Cofinanciado por la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by the European Union

Come gestire i tic (gravi) in un contesto accademico impegnativo

Per i giovani con sindrome di Tourette

redREE making projects

AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados

smallcodes

APST
Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette

TOURETTE Gesellschaft Deutschland e.V.

Cosa sono i tic? Sono controllabili?

È estremamente importante che i pazienti sappiano cosa sono i tic, così come che lo spieghino ad altri studenti, insegnanti e a tutti i membri della comunità accademica. I tic sono movimenti o vocalizzazioni rapidi, ripetitivi e stereotipati che coinvolgono uno o più gruppi muscolari. Sono involontari o "semi-volontari" e possono assomigliare a movimenti o comportamenti della vita quotidiana.

Comprendere e comprendere i tic è il primo passo per gestirli. Sono fluttuanti, aggravati da fattori come stress e ansia e possono essere suggestionabili. Reprimere i tic può influire sul rendimento scolastico. Per chi non soffre di tic, immaginare di non grattarsi quando si ha prurito può essere un buon esercizio.

È fondamentale affrontare i fattori che influenzano i tic, sia interni, come ansia, eccitazione o rabbia, sia esterni, come la presenza di determinate persone, corsi specifici, la visione della televisione o risposte ambientali (ad esempio, chiedere a qualcuno di andarsene a causa dei tic, reazioni di presa in giro o provocazione, o determinate risposte a tic particolarmente espressivi). È importante intervenire con figure chiave nella vita del paziente affinché possano fornire un ambiente favorevole alla gestione dei tic.

1

Sii consapevole dei tuoi tic e degli impulsi a tic

Quando senti l'impulso di avere un tic, prova un comportamento alternativo. Ad esempio, invece di un tic vocale, emetti un suono respiratorio o un movimento silenzioso della bocca.

La maggior parte degli autori considera gli interventi cognitivo-comportamentali il trattamento di prima linea per la sindrome di Tourette, in particolare se includono la terapia di inversione delle abitudini (TOS). La TOS mira ad aiutare il paziente a diventare più consapevole della comparsa dei tic e delle sensazioni premonitrici che li precedono, in modo da poter sviluppare una risposta alternativa per interrompere o inibire il tic. L'intervento non mira a eliminare una sensazione premonitrice, ma piuttosto a sostituire il tic con un movimento più discreto.

Sedersi vicino a una porta può essere importante

4

Applica tecniche di rilassamento, soprattutto quando ti senti più ansioso

5

Se prendi farmaci prescritti dal tuo medico, non dimenticare mai di prenderli quotidianamente

Identificare i principali fattori scatenanti dei tic in ogni contesto e cercare di controllarli o prevenirli

7

Tutoraggio: potrebbe esserti utile avere un tutor

Usa la tecnologia. La parola chiave è inclusione, ma quando i tic sono molto gravi, potrebbe essere utile trovarsi in un'aula separata pur continuando a seguire la lezione in tempo reale. A volte potresti trarre beneficio dalle lezioni a distanza, ad esempio tramite Zoom.

Richiedi più tempo per completare le attività e le valutazioni

Gestire il carico di lavoro e suddividere i compiti in passaggi più piccoli; riservare del tempo per le pause può prevenire il sovraccarico mentale o fisico, che può aggravare i tic

11

Informare professori e colleghi: sebbene non sia obbligatorio, è utile parlare con professori e colleghi della tua condizione in modo che tu possa essere compreso e ricevere supporto se necessario.

Unirsi a gruppi di supporto per persone con sindrome di Tourette può fornire una rete di supporto emotivo e uno spazio per condividere esperienze

Apporta cambiamenti alle tue attività quotidiane. Ad esempio, prova a dedicare una parte del tuo tempo libero ad attività fisiche.

14

Scegli l'orario delle lezioni più adatto a te

Puoi utilizzare alternative alla scrittura di appunti su carta: computer, iPad, tablet e registrazioni audio sono buone opzioni

Potrebbe essere necessario attivare strategie e misure di emergenza speciali presso l'università

17

Dormire a sufficienza e con qualità. Dormire poco può essere un fattore aggravante per i tic.

Un ambiente accogliente e non giudicante è essenziale per gli studenti con la sindrome di Tourette, poiché può ridurre significativamente stress e ansia, fattori che spesso peggiorano i tic. Quando le persone si sentono comprese e accettate, tendono a provare meno pressione e vergogna, contribuendo a una diminuzione della tensione emotiva.

Questo documento è il risultato del progetto Erasmus Plus "LA STRADA VERSO L'INCLUSIONE: I GIOVANI CON LA SINDROME DI TOURETTE SI IMPEGNANO PER COSTRUIRE UN MONDO MIGLIORE". Il progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Co-funded by the European Union

Tutte le immagini utilizzate sono royalty-free.

Licenza Creative Commons: questo documento è rilasciato con licenza Creative Commons Attribuzione-Condividi allo stesso modo, che consente ad altri di scaricarlo e condividerlo con altri a condizione che ne venga citato l'autore, ma non è consentito modificarlo in alcun modo o utilizzarlo per scopi commerciali.