní, může mu pomoci dechové cvičení nebo relaxace. Dechové cvičení uklidňuje, protože se při něm dítě zaměří na svůj dech. Relaxační cvičení zklidňuje a uvolňuje díky snižování napětí ve svalch. Pokud má vaše dítě více tiků, když je ve stresu, terapeut(ka) s ním bude dělat dechová a relaxační cvičení. Je velmi pravděpodobné, že se tiky během těchto cvičení zmírní nebo zmizí!

V rámci dechových cvičení terapeut(ka) naučí vaše dítě dýchat hluboce a klidně do břicha. Bude vdechovat nosem a vydechovat ústy. V rámci relaxačních cvičení mu terapeut(ka) pomůže naučit se uvolnit tělo. Aby se vaše dítě naučilo cítit rozdíl mezi uvolněnými a napjatými svaly, terapeut(ka) ho vyzve, aby postupně stahovalo a uvolňovalo různé svaly v těle. Zatímco to dělá, terapeut(ka) ho požádá, aby věnovalo pozornost svému dechu. Pro zvýšení pocitu uvolnění terapeut(ka) požádá vaše dítě, aby myslelo na něco příjemného, na šťastnou vzpomínku nebo okamžik, kdy se cítilo klidné a uvolněné. Terapeut(ka) cvičení zaznamená, takže ho bude možné provádět i doma.

Dodatek 1 • Záznam četnosti tiků

Jméno dítěte:

Týden: od (datum) do (datum)

Následující sezení:

Do tohoto pracovního listu si můžete zaznamenávat, jak šlo procvičování.

Den	Čas od do	Počet tiků	Kdo tiky počítal
Pondělí			
Úterý			
Středa			
Čtvrtek			
Pátek			
Sobota			
Neděle			
		Celkem: Průměrně:	

Průměrný počet tiků za stanovený čas:

$$\frac{\text{Celkový počet tiků}}{\text{Počet dní}} = \dots\dots\dots$$

Dodatek 2 • Přehled stavu tiků

Den – čas	Situace – Co se děje? – Kde je vaše dítě? – Co dělá? – Kdo je s ním?	Pocity? – Jak se vaše dítě cítí? Naštvaně, vyděšeně, šťastně, nebo možná smutně?	Výsledek? – Jaká reakce následuje po tiků? – Jak reagujete vy a jak ostatní?

Dodatek 3 • Pro další čtení

Robertson, M., & Cavanna, A. (2008). Tourette Syndrome: the facts. Oxford: University Press

<http://www.tsa-usa.org/>

<http://www.tsa-usa.org/People/kids/kids.html>

<http://www.tourettes-action.org.uk/>

TSA je oficiální web americké asociace Touretteova syndromu a Tourettes-action je oficiálním webem ve Velké Británii. Tyto webové stránky obsahují mnoho informací o ticích a Touretteově syndromu, jak pro vás, tak pro vaše dítě.

