



**((X)) CZY MOGĘ KORZYSTAĆ Z MIEJSC PUBLICZNYCH, KIEDY MOJE TIKI WPŁYWAJĄ NA OTOCZENIE?**

Przygotuj się na takie sytuacje – jeżeli twoje tiki „plują”, noś chusteczkę, jeżeli „kopią”, przygotuj przestrzeń, jeżeli „wączają”, niech wączają sztyft do nosa z ostrym zapachem – im więcej okażesz im zainteresowania, tym łatwiej będzie wypracować ci strategię radzenia sobie z nimi. Korzystaj z doświadczeń innych osób z tikami. Dr Google to nieskończone źródło wiedzy!!!

**((X)) JAK „ŻYĆ Z TIKAMI”?**

Nie żyj z tikami, żyj POMIMO nich. Oprócz tego, że je masz, nic więcej to o tobie nie mówi. Nie daj sobie wmówić i nie wmawiaj sam sobie, że tiki zrujniają ci życie, i że przez nie masz problemy z dziewczynami, czy chłopakami. Tak na pewno nie jest!!! Skup się na rzeczach, na które masz wpływ – na tiki go nie masz, ale na zapach wody na randce już tak.

**Polskie Stowarzyszenie  
Syndrom Tourette’a**

ul. Szpitalna 5/5, 00-031 Warszawa  
tourette@tourette.pl  
www.tourette.pl



Broszura powstała w ramach projektu „Tourette de Pologne - program aktywizujący chorych na zespół Tourette'a i ich bliskich” realizowanego przez Polskie Stowarzyszenie Syndrom Tourette'a, w partnerstwie z Tourette-Gesellschaft Deutschland e.V. (Niemcy), Federacją Organizacji Pozarządowych Centrum Szpitalna, Stowarzyszeniem Inicjatyw Prospołecznych, przy wsparciu Szwajcarii w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

# OBYWATEL TOURETTE

## Miniporadnik dla osób z zespołem Tourette'a

Autor  
dr n. med. Tomasz Srebnicki



## TOURETTE DE POLOGNE

## ⌘ CZY OTOCZENIE POWINNO WIEDZIEĆ, ŻE MAM TIKI?

Informowanie innych o tym, że pewne zachowania (czyli tiki), które masz, nie są zależne od ciebie, jest bardzo ważnym elementem tak zwanej psychoedukacji otoczenia.

Oczywiście, nie jest możliwe zrobienie 20-minutowego wykładu ludziom w autobusie czy kasjerce w banku. Dlatego w sytuacjach, w których otoczenie nie wykazuje się zrozumieniem dla twojego problemu, warto posiadać przy sobie zaświadczenie lekarskie lub legitymację Polskiego Stowarzyszenia Syndrom Tourette'a. Jeżeli nie masz ochoty ujawniać swoich danych osobowych, możesz nosić na rękę specjalną bransoletkę z prostym wyjaśnieniem twoich zachowań, na przykład – „Mam tiki, proszę o tolerancję”.

## ⌘ CZY POWINIENEM UNIKAĆ MIEJSC PUBLICZNYCH, BO MOJE TIKI PRZESKADZAJĄ INNYM?

Absolutnie nie!!! Miejsca publiczne są z definicji dostępne dla wszystkich – dla Pani z psem, wytatuowanego 30-lątka na motocyklu, emeryta z bananem na głowie, czy rodzin z dziećmi. Dlaczego w twoim przypadku miałyby być inaczej?

Pamiętaj, że wraz z wiedzą i doświadczeniem dziwne spojrzenia wokół ciebie miną. Im bardziej będziesz oswajał otoczenie ze sobą, tym lepiej.

## ⌘ A CO Z KOŚCIOŁEM, RESTAURACJĄ CZY TEATREM – TAM Z DEFINICJI TRZEBA BYĆ SPOKOJNYM?

Twoją sytuację można porównać do religijnej, lubiącej dobrze zjeść, czy zafascynowanej kulturą matki z dzieckiem.

Wiele miejsc jest doskonale przystosowanych do nieco głośniejszej klienteli, restauracje posiadają tzw. VIP-roomy, a teatry specjalne loże.

Jeżeli nie dysponujesz wystarczającymi środkami finansowymi, po prostu zwróć się o pomoc w ułatwieniu ci dostępu do miejsca, na którym ci zależy. W większości przypadków z pewnością ją uzyskasz. Pozostałe miejsca omijaj z daleka i niekoniecznie „lajkuj” na portalach społecznościowych.

## ⌘ CZY MOGĘ JAKOŚ ZMNIJSZYĆ ILOŚĆ TIKÓW W MIEJSCACH PUBLICZNYCH?

Żyjąc z tikami, na pewno zauważyłeś, że ich nasilenie spada w sytuacji dużego zaabsorbowania jakąś interesującą czynnością. Znana jest historia neurochirurga z chorobą tikową, który podczas operacji na mózgu, nie prezentował żadnych tików.

Dlatego obserwuj siebie i wykorzystuj to, co działa właśnie na twoje tiki. Stań się fanem nowoczesnych technologii, mołem książkowym, albo po prostu żongluj piłką. Pamiętaj, im bardziej się w coś zaangażujesz, tym mniej będziesz miał tików.

## ⌘ CZY POWINIENEM WALCZYĆ O TOLERANCJĘ I DOMAGAĆ SIĘ SPECJALNEGO TRAKTOWANIA?

I tak i nie. Historia wielokrotnie udowodniła, że walka z reguły wymaga wroga, i że ten z kolei broni się lub kontratakuję. Aby pomóc sobie skuteczniej, otocz się jak największą ilością znajomych i przyjaciół, pokazuj się z nimi i poznawaj nowych ludzi.

Niech twoje najbliższe otoczenie daje przykład i pokazuje innym, że jesteś dokładnie tak samo wartościowy i dobry, jak inni.

## ⌘ CO ZROBIĆ, GDY KTOŚ SIĘ ZE MNIĘ WYŚMIEWA?

Warto być przygotowanym na incydentalne przykre zachowania mniej wyrozumiałej części otoczenia – w końcu śmieją się też z okularników, piegusów, czy wyznawców disco-polo. Tacy ludzie zawsze będą się zdarzać i zawsze będą warci ignorowania lub poinformowania...

Pamiętaj jednak, że jeżeli doświadczasz drwin i przycinek więcej niż jeden raz od tej samej osoby lub grupy osób, to jest to przemoc, która wymaga zgłoszenia osobom, które postrzegasz jako gotowe do udzielenia ci pomocy lub służb. Z A W S Z E !!!

## ⌘ MOJE TIKI „WYDŁUŻAJĄ” MI RÓŻNE AKTYWNOŚCI, CO MOGĘ Z TYM ZROBIĆ?

Rzeczywiście dzieje się tak, szczególnie gdy cierpisz na tiki złożone. Przebranie się w szatni, wyjście z klasy, czy otwarcie drzwi może wymagać więcej czasu. Z tego powodu ważne jest planowanie aktywności dnia z założeniem „wszystko +20%”. Prawdopodobnie tyle czasu więcej będziesz potrzebował w porównaniu z osobami bez tików. Poinformuj o tym innych – niech poczekają. I pamiętaj – droga też jest celem! Więc czy zawsze trzeba się tak spieszyć?

## ⌘ KTÓRE MIEJSCA PUBLICZNE SĄ DLA MNIĘ IDEALNE?

Wszystkie, które pozwolą ci wyładować nadmiar energii i trochę „zagospodarować” twoje tiki: kluby techno, koncerty rockowe, skałki, sporty wyczynowe – to wszystko stoi przed tobą otworem (o ile rodzice się zgodzą...).