

Συναισθηματική υπερφόρτωση: Κατανοώντας τις συμπεριφορές που δεν σχετίζονται με το τικ στο σύνδρομο Τουρέτ

Ένας οδηγός για οικογένειες που μένουν με κάποιον που έχει
σύνδρομο Τουρέτ και άλλες Διαταραχές Τικ



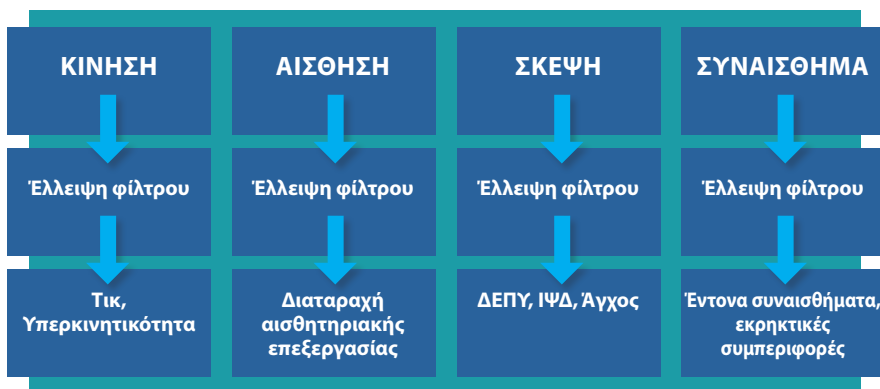
Η συναισθηματική υπερφόρτωση είναι ένα κοινό χαρακτηριστικό του συνδρόμου Τουρέτ (TS) και μπορεί επίσης να αναφέρεται ως κρίσεις οργής, διαλείπουσα εκρηκτική διαταραχή (IED), συναισθηματική απορρύθμιση, αισθητηριακή απορρύθμιση και συναισθηματικά ξεσπάσματα. Η συναισθηματική υπερφόρτωση συμβαίνει όταν μια συναισθηματική αντίδραση δεν ταιριάζει με την κατάσταση και υπερκαλύπτει την ικανότητα του παιδιού να χρησιμοποιεί στρατηγικές αντιμετώπισης που είναι κατάλληλες για την ηλικία του. Η συναισθηματική αντίδραση του παιδιού δεν ταιριάζει με την κατάσταση στην οποία το παιδί ανταποκρίνεται. Για παράδειγμα, ένας γονέας ζητάει από το παιδί του να απομακρύνει τα παπούτσια του από την πόρτα και αυτό προκαλεί μια κρίση ουρλιαχτού. Ένα άλλο παράδειγμα είναι όταν μια τάξη κερδίζει μια ανταμοιβή και το παιδί με Τουρέτ δεν μπορεί να συγκρατήσει τη χαρά του και συνεχίζει να ενοχλεί, παρόλο που του ζητήθηκε αρκετές φορές να σταματήσει.

Η ικανότητα ρύθμισης του παιδιού ποικίλλει ανάλογα με την ημέρα και την κατάσταση και επομένως τα γεγονότα αυτά μπορεί να είναι απρόβλεπτα αλλά και συνηθισμένα. Η συναισθηματική υπερφόρτωση μπορεί να εμφανιστεί περίπου στα μισά παιδιά με σύνδρομο Τουρέτ (Budman et al., 2000; Ashurova et al., 2021).

Συναισθηματική υπερφόρτωση και σύνδρομο Τουρέτ

Τα περισσότερα άτομα με σύνδρομο Τουρέτ έχουν τουλάχιστον μία νευροψυχιατρική ή συνυπάρχουσα πάθηση, όπως ΔΕΠΥ, άγχος, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (Hirchtritt et al., 2015), η οποία συμβάλλει στη δυσκολία διαχείρισης αγχωτικών και συναισθηματικά έντονων καταστάσεων, τόσο θετικών όσο και αρνητικών.

Τα παιδιά με σύνδρομο Τουρέτ και συνυπάρχουσες παθήσεις συχνά δεν μπορούν να φιλτράρουν αποτελεσματικά τις αισθήσεις, τις σκέψεις, τα συναισθήματα ή τις κινήσεις. Αυτή η έλλειψη ικανότητας φιλτραρίσματος είναι νευροβιολογικής φύσης και όχι συνειδητή επιλογή του παιδιού.







Όπως και στο σύνδρομο Τουρέτ, δεν υπάρχει ακόμη σαφής επιστημονική εξήγηση για το τι προκαλεί τις εκρήξεις θυμού. Ορισμένες μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν σε άτομα που τα τικ τους ξεκίνησαν σε μικρότερη ηλικία, καθώς και μεγαλύτερη σοβαρότητα των τικ (Chen et al., 2013). Πιο πρόσφατες μελέτες (Atkinson-Clement et al., 2020) έδειξαν ότι οι εκρήξεις θυμού δεν σχετίζονται με τη σοβαρότητα των τικ. Πολλάπλες μελέτες δείχνουν ότι είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν σε άτομα με σύνδρομο Τουρέτ που έχουν επίσης διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) (Chen et al., 2013, Atkinson-Clement et al., 2020, Hagstrom et al., 2020).

Νέες έρευνες μάς βοηθούν να κατανοήσουμε τα ξεσπάσματα θυμού στα άτομα με σύνδρομο Τουρέτ. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα που έχουν σύνδρομο Τουρέτ και έντονα ξεσπάσματα θυμού μπορεί να έχουν διαφορές στην υποκείμενη εγκεφαλική λειτουργία και ότι τα εκρηκτικά συμπεριφοριστικά ξεσπάσματα μπορεί να είναι μια ξεχωριστή κατάσταση από το Τουρέτ και όχι μέρος του. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα που έχουν σύνδρομο Τουρέτ και εκρήξεις θυμού ελέγχουν με λιγότερη αποτελεσματικότητα τον εγκέφαλο, δυσκολεύονται στη ρύθμιση των συναισθημάτων και δείχνουν επιθετική συμπεριφορά (Atkinson-Clement et al., 2020).

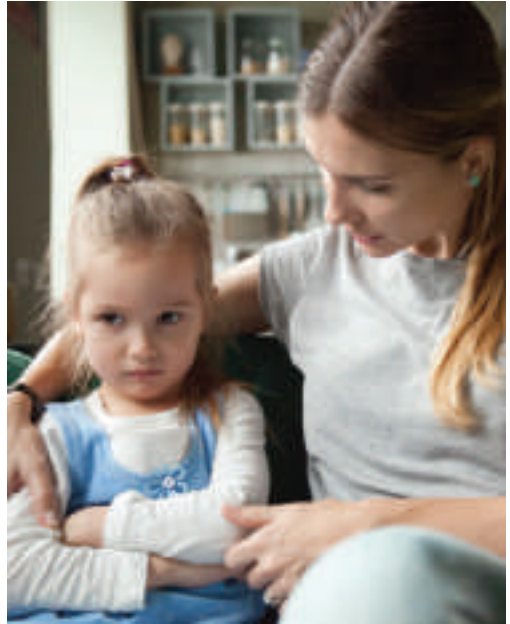
Συχνές συμπεριφορές

Με αυξημένη κατανόηση των λόγων για τους οποίους τα παιδιά δεν έχουν την ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης, ας επικεντρωθούμε σε μερικά από τα περιβάλλοντα και τις δραστηριότητες όπου μπορεί να παρατηρήσετε ξεσπάσματα και άλλες προκλητικές συμπεριφορές. Αυτός ο πίνακας δίνει κάποια ενδεικτικά παραδείγματα και απεικονίζει μερικά παραδείγματα καθημερινών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι νέοι με Τουρέτ και οι οικογένειές τους.

ΣΠΙΤΙ	ΣΧΟΛΕΙΟ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΔΗΜΟΣΙΟ/ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ
Όταν του ζητείται να σταματήσει μια προτιμώμενη εργασία ή να κάνει μια μη προτιμώμενη εργασία, το παιδί μπορεί να μη σταματήσει ή να αρνηθεί να κάνει την εργασία.	Κατά τη μετάβαση από μια τάξη στην άλλη, το παιδί μπορεί να φωνάζει, να ξεφεύγει ή να αρνείται να ακολουθήσει τους κανόνες της τάξης.	Όταν παίζει με συνομηλικούς, το παιδί μπορεί να φαίνεται ότι είναι «αυταρχικό», ότι πρέπει πάντα να έχει δίκιο.	Όταν το παιδί βγαίνει απροσδόκιστα σε κατάσταση, εστιατόριο ή κοινωνική δραστηριότητα, μπορεί να επιδείξει δυσμενείς συμπεριφορές, όπως συμπεριφορά εκτός εαυτού, λήθαργο ή άρνηση.
Όταν του ζητείται να βγει από το σπίτι για να πάει κάπου αλλού (ακόμη και αν αυτό ήταν ευχάριστο στο παρελθόν), το παιδί μπορεί να αρνηθεί να φύγει.	Όταν του ζητείται να κάνει μια μη προτιμώμενη εργασία, το παιδί μπορεί να αρνηθεί να ξεκινήσει την εργασία.	Όταν παίζει παιχνίδια με συνομηλικούς, το παιδί μπορεί να επινοήσει νέους κανόνες προς όφελός του.	Όταν κάνει δουλειές, το παιδί μπορεί να είναι πεισματάριο και ο ενήλικας μπορεί να μην είναι σε θέση να ολοκληρώσει τις δουλειές.
Όταν του ζητείται να κάνει μεταβάσεις από τα βιντεοπαιχνίδια, το παιδί μπορεί να αρνηθεί ή να καταρρέσει.	Μετά από μια ενεργή δραστηριότητα, όπως γαργαλά, το διάλειμμα ή η γυμναστική, το παιδί μπορεί να δυσκολεύεται να ηρεμήσει και να εργαστεί.	Όταν αλληλεπιδρά με συνομηλικούς, το παιδί μπορεί να επιδεικνύει αδέξιες κοινωνικές δεξιότητες, ειδικά όταν γνωρίζει νέους φίλους.	Σε ένα εστιατόριο ή σε ένα πάρτι γενεθλίων, το παιδί μπορεί να νιώσει ασφυξία και να δηλώσει: «Δεν μπορώ να φάω εδώ, έχει πολύ θόρυβο, δεν θέλω να είμαι εδώ, θέλω να πάω σπίτι».
Όταν αναστατώνεται κατά τη διάρκεια αλληλεπιδράσεων με κατοικίδια ή αδέρφια, το παιδί μπορεί να ξεσπάσει λεκτικά ή σωματικά.	Ακαδημαϊκοί στρεσογόνοι παράγοντες, όπως ένα τεστ μαθηματικών, μια προφορική παρουσίαση, μια δύσκολη εργασία ή το να κάθεται το παιδί για πολλή ώρα, μπορεί να το κάνουν να φωνάζει, να δείξει κοινωνικά αδέξια συμπεριφορά ή/και να μην μπορεί να ασχοληθεί.	Το παιδί μπορεί να παρερμηνεύσει την προσοχή των άλλων ως «που αρέσει» ή «τους μισεί».	Σε έναν πολυσύναστο ή θορυβώδη χώρο, το παιδί μπορεί να εμπλακεί σε ακατάλληλο άγχυμα ή να μιλήσει στον εαυτό του ή/και σε άλλους.
Όταν το παιδί είναι αγχωμένο ή θυμωμένο, μπορεί να καταστρέψει αντικείμενα ή μέρη του σπιτιού.	Σε μεγάλες κοινωνικές καταστάσεις με συνομηλικούς, το παιδί μπορεί να μην έχει την ικανότητα να εκτιμήσει την αλληλεπίδραση των άλλων. Το παιδί μπορεί να παρερμηνεύσει τις αντιδράσεις ή τις δηλώσεις των συνομηλικών.	Όταν αλληλεπιδρά με συνομηλικούς, το παιδί μπορεί να πέσει θύμα εκφοβισμού ή μπορεί να είναι αυτό που κάνει τον εκφοβισμό χωρίς να το συνειδητοποιεί.	Όταν το παιδί δεν μπορεί να φύγει αμέσως από μια κατάσταση, μπορεί να βιώσει αυτό που φαίνεται να είναι μια υπερβολική υπερβολή συναισθημάτων/συμπεριφοράς.
Κατά τη διάρκεια των οικογενειακών δείπνων, το παιδί αρνείται να καθίσει ή συμπεριφέρεται ανάρμοστα στο τραπέζι.	Όταν παίζει ένα παιχνίδι, το παιδί μπορεί να δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του, να ακολουθεί τους κανόνες, να αποδέχεται την ευθύνη για τον ρόλο του ή μπορεί να αισθάνεται ότι πάντα το ίδιο φταίει.	Όταν το παιδί αθλείται, μπορεί να πιστεύει ότι οι άλλοι έχουν κλέψει ή ότι ακολουθούν τους κανόνες με λάθος τρόπο.	Μπορεί να είναι δύσκολο να σταθεί ή να περιμένει στην ουρά και το παιδί μπορεί να γίνει απαιτητικό και να εκδηλώσει μεγάλα συναισθήματα απογοήτευσης και ανυπομονησίας.
			

