

# TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI



# Tırnak Yeme

**Tırnak etini diş ile koparma ve kemirme eylemidir. Ancak çocuklar genelde kopardıkları tırnağı yemezler.**



**Tırnak yeme davranışı genellikle 3 ya da 4 yaş civarı görülür. Daha küçük çocuklarda sıklıkla rastlanan bir durum değildir.**

**(Çok ender olarak 5 aylık gibi erken bir dönemde görülebilir.)**



**Çocukların %33'ünde tırnak yeme davranışı görülür.  
Bu oran ergenlik çağına kadar sürer.**

**•Ergenlik çağında tırnak yiyen çocukların sayısı %40-45'e yükselir. Yani ergenlik çağına doğru çocukların hemen hemen yarısı tırnak yeme davranışı gösterir.**



**Bunun nedeni gençlerin çevreden onay görmemeleri olarak değerlendirilir. Ergenlik çağında sosyal onay görenlerin çoğu bu alışkanlığı terk etmektedir.**



- **Tırnak yemek bazen ayak parmaklarını ısırarak ve ayak tırnaklarını el parmaklarıyla yakalama ile ilgili görülmektedir. Ayak parmağı tırnağının yenilmesi ve ısırılması genellikle kızlarda görülmektedir.**





# **TIRNAK YEMENİN NEDENLERİ**

- Bu davranışın altında yatan sebepler parmak emmede olduğu gibi çoğunlukla psikolojik rahatsızlıklardır.





## •Korku ve Kaygı Durumları



## •Üzüntü ve Sıkıntı Duyguları

Örnek:Çok sevdiği köpeğini kaybeden çocuk, üzüntüsü nedeniyle bu davranışa yönelebilir.



•**Öfke, Şiddet ve Saldırganlık**  
Örneğin; herhangi bir sebepten dolayı anne babasına kızan, onlara karşı öfke duyan çocuk tırnak yeme davranışını sergileyebilir.



•**Kendine Güvensizlik, Deęersizlik**  
**Okulda arkadaşlarına kendini doğru biçimde ifade edemeyen çocuk bu sebeple kaygılanabilir ve bu sıkıntısını tırnak yiyerek ifade edebilir.**



# •Aile İçi İletişim Sorunları ve Çatışmalar (Boşanma ve Ayrılıklar )



## •Aşırı Baskılı ve Kontrolcü Aile Ortamı



- Yeni bir kardeşin doğumu ya da anne babanın çocukları arasında ayırım yapması sonucunda çocuğun yaşadığı kıskançlık duyguları.



•**Çocuğun Anne ve Babasından Yeterli İlgi ve Sevgi Görmemesi**





## •Sürekli Eleştirilmek



## •Model Almak

Ailede herhangi bir bireyin tırnak yeme davranışı göstermesi doğal olarak çocuğun ilgisini çekecektir.



•Anne- Babanın Aşırı Kaygılı Olması, Çocuđu Aşırı Derecede Koruyup Kollaması



# Tırnak Yemenin Fiziksel Zararları

**-Uzun süre tırnak yiyenlerin dişlerindeki kesici kenarlar aşınabilir.**



**-Dişlere yapılan basınçla dişler köklerinden sallanabilir.**



**-Tırnak içindeki bakteriler, diş etlerini iltihaplandırabilir.**



**-Ayrıca parazitlerin vücuda yayılması söz konusu olur.**



# Tırnak Yeme Tedavisinde Alınabilecek Önlemler:

- En etkili yöntem 3-4 yaşlarına kadar bu alışkanlığın anne baba tarafından görmezden gelinmesidir. 4 yaşından sonra devam etmesi halinde önlem alınmalıdır.





**Not: Daha sonra bu alışkanlık devam ederse;**

- **Çocuğun gerginlik ve uyumsuzluk nedenleri iyice araştırılmalı ve bunlar saptanarak çözüm getirilmeli.**



•Çocuk azarlanmamalı, korkutulmamalı, ceza verilmemelidir. Yani bu zorlayıcı yöntemlerin uygulanması yararlı olmamaktadır. Uygulanırsa kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir.



- **Çocuklar, korku kaygı yaratacak durumlardan uzak tutulmalı.**



•Küçük çocukların kaygı, korku verici televizyon filmlerini izlemeleri, kavgalı olaylarda bulunmaları çocuğu heyecanlandıracağı için sakıncalıdır.



•Çocuk gece tırnak yiyorsa hatırlatıcı olması için yatmadan önce onu rahatsız etmeyecek kalınlıkta bir eldiven giydirilebilir.



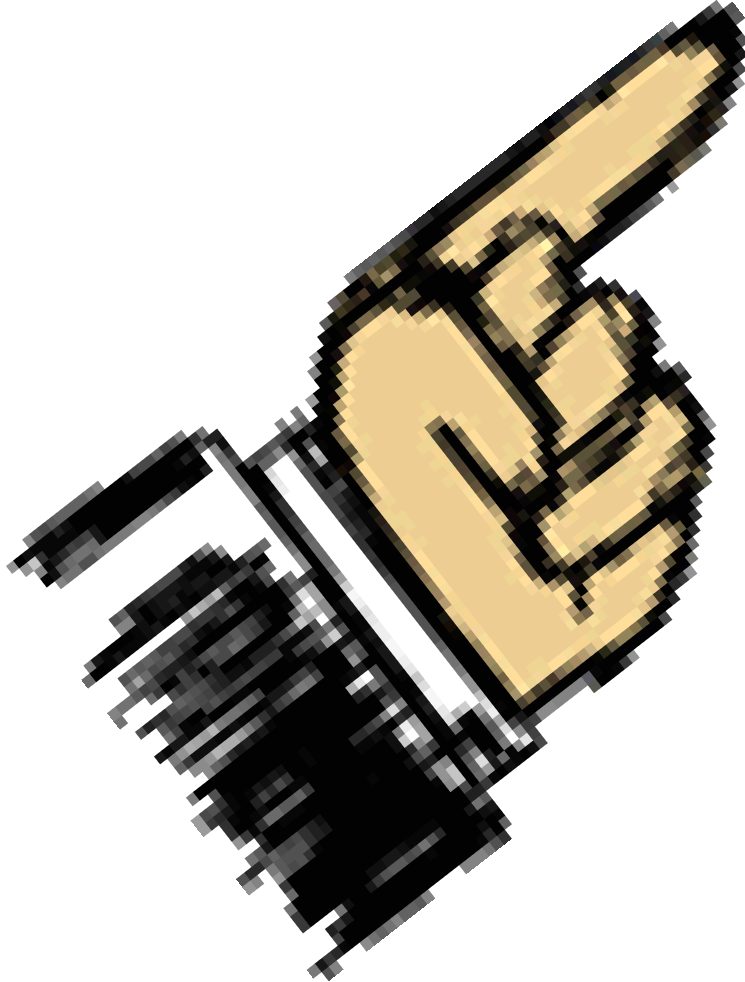
**-Parmak ve tırnağa acı fakat zararsız bir sıvı sürülebilir. Bu hem hatırlatıcı ve hem de tırnağını ağızına götürdüğü zaman acı ile birleştğinde terk etmeye yardımcı olabilir. Ama kesin çözüm değildir.**



•Çocukların ilgisi başka yöne çekilebilir. Sinema, televizyon izlerken veya radyo dinlerken onun ağzını çiğneyecek bir şeyle (sakız, kuruyemiş vb.) meşgul etmek tırnak yemenin ve ısırmanın yerine gelecek bir etkinlik olabilir.



- **Çocuđa zaman verilmeli fazla zorlanmamalı.**





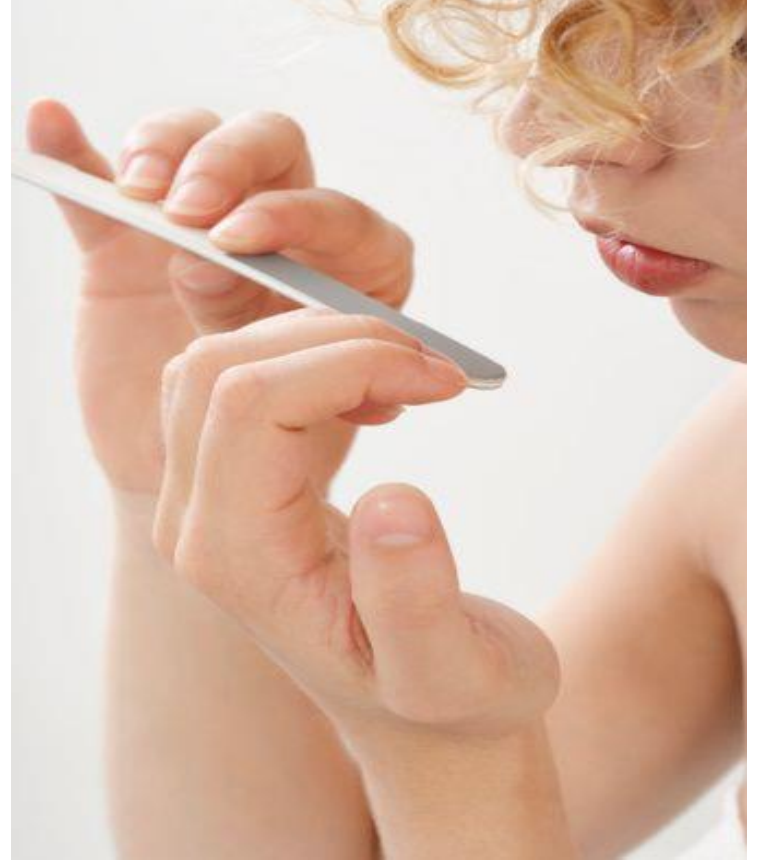
•Güven duygusunun gelişmesini sağlamalı.



•Çocuđa duygu ve dűřüncelerini rahatça ifade edebileceği bir ortam sağlanırsa bu davranış azalabilir. Çocuk üzüntü, sıkıntı, öfke gibi duygularını anne babasıyla paylaşabilirse bu duygularını dışa vurma yolu olarak tırnak yemeyi seçmeyecektir.



- **Çocuk kendi tırnak bakımıyla ilgilenir hale getirilebilir. Tırnak bakımının sorumluluğunu alır, tırnaklarını kendisi keser, törpüler ise bu davranışı yapması önlenabilir.**



- **Çocuđa bu davranışın doğru bir davranış olmadığı, kendisine zarar verdiği uygun bir dille anlatılabilir. Kız çocuklarına düzgün ve bakımlı tırnakların onu nasıl güzel, erkek çocuklara ise yakışıklı gösterdiği söylenebilir.**



•Çocukları ara sıra başarılarından dolayı ödüllendirme bazı durumlarda yarar sağlayabilir. Ancak bunun kısıtlı ve uygun şekilde kullanılması gerekir. Aksi takdirde çocuk yeni ödüller almak için bunu kullanabilir.



- Davranış iyice kalıplaşmadan, erken dönemde kalıcı bir çözüm bulunmalı ve bu davranış ortadan kaldırılmalıdır.

