

## Nag og neysla óætis – „Pica“<sup>i</sup>

Ein leið ungabarna til þess að kanna heiminn er að setja ýmsa hluti sem á vegi þeirra verða í munninn. Þar til vissum þroska er náð er þetta eðlileg aðferð barna til að kynnst umhverfi sínu. Á erlendum tungumálum er orðið „pica“ notað yfir óeðlilega ásókn fólks í að naga, sleikja, sjúga eða borða einhverskonar óæti (t.d. jarðveg, sígarettur, pappír, plast, vax, málningarflögur o.s.fv. ). Stundum er ásókn í matvæli sem almennt eru ekki talin í ætu formi (t.d. frosinn mat og kaffikorg) einnig talin vera „pica“. Svo að þessi hegðun teljist vera „pica“ þarf hún að vera í ósamræmi við þroskastig viðkomandi og menningarlegt samhengi. „Pica“ í misalvarlegu formi er nokkuð algengt fyrirbæri. Tíðni þessa ástands er sérstaklega há meðal fólks með þroskahömlun og/eða röskun á einhverfurófi. Sömuleiðis kannast sumir við að barnshafandi konur verði sólgnar í óvenjulega hluti, eða ákveðna fæðu í óvenjulegu mæli, á meðgöngu. „Pica“ getur verið mjög hættuleg heilsu fólks og m.a. skapað meltingarvandkvæði, næringarskort, eitranir og í versta falli leitt til dauða.



Telpan að gæða sér á mold

### Ráðleggingar vegna „pica“

- Mælt er með því að áður en gripið er til aðgerða sé fengin ýtarleg mynd af hegðuninni með grunnskráningu á því hvers konar óæti barnið leggur sér til munnis, í hvaða aðstæðum og hversu oft. Jafnframt ætti að huga að því hvað í umhverfinu getur beint eða óbeint komið af stað og viðhaldið hegðuninni (t.d. viðbrögð nálæggra).
- Fræðsla til barnsins um skaðann sem hegðunin getur valdið (t.d. á tönnum og munnholi eða meltingarvegi) getur skilað árangri. Gæta ætti þess að ofgera ekki og valda barninu þar með óþarfa áhyggjum.
- Líklegt er að sum börn séu tiltölulega ómeðvituð um hegðun sína. Stundum getur verið nóg til að draga úr hegðuninni að gera barnið meðvitaðra með því að uppalendur komi sér saman um hlutlaus fyrirmæli sem gefin eru í þann mund sem barnið ber óæti að munni (t.d. „Ekki naga“).
- Atferlismótandi aðferðir hafa í rannsóknum sýnt jákvæð áhrif vegna „pica“. Meðal annars getur verið um að ræða:
  - Í framhaldi af fyrrnefndri skráningu eru gerðar breytingar á umhverfi sem líklegar eru taldar til að draga úr hegðuninni. Með því t.d. að gera umhverfið meira örvandi má auka vikni þannig að barnið sé með huga og hendur uppteknar við annað.
  - Náíð eftirlit og aukin samskipti á jákvæðum nótum.

- Að leyfa (tímabundið) nag einhvers hættuminni og/eða meira aldursvarandi hlutar.
- Markviss styrking fyrir að naga ekki. Þegar þessari aðferð er beitt er ákveðinn tímarammi og aðstæður valdar fyrir „æfinguna“, (t.d. 5 mínútur fyrir framan sjónvarp), fylgst vel með barninu og því umbunað strax (t.d. með einhverju eftirsóknarverðu ætilegu) eftir hvert æfingartímabil þar sem barnið nagar ekki. Tímalengdin fer í byrjun eftir því hversu títt hegðunin kemur fram (skv. grunnskráningu á hegðuninni). Smátt og smátt er tímaramminn lengdur og aðrar aðstæður teknar inn í. Til þess að gera barnið sjálft sjálfstætt í aðstæðunum mætti hugsa sér að þegar nokkur árangur hefur náðst dragi hinn fullorðni sig smátt og smátt fjær barninu samhliða því að barnið hafi hjá sér skál með morgunkorni, rúsínum, poppi eða öðru nasli í hollari kantinum sem það getur seilst í.
  - Markviss styrking ósamrýmanlegrar hegðunar, t.d. þar sem barni er veitt jákvæð athygli og/eða önnur styrking fyrir að *leika sér* með dót í stað þess að naga það.
- Félagshæfnisögur sem skrifaðar eru með hvern einstakling í huga gætu komið að góðu gagni. Sjá stuttar leiðbeiningar um gerð slíkra sagna á vef Skólaskrifstofu: <http://skolaust.is/images/stories/namskeid/f%C3%A9lagsh%C3%A6fnis%C3%B6gur.pdf> og í bók Bryndísar Sumarliðadóttur: *Félagshæfnisögur*.
- Vægum refsingum hefur stundum verið beitt, en slíkar aðferðir ætti almennt ekki að taka upp nema önnur vægari úrræði dugi ekki til og/eða um alvarlegt ástand sé að ræða og þá einungis í skamman tíma. Um getur t.d. verið að ræða ávítur, vatnsúða sem beint er að barninu eða bragðvondan vökva sem borinn er á óætið (t.d. sítrónusafi). Í þessum flokki er einnig efnið sem ætlað er til þess að fá fólk til þess að hætta að naga neglur. Í sumum tilvikum mætti nota það til þess að bera á óætið. Einnig hefur stundum verið gripið til aðferða sem kenna má við „betrun“. Þegar um „pica“ er að ræða gæti betrun falist í að barnið sé látið afhenda óætið og að skola munninn strax á eftir með (bragðvöndu) munnskoli.
- Ganga ætti út skugga um hvort hegðunin tengist vítamín-, steinefna- og/eða næringarskorti og vega upp á móti slíkum vanda í samráði við lækni með inntöku vítamína eða steinefna (t.d. járn og zink).
- Mikilvægt er að meðhöndla önnur hegðunarvandamál og geðræna erfiðleika sem viðkomandi glímir ef til vill einnig við.

Aðalheiður Jónsdóttir, sálfræðingur

Birt á vef Skólaskrifstofu Austurlands; [www.skolaust.is](http://www.skolaust.is)

Apríl, 2011

---

<sup>i</sup> Meðal annars byggt á:

Stiegler, L. N.

Sturmeij, P., et al. (2007). Feeding difficulties and eating disorders. Í Carr, A. et al. ritstj.: The handbook of intellectual disability and clinical practice (447-487).

<sup>ii</sup> <http://www.facebook.com/photo.php?fbid=202570963075&set=pu.202560918075&type=1>