Endikden saplanmak ýeňil däl

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Endikden saplanmak ýeňil däl ENDIKDEN SAPLANMAK ÝEŇIL DÄL

Eger-de çagaňyz dyrnagyny gemirýän, çeýneýän bolsa näme etmeli? Bu gowy bolmadyk endik çagalarda bolşy ýaly, ululalarda hem duşýar. Bu ylmy dilde onihofagiýa diýilýär. Grek dilinden terjime edilende «dyrnagyňy iýmek» diýmekdir. Bu daşyndan gelşiksiz görünýär. Endik täze başlan bolsa, baş alyp çykyp bolar, ýöne ata-babalarymyzyň aýdyşy ýaly «Öwrenilen endik, örklense-de durmaz» diýip belläp geçipdirler. Bu bolsa ýaramaz endigiň kynlyk bilen aýrylýandygyny aňladýar.

NÄHILI SEBÄPLER BILEN ÝÜZE ÇYKÝAR?

Psihologlaryň bellemegine görä onihofagiýa bu gerekmejek ýüregedüşgünç hereketleriň sindromydyr. Barmagyňy sormak ýa-da şakyrdatmak ýaly endikdir, ýagny newrotiki ýagdaýdyr. Dyrnagyňy iýmek endigi köplenç çagalarda 3 ýaşda başlaýar. Elbetde bu endige ulular hem sebäp bolup bilýär. Ýöne aglaba bölegi 3-15 ýaş aralygyndaky çagalarda ýüze çykýandyr. Beýle endigi bolan adamy bilmek aňsatdyr. Onuň ellerindäki dyrnaklar deň bolman, gysga, gatlaklara bölünen we inçelen görnüş de bolýar. Dyrnagyň töweregindäki deri bolsa gaýnaglama häsiýete eýe bolýar. Näme üçin bu endik 3-5 ýaşly kiçi çagalarda has ýygy duş gelýär? Sebäbi edil şol ýaş aralygynda çaga deň-duşlary bilen gatnaşyk edip başlaýar, daş-töwerege gyzyklanmasy artýar, dünýägaraýşy giňeýär. Bu döwürde çaganyň özüni gerekli, söýülýän, ýakynlary tarapyndan «gorag astynda» duýmagy zerurdyr. Işjeňleşýän nerw ulgamy üçin bu hökmany zerurlykdyr.
Onihofagiýanyň sebäpleri dürli bolup, köplenç onuň psihologiki häsiýeti bar, ýagny newrozlardyr. Çagada özüni ýalňyz, goragsyz, günäli, gorky duýgynyň bolmagyny döredýän dürli stresli ýagdaýlar, deňduşlary bilen bolup geçýän

düşünişmezlikler sebäp bolup bilýär:

• ata-enäniň çagadan edýän ýokary talaby;

• fiziologiki häsiýetli sebäpler (dyrnaklara nädogry gözegçilik, bedende käbir minerallaryň, witaminleriň ýetmezçiligi);

• içki agzalaryň we ulgamlaryň keselleri netijesinde newrozyň ýüze çykmagy;

• gereginden artyk fziki we ruhy ýüklenmeler ýada tersine olaryň hiç hili bolmazlygy;

• çaganyň wagtynyň köp bölegini kompýuter oýunlaryna we telewizora güýmenmegi;

• endigiň nesilden-nesle geçmegi. Onihofagiýa netijesinde çagalarda:

• dyrnaklaryň we onuň töwereginiň hamynyň zeperlenmegi (dürli deri keselleriniň başlanmagyna getirýär);

• dyrnaklaryň wagtyndan haýal ösmegi;

• dişleriň we diş etleriniň zeperlenmesi (stomatit, gingiwit);

• içege gurçuklarynyň (gelmintleriň) ýokuşmagy (lýamblýoz, enterobioz);

• aşgazan-içege ýollarynyň agzalarynyň zeperlenmegi (gastrit);

• dürli mikrobly we ýokançly keseller döräp bilýär.

Anyklaýyş barlagy geçirilende dürli ugurlar boýunça lukmanlaryň (çaga lukmany, dermatolog, psiholog, psihoterapewt) maslahaty gerek bolýar. Dyrnaklaryň we töweregindäki deriniň zeperlenen, dişlenen ýagdaýynyň derejesini bilmek üçin dermatolog lukmanyna görkezmeli. Dermatolog bolsa öz gezeginde bakteriýaly ýa-da kömelejikli ýokançlaryň ýokdugyny anyklaýan barlaglary geçirer. Lukmanlar

eýýäm näsag bilen gürleşeninden endikleriň emele gelmeginiň sebäbini, nämäniň biynjalyk edýändigini anyklap bilýärler. Birnäçe test barlaglary geçirilýär. Onuň üsti bilen adamyň psihologiki ýagdaýy bahalandyrylýar. Söhbetdeşligiň netijesi boýunça düzedilmäge mätäç bolan şahsyýetiň sazlaşygy bozulan alamatlary ýüze çykarylýar. Onihofagiýaly çagalarda psihologlar tarapyndan geçirilen barlaglaryň netijesi boýunça maşgaladaky näsazlyklaryň uly täsiriniň bardygy anyklanyldy.

MESELÄNI TOPLUMLAÝYN ÇÖZMELI

Onihofagiýany bejermek üçin sebäpler aňsatlyk bilen çözülýän bolsa, onda ene-atalar lukmana ýüz tutmazdan meseläni çözüpbilerler. Eger lukmana ýüz tutmaly bolan ýagdaýynda hökman rahatlandyryjy serişdeler ulanylar, bu bolsa newrozyň psihoemosional alamatyny azaldar, ýöne şol wagt ene-ata bilen düşündiriş işleri geçirilmese, olar tarapyndan goldaw berilmese, diňe rahatlandyrmaklyk ýeterlik bolmaz. Onihofagiýanyň bejergisi iki ugur boýunça alnyp barylýar: dyrnaklaryň we töweregindäki deriniň durnuklylygyny dikeltmek, şeýlede psihologiki oňaýsyzlygyň sebäplerini ýok etmek.

ENE-ATALARA MASLAHAT

Şeýle ýaramaz endikden ejir çekýän çaganyň eneatalary olara gygyryp käýemeli däldir. Gowusy stresli ýagdaýlarda baş alyp çykmagyň ýollaryny öwretmeli, ünsüni başga zatlara sowmagy, dyrnaklaryny goramagy öwretmeli. Endikden saplanmagyň iň esasy sebäbi ene-atanyň çagasyna bolan söýgüsi, mähridir. Kyn ýagdaýlarda goldaw bermekden ybarat bolmalydyr. Dogry bejergi alnan ýagdaýynda endikden saplananyňdan soň dyrnaklaryň gaýtadan dikelmegine ortaça 2-6 hepde, psihologiki oňaýsyzlygyň dikelmegine bolsa 3-6 aý gerekdir. Ene-atalar şeýle ýagdaýlary ýerine ýetirmekden saklansa, onda ýaramaz endikleriň öňüni alarlar:

• Özüňdäki meseläni düzetmezden çaganyňkyny düzedip bolmaz. Köplenç ýagdaýda ene-atalara bolan öýkünme çagalarda şeýle

endikleriň döremegine getirýär. Özüňi düzetmezden çaga bu endigiň ýaramazdygy hakynda aýdyp bermek netijesizdir.

• Çagany bu endikden saplamak üçin wagtal-wagtal göreşmek usuly üstünlige eltip bilmez. Egerde çagany endikden saplamak isleseňiz onda talaplary yzygiderli ýerine ýetirmelisiňiz. Çagadan edýän talaplaryňyz dogry, anyk, düşnükli esasda düzülen bolmalydyr. Ol haýsy hereketiň ýalňyşdygyny we nähili netijelere getirip biljekdigine düşünmelidir.

• Çaga erbet endigine derek «ýakymly» zatlaryteklip etmek bolar. Mysal üçin, eger-de çaga dyrnagyny gemirjek bolanda oňa, maňyz, hoz, köke bermek bilen ünsüni bölüp bolar.

• Gödeklik bilen käýemek, ellerine urmak, kakmak bolmaýar. Beýle hereketler meseläni çözmeýär. Çaga diňe ejesiniň ýa-da kakasynyň ýanynda dyrnagyny çeýnemesini goýar.
Ýekelikde ýa-da başga ýerlerde bolsa, olaryň ýoklugy sebäpli arkaýyn hereket edýär. Şeýle-de çaga bu endigini ene-atasynyň diýenini etmezlik ýa-da olara gahar etme duýgusybilen ýerine ýetirenok. Çaga şeýle hereketleri özi bilmezden ýerine ýetirýär. Urmak ýada käýemek bilen çagany ýenede şikeslendirýändigiňizi, şeýle-de beter şol tarapa itekleýändigiňizi ýatdan çykarmaly däldir.

• Gaýtam tersine olara derek şeýle çäreler, hökmany ýerine ýetirilse netijesi gowy bolar: Dyrnaklary berkitmek işlerini geçirmeli.
Her gün çaganyň dyrnagyna üns beriň. Egerdedöwülen ýeri bolsa, olary ýuwaşlyk bilen aýyrmaly. Çaga dyrnaga ideg etmegiň düzgünlerini öwretmeli. Bu çagada dyrnagyna seretmek, arassa saklamak endigini oýarar. Şeýlede wagtal-wagtal dyrnagy berkidiji deňiz duzly we efir ýagly wannalary hem peýdalydyr.

• Çaganyň ünsüni peýdaly güýmenjä bölmek bilen öz islegi boýunça dürli gurnaklara gatnatmaly.
Mysal üçin, surat çekmek, şekil ýasama, mozaika bilen meşgullanmak arkaly çaganyň ünsüni bölüp bolar. Esasy zat

şeýle oýunlara elleriň we barmaklaryň gatnaşmagydyr. Ol başagaý bolup, durky bilen peýdaly güýmenjä ünsüni bölse, oňa ulular bilen bilelikde meşgullansa, netijesi has ýokary bolar.

• Çagaňyz bilen arassa howada köpräk gezelenç etmeli. Çaganyň gündelik kompýuterde, telefonda, telewizorda görýän, oýnaýan oýunlaryny gündelik dowamlylygy 1,5-2 sagada çenli bolmaly. Çagalar yzygiderli, üznüksiz multflmleri görse, kompýuter-de oýunlary oýnasa, onda ol başga bir newrologiki keselleriň ýüze çykmagyna getirer.

Maýagözel TÄŞLIÝEWA,
Bejeriş-maslahat beriş merkeziniň çaga newrologiýa bölüminiň lukmany. Medisina