

TIRNAK YEME

Tırnak etini ya da tırnağı dişiyle koparma ya da kemirme davranışına tırnak yeme alışkanlığı denir. Genellikle 3-4 yaşlarından sonra ortaya çıkmaktadır. Çocukların % 35'inde, ergenlerin ise % 45'inde görülen bu davranış, genellikle ergenlik döneminden sonra sona ermektedir.

Ailede tırnak yiyen bir bireyin örnek alınması, aile içinde baskıcı ve otoriter bir eğitimin uygulanması, çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi, kıskançlık, yeterince ilgi ve sevgi görememe, korku ve endişe, öfke ve saldırganlık, üzüntü ve sıkıntı, gerilim ve kaygı, değersizlik ve güvensizlik gibi duygular, aile içi huzursuzluk ve iletişim problemleri, anne baba geçimsizlikleri, yakın kaybı ve depresyon gibi travmatik yaşantılar ve anne-babanın çocuklar arasında ayrım yapması gibi nedenler yer almaktadır.

Tırnak yeme sağlık açısından zararlıdır. Kişi tırnağını yemeyip sadece kopardığını iddia etse de arada yutulan tırnaklar başka bir hastalığın çıkmasına yol açabilmektedir.

ÖNERİLER

Özellikle küçük yaşlarda tırnak yeme davranışı, anne-baba tarafından görmezlikten gelinmelidir. Eğer bu alışkanlık devam ederse; bu davranışın altında yatan sebeplerin neler olabileceği bulunarak, çözüm yoluna gidilmelidir.

Tırnak yeme davranışından ötürü çocuğu azarlamak, korkutmak, cezalandırmak gibi baskı yöntemlerinin uygulanması davranışın daha da artarak devam etmesine yol açabilmektedir.

Çocukları korku ve kaygı yaratan ortam ve durumlardan uzak tutmak gerekmektedir.

Küçük yaştaki çocuklar kaygı ve korku verici, şiddet içerikli filmler, televizyon programları, bilgisayar oyunları vb. gibi görüntülerden korunmalıdır.

Çocuk tırnağını yerken çocuğun ilgisi başka yöne çekilebilir. Örneğin: “Gel seninle oyun oynayalım” gibi.

Tırnak yemenin çok kötü bir davranış olmadığı, istenirse kolaylıkla vazgeçilebileceği çocuk ve gençlere anlatılmalıdır. Buna inanan çocuk, alışkanlığından vazgeçebilmek için çaba gösterecektir.

Çocuğun kil, kum, su, hamur, çamur gibi gerginliği ortadan kaldıracı ve rahatlatıcı malzemelerle oynamasına ortam oluşturmalıdır.

Alternatif Tepki: Çocuğun tırnak yeme hareketini her tekrarlaması sırasında yapabileceği alternatif bir davranış bulunabilir. Örneğin: Tırnağını yediğini fark ettiği anda durup yumruğunu sıkabilir ya da bir eşyayı tutabilir.