Αυτορρύθμιση για τον γονέα ή τον φροντιστή και το παιδί

Η αυτορρύθμιση είναι η ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων, συμπεριφορών και κινήσεων κατάλληλων για την κατάσταση τόσο σε θετικές όσο και σε αρνητικές καταστάσεις (Davis et al., 2020). Η αυτορρύθμιση είναι μια πολύ σύνθετη δεξιότητα που αρχίζει να αναπτύσσεται από την πρώιμη παιδική ηλικία και συνεχίζει να αναπτύσσεται μέχρι την ενηλικίωση. Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν το πόσο καλά οι άνθρωποι μπορούν να διαχειριστούν την αυτορρύθμιση, όπως η προσωπικότητα του ατόμου, βιολογικοί παράγοντες, οι πολιτισμικές πεποιθήσεις, οι κοινωνικοί παράγοντες, η γονική μέριμνα ή το μοντέλο υγιονομικής περίθαλψης, ακόμη και καταστάσεις υγείας, όπως το σύνδρομο Τουρέτ (Davis et al., 2020). Η ικανότητα αυτορρύθμισης είναι ζωτικής σημασίας για τον συναισθηματικό έλεγχο, την προσοχή και τη διαχείριση της συμπεριφοράς. Οι διαφορές στον εγκέφαλο, συμπεριλαμβανομένης της «έλλειψης φίλτρου» στα βασικά γάγγλια, καθιστούν την αυτορρύθμιση για τα άτομα με τικ δύσκολη και καθιστούν πιο πιθανό για τα παιδιά να παρουσιάσουν παρεμβατικές συμπεριφορές χωρίς τικ. Επιπλέον, οι συνυπάρχουσες παθήσεις, όπως η ΔΕΠΥ, το άγχος και η διαταραχή του φάσματος του αυτισμού, κατά περίπτωση, μπορούν να καταστήσουν την αυτορρύθμιση πιο δύσκολη λόγω των εγκεφαλικών διαφορών στο αυτόνομο νευρικό σύστημα (Davis et al., 2020). Γνωστά ελλείμματα της εκτελεστικής λειτουργίας σε ορισμένα παιδιά με σύνδρομο Τουρέτ μπορεί επίσης να δυσχεραίνουν τη ρύθμιση των συναισθημάτων (Romero-Ayuso et al., 2020).



Τα παιδιά με τικ βιώνουν πολλούς παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους. Η αντιμετώπιση των εσωτερικών παρορμήσεων των τικ, των εμμονικών σκέψεων και το φιλτράρισμα της αισθητηριακής υπερφόρτωσης μπορούν να οδηγήσουν σε εκρήξεις συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Στην πραγματικότητα, όταν τα παιδιά με τικ καταπιέζουν τα συναισθήματα ή τα τικ κατά τη διάρκεια της ημέρας, είναι σύνθητες να παρατηρείται ένα εκρηκτικό ξέσπασμα προς το τέλος της ημέρας. Μπορεί επίσης να αντιστέκονται στο διάβασμα των μαθημάτων τους, το οποίο μπορεί να γίνει μια νυχτερινή μάχη μεταξύ του παιδιού και των γονέων του ή των φροντιστών του. Επειδή το παιδί κατέστειλε τα τικ και τους ψυχαναγκασμούς και μπόρεσε να λειτουργήσει - παρά την αισθητηριακή υπερφόρτωση - κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, όταν φτάνει στο σπίτι βιώνει μια υπερφόρτωση ή έκρηξη των τικ που είναι δύσκολο να διαχειριστεί. Ουσιαστικά, το «ποτήρι» των συναισθημάτων τους γέμισε και ξεχειλισε σε σημείο που δεν μπορούσαν πλέον να αυτορυθμιστούν.

Οι προκλήσεις με την αυτορρύθμιση δεν είναι μοναδικές για τα παιδιά με τικ. Οι γονείς και οι φροντιστές μπορεί να βιώσουν διάφορα κατά τη διάρκεια της ημέρας που οδηγούν στο αίσθημα της συναισθηματικής υπερφόρτωσης. Η φροντίδα των παιδιών, η διεκπεραίωση καθημερινών θελημάτων, η διαχείριση μιας δουλειάς και η λειτουργία με περιορισμένα επίπεδα ύπνου μπορούν να προκαλέσουν υπερφόρτωση συναισθημάτων και μερικές φορές να οδηγήσουν σε εκρηκτικές αντιδράσεις προς τα μέλη της οικογένειας. Με απλά λόγια, όλοι έχουμε ένα «ποτήρι» που ξεχειλίζει όταν δεν μπορούμε να το διαχειριστούμε άλλο και δεν είμαστε σε θέση να το ρυθμίσουμε κατάλληλα.

Πώς μπορούμε να μάθουμε την αυτορύθμιση

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης μπορεί να είναι δύσκολη για πολλά παιδιά με σύνδρομο Τουρέτ. Αυτές οι δεξιότητες δεν είναι μόνο ιδιαίτερα σημαντικές για τη διαχείριση ανεπιθύμητων συμπεριφορών που δεν σχετίζονται με τικ, αλλά έχει αποδειχθεί ότι οι δεξιότητες αυτορρύθμισης είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία στη μετέπειτα ζωή (Montroy et al., 2016). Τα καλά νέα είναι ότι η θεραπεία και οι συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις έχουν αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματικές για τη διδασκαλία και τη βελτίωση της αυτορρύθμισης.



Τα περισσότερα προγράμματα συμπεριφοριστικής θεραπείας και θεραπείας ρύθμισης χρησιμοποιούν παρόμοιες στρατηγικές για να διδάξουν στα παιδιά πώς να αυτορρυθμίζονται. Ορισμένες πιθανές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι γονείς και οι φροντιστές για να βοηθήσουν τα παιδιά με τικ να μάθουν να αυτορρυθμίζονται περιλαμβάνουν:

- Βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει και να αποδεχτεί ότι δεν πειράζει να έχει δύσκολα συναισθήματα και να εκφράζει δύσκολα συναισθήματα.
- Καθίστε μαζί με το παιδί σας κατά τη διάρκεια δύσκολων συναισθημάτων και μιλήστε για τα συναισθήματα που βιώνει το παιδί.
- Παρατηρήστε τα ερεθίσματα ή τις καταστάσεις που γεμίζουν το ποτήρι σας και μοιραστείτε τα με το παιδί σας για να το βοηθήσετε να γνωρίζει τα ερεθίσματα και τις καταστάσεις που γεμίζουν το ποτήρι του παιδιού.
- Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι μερικές φορές το ποτήρι του γεμίζει πιο γρήγορα από άλλα.
- Συνεργαστείτε με το παιδί σας για να διαχειρίζεστε τα συναισθήματα ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ για να αποφύγετε την υπερφόρτωση. Δείτε παραδείγματα προληπτικών στρατηγικών που ακολουθούν.
- Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι όλοι πρέπει να μάθουν στρατηγικές για να διασφαλίσουν ότι το ποτήρι τους δεν θα ξεχειλίσει.

«Πολλά παιδιά απλά δεν διαθέτουν τα νευροαναπτυξιακά θεμέλια πάνω στα οποία βασίζεται η επιτυχής αυτορρύθμιση. Το να τους ζητάμε να αυτορρυθμιστούν είναι σαν να περιμένουμε από έναν έφηβο να οδηγήσει αυτοκίνητο χωρίς μαθήματα οδήγησης.»

— Mona Delahooke, PhD

- Καλλιεργήστε την επίγνωση ότι τα συναισθήματά σας επηρεάζουν τους άλλους. Αυτό μπορεί να γίνει δουλεύοντας με το παιδί σας για το πώς οι άλλοι το κάνουν να αισθάνεται. Μπορείτε επίσης να τα κάνετε να συνειδητοποιήσουν τι λένε και τι κάνουν και πώς αυτό μπορεί να κάνει τους άλλους να αισθάνονται.
- Μοντελοποιήστε υγιείς στρατηγικές αυτορρύθμισης και μοιραστείτε στιγμές όπου χρειάστηκε να τις εφαρμόσετε.

Παραδείγματα προληπτικών στρατηγικών:

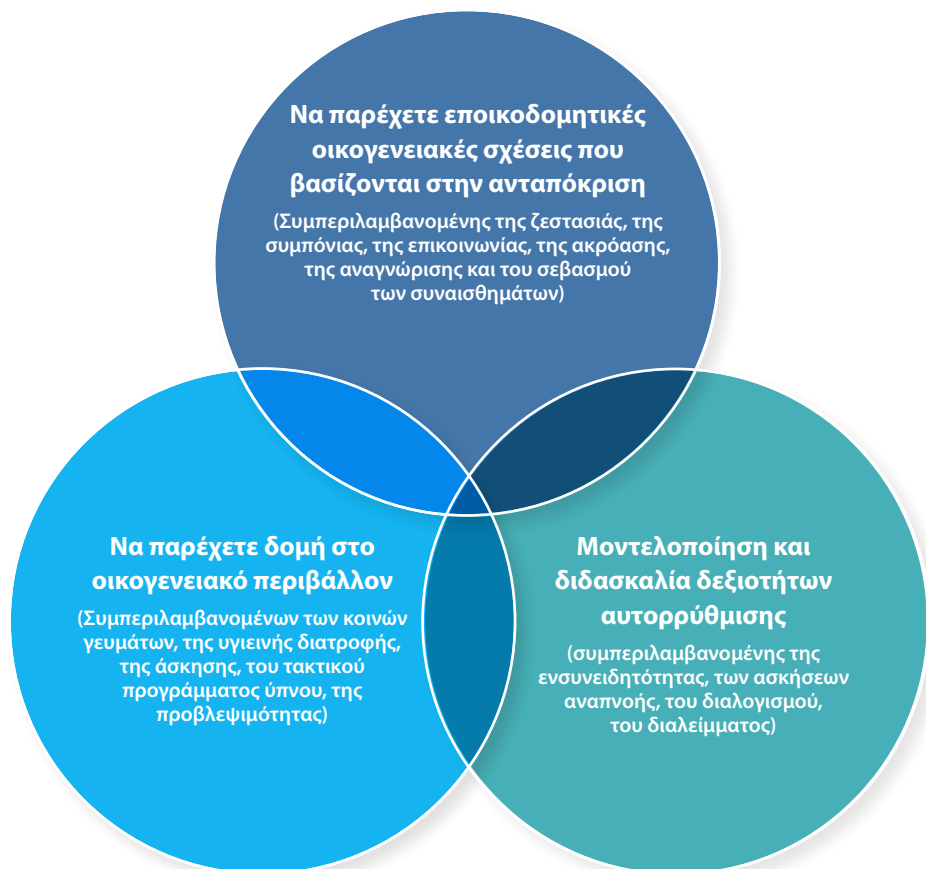
- Χρήση fidget
- Γυμναστική
- Χαλαρωτική αναπνοή
- Προοδευτική χαλάρωση των μυών
- Ασκήσεις όλων των αισθήσεων
- Χρήση μιας γωνιάς ηρεμίας ή ενός αισθητηριακού θαλάμου
- Μουσική
- Ζωγραφική
- Εξάσκηση της ενσυνειδητότητας
- Ενυδάτωση
- Υγιεινή διατροφή
- Ύπνος και ξεκούραση
- Περπάτημα

Συρρύθμιση

Όταν ένα μέλος της οικογένειας αισθάνεται καταβεβλημένο ή συναισθηματικά υπερφορτωμένο, αυτό μπορεί να επηρεάσει την υπόλοιπη οικογένεια. Αυτή η επιρροή των μελών της οικογένειας μεταξύ τους μπορεί να εξηγηθεί από τη θεωρία των οικογενειακών συστημάτων (White & Klein, 2008). Η θεωρία των οικογενειακών συστημάτων εξηγεί ότι όλοι στην οικογένεια είναι μέρος ενός διασυνδεδεμένου συστήματος, στο οποίο κάθε άτομο είναι ένα μοναδικό άτομο με μοναδικές απόψεις και προσωπικότητες. Ως οπτική εικόνα, σκεφτείτε το σαν ένα παιδικό κινητό, στο οποίο οι βασικές οικογενειακές αξίες είναι το πάνω μέρος του κινητού που συγκρατεί τη μονάδα, αλλά τα επιμέρους κομμάτια είναι κάθε μέλος της οικογένειας. Και όταν τα επιμέρους κομμάτια αυτού του κινητού [ή τα επιμέρους άτομα] αποσυνδέονται από ανεπιθύμητα συναισθήματα ή συμπεριφορές, αυτό μπορεί να αποπροσανατολίσει ολόκληρο το κινητό [την οικογένεια]. Δηλαδή, όταν ένα παιδί δυσκολεύεται με την αυτορρύθμιση και παρουσιάζει υπερβολική συναισθηματική υπερφόρτωση, αυτό μπορεί να επηρεάσει την αυτορρύθμιση του γονέα.



ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΡΥΘΜΙΣΗ



Έρευνες έχουν δείξει ότι από μικρή ηλικία οι γονείς και τα παιδιά τείνουν να συν-ρυθμίζουν ο ένας τον άλλον (Bridgett et al. 2020). Οι γονείς μπορούν να καθυστερήσουν ή να ηρεμήσουν ένα παιδί απλά με το να είναι οι ίδιοι ήρεμοι ή χρησιμοποιώντας κάποιες από τις δικές τους στρατηγικές ηρεμίας. Για το λόγο αυτό, είναι ζωτικής σημασίας, ως γονέας ενός παιδιού με τικ, να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε τη δική σας αυτορρύθμιση και τα συναισθημάτά σας. Μαθαίνοντας πώς να ρυθμίζετε τα συναισθημάτά σας, μπορείτε να βοηθήσετε στη συν-ρύθμιση των συναισθημάτων του παιδιού σας (Lobo, 2020). Με το να διαμορφώνετε υγιείς συμπεριφορές αυτορρύθμισης, όπως η υγιεινή διατροφή, η άσκηση, ο κατάλληλος ύπνος, η ενσυνείδητη άσκηση και το να αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι, μπορείτε να δείξετε υγιείς στρατηγικές ρύθμισης στο παιδί σας. Η ατομική ψυχοθεραπεία, ομάδες υποστήριξης όπως το [TAA Online Support Groups](#), οι εφαρμογές ενσυνειδητότητας και διαλογισμού (πολλές από αυτές είναι δωρεάν) και το να αφιερώνετε χρόνο για να ασκείστε μόνοι σας ή με έναν φίλο, καθώς και το να προγραμματίζετε χρόνο για να περνάτε με υποστηρικτικούς φίλους μπορούν να βοηθήσουν.

Συμπερασματικά, η αυτορρύθμιση είναι δύσκολη. Η ανατροφή ενός παιδιού με τικ, το οποίο έχει δυσκολία στην αυτορρύθμιση, μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη και συναισθηματικά φορτισμένη. Είναι ζωτικής σημασίας να διδάσουμε ένα παιδί με τικ να μάθει πώς να προλαμβάνει και να διαχειρίζεται ανεπιθύμητα συναισθήματα και μη τικ συμπεριφορές μέσω προγραμματισμού αυτορρύθμισης και μοντελοποίησης συμπεριφορών.



Διαχείριση προκλητικής συμπεριφοράς

Στρατηγικές πρόληψης για προκλητικές συμπεριφορές

Στρατηγικές για να χρησιμοποιήσετε πριν από μια έκρηξη:

- Οι φροντιστές πρέπει να αφιερώσουν χρόνο για να συζητήσουν με το παιδί τους τι γνωρίζει, παρατηρεί ή αισθάνεται πριν από ένα ξέσπασμα:
- Προγραμματίστε μια ώρα κατά την οποία οι φροντιστές και το παιδί είναι ελεύθεροι και κατά την οποία όλοι έχουν τη διάθεση να μιλήσουν.
- Δείξτε συμπόνια, μοιραστείτε τις παρατηρήσεις σας με το παιδί, λαμβάνοντας προσεκτικά υπόψη τις παρατηρήσεις και τα συναισθήματα του παιδιού. Ακούστε προσεκτικά, καθώς το παιδί μπορεί να έχει πληροφορίες που ο γονέας ή ο φροντιστής δεν γνωρίζει.
- Εργαστείτε προσεκτικά με το παιδί χρησιμοποιώντας κάποιες από τις στρατηγικές πρόληψης που αναφέρθηκαν παραπάνω.
- Συμβουλευτείτε τους επαγγελματίες του σχολείου που εργάζονται στενά με το παιδί, για να προσπαθήσετε να εντοπίσετε τι είναι γνωστό, τι παρατηρείται ή φαίνεται πριν από ένα ξέσπασμα. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι επαγγελματίες του σχολείου μπορούν επίσης να συνεργαστούν με το παιδί σε στρατηγικές πρόληψης.

«Η προκλητική συμπεριφορά εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις που τίθενται σε ένα παιδί ξεπερνούν τις δεξιότητες που είχε για να ανταποκριθεί προσαρμοστικά σε αυτές τις απαιτήσεις.»

— Δρ. Ross Greene

Λάβετε υπόψη σας τα εναύσματα, όπως οι μεταβάσεις ή οι στρεσογόνοι παράγοντες, όπως τα δυνατά ή γεμάτα κόσμο μέρη. Δεν χρειάζεται να αποφεύγετε όλες τις καταστάσεις που μπορεί να πυροδοτήσουν τα συναισθήματα του παιδιού, αλλά να είστε σε εγρήγορση για να δείτε τι γεμίζει το συναισθηματικό ποτήρι. Για παράδειγμα, η οικογένεια μπορεί να συνεχίσει να μπορεί να βγει έξω για φαγητό, αλλά μπορεί να επιλέξει μια νωριότερη ώρα που δεν θα είναι τόσο θορυβώδης. Ή ένας φροντιστής μπορεί να είναι σε θέση να φέρει ένα παιδί σε έναν ήσυχο χώρο ή στο σπίτι νωρίτερα από μια εκδήλωση με πολύ κόσμο ή θόρυβο.

Μόλις υπάρξει συμφωνία σχετικά με τα «σημάδια» ενός επικείμενου ξεσπάσματος, είναι η ώρα να συζητήσετε τι θα κάνει το παιδί αντ' αυτού. Αυτό θα φαίνεται διαφορετικά όταν το παιδί βρίσκεται στην κοινότητα από ό,τι όταν βρίσκεται στο σπίτι, οπότε η ύπαρξη σχεδίων για διαφορετικές καταστάσεις θα βοηθήσει στην επιτυχία.

Να είστε σε εγρήγορση για προειδοποιητικά σημάδια όπως υπερβολική ανησυχία, πλήξη, θόρυβο ή δηλώσεις ότι θέλουν να πάνε σπίτι. Μην περιμένετε μέχρι να είναι πολύ αργά.

Εξερευνήστε το ενδεχόμενο τακτικών οικογενειακών συναντήσεων όπου όλοι έρχονται στο τραπέζι για να μιλήσουν για την εβδομάδα και τις ανάγκες της οικογένειας. Όλοι στο σπίτι συμμετέχουν. Οι οικογενειακές συναντήσεις μπορούν να είναι ένας χρόνος για να μάθετε πώς τα πάει ο καθένας, να μοιραστείτε πληροφορίες ή να γιορτάσετε τα επιτεύγματά σας. Βεβαιωθείτε ότι οι οικογενειακές συναντήσεις δεν επικεντρώνονται πάντα μόνο σε δύσκολες συμπεριφορές και συναισθήματα. Η συμπερίληψη θετικών θεμάτων και ευκαιριών για εορτασμό θα βοηθήσει όλους να επιστρέψουν με θετικά συναισθήματα.

Στρατηγικές για να χρησιμοποιείτε κατά τη στιγμή ενός ξεσπάσματος:

Εξετάστε το ενδεχόμενο χρήσης οπτικών βοηθημάτων για την καθορισμένη «τοποθεσία μετάβασης». Συχνά, τη στιγμή του ξεσπάσματος, το παιδί που έχει το ξέσπασμα δεν θέλει το άτομο που το φροντίζει να του μιλήσει. Μπορείτε να του/της/τους δείξετε μια εικόνα του χώρου, καθώς και μια εικόνα οποιωνδήποτε αισθητηριακών εργαλείων ή τεχνικών που έχουν συμφωνηθεί και χρησιμοποιηθεί προηγουμένως. Ο χώρος, τα εργαλεία και οι τεχνικές θα πρέπει να σχεδιάζονται μαζί με το παιδί εκ των προτέρων.

Αφήστε το παιδί να υλοποιήσει το σχέδιο. Μπορεί να μοιάζει με μετακίνηση σε άλλη τοποθεσία, χρήση τεχνικών αναπνοής ή εξάσκηση σε άλλες στρατηγικές ηρεμίας ή αυτορρύθμισης.

ΜΗΝ προσπαθήσετε να παρέμβετε εκείνη τη στιγμή. Εάν το κάνετε, η κλιμάκωση είναι σίγουρη.

Παραμένετε ήρεμοι. Χρησιμοποιήστε τις δικές σας στρατηγικές ηρεμίας αν χρειαστεί.

Εξασφαλίστε την ασφάλεια:

- Αναγνωρίστε τα προειδοποιητικά σημάδια
- Κρατήστε τα εύθραυστα αντικείμενα μακριά
- Παραμένετε ήρεμοι
- Αν χρειαστεί, απομακρυνθείτε από τον χώρο

Στρατηγικές για να χρησιμοποιήσετε μετά από το ξέσπασμα:

- Ο απολογισμός είναι απαραίτητος. Αυτό πρέπει να συμβεί μέσα σε ένα χρονικό πλαίσιο όπου όλα τα εμπλεκόμενα μέρη μπορούν να ανακαλέσουν το ξέσπασμα με σαφήνεια και σε ένα επίπεδο λεπτομέρειας (από μία ώρα έως το πολύ μία ημέρα), ενώ παράλληλα θα πρέπει να υπάρχει χώρος και χρόνος για να επεξεργαστούν την εμπειρία και το γεγονός που πυροδότησε την κρίση.
- ΠΡΩΤΑ, επιβραβεύστε το παιδί για τις προσπάθειες και την επιτυχία που παρατηρείτε.
- Συζητήστε ποιες ενέργειες μπορούν να ενισχυθούν περαιτέρω από όλους τους εμπλεκόμενους.
- Προσπαθήστε να θυμάστε ότι δεν είναι κάτι προσωπικό.
- Βοηθήστε στη συνεργατική επίλυση προβλημάτων.
- Συνεργαστείτε με μια ομάδα θεραπείας, αν διαθέτετε, για στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης και χαλάρωσης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην πρόληψη.



Συμπερασματικά

Για να βοηθήσουμε τα παιδιά και τους εφήβους με σύνδρομο Τουρέτ, άλλες Διαταραχές Τικ και συνυπάρχουσες καταστάσεις να διαχειριστούν δύσκολες συμπεριφορές και μεγάλα συναισθήματα στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητα χρειάζεται προσεκτική δουλειά και πρακτική. Χρειάζεται επίσης χρόνος και πολλή ενέργεια. Η επιτυχία έρχεται αργά και με όλα τα μέλη της οικογένειας να εργάζονται για τον ίδιο στόχο.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.tourette.org για επιπλέον εκπαιδευτικές εργαλειοθήκες. Η Αμερικανική Ένωση Τουρέτ μπορεί να παράσχει στα σχολεία και στους εκπαιδευτικούς πληροφορίες σχετικά με το σύνδρομο Τουρέτ και τις συνυπάρχουσες παθήσεις, κάνοντας μια ενδούπηρειακή παρουσίαση. Επικοινωνήστε με το support@tourette.org για βοήθεια ή για περισσότερες πληροφορίες.

Πηγές

The Explosive Child – Ross Greene

Beyond Behaviors – Mona Delahooke

[Tourette Association of America YouTube Channel](#)

Leaky Brakes

Προτεινόμενα βίντεο που βοηθούν στην αυτοδιαχείριση και τη συναισθηματική ρύθμιση:

Βήμα 1: Συνειδητοποίηση

Βήμα 2: Τι γεμίζει το ποτήρι μου

Βήμα 3: Προειδοποιητικά σημάδια ότι το ποτήρι γεμίζει

Βήμα 4: Άδειο ποτήρι

Επισκεφθείτε [τον ιστότοπό τους](#) για περισσότερες πληροφορίες

Zones of Regulation

Οι ζώνες ρύθμισης: Μια έννοια για την προώθηση της αυτορρύθμισης και του συναισθηματικού ελέγχου.

Αυτός ο ιστότοπος περιλαμβάνει:

- Εφαρμογές για τις ζώνες
- Φόρμες/φυλλάδια με δυνατότητα λήψης
- Σχολικές εφαρμογές για διάφορα περιβάλλοντα (τάξη, συνελεύσεις κ.λπ.)
- Διαδικτυακά σεμινάρια

Επισκεφθείτε [τον ιστότοπό τους](#) για περισσότερες πληροφορίες.

Αναφορές

American Psychiatric Association, 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®).

American Psychiatric Pub.

Atkinson-Clement C, Porte CA, de Liege A, Klein Y, Delorme C, Beranger B, Valabregue R, Gallea C, Robbins TW, Hartmann A, Worbe Y. Impulsive Prepotent Actions and Tics in Tourette Disorder Underpinned by a Common Neural Network. *Mol Psychiatry*. 2020 Sep 29. doi: 10.1038/s41380-020-00890-5. Epub ahead of print. PMID: 32994553.

Ashurova M, Budman C, Coffey BJ. Ticked Off: Anger Outbursts and Aggressive Symptoms in Tourette Disorder. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2021 Apr;30(2):361-373. doi: 10.1016/j.chc.2020.10.006. Epub 2021 Feb 15. PMID: 33743944.

Briddett, D. J., Ganiban, J. M., Neiderhiser, J. M., Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Reiss, D., & Leve, L. D. (2018). Contributions of Mothers' and Fathers' Parenting to Children's Self-Regulation: Evidence from an adoption study. *Developmental science*, 21(6), e12692. <https://doi.org/10.1111/desc.12692>

Budman CL, Rockmore L, Stokes J, Sossin M. Clinical Phenomenology of Episodic Rage in Children with Tourette Syndrome. *J Psychosom Res*. 2003 Jul;55(1):59-65. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00584-6. PMID: 12842232.

Chen K, Budman CL, Diego Herrera L, Witkin JE, Weiss NT, Lowe TL, Freimer NB, Reus VI, Mathews CA. Prevalence and Clinical Correlates of Explosive Outbursts in Tourette Syndrome. *Psychiatry Res*. 2013 Feb 28;205(3):269-75. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.029. Epub 2012 Oct 4. PMID: 23040794; PMCID: PMC3543492.

Davis, EL, Brooker, RJ, Kahle, S. Considering Context in the Developmental Psychobiology of Self-Regulation. *Developmental Psychobiology*. 2020; 62: 423–435. <https://doi.org/10.1002/dev.21945>

Hovik KT, Egeland J, Isquith PK, Gioia G, Skogli EW, Andersen PN, Øie M. Distinct Patterns of Everyday Executive Function Problems Distinguish Children With Tourette Syndrome From Children With ADHD or Autism Spectrum Disorders. *J Atten Disord*. 2017 Aug;21(10):811-823. doi: 10.1177/1087054714550336. Epub 2014 Sep 24. PMID: 25253683.

Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020). Understanding the Parent-Child Coregulation Patterns Shaping Child Self-Regulation. *Developmental Psychology*, 56(6), 1121–1134. <https://doi.org/10.1037/dev0000926>

Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The Development of Self-Regulation across Early Childhood. *Developmental Psychology*, 52(11), 1744–1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>

Romero-Ayuso, D., Alcántara-Vázquez, P., Almenara-García, A., Nuñez-Camarero, I., Triviño-Juárez, J. M., Ariza-Vega, P., Molina, J. P., & González, P. (2020). Self-Regulation in Children with Neurodevelopmental Disorders “SR-MRehab: Un Colegio Emocionante”: A Protocol Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12),4198. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124198>

White, J.M. & Klein, D.M. (2008). *The Systems Framework*. Family Theories. Sage Publications, Thousand Oaks, pp. 151-177

Η παρούσα δημοσίευση υποστηρίχθηκε από τον αριθμό επιχορήγησης ή συμφωνίας συνεργασίας, 5 NU28DD000001-02-00, που χρηματοδοτήθηκε από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και δεν αντιπροσωπεύει απαραίτητα τις επίσημες απόψεις των Κέντρων Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων ή του Υπουργείου Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών.



42-40 Bell Blvd., Suite 205, Bayside, NY 11361 tourette.org 888-4TOURET

Facebook @TouretteAssociation Twitter @TouretteAssn

Instagram @TouretteAssociation YouTube @Tourette TV