

[Nerver](#)

# Tics

Tics kan vara plötsliga ljud från munnen, näsan eller halsen. Det kan också vara rörelser som är svåra att hålla tillbaka. Oftast är de ofrivilliga, men ibland kan de kontrolleras med viljan.

Tics är vanligt hos barn i skolåldern. Besvären går oftast över på några år, men inte alltid. Du kan ha tics även som vuxen.

## Olika typer av tics

Tics kan vara ljud eller rörelser.

Tics kan delas in i enkla tics och tics som tar längre tid att göra.

### Enkla tics

En person som har enkla tics kan till exempel göra något av följande:

- blinka med ögonen
- rynka på näsan
- rycka på axlarna
- flaxa med armarna
- harkla sig
- hosta eller snörvla
- vissla.

### Tics som tar längre tid att göra

En person som har tics som tar längre tid att göra kan till exempel göra något av följande:

- slå mot sin egen kropp
- härma någon annans beteende
- röra vid någon annan på ett sätt som uppfattas som opassande
- upprepa vissa ord eller meningar
- ändra volym eller tonhöjd på ett särskilt sätt när hen pratar
- upprepa vad andra säger
- upprepa vad hen själv har sagt
- säga ord som har en sexuell betydelse.

## Så kan du göra när du eller någon har tics

Det finns en del råd om hur du kan göra och vad du kan tänka på.

## När du själv har tics

Om du har tics är det bra att tänka på detta:

- Kom ihåg att det inte är något fel att ha tics, det är inget du behöver dölja.
- Berätta att du har tics. Det gör samtalet lugnare eftersom du kan koncentrera dig på vad du vill säga och inte på dina tics.
- Försök att prata i ett lugnt och bekvämt tempo och att inte känna stress. Det är vanligt att känna sig stressad och att du då vill skynda dig. Men då kan du få mer tics.

## Motrörelser kan hindra tics

Du kan pröva att göra så kallade motrörelser. Då lär du in ett beteende som inte går att göra samtidigt som ticsen. Du gör motrörelsen när impulsen att börja med tics kommer. Vilken motrörelse du kan göra beror på vilka tics du har.

Det här är några exempel på motrörelser:

- Du som gör ljud kan försöka andas djupt.
- Du som blinkar kan försöka blinka med vilja eller stirra med öppna ögon.
- Du som flaxar med armen kan försöka spänna armmusklerna och hålla armen efter sidan.
- Du som gör grimaser eller spottar kan försöka hålla ihop läpparna och andas djupt.

Ibland går det att kontrollera tics med viljan. Då kan du behöva avreagera dig med ännu fler tics efteråt. Ett exempel är om du håller tillbaka ett ljud med vilja. Då kan du behöva gå undan efteråt och göra ljuden flera gånger.

## När någon annan har tics

Det är viktigt att lyssna på vad den som har tics har att säga. Försök låt bli att reagera på ticsen.

Det är bra att tänka på detta:

- Låt den som har tics få prata klart i lugn och ro. Visa att du har tid att lyssna.
- Ha ögonkontakt när ni pratar.
- Ge inte råd, säg inte ”ta det lugnt” eller liknande. Försök i stället själv vara lugn och lyssna noga på vad hen säger.
- Retas aldrig.

## När barn har tics

Barn är ofta mer medvetna om sina tics än vad man tror. Att prata om ticsen gör det inte värre. Prata om det på ett öppet och enkelt sätt. Du kan till exempel fråga: "Hur skulle du vilja att kompisarna gör när du har dina tics?".

## Prata med barnets lärare

Det är bra att informera lärarna i skolan om ticsen. På det sättet kan du skapa förståelse för att barnet ibland kan bete sig annorlunda än andra jämnåriga.

Förklara också att barnet inte kan styra ticsen med sin vilja. Det blir lättare för barnet om inte andra kommenterar eller uppmärksammar ticsen.

## När och var ska jag söka vård?

De allra flesta som har tics behöver inte söka vård eftersom besvären går över.

Du kan kontakta [barnavårdscentralen, BVC](#), elevhälsan eller en [vårdcentral](#) om ticsen inte går över eller om du eller ditt barn behöver råd och stöd.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

## Vad beror tics på?

Det är oklart vad som orsakar tics.

Det är vanligt att få fler tics om du är spänd eller stressad. Det gäller även om du har varit mycket i rörelse och sedan slappnar av.

De flesta läkemedel mot koncentrationssvårigheter kan ge eller öka problem med tics.

## Behandling

För de allra flesta behövs ingen behandling.

Det finns behandling om ticsen är mycket besvärande och långvariga. Då kan du bli hjälpt av en särskild sorts terapi eller behandling med läkemedel. På en del orter finns [behandling med botulinumtoxin](#). Behandlingen kan ge lindring men behöver oftast upprepas med jämna mellanrum.

## Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

## Informationen ska gå att förstå

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även barn ska få [vara delaktig](#) i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2022-09-08

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Katrin Hint, läkare, specialist i allmänmedicin och kirurgi, Stockholm

## 1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

## 1177 på flera språk

I

## Om 1177

I

## Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).