



□□□□ □□□□□□□□□□(Nail biting, அல்லது *onychophagia*) மனிதர்களின் அசாதாரண பழக்கவழக்கங்களில் ஒன்று. இது ஒரு வகை நோயாகவோ கருதப்படுகிறது. மன அழுத்தம், மனமுரணம், கழிப்பு, தாழ்வுமனப்பான்மை, stress, ஒத்துப்போக முடியாமல், இக்கட்டான மனநிலை போன்றதான

பலவித  
உள் ளியல்  
காரணிகளால்  
இப் பழக் கம்  
ஏற்படவதாகவடே  
ஆராய்ச்சியாளர்கள்  
கபுறுகிறார்கள்

.  
சிறியவர்களில்  
இருந்து  
பெரியவர்கள்  
வரை  
வயது  
பதேமின்றி  
பலரும்  
நகம்  
கடிக் கும்  
பழக் கத்தகை  
கொண்டுள்ளார்கள்

.  
நகம்  
கடிக் கும்  
பழக் கும்  
பெரும்பாலும்  
கூழந்தைப்  
பருவத்தில்  
தொடங்கி  
விடுகிறது

.  
பருவவயதில்  
அனகேமானவர்கள்  
இப் பழக் கத்திலிருந்து  
விடுபட்டு  
விடுகிறார்கள்

.  
கூறிப்பட்ட  
சிலரால்  
இப் பழக் கத்திலிருந்து  
விடுபட  
முடிவதில்லை

.  
அவர்கள்  
வயது  
வந்த  
பின்னரும்  
இப் பழக் கத்ததை

தொடர் கிறார்கள்

அனகேமானோர்

தம் மை

மறந்த

நிலையிலயே

நகங்களகை

கடிக் கிறார்கள்

பலர்

தமது

இந்தச்

செயற்பாட்டினால்

திரும்பித் திரும்பி மயை

அடநை தாலும்

இந்தப்

பழக்கத்திலிருந்து

மீள்

முடியாதவர்களாகவே

இருக்கிறார்கள்

□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

கூழந்தகைகளிலும், பருவவயதினரிலும் 30 வீ தமானோரும், வயது வந்தவர்களில் 10இல் இருந்து 15 வீ தமானோரும் நகங்களகை கடிக் கிறார்கள். அனகேமாகக் கூழந்தகைகள் கிண்டர் கார்டன் வயதான நான் கிலிருந்து ஆறுவயதுக்குள்ளான காலப்பகுதியில் நகங்களகை கடிக் கப் பழக்கத் தொடங்குகிறார்கள். இப்பழக்கம் பத்து வயது வரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கபி 12-13வயதில் உச்சநிலையை அடந்து வாலிபப் பருவத்தில் இல்லாமலே போய் விடுவதும் உண்டு. கூறிப்பட்ட சிலரால் இப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட முடிவதில்லை. அவர்கள் வயது வந்த பின்னரும் இப்பழக்கத்தைத் தொடர்கிறார்கள்.

□□□□□□□□□□

ஒரு கூழந்தகை தனது நகங்களகை கடிக் கத் தொடங்குவது அந்தக் கூழந்தகைக்கு அது வாழும் சமூகத்தில் ஏதோ ஒன்றுடனோ அல்லது யாரோ ஒருவருடனோ ஏதோ ஒரு பிரச்சனை இருக்கிறது என்பதற்கான அறிகுறி.

□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

- கும்பந்தகைகளில் 30 வீ தமனவர்கள் நகங்களகை கடிகும் பழகம் உள்ளவர்களாக இருக்கின்றார்கள் .

- வயது வந்தவர்களில் 10இலிருந்து 15 வீ தமனவர்கள் நகங்களகை கடிகும் பழகம் உள்ளவர்களாக இருக்கின்றார்கள் .

- நகம் கடிகும் பழகம் ஆழ்மன அழுத்தத்தின் வளிப்பாடு என்கிறார் **Bad Säckingen, Baden-Württemberg** ஜெர்மனியசை சரேந்த **Markus Biebl (Diplom-Psychologe)**. பரியவர்களிடம் அனகைமாக இந்த ஆழ்மனமுரண்தொழில் இடங்களிலோ, தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலோ ஏற்படும், சண்டகைகள், பிரச்சனகைகளாலயே தனோன்றுகிறது என்றும் சொல்கிறார் இவர் .

- கும்பந்தகைகளிடம் அவர்களசை சூற்றியுள்ள பிரச்சனகைகளின் பிரதிபலிப்பும், அவர்களது கடினமான நிலகைகளின் உணர்ச்சி வளிப்பாடுகளும் கட்ட நகம் கடித்தலுக்குக் காரணமாகின்றன என்கிறார் **Bonn**, ஜெர்மனியசை சரேந்த **Gisela Dreyer (Psychologin)**. நகங்களகை கடித்தலின் மலம் அவர்கள் தமது மனஅழுத்தத்தைக் கூறதைக்குக் கொள்கிறார்கள் என்றும் அவர் கூறிப்பிடுகிறார் .

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□

- தங்களமற்றவர்கள் மதிகாமல் ஒதுக்குகிறார்கள் என்ற பயம், தாழ்வ மனப்பான்மை கொண்டவர்கள் தங்கள் நகங்களகை கடிக்கிறார்கள் .

- தங்களது கோபங்களமற்றவர்கள் மீது காட்டமுடியாத இயலாமலை நிலயைக் கொண்டவர்கள் தங்கள் நகங்களகை கடிக்கிறார்கள் .

□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

- ககைகளுக்கு வறோ வலைகைகள் கொடுத்துத் தல் . (சில கும்பந்தகைகள் அவர்களின் ககைகளுக்கு வறோ வலைகைகள் கொடுக்கும் போது நகங்களகை கடிப்பதை நிறுத்துகிறார்கள் . கும்பந்தகைகள் கடிக்கக் கட்டிய வளயைம், பந்து போன்ற பொருட்களகை ககைகளில் கொடுக்கலாம் .)

- மருந்துக்கடயில் கிடகைக் கட்டிய கசப்புத் தன்மையுள்ள மருந்து, எண்ணெய், சாயம் போன்றவற்றில் ஏதாவதொன்றை விரல்களில் பச்சி விடுதல் அல்லது விரல்களை அவற்றுள் தோய்த்துடுத்தல் .

- விரல்களை துணிகளால் சூற்றிக் கட்டி விடுதல் அல்லது கயைறை போட்டு விடுதல் . [கும்பந்தகைகள் தொலகை காட்சியில் மழ்கியிருக்கும் பொழுதுகளில் நகங்களகை அதிகமாகக் கடிக்கிறார்கள் . அந்த நரோங்களில் இந்த முறயைக் கயாளலாம் .)

- கூறிப்பட்ட கொஞ்ச நரேத்துக்கு நகங்களகை கடிக்காமல் இருந்தால் கும்பந்தகைக்கு மகிழ்ச்சி தரக் கட்டிய ஒரு பொருளதைத் தருவதாக வாக்குறுதி கொடுத்துத் தல்

- நகங்களகைப் பராமரித்தல் (நகங்களகை ஓட்ட வடபி, நகங்களகைக் கூரிய அரத்தால் தயேத்து, நகங்களகை உரமாகக் கட்டிய சாயம் பச்சி, அதன் பின் எண்ணெய் பச்சி, மசாஜ் செய்து விடலாம் .)

- அழுத்தத்தைத் தீர்த்து வதைத் தல் (கண்டிப்பதோ, பசுவதோ நகங்களகை கடிப்பதிலிருந்து மீளுவதற்கு இதுவரை உதவியதில்லை. அதற்காகப் பெற்றோர் நகம் கடிப்பதைப் பற்றி அக்கறை கொள்ளாது இருந்து விடலாகாது. கட்டலாகக் கும்பந்தகைகள்

தம்மமெ மறந்த நிலையிலயே நகங்களகை கடிக் கிறார்கள். அந்த நரேங்களில் பற்றோர் அதை மெதுவாகச் சூட்டிக் காட்ட வணே டும். பொது இடங்களில் நகங்களகை கடித்தல் கட்டாது என பதை ஏதாவதொரு புனை சொல்லால் குழந்தகை கு ஞாபகப் படுத்த வணே டும். நகம் கடித்தல் மனஅழுத்தத்தின் வளிப்பாடு. ஆதலால் பற்றோர் குழந்தை ஏதாவது வகையில் மனம் வருந்திக் கொண்டிருக்கிறதோ என பதையும், வீட்டிலிருந்தா, பாடசாலையிலிருந்தா குழந்தகை குக் கிடகை கிறது என பதையும் கண்டறிந்து அதிலிருந்து குழந்தகை மீ ளுவதற்கான வழிகளகைச் செய்ய வணே டும்.)

[4]

,

□□□□□□□□□□

1. ↑ [1], Kinderaktuell.
2. ↑ [2], Nägelkauen.
3. ↑ [3], n-tv.de.
4. ↑ [4], Focus

□□□□□□□□□□

**Germany**

[tamilwikipedia](http://tamilwikipedia)