



Onychofágia – obhrýzanie nechtov

Spracovala: Mgr. Jaroslava Mervová,
psychologička CPPPaP Humenné

Nechty si obhrýza asi 30% detí a rodičia tomuto javu zvyčajne nepripisujú nejaký zvláštny význam. Častokrát hovoria o tom, že „to má po otcovi“ a „to ho prejde“. Zvyčajne sa rieši len estetický dôsledok obhryzených nechtov a deti sú karhané za to „ako vyzerajú tie tvoje ruky“.

Čo je onychofágia

Onychofágia je vo svojej podstate ľahká neuróza. Je vonkajším prejavom vnútorného napätia – dieťa sa dačoho bojí, prežíva nepríjemné situácie, nemá uspokojenú potrebu istoty a bezpečia, nahrádza si tak napr. aj satie z prsníka alebo z fľaše. Dospelí zvyčajne idú smerom odstraňovania samotného obhrýzania nechtov. No to nebýva účinné, keďže neodstraňujeme príčinu.

Na našom fóre nájdete obsiahlu diskusiu o tom, ako mamy vidia príčiny obhrýzania nechtov u svojich detí a ako to riešili. Zvyčajne strašením, prostriedkami na zmenu chuti nechtov (rôzne laky, ocot, korenie ...) – **teda rieši sa dôsledok a nie príčina**. Dokonca väčšina rodičov obhrýzanie nechtov nepovažuje za problém, ale skôr za niečo normálne.

Riziká onychofágie

Okrem samotnej neurotickej podstaty tohto javu treba mať na pamäti aj to, že okusovanie nechtov **zvyšuje riziko vzniku rôznych mikrobiálnych** a vírusových infekcií či hnisavých pľuzgierov. Cez sliny sa môžu do poškodenej kože preniesť baktérie, čo spôsobí začervenanie a infekciu. U malých detí hrozí prenos baktérií aj cez znečistené hračky, kde sa baktérie dostanú zo nečistých povrchov cez ohryzené ranky na prstoch.

Keďže má okusovanie nechtov často psychologický podklad, je dobré **najprv pátrať po príčine**, ktorá tento zlovyk spôsobila alebo ho udržiava. Rodičia by si mali všímať, v akých situáciách si dieťa nechty obhrýza (alebo obtrháva kožu okolo nechtov). A podľa toho sa potom dá pracovať pri odstraňovaní tohoto problému.

Onychofágia **je často prejavom vnútorného napätia** a "pomáha" dieťaťu uvoľniť stres, zmierniť vnútorné obavy. Významný vplyv má tiež odpozorované správanie, keď dieťa tento zlozvyk vníma ako spôsob znižovania napätia napr. u mamy, má tendenciu obhrýzanie nechťov opakovať.

Riešenie - liečba

Pri liečbe sa uplatňujú rôzne metódy, pričom neexistuje všeobecne platný spôsob riešenia. Ako sme už zmienili, prvoradá je dopátrať sa príčiny, kvôli ktorej si dieťa nechty hryzie. Je iné, keď to robí v úzkosti zo skúšania v škole, z hlasného čítania, kedy musí prečítať tri riadky pred celou triedou, alebo je to skôr prejav nudy.

Vždy je dobré rôznym spôsobom **zamestnať ruky** tak, aby dieťa nemalo potrebu hrať sa s kožou okolo nechťov. Pokiaľ ste s dieťaťom v priebehu dňa a vidíte, kedy k okusovaniu dochádza, môžete dieťaťu ponúknuť inú alternatívu zvládania napätia – pohľadiť, objasť, naučiť ho jednoduché relaxačné techniky.

Ak to nepomáha, je dobré kontaktovať detského psychológa, s ktorým sa môžete **komplexnejšie zamerať na to, čo tento problém zapríčiňuje** alebo udržiava a ktorý vie s dieťaťom pracovať na jeho vlastnom zvládaní stresu a napätia prostredníctvom cielenej relaxácie, zmenou vnímania a postoja k situácii.

Dieťa za obhrýzanie nechťov **nekarhajte a nestrašte ho** „čo bude ak ...“ Za obhrýzaním nechťov často stoja rôzne obavy, pocity menejcennosti a strach. Karhaním ešte prilievate olej do ohňa. Oveľa prospešnejšie je dieťa motivovať, pochváliť, keď si nechty neokusuje, dohodnúť sa na odmene, ktorá dieťa poteší.

Ak dieťa začne s obhrýzaním vo vašej prítomnosti, upozornite ho na to, pretože väčšinou ide o mimovoľnú reakciu, ktorú si neuvedomuje.

Možno to nebude také ľahké, ale netreba sa vzdávať. Ak nezaberie jedno, skúsme druhé. Chce to trpezlivosť a dostatok pochopenia pre – pre nás možno niekedy ťažko pochopiteľné – vnútorné prežívanie nášho dieťaťa.