

ONIXOFAGIYA: BOLALARDA TIRNOQ TISHLASH ODDIY ODATMI YOKI SOG'LIQQA TAHDID?

Bobojanov U.A.¹, Matkarimova F.Sh.²

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali¹

Xorazm viloyati, Urganch tuman 23-MTT²

Bugungi kunda "Mening bolam tirnoqlarini tishlaydi" iborasi har qachongidan ham dolzarb. Kattalar shuni yodda tutishlari kerakki, bu odat ko'plab ota-onalar o'ylagandek xavfsiz emas, yillar o'tib o'z-o'zidan yo'qolishiga umid qilish noto'g'ri. Bu nafaqat estetik jihatdan yoqimsiz, balki sog'liq uchun ham zararli odatdir.

Afsuski, bunday xunuk odatdan nafaqat bolalar, balki kattalar ham aziyat chekishadi. Ammo kattalar o'z harakatlari uchun o'zlari javobgar bo'lsalar, bolalarning muammolarini ota-onalar hal qilishlari kerak. Bola tirnoqlarini tishlayotganida nima qilish kerak? Bu savolning javobi bevosita bolaning ruhiy holati va sog'lig'iga bog'liq. [7]

Kasallikmi yoki odat? Shifokorlar va psixologlar bu hodisani faqat "zararli odat" sifatida ko'rishni tavsiya etishmaydi. Tibbiyotda maxsus atama mavjud — "onixofagiya" — maqsadsiz tirnoqlarni tishlashga bo'lgan beixtiyor istak. Shunga o'xshash atama — "dermatofagiya" — kutikula (tirnoq atrofi terisi)ni ongli ravishda tishlash yoki tirnashga bo'lgan intilishni anglatadi.

Shifokorlarning kuzatuvlari shuni ko'rsatdiki, 1 dan 6 yoshgacha bo'lgan bolalarning taxminan 20 foizi tirnoqlarini tishlaydi. Bu yoshda odat hali keng tarqalmagan bo'lsa-da, ba'zi bolalarda u paydo bo'lishi mumkin. 6 dan 10 yoshgacha bo'lgan bolalarning taxminan 30 foizi tirnoqlarini tishlaydi, shu jumladan o'g'il bolalar buni qizlarga qaraganda ko'proq qiladilar.

10 dan 17 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida bu zararli odatga berilganlarning foizi oshadi va 50 foizga yetadi.

Shifokorlar bu faktni hayotdagi o'zgarishlar, maktabdagi katta yuklama, o'smirlik davrida ota-onalar va do'stlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar bilan tushuntiradilar. Shuning uchun ularning 25 foizida bu odat katta bo'lganida ham hayotida saqlanib qoladi.

Pediatrlarning so'zlariga ko'ra, bu odat (boshqa zararli odatlar kabi) muayyan bir xil harakatlarning tez-tez va ko'p marta takrorlanishi natijasida shakllanadi. Asta-sekin bu harakat miya tomonidan boshqarilmaydi va reflektorli bo'lib qoladi. Bola tirnoqlarini tishlashni boshlash yoki yo'qligi haqida umuman o'ylamaydi, shunchaki shunday qiladi. Bolalikda shakllangan odatlardan insonning xarakteri asta-sekin shakllanadi.

Ota-onalar ko'pincha bolalar shifokorlariga "Bolaga uning odati qanchalik zararli?" degan savol bilan murojaat qilishadi. Ammo bu bilan muammo tezroq hal qilinmaydi, chunki u faqat tibbiy chegaradan chiqib, qisman pedagogik, qisman psixologik bo'lib qoladi. [1,6,8]

Turli mamlakatlar va ijtimoiy qatlamlarda zararli odatlar va normalar haqidagi o'z tushunchalari mavjud. Ammo pediattrlar bolaga jismoniy va boshqa zarar yetkazadigan harakatlarni aniq zararli deb hisoblashni maslahat berishadi.

Tirnoqlarni tishlash — bu zararli:

1. Tirnoq plastinkasi atrofidagi terini muntazam tishlash teri qoplaminig yupqalashishiga, barmoqlar uchining sezgirligining oshishiga, terining chuqur qatlamlarida yallig'lanish jarayonlariga olib kelishi mumkin. Buning natijasida tirnoqlarning rangi va tashqi ko'rinishi o'zgarishi mumkin, ular sog'lom bo'lmaydi va sinadi.
2. Tirnoqlarini tez-tez tishlaydigan bolalar ko'proq kasal bo'lishga moyil bo'ladi, chunki og'iz-halqumda yashaydigan mikroblar tishlar tomonidan shikastlangan tirnoq plastinkalari hududidagi mikroskopik jarohatlar orqali qon oqimiga kirib, juda jiddiy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Tirnoqlar ostida odatda zararli mikroorganizmlar va parazitlar ko'p bo'ladi, ular barmoqlar og'izda bo'lganida osonlik bilan og'iz bo'shlig'iga kiradi va u yerdan organizm bo'ylab sayohat qilib, turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi. Yetarlicha qattiq tirnoq plastinkalari ularni tishlashga harakat qilganda tishlarning emalini shikastlashi mumkin.

Chunki odat aslida patologik hisoblanadi, shifokorlar unga tibbiy ta'rif ham berishgan, u "onixofagiya" deb ataladi. Bu odat kasalliklarning tasnifida o'z raqamiga ega — F98. [2,3,7]

Odatning sabablari. Ba'zan bolaning nima uchun tirnoqlarini tishlayotganini aytish qiyin: odatning paydo bo'lish sabablari bolaning hayotidagi fiziologik va emotsional sohalarda yotishi mumkin.

Fiziologik omillar:

- **Kutikulaga g'amxo'rlik qilmaslik.** Agar ota-onalar bolalar nima uchun tirnoqlarini tishlayotganini tushunmasa, kutikulaning holatiga e'tibor berishlari kerak. Kichkintoy o'zi mavjud usullar bilan tirnash xususiyati beruvchi omillarni yo'q qilishga urinishi mumkin. Ba'zi bolalar tirnoqlarini tishlab, o'zlariga "manikyur" qilayotganlarini jiddiy o'ylaydilar va "ish" natijasini diqqat bilan baholaydilar. Olimlar bunday "o'ziga qarash" usulini hayvonlar reflekslariga o'xshash mexanizmning namoyishi bilan bog'lashadi (masalan, mushuklar tili bilan yuvinadi).
- **Jismoniy lazzat.** Bola mavjud bo'lmagan yoqimli harakatlarni (masalan, shirinliklarni yeyishni) o'rnini bosuvchi jismoniy qoniqishni olishi mumkin.

- **Asab va yurak-qon tomir tizimi kasalliklari.** Aritmiya, taxikardiya, tug'ma yurak nuqsonlari va boshqalar, asabiylashishga sabab bo'lib, zararli odatni keltirib chiqarishi mumkin. Tirnoqlarini tishlash orqali bola yengillik va tinchlanishni izlaydi.
- **Vitaminlar va minerallarning yetishmasligi.** Bolaning asab tizimini shakllanishida oziqlanish katta rol o'ynaydi. E, B vitaminlari va magniy yetishmasligi holatida yuqori asabiylashish, bezovtalik va tez charchash holati yuzaga keladi.
- **Organizmdagi parazitlarning mavjudligi.** Gelmintlar asab tizimi holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu versiya Yevropa ilmiy doiralarida tasdiqlanmagan, faqat Rossiyada mavjud.

Psixologik omillar:

- **Ijtimoiy muammolar.** Ko'p bolalarda jamiyatga moslashish 3 yoshda, bolalar bog'chasiga borganida boshlanadi. Agar bola "issiqxona" (majoziy manoda) sharoitida o'sgan bo'lsa, ota-onadan hatto qisqa vaqtga ajralish ham stressga aylanishi mumkin. 6-7 yoshda navbatdagi moslashuv davri boshlanadi, birinchi sinf o'quvchisi maktabga boradi. Bu o'zgarishlar bolaning umumiy psixologik holatiga ta'sir qilmasdan qolmaydi.
- **Oiladagi munosabatlar.** Ota-onaning janjallari, oilada yashamaydigan ota yoki ona, beparvolik va tarbiya jarayonini buviga yuklashga urinish bola tomonidan stressli vaziyat sifatida qabul qilinishi mumkin. Onixofagiya atrofdagilarga dushmanlikning namoyishi va tinchlanish usuliga aylanadi.
- **Autoagressiya.** Bunday xulq-atvorda turli sabablar tufayli agressiya o'ziga qaratiladi. Bola boshqalarga g'azablanishdan qo'rqib, o'z sog'lig'iga zarar yetkaza boshlaydi — masalan, tirnoqlarini tishlaydi.
- **Atrofdagi xulq-atvor modelining namunasi.** Bolalar boshqa bolalar yoki kattalarning harakatlarini "takrorlash" xususiyatiga ega. Agar bog'chada, sinfda yoki uyda kimdir tirnoq plastinkalari va tirnash xususiyati beruvchilarni tishlayotgan bo'lsa, bola ong ostida bunday harakatlarni takrorlashi mumkin.
- **Asab tizimining irsiy qo'zg'aluvchanligi, temperament.** Hatto obyektiv stressli vaziyat bo'lmasa ham, yuqori asabiylashish asab tizimining irsiy turi yoki temperament xususiyatlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bu holatda ijobiy va salbiy emotsiyalar bir xil qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi.
- **Ko'krak yoki so'rg'ichdan erta ajratish oqibatlari.** Uzoq davom etgan emish bola uchun tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Ko'krakdan to'satdan yoki erta ajratilganda, tirnoqlarni tishlash funksional ravishda onaning ko'kragi yoki so'rg'ichni o'rnini bosadi.
- **Perfeksionizm.** Bu hamma narsada eng yaxshi bo'lishga intilishdir. Agar bolada biror narsa amalga oshmasa, u xafa bo'ladi va yuz bergan voqeani stress sifatida

qabul qiladi. Ko'pincha bunday vaziyat ota-onalar bolalar uchun juda yuqori "reja"ni qo'yadigan oilalarda yuzaga keladi. Ota-onaning idealiga mos kelmaslik hissi psixologik komplekslarni shakllantiradi. Tirnoqlarni tishlash odati — ong ostidagi kamchiliklarni mavjud usullar bilan tuzatishga intilishning namoyishi.

- **Bir odatni boshqasiga almashtirish.** Ko'plab bolalar o'zlarini qandaydir ma'lum usul bilan chalg'itadilar — sochlarini o'ynashadi, joyida aylanadilar, barmoqlarini so'rishadi, tirnoq plastinkalarini tishlaydilar. Bunday usul bilan bolalar tinchlanadilar, va agar bir zararli odatdan voz kechishga harakat qilsangiz, boshqa odat paydo bo'lishi mumkin.
- **Zerikish — bolada qilishga hech narsa yo'q.** Bolalar nima bilan shug'ullanishni bilmaganda, tirnoqlarini tishlashni boshlaydilar.
- **Ortiqcha yuklama va yuqori charchoq.** Agar bola maktabda ortiqcha yuklangan bo'lsa, qo'shimcha ravishda bir nechta to'garaklarga qatnasa, zo'riqish va charchoq to'planib, nevrozlarni keltirib chiqarishi mumkin.
- **Uyqu yetishmasligi.** Maktabdagi katta yuklama, kun tartibini buzish uyqu yetishmasligiga va natijada bezovtalik va asabiy zo'riqish holatiga olib keladi.
- **Uzoq vaqt televizor tomosha qilish, kompyuter o'yinlari.** Multfilmlarni tomosha qilish vaqtini kuniga 1-2 soat bilan, kompyuter o'yinlarini esa 0,5 soat bilan cheklang. Kadrlarning almashinuvi, baland tovushlar bolaning hali mustahkamlanmagan psixikasiga zararli ta'sir qiladi. Ijobiy mazmunli va tinchlantiruvchi musiqali dasturlar va o'yinlarni tanlang. [4,5,8]

Psixologlar hisoblashicha, tirnoqlarni tishlab, bola o'ziga xos og'riq nuqtasini faollashtiradi, bu stress markazