

Linee guida pratiche per genitori di bambini o ragazzi con Sindrome di Tourette

La Sindrome di Tourette può portare diverse sfide, come tic, esplosioni di rabbia, ansia, ossessioni e compulsioni (disturbo ossessivo-compulsivo) e disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD). Qui di seguito troverai delle indicazioni pratiche, suddivise per tipologia di sintomo.

Tic

- **Non richiamare costantemente l'attenzione sui tic:** Cercare di ignorare i tic nella vita quotidiana aiuta a ridurre l'ansia e la pressione sul bambino.
- **Creare un ambiente rilassato:** Stress e tensioni possono aggravare i tic. Cerca di mantenere un'atmosfera serena a casa.
- **Incoraggiare pause e attività rilassanti:** Attività come respirazione profonda, yoga, disegno o ascolto di musica rilassante possono aiutare a calmare il sistema nervoso.
- **Monitorare le situazioni stressanti:** Identificare situazioni che possono innescare tic e cercare strategie per gestirle (ad esempio, preparare il bambino in anticipo per cambiamenti nella routine).
- **Consultare un professionista:** In alcuni casi, la terapia comportamentale per tic, come l'Habit Reversal Training, può aiutare.

Esplosioni di rabbia

- **Rimanere calmi e non reagire con rabbia:** Evita di rispondere in modo impulsivo. Mantieni la calma e aspetta che il bambino si calmi prima di discutere dell'accaduto.
- **Stabilire regole chiare e costanti:** Definisci regole semplici e prevedibili. Sapere cosa aspettarsi può ridurre la frustrazione.
- **Offrire uno spazio sicuro per calmarsi:** Fornisci al bambino un luogo tranquillo dove possa ritirarsi per calmarsi durante un'esplosione.
- **Rinforzo positivo:** Premia i comportamenti positivi piuttosto che punire quelli negativi. Incoraggia la gestione delle emozioni con elogi.
- **Insegnare tecniche di gestione della rabbia:** Aiuta il bambino a sviluppare strategie per affrontare la rabbia, come respirare profondamente, contare fino a dieci o fare una pausa.

Ansia (difficoltà ad andare a scuola, attacchi di panico, sintomi psicosomatici)

- **Routine strutturate:** Mantenere routine prevedibili può ridurre l'ansia. Sapere cosa accadrà durante la giornata dà un senso di sicurezza.
- **Preparazione anticipata:** Aiuta il bambino a prepararsi mentalmente per situazioni difficili (come andare a scuola) parlando in anticipo delle sue paure e cercando soluzioni insieme.
- **Tecniche di rilassamento:** Introduci esercizi di respirazione, visualizzazione guidata o rilassamento muscolare progressivo per affrontare attacchi di ansia.
- **Piccoli passi per affrontare l'ansia scolastica:** Se la scuola è un problema, può essere utile un approccio graduale, come iniziare con brevi periodi di presenza, parlando con l'insegnante o usando rinforzi positivi.
- **Supporto psicologico:** Se l'ansia è intensa, può essere necessario coinvolgere uno psicologo specializzato in disturbi d'ansia infantili.

Ossessioni e compulsioni (DOC)

- **Non giudicare o criticare:** Evita di dire al bambino che le sue ossessioni o compulsioni sono “strane” o “sbagliate”. Questo può aumentare il disagio.
- **Non partecipare ai rituali:** Anche se può essere difficile, è importante non partecipare ai comportamenti compulsivi. Questo rinforza il ciclo ossessivo-compulsivo.
- **Insegnare a resistere:** Aiuta il bambino a tollerare gradualmente il disagio evitando i rituali compulsivi, iniziando con quelli meno impattanti.
- **Terapia cognitivo-comportamentale (CBT):** Questa forma di terapia, specialmente l'esposizione con prevenzione della risposta (ERP), è molto efficace per il trattamento del DOC.
- **Aiuto professionale:** Se le ossessioni e compulsioni interferiscono significativamente con la vita quotidiana, cerca supporto da uno specialista.

ADHD

- **Fornire istruzioni chiare e concise:** Usa frasi brevi e chiare per dare indicazioni. Spezzare compiti grandi in passaggi più piccoli e gestibili.
- **Routine prevedibili:** Strutturare la giornata con routine può aiutare il bambino a sentirsi più sicuro e organizzato.
- **Attività fisica regolare:** L'attività fisica può aiutare a canalizzare l'energia in eccesso e migliorare l'attenzione.
- **Pausa frequenti:** I bambini con ADHD possono aver bisogno di pause più frequenti durante i compiti o le attività scolastiche.
- **Rinforzi positivi:** Incoraggia e premia i comportamenti positivi. Il rinforzo positivo è spesso più efficace delle punizioni.

Supporto emotivo generale

- **Comunicazione aperta:** Parla con tuo figlio dei suoi sentimenti. Fagli sapere che sei disponibile ad ascoltare senza giudicare.
- **Incoraggia la consapevolezza emotiva:** Aiuta tuo figlio a riconoscere e nominare le emozioni che sta provando (ad es. "mi sento frustrato" o "sono ansioso").
- **Creare una rete di supporto:** Collaborare con insegnanti, specialisti e terapisti per creare un approccio integrato di supporto.
- **Educazione su Tourette e comorbidità:** Spiega al bambino cosa è la sindrome di Tourette e quali sono i suoi sintomi, in modo che possa capire meglio se stesso e i propri comportamenti.

Ricerca di supporto professionale

- **Psicoterapeuta, neurologo o neuropsichiatra:** Il supporto di uno psicoterapeuta specializzato o di un neuropsichiatra può essere utile per gestire tic, esplosioni di rabbia, ansia e altre difficoltà associate alla Sindrome di Tourette.
- **Terapia comportamentale:** La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) e altre tecniche mirate possono aiutare a gestire ansia, DOC e ADHD.
- **Farmaci:** In alcuni casi, i farmaci possono essere prescritti per aiutare a gestire i sintomi di tic, ADHD, ansia o DOC. Consulta un medico specialista prima di intraprendere qualsiasi percorso farmacologico.

L'obiettivo principale è fornire un ambiente sicuro e di supporto, promuovere la comprensione e offrire strumenti pratici per affrontare le sfide quotidiane.



Roberto Galati