


Obhrýza si nechty

Môj syn si už od malička hryzie nechty. Teraz je tretiak, a ni nepomáha – ani obväzovanie, ani natieranie špičiek prstov. Spolužiaci, a najmä spolužiačky, sa mu pre to posmieávajú. Ja mi ho ľúto a neviem, ako mu mám pomôcť.

O bhrýzanie nechtov vníma spoločnosť ako zlozvyk. A na človeka, ktorý si takto ničí prsty, sa pozerá ako na slabocha a neurotika. Prekvapujúce je to, že obhrýzanie nechtov, ktoré radíme medzi neurotické fenomény, postihuje takmer tretinu detí a možno rovnaké percento dospelých.

Väčšinou sa uvádza, že obhrýzanie nechtov je prejavom trémy, strachu, neistoty. U detí môže byť aj signálom narušenej rodinnej atmosféry a nadmerného stresu. Áno, aj u detí môže byť stres príčinou toho, že sa u nich prejavia okrem obhrýzania nechtov aj rôzne

iné ťažkosti, napr. zvýšené teploty, bolesti brucha, hlavy, zvracanie – to všetko sa môže objaviť napríklad pri vzťahových problémoch v rodine, pri šikane či pri iných problémoch spojených so školou. Obhrýzanie nechtov, ako vonkajší prejav správania dieťaťa, môže napovedať vnímavému a citlivému okoliu, čo sa práve v hlave dieťaťa deje. A tu je namieste otázka, či chceme daný prejav potlačiť, alebo chceme lepšie porozumieť, čím by mohol takýto prejav u dieťaťa súvisieť. Odporučila by som vám odporozorovať, v ktorých situáciách a kedy presne si nechty hryzie a potom sa pokúsiť vcítiť sa do dieťaťa, čo asi v takýchto chvíľach prežíva. Rovnako ako iné neurotické poruchy, je obhrýzanie nechtov dosť nápadné, a trápi predovšetkým konkrétnych postihnutých. Majú pocit trápnosti a hanby pred

ostatnými, je im hlúpe a zahanbujúce, že sa nemôžu ovládnuť. Prejavujú sa tu teda aj rysy obsedantno-kompulzívne, teda vtieravé. Viac ústorné napätie je také veľké, že keby dotyčný neposlúchal (a nehrýzol si nechty), napätie by sa ešte zvýšilo a má by pocit, že sa stane niečo zlé. U detí sa skúšalo veľkými rôznymi metódami, od sypania korenia na nechty až po tesné lesné tresty, väčšinou ale celkom neúspešne. U dospelých je to ešte zložitejšie! Je nepochybné, že prapodstatná príčina obhrýzania nechtov má psychologickú príčinu, súvisí so strachom, úzkosťou, neistotou, potlačenou agresiou (a voči rodičom). Niekedy je také počínanie tak zautomatizované, že si postihnutý ani neuvedomuje, že si nechty hryzie. Keď vidíte syna obhrýzať si nechty, nekriticizujte ho, skúste sa vyľadiť na jeho psychické rozpoloženie a pohľadte ho a objímte. 

Nechty si obhrýza až tretina všetkých detí.

Mgr. Elena Medzihradská

odpovedá na písomné otázky našich čitateľov. Využite možnosť obrátiť sa na známu bratislavskú psychologičku, ktorá vám môže pomôcť riešiť osobnú situáciu a vyhnúť sa zbytočným konfliktom.



AKO ŽIADAŤ ODPOVEĎ NA SVOJ PROBLÉM: Otázky zasielajte e-mailom, faxom alebo listom (pozri tíráž). Svoj problém popíšte stručne (max. jedna strana A4), neprikladajte dokumenty a fotografie, nezasielajte ani prázdne obálky s adresou a známku. Ak si neželáte zverejnenie svojho mena, požiadavku zvýraznite. Žiadať prostredníctvom časopisu súkromné konzultácie nie je možné. Ak sa chcete spojiť s JUDr. Máriou Zimánovou či Mgr. Elenou Medzihradskou, zašlite na adresu redakcie krátky list označený heslom »PORADŇA«.

Vyšibané eurá neukladajte do prasiatka

Ak máte doma šikovného šibača, ktorý na Veľkú noc prinesie domov kôpku peňazí, skúste mu poradiť, ako môže svoje eurá zúročiť.

Zabudnite na hlinené prasiatko, tam budú financie iba ležať. Lepšou alternatívou je detská vkladná knižka, ktorá je určená deťom do 18 rokov. Výhodou je, že **nasporené peniaze nie sú viazané výpovednou lehotou**, a tak môžete eurá vyberať kedykoľvek, keď ich budete potrebovať. Na druhej strane banka odmení vo forme bonusového úroku všetkých tých, ktorí peniaze počas roka nevyberú. „Celkovo tak môžete ročne získať

úročenie až 1,5%,“ hovorí Alena Walterová z VÚB banky. A to nie je všetko. Ku vkladnej knižke môže vaše dieťa zadarmo získať úrazové poistenie, ktoré zahŕňa tri poistné riziká: trvalú invaliditu spôsobenú úrazom, denné odškodné za dobu nevyhnutného liečenia úrazu a poistenie zlomenín. „Stačí ak na knižke bude aspoň 700 EUR,“ hovorí Walterová.



Za detskú vkladnú knižku sa neplatia žiadne poplatky. Hneď po Veľkej noci tak môžete zamieriť do banky a jednu zriadiť aj vášmu malému šibačovi.

Súťaž

Zapojte sa a vyhrajte pre svoje dieťa jednu z dvoch detských knižiek s vkladom 20 € od VÚB banky!

Stačí ak správne odpoviete na otázku, pri akom zostatku môže vaše dieťa získať úrazové poistenie? **Odpovede posielajte do stredy 14. apríla SMS v tvare RY banka správna číselná odpoveď na číslo 6665. Cena SMS je 0,498 € bez DPH a 0,597 € s DPH pre všetkých operátorov.**

Trend súčasnosti: Víkendový domov

Za oddychom nemusíte cestovať do zahraničia. Naše hory vám poskytnú čerstvý vzduch, možnosti na športovanie a aj pokoj.

Víkendový oddych mimo mesta – ktorý uponáhľaný, prepracovaný mestský človek by o ňom nespíval? Načerpanie potrebnej energie na unikátnom mieste sa pre väčšinu Slovákov spája s dovolenkou v zahraničí. Lenže nemusíte cestovať až tak ďaleko! Naša príroda vám predsa po celý rok poskytuje možnosti na príjemne strávené chvíle. Výborným tipom na rekreačné by-

vanie sú Apartmány Hrabovo, kde si užijete letnú turistiku aj zimnú lyžovačku.

Šedem štýlových vilových domov leží v horskej oblasti, len pár metrov od zjazdovky strediska SKI PARK Malinó Brdo. Apartmány majú výhľad na jazero a okolité hory, poskytujú komfortné prostredie. Oblasť Hrabova má výbornú dopravnú dostupnosť.

Developer projektu vám zabezpečí výhodné financovanie, takže nemusíte absolvovať zložitý proces vybavovania hypotéky. Apartmán môžete využívať na vlastnú rekreáciu alebo ho ďalej prenajímať.

