

# تیک یا جهش عضلانی

شاید شما این عادت را تجربه یا در بین اطرافیان خود مشاهده کرده‌اید که کسی بی‌اختیار دست، شانه، گوشه‌ی چشم، لب یا قسمت‌های دیگر بدن خود را تکان دهد. این رفتار برای بسیاری از مردم، غیرعادی و نابهنجار تلقی می‌شود. ثابت شده افرادی که از این حالت رنج می‌برند، خیلی کم‌تر میل به دیده‌شدن دارند؛ به‌همین علت، عزت‌نفس خود را تحلیل‌رفته می‌یابند.

به‌راستی، این پدیده‌ی نسبتاً ناخوشایند چیست و چگونه شکل می‌گیرد؟ اصولاً تیک از حرکات ناگهانی، سریع، غیرارادی، پشت‌سرهم و تکراری که شبیه تکان دادن عضله و انقباض آن می‌باشد، تشکیل می‌شود. «تیک» ممکن است در زمانی معین در چند عضله‌ی بدن یا فقط در یک عضله‌ی کوچک دیده شود.

این حرکات اضافی و بی‌استفاده، در ظاهر به‌منظور خاصی صورت‌نمی‌گیرد اما واقعیت، این است که این حرکات، سرچشمه‌ی روان‌شناختی داشته و کشف علت، به درمان آن کمک شایانی می‌کند. در یک آزمایش، کودکی را بررسی کردند که هم از لحاظ تحصیلی، با سخت‌گیری بیش از حد اولیای مدرسه مواجه بوده و هم به‌علت داشتن مادری سخت‌گیر و ناشکیبا، مورد سرزنش بوده است. او با این شرایط دگرگون و نامساعد، به‌شدت دچار تیک شده بود اما در تعطیلات تابستان، این عارضه‌ی ناخوشایند به‌کلی از بین رفته بود.

در حقیقت، آموزش صحیح تغییر الگوی رفتاری اولیای مدرسه و مادر این کودک، موجب رفع تیک شد. قابل ذکر است که تیک در خواب، ناپدید می‌شود و در فعالیت‌های به‌نسبت سخت روزانه هم کم‌تر از میزان قبلی خود بروز می‌کند.

برخی مطالعات، نسبت ابتلای پسران به دختران را بیش‌تر گزارش کرده است. معمولاً در جریان تیک، علائم دیگری نظیر بی‌قراری، عصبانیت، ترس، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی و حتی جویدن ناخن (عامل استرس) نیز مشاهده می‌شود.

تیک در ابتدا به‌صورت مقطعی و ناگهانی بروز می‌کند اما اگر مراقبت و درمان جدی روی آن انجام نگیرد، به‌صورت دائمی و مزمن تبدیل می‌شود و طبیعتاً درمان آن نیز مشکل‌تر خواهد بود.



## وقتی هیچ فاصله‌ای نیست!

استادی از شاگردانش پرسید: «چرا ما وقتی عصبانی هستیم، داد می‌زنیم؟ چرا مردم هنگامی که خشمگین هستند، صدای‌شان را بلند می‌کنند و سر هم داد می‌کشند؟»

شاگردان فکر کردند و هر کدام جواب‌هایی دادند اما پاسخ‌های هیچ‌کدام، استاد را راضی نکرد.

سرانجام او چنین توضیح داد: «هنگامی که دو نفر از دست یکدیگر عصبانی هستند، قلب‌های‌شان از یکدیگر فاصله می‌گیرد. آنان برای این که فاصله را جبران کنند، مجبورند داد بزنند. هر چه میزان عصبانیت و خشم پیش‌تر باشد، این فاصله بیش‌تر است و آنان باید صدای‌شان را بلندتر کنند.

هنگامی که دو نفر عاشق همدیگر باشند، سر هم داد نمی‌زنند، بلکه به آرامی با هم صحبت می‌کنند چون قلب‌های‌شان خیلی به هم نزدیک است. به عبارتی، فاصله‌ی قلب‌های‌شان بسیار کم است.»

استاد ادامه داد: «هنگامی که عشق‌شان به یکدیگر بیش‌تر شد، آنان حتی حرف معمولی هم با یکدیگر نمی‌زنند و فقط در گوش هم، نجوا می‌کنند و عشق‌شان باز هم به یکدیگر بیش‌تر می‌شود.

سرانجام، حتی از نجوا کردن هم بی‌نیاز می‌شوند و فقط به یکدیگر نگاه می‌کنند. این، هنگامی است که دیگر هیچ فاصله‌ای بین قلب‌های آنان باقی‌نمانده باشد.»



گردآوری و تنظیم: مهندس عطا... راستگو

تیک در خانواده‌هایی که درگیری‌های عصبی افراد خانواده و هیجانات نابه‌هنجار زیادی دارند، به‌وفور دیده می‌شود چراکه منشأ و علت آن، «عوامل رفتاری، خانوادگی و اجتماعی و در نوع نادر آن به‌صورت ارثی‌ست.

تیک‌ها برحسب ناحیه‌ای از بدن که در آن ظاهر می‌شوند، تقسیم‌بندی شده و ممکن است در سر و گردن، شانه‌ها، دست‌ها و پاها (که خستگی را همراه دارند) و در نوع تنفسی، به‌صورت سکسکه، سرفه‌های مکرر و... بروز کنند.

### درمان تیک

به‌طور کلی، درمان تیک مشکل است و هنوز هم برخی متخصصان از درمان‌های سنتی که امروزه منسوخ شده، استفاده می‌کنند؛ مانند وادار کردن فرد برای ایستادن جلوی آینه و مشاهده‌ی خود هنگام تیک، یا ماساژ دادن آن قسمت از بدن که البته هیچ اثری ندارد.

مسئله‌ی اساسی، این است که به فرد توجه نشود نه به تیک. در روش‌های سنتی که اشاره شد، به اشتباه، به درمان عارضه‌ی تیک می‌پرداختند نه علت آن.

خیلی‌ها به اشتباه اعتقاد دارند که تیک، عادت است، درحالی‌که عادت را می‌توان کنترل کرد اما تیک، حالتی غیرارادی و بدون کنترل می‌باشد. مساعد کردن اوضاع آشفته‌ی خانوادگی و حیطه‌های رفتاری مرتبط با فرد مبتلا به تیک، می‌تواند درمان اثربخشی باشد.

هم‌چنین خانواده‌ی فرد مبتلا و خود فرد باید اطمینان کامل داشته باشند که تیک، قابل درمان است. در ضمن برای بهبود سریع‌تر و راحت‌تر، بهتر است به‌صورت عادی کارهای روزمره را از سرگرفت و به‌اندازه‌ی کافی استراحت کرد. باید توجه داشت که تیک، حالتی است که از مشکلات عصبی، هیجانی و ارتباطی شکل می‌گیرد و برای درمان آن باید این علائم مزاحم را حذف کرد نه خود تیک را.

برای درمان، روان‌درمانی به‌صورت رفتاردرمانی، از روش‌های مؤثرتری می‌باشد. یکی از این روش‌ها، شرطی کردن منفی‌ست که طی آن، رفتاری آن‌قدر انجام می‌شود که واپس‌روی ایجاد می‌کند. برای نمونه می‌توان پرش چشم را آن‌قدر تکرار کرد که عضلات آن ناحیه، به زحمت حرکت کنند. بدین ترتیب این درمان عملی خواهد بود. این درمان جزو درمان‌های تخصصی‌ست و باید توجه داشت که مراجعه‌ی به‌موقع به متخصصان روان‌شناسی و روان‌پزشکی، ضریب بهبود را افزایش خواهد داد.

مانند همیشه از درمان‌های خودسرانه، چه دارویی (اعم از آرام‌بخش و ضددردها) و چه رفتاری اجتناب کنید و این بیماری را نیز جدی بگیرید.

پس با شناخت درست نقاط قوت و ضعف خود می‌توان به‌سمت بهداشت روانی عالی‌ه حرکت نمود.

### بهباد تریوه

دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی بالینی