

Å undertrykke tics – gjøre eller la være?



Roxana Apollonio

Roxana er nevropsykolog og grunn-skolelærer, og har spesialisert seg på Tourettes syndrom. Hun har omfattende klinisk erfaring med atferdsterapi for tics til barn, ungdom og voksne, og koordinerer støttegrupper med Tourette. Roxana brenner for å hjelpe mennesker med TS, og er også styremedlem i Tics and Tourette Across the Globe (TTAG)



I desember 2024 publiserte psykolog Roxana Apollonio en artikkel om å finne balansen mellom selvregulering, og å uttrykke ticsene sine. Artikkelen tar utgangspunkt i hennes egen praksis som psykolog, og seks andre artikler som handler om undertrykkelse av tics og atferdsterapi.

Tics kan undertrykkes både bevisst og ubevisst.

Når det gjøres bevisst, vil hjernen utvikle nye nerveforbindelser og strategier for å kontrollere ticsene. I den ukontrollerte undertrykkingen foregår det en reaksjon på omgivelsene, der individet tilpasser seg de andre rundt, og undertrykker tics automatisk fordi det «ikke passer» der og da. Dette gir gjerne undertrykking i en periode, etterfulgt av reaksjon, ofte når man har kommet hjem der ticsene kommer ut. Dette gir ingen langvarig påvirkning på ticsene, men tics kan oppleves som mer intense rett etter at den mer underbevisste undertrykkingen er over.

Den emosjonelle påvirkningen av tvungen undertrykkelse.

Flere med TS oppgir at når de opplever at andre tvinger dem til å undertrykke tics, kan det ha en betydelig emosjonell betydning. Disse holdningene som kommer fra andre kan øke stressnivået, gi økt frustrasjon, og gi angst/angstfølelse. Alt dette påvirker ens emosjonelle tilstand betydelig. I tillegg kan alle korreksjonene på ticsene forsterke tanken om at det en gjør er uakseptabelt, eller er skamfullt. Dette kan påvirke individets selvtillit, og gjøre det vanskeligere å akseptere TS som en del av identiteten sin. Aksept for uttrykkene ved TS fremmer selvtillit, og gjør det enklere

for personene med TS å utvikle praktiske verktøy for å håndtere ticsene, fremfor å føle seg presset til å skjule ticsene.

Burde man undertrykke tics?

Apollonio har ingen entydig konklusjon, men hun kommer med sine råd til hvordan tics burde håndteres, og eventuelt undertrykkes:

- 1) Ikke tvungen undertrykkelse, siden dette både er ineffektivt, og kan være skadelig for psyken
- 2) Gi rom for fleksibilitet i form av omgivelser der personer med TS kan være komfortable med å ha tics, uten frykt for å bli dømt, eller kritisert for dette
- 3) Frem frivillig og kontrollert undertrykkelse. Med støtte fra ticskontrollerende trening (HRT), og eksponering med responsprevensjon (ERP), kan man lære seg å kontrollere tics i bestemte situasjoner, uten at det går på bekostning av ens mentale velvære
- 4) Oppmuntre til naturlige undertrykkelsesprosesser. Dvs. at undertrykkelsen burde foregå i trygge og støttende omgivelser som gir støtte for en langvarig forbedring
- 5) Lær avslappingsteknikker, avspenning og pusteøvelser. Det kan redusere spenningene forbundet med tics
- 6) Jobb med miljøet, lærere, venner og familie. Gi opplæring i hvordan støtte og reagere riktig når de opplever personer med tics.

Litteratur

Apollonio, R. (2024). *Surpressing Tics: Yes, or No?*. <https://www.touretteforeningen.no/tourettes-syndrom/hva-er-tourettes-syndrom/>

