

БОЛАЛАРДА ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРНИ КЕЛТИРИБ ЧИҚАРУВЧИ ОМИЛЛАР ВА УЛАРНИ КОРРЕКЦИЯ ҚИЛИШ (ОНИХОФАГИЯ МИСОЛИДА)

Махмудова Мухтарам Валижон Қизи
Ўзбекистон Миллий Университети

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада болаларда учрайдиган зарарли одатларни шаклланиши, зарарли одатларни ривожлантирувчи ташқи таъсирлар, онихофагия сабаблари, ушбу невротик стереотип ривожланишининг бир нечта асосий сабаблари, зарарли одатлар диагностика, коррекция ва профилактикаси.

Калит сўзлар: Одат, онихофагия, стресс ва психологик травма, патологик ҳолатлар.

Бола улғайгани сари кўпингина одатлар характер хусусиятида кўрина бошлайди, агар эътибор бермасангиз, вақт ўтиши билан баъзи бир одатлар уларга зарарли бўлиб қолади ва нафақат болаликда зарар етказиши, балки инсонни онгли ҳаёти давомида таъқиб қилиши мумкин. Одат - бу инсон учун одатий ҳолга айланган, ҳаётда доимий бўлган хатти-ҳаракатлар, ҳаракат услуби, мойиллик. Шартли равишда одатларни яхши ва ёмон (зарарли) га бўлиш мумкин.

Бундай зарарли одатлардан бири – онихофагия. Онихофагия фақат тирноқларни тишлаш одатидир. Тирноқ тишлаш (онихофагия) кўпинча препубертал ёшда учрайди, улар ўсиб улғайган сайин ўз-ўзидан йўқолади. [1] Аммо бу жуда ёқимли бўлмаган мойиллик катталарда ҳам учрайди. Онихофагия, биринчи қарашда, соғлиққа ҳеч қандай зарар етказмасдан тирноқларни бузадиган ёқимсиз, аммо хавфсиз кўринган одатдир. [2] Бунинг ҳеч қандай ёмон жойи йўқдек туюлади, аммо онихофагия баъзи исталмаган оқибатларга олиб келиши мумкин. Бу одат қаердан келиб чиққанлигини ва унга қарши қандай курашиш керак?

Онихофагиянинг сабаблари хилма-хилдир, аммо уларнинг барчаси психологик хусусиятга эга бўлганлиги билан ўхшашдир. Бу одат болаларда шаклланади ва кўпинча шунчалик сингиб кетадики, катталар ўз тирноқларини бепарволик билан тишлашда давом этадилар. Келинг, унинг шаклланишига олиб келиши мумкин бўлган асосий сабабларни кўриб чиқайлик.

Боладаги стресс ва психологик травма. Фарзандингизга хотиржам ва бахтли болаликни таъминлашга қанчалик ҳаракат қилмасангиз ҳам, заиф психика атрофда содир бўлаётган ҳамма нарсага сезгир. Бу ота-оналарнинг жанжаллари, болалар боғчаси ёки мактабдаги болалар билан ёмон муносабатлар, ортиқча талаблар ва уларга дош бера олмаслик бўлиши мумкин.

Тирноқ тишлаш одати қайердан келиб чиқади? Кўпинча одамлар онгсиз равишда тирноқларини тишлашади, бундай ҳаракат юзага келган стрессли вазиятдан ҳимоя вазифасини бажаради. Ажабланарлиси, бу ҳаракат тинчлантирувчи таъсирга эга. Кузатиш жараёни болалардаги ушбу одат онгсиз ҳолатда бўлишини кўрсатади: бола шунчаки дўстининг ҳаракатларига таклид қилади. Бошланғич синф ўқувчилари учун дарсда 45 дақиқа жим ўтириш қийинчилик туғдиради ва бу яна бир шундай муаммо юзага келишига асос бўлиши мумкин. Баъзи болалар бошқа машғулотлар билан чалғишади, баъзилари эса шунчаки тирноқларини тишлайди. Бу зарарли одат гиёҳвандликка сабаб бўлиши мумкин. Ҳатто катталар ҳам бундай зарарли одатлардан воз кечишгани йўқ. Бироқ, бу одат ташқаридан жуда хунук кўринади.

Онихофагия билан оғриган катталар кўпинча ўзини паст баҳолайдилар, ҳиссий жиҳатдан чекланган ва асабийлашади. Тирноқларини тишлаб, улар ташвиш ва ҳаяжонни енгишга ҳаракат қилишади.

Зигмунд Фрейднинг сўзларига кўра, “Исталмаган одат жуда эрта сутдан ажратилган болаларда ўзини намоён қилиши мумкин”. [3]

Онихофагия нафақат боланинг тирноқларини тишлаш ёмон одати эмас, балки физиологик ва психологик муаммоларга эътибор бериш керак бўлган қўнғироқдир. Нима сабабдан бу ёмон одат билан курашиш мумкин ва керак. Бу нафақат тирноқларга мутлақо эстетик бўлмаган кўриниш беради, балки кўпроқ нохуш оқибатларга олиб келиши мумкин. Бундай ҳолда, бу муаммони ёши билан ўтиб кетишини кутиш ва зарарли одатга эътиборсиз бўлиш мумкин эмас. Бепарволик оилавий бахт, дўстлар билан мулоқот ва жамиятда ўз ўрнини топишда тўсиқ бўлади.

Онихофагия - стресс омиллари таъсирида кўзғатилган маълум психологик хусусиятлар асосида юзага келадиган мажбурий тирноқ тишлаш билан тавсифланган патологик ҳолат. Мутахассислар ушбу невротик стереотип ривожланишининг бир нечта асосий сабабларини аниқлайдилар.

Ташвиш. Ташвиш, ўзига ишончсизлик ва ўзини паст баҳолайдиган болалар учун тирноқ тишлаш ҳиссий стрессни қисқа вақт ичида енгиллаштиради.

Айбдорлик. Бу ҳаракат ўзига зарар етказиш билан бирга келади ва қисман ўзини ўзи жазолашнинг маълум бир шаклидир.

Таълимнинг хусусиятлари. Онихофагиянинг пайдо бўлишига тез-тез танбеҳлар, сўзлар, катталарнинг ҳаддан ташқари талаблари, шунингдек, боланинг хатти-ҳаракати ва ташқи кўринишини салбий баҳолаш ёрдам беради.

Ноқулай оилавий муҳит. Баъзида ушбу патологиянинг пайдо бўлишининг асосий сабаби оила аъзолари ўртасидаги тез-тез жанжал, оиладаги зўравонлик, ота-онанинг ажралиши, яқин кишининг ўлиmidир.

Ижтимоий ўзаро таъсир муаммолари. Тенгдошлар, ўқитувчилар билан яхши муносабатлар ўрнатишнинг иложи йўқлиги ёки эътироф ва маъқулланиш истаги ташвиш даражасининг ошишига ёрдам беради, бу эса мажбурий ҳаракатларни келтириб чиқаради.

Кўтарилган юклар. Узоқ муддатли ортиб бораётган жисмоний, ҳиссий ва руҳий стресс тирноқ тишлаш орқали чиқарилиши мумкин.

Нусха кўчириш одатлари. Ота-оналардан бири тирноқ тишлаш одатидан азоб чекаётган оилаларда болалар ҳам тирноқларини тишлашлари мумкин. Онихофагия ота-онадан мерос бўлиб қолган деган тахминлар мавжуд. Патология ривожланишининг ирсий назарияси тасдиқланмаган.

Аломатлар. Ташқи томондан, онихофагия бармоқларда қисқа, деформацияланган тирноқ плиталари мавжудлиги билан намоён бўлади. Қайта ўсган тирноқлар йўқ, чекка қисми нотекис бўлади. Баъзи ҳолларда тирноқ атрофидаги шикастланган юмшоқ тўқималарга кириб борадиган инфекция пайдо бўлади. Тирноқ пластинкаси ёнида жойлашган юмшоқ тўқималарнинг шикастланиши аниқланади: йиринглаш, кутикула яллиғланиши аниқланиши мумкин. Онихофагиянинг узоқ давом этиши шохли плиталарнинг қалинлашишига олиб келади - платонихия. Тирноқларнинг деформацияси юқори, юмшоқ, узунасига ва кўндаланг чизиклар шаклланиши билан намоён бўлади. Доимий травма инфекциянинг юқори хавфи билан боғлиқ бўлиб, у кучли оғриқ, қичишиш ва гипертермия билан кечади. Замбуруғ инфекциялари билан тирноқларнинг ранги ўзгариши қайд этилади.

Кўпинча онихофагия билан оғриган болалар ўзига ишончсизлик, ҳаракатларнинг кўрқоқлиги, бошқаларни баҳолашга йўналтирилганлиги билан ажралиб туради. Катта ёшлиларнинг талаблари ва умидларини қондириш истаги тирноқларни, кутикуларни тишлаш, шохли пластинка парчаларини, юмшоқ тўқималарни ютиш билан намоён бўлади. Болаларнинг ҳиссий соҳаси кучланиш, ташвиш ва шубҳанинг кучайиши билан тавсифланади. Бундай болаларда кўпинча иккиламчи депрессив бузилишлар, уйқу бузилиши ва иштаҳани йўқотиш аниқланади.

Диагностика. Мутахассислар онихофагияни невроз, неврозга ўхшаш касалликлар доирасида кўриб чиқадилар. Онихофагия алоҳида ташхис сифатида

ажратилмайди. Ташхисни тасдиқлаш учун болага бармоқларнинг ташқи текширувини, сўровни, клиник суҳбатни ва психодиагностикани ўтказиш керак бўлиши мумкин.

Даволаш. Онихофагияни, бошқа ҳар қандай одат каби, енгиш мумкин. Бундан ташқари, катталар, ақлий ривожланган одамга қараганда, болаларни тирноқларини тишлашдан ажратиш осонроқ. Касалликни даволаш комплекс ёндашувни талаб қилади. Бир томондан, терапевтик чора-тадбирлар тирноқ плиталари ва терининг яхлитлигини тиклашга, бошқа томондан эса мажбурий ҳаракатларнинг сабабларини бартараф этишга қаратилган.

Жуда камдан-кам ҳолларда, ёмон одатнинг сабаби бола соғлиғидаги бузилишдир. Аксарият ҳолларда психологик ва ижтимоий соҳаларни ҳисобга олиш керак.

Ижодкорлик ҳам катта шифобахш ва тузатувчи кучга эга - агар бола ўз тасаввури ва истеъдодини қўлласса яни ўз қизиқишини топа олса, ёмон одат тезда йўқолади.

Психотерапевт ёрдами. Муаммони ҳал қилиш учун сиз унинг манбасини аниқлашингиз керак. Баъзида одам буни ўзи ҳал қилади, лекин кўпинча ташвиш, кўрқув ва ишончсизлик туйғуларини енгиш учун психотерапевтнинг ёрдами керак бўлади.

Диққатни алмаштириш техникаси ҳам катта ёрдам беради. Мисол учун, нафас олиш машқлари. Оғизда кучли аччиқликни қолдирадиган махсус маҳсулотлар ёрдамида гигиеник маникюр. Бундай ҳолда, оддий алое шарбати билан даволаш кўпроқ мос келади. Тирноқ пластинкасини даволашда яллиғланишга қарши, антибактериал, замбуруғларга қарши препаратларни қўллаш мумкин. Ташвиш, зўриқиш, депрессия, транквилизаторлар, антидепрессантлар каби оғир ҳиссий бузилишлар кўрсатилади.

Дори-дармонлар билан даволанишда тирноқларни тишлаш одатини йўқ қилиш учун когнитив-хулқ-атворли психотерапия қўлланилади.

Профилактика. Онихофагиянинг олдини олиш болани ҳар қандай ҳиссий ҳолатни бостириш ва танқид қилмасдан қабул қилишга ўргатишдир. Тери ва тирноқларни гидроксиди эритмалар билан тозалаш; сурункали касалликларни даволаш; химоя организмларни ошириш; танадаги витамин етишмаслигини тўлдириш керак бўлади. [4]

Боланинг кундалик тартибини кўриб чиқинг. Нима учун тирноқ тишлаш ёмон одати пайдо бўлди? Болани тез-тез тоза ҳавода сайр қилишга одатлантириш, бола билан ўйнаш ва у билан доимий суҳбатлашиш керак. Кайфиятни яхшилаш ва психологик мувозанатни нормаллаштириш учун кунига

камида бир неча соат ухлаши керак. Лекин, доимий қаттиқ режим болага салбий таъсир кўрсатади.

Болани мустақил бўлишга ўргатиш, ҳатто онасидан қисқа вақт ажралса ҳам безовда бўлмаслиги керак. Бола зерикмаслик учун ўзи қарор қабул қилишни ўрганиши, ўзи учун севимли машғулотлар топа олиши лозим. Ушбу метод болага оғриқли бўлмаслиги учун, бир-икки соат давомида бувисига ёки болалар боғчасига олиб бориш керак.

АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ: (REFERENCES)

1. Психиатрия детского возраста (руководство для врачей). В. В. КОВАЛЕВ. — М.: Медицина, 1979, 608 с. [138-б]
2. Странности нашего тела - 2020й Стивен Джуан - [283-б]
3. Фрейд З. Психоаналитические этюды-2015 г.
4. Семейная энциклопедия здоровья 2021 г.