

# Utzi bakean AZAZKALAK!

Azazkalak jateko ohitura aski hedatua dago haur eta helduetan, baina kalteak eragin ditzake hortzetan, oietan eta hatzetan



Gizakiak txiki-txikitatik hartzen ditu ohitura batzuk, eta horiei atxikitzen zaie. Haur batzuek hatz lodia miatzkatzen dute, beste batzuek panpina edo peluxe jakin batekin lo egin behar izaten dute, edo manta bati heldu-heldu eginda. Eguneroko keinuak izaten dira, senez eginak, eta lasai eta seguru sentiarazten dituzte haurrak. Handitu ahala, bazter uzten dituzte halako *bitxikeria* gehienak, baina ez guztiak. Azazkalak jateko ohitura, adibidez. Ohitura hori ere umezaroan sortzen da, haurrari txupetea edo txupakia kentzen zaionean, gehienetan, eta pertsona batzuei betiko geratzen zaie. Kalkuluek diotenez, unibertsitarioen % 25 inguruk jaten dituzte azazkalak, eta 35 urtetik gorako helduen % 10ek. Leku eta egoera guztiak balia-tzen dituzte horretarako: okindegiko ilaran daudela, autobusean, ordenagailu edo telebista aurrean, edo besterik gabe, halaxe otu zaielako... Ez zaigu harrigarria gertatzen norbait hatzak *txukuntzen* ikustea, eta kalterik ere ez duela egiten pentsa dezakegu, baina ez da hala. Eragin estetikoak begi-bistakoak izaten dira, baina osasun arazoak ere etor litezke

hatzei kosk eta kosk aritzearen ondorioz. Ohikoena, azazkalak mintzea izaten da, edo hortz-haginak kaltetzea. Eta bada arrisku handiagorik ere: ahoan eta atzetan infekzioak hartzea, adibidez. EROSKI CONSUMER-eko osasun adituen esanetan, ohitura hori desagerrarazteko modurik eraginkorrena, haurtzaroan antzematea izaten da. Helduetan, berriz, borondatea jartzea, nork bere burua kontrolatzea eta, beharrezko bada, laguntza psikologikoa eskatzea izaten da irtenbidea.

**OHITURA TXAR BAT BAINO ZERBAIT GEHIAGO.** Eskuek, beste gortz-atalek bezala, asko esaten dute norberari buruz, eta azazkalak janda dituzten eskuek nabarmen adierazten dute pertsona horrek onikofagia daukala. Medikuek izen hori ematen diote azazkalak hozkatzeko eta jateko ohiturari. Nerbio-nahasmendua da azazkalak jatea, antsietateak edo hersturak eragina; jendeak, berriz, maniatzat hartzen du, tik moduko zerbaite delako esaten du. Azazkalak hozkatzen eta jaten dituztenek zera pentsatzen dute, gustuko gauza dutenez azazkalak

karraskatzea edo haiekin jolastea, horrek lasaitasun pixka bat emango diela. Horregatik, ekintza horretara bideratzen dute desosegua edo urduritasuna, denbora-pasa erraza eta lasaigarria gertatzen zaielako.

Haurtzaroan ohikoa izaten da azazkalak hozkatzeko ohitura agertzea, eta, bereziki, haur urdurienei gertatzen zaie. Haurrak 3 urte bete ondoren azaltzen da, edo txupakia kendu ostean, behar duten koordinazio psikomotorra eskuratu eta horretarako bezain ■■■

■ Nerbio-nahasmendua da azazkalak jatea, antsietateak edo hersturak eragina



## Azazkalak arriskuan ez jartzeko

**Eguneroko ohitura bihurtzen da azazkalak jatea, gure-gurea, eta zaila izaten da kontrolatzea. Hala ere, ez du zertan betiko izan. Borondatea eta autokontrola behar izaten dira desagerrarazteko. Psikologiaren eremutik etorri ohi da onikofagia behin betiko gainditzeko irtenbidea, baina badira norberak har ditzakeen neurri batzuk ere. Eta arazoa konpontzeko eta horri ekiteko gogoia duenarentzat, aski baliagarriak gertatuko dira.**

**“BEGIEN BISTATIK DESAGERRAZI”:** trabak eta oztopoak jartzea da sendabide honen muina. Jendeak tiritak jartzen ditu azazkaletan, zinta itsaskorrek edo portzelanazko azazkalak.

**ZAPORE TXARRA:** hauxe da neurririk klasikoena eta ohikoena. Lozio eta berniz jakin batzuk ematen dira azazkaletan (botiketan saltzen dituzte), zapore mingots, min edo desatsegina dutenak. Hatza ahora eraman eta atzera eginaraztea izaten da horien helburua. Antzeko emaitza lor liteke hatzak baratxuri gordinez edo piperbeltzez igurtzita.

**AZAZKALAK ZAINDU:** azazkalak polit eta zainduta edukitzea saiatzea ere bide ona izaten da. Guraizeekin mozten hastea, limaz leuntzea, margotzea edo manikura egitea modu onak izan daitezke hozka egiteko gogoia gutxitzeko.

**LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA:** azazkalak jateko ohitura keinu bat baino zerbait gehiago bihurtzen denean, eta norberaren bizitzari eragiteko bezainbesteko antsietatea edo estutasuna sortzen duenean, psikologo batengana joatea izaten da onena. Profesional horrek erakutsiko digu, zenbait terapiaren bidez, zer egoerak eraman ohi gaituzten azazkalak jatera, eta horrek lagun gaitzake egoera kontrolatzen. Psikologo askok, eguneroko bat eraman dezatela agintzen diete arazo hori dutenei, han idatz dezaten zer egoeratan hasi diren hatzei hozka; horrela ikas liteke bulkada hori kontrolatzen.



■■■ trebe direnean. Adituen esanetan, haurren % 45i eragiten die jokabide horrek, eta ez dago alde nabarmenik sexuen artean. Urteak igaro ahala, automatizatu egiten da onikofagia, modu inkontzientean, eta ohitura mekaniko bihurtzen da; edozein egoeratan ekiten zaio azazkalak hozkatzeari. Baina, zergatik egiten da? Antsietateak edo estutasunak eramaten gaitu horretara. Pertsonak beste biderik aurkitu ez duenean egoera kontrolatzeko edo, gutxienez, arintzeko, azazkalei helduta bilatzen du ihesbide eraginkorra -eta patologikoa- unean uneko tentsioa gutxitzeko.

**HAURTZAROAN BERTAN ETEN.** Arazoa ez gehiago larritzeko eta bizi guztia ez pasatzeko azazkalei tiraka, haurtzaroan bertan eman behar zaio irtenbidea. Eta aro horretan, bete-betean gurasoen ardura da haurrak ohitura txar hori bazterrerara utz dezala. Pazientzia, erabakitasuna eta maitasuna dira tresnarik onenak. Haurrak eskua ahora eramaten duenean, ohartarazi egin behar dugu, baina garrantzi handirik eman gabe eta hil edo bizikotzat jo gabe. Bestela, gerta liteke ez lortzea bilatzen dugun hori. Haurrari gogor egiten badiogu eta mingarri izan daitezkeen hitzak erabiltzen baditugu, larritu egin liteke arazoa. Hori dela eta, akats handia izaten da haurra zigortzea, errudun egitea edo jendaurrean errieta ematea.

**ONDORIOAK EZ DIRA ESTETIKOAK SOILIK.** Azazkalak jateko ohitura dutenen hatzak oso nabarmen geratzen dira: azazkalik ez dute izaten ia, muturra zapalduta eduki ohi dute

## ■ Azazkalak etengabe hozkatzen baditugu, aldatu egiten zaie itxura, hantura mingarriak sortzen dira hatzetan eta infekzioak hartzeko arriskua agertzen



edo hatz-bizarrez beteta egoten dira. Ondorioak, baina, ez dira izaten estetikoak soilik. Arazo praktiko batzuk ere eragiten ditu: lurretik txanpon bat hartzea, plastikozko poltsa bat askatzea edo zinta itsasgarri baten muturrari heltzea, oso eginkizun zailak izaten dira azazkalik gabe egiteko.

Eta hortzek, oiek eta azazkalek eurek ere kalte larriak jasan ditzakete. Ebakortzak, adibidez, goikoak bezala behekoak, gastatu egiten dira, eta moztu, azazkalei hozka eta hozka arituta.

Azazkalek ere pairatzen dituzte beren ondorioak, nola ez; etengabe hozkatuta, ez dira hazten modu egokian. Traumatismo txikiak sortzen dira azazkalen azpiko ehunean, eta denborarekin, aldatu egiten zaio itxura. Azazkalen inguruko larruak ere jasaten ditu eraginak. Askotan, hanturak sortzen dira hatzetan, eta min handia izaten da. Hatz-bizarrak ere ohikoak izaten dira, eta garatxoak agertzea ere bai azazkala inguratzen duen azalean.

Dena den, infekzioak hartzeko arriskua izaten da ondoriorik larriena. Bakterioak, birusak, onddoak eta kandidak erruz ibiltzen dira esku eta azazkaletan. Azazkalak jaten dituenak, egunaren buruan, etengabe ahoratzen ditu hatzak, eta orduantxe kutsatu lezake ahoa.

Arlo psikologikoari ere eragiten dio azazkalak jatea. Egoera txarrean egoten dira azazkalak, eta horrek zenbait erreakzio sortu ohi ditu. Lotsa, esate baterako. Batzuek ez dute nahi izaten besteek azazkalei errepara diezaieten, edo hatz infektatu eta zaurituak ikus ditzaten. ■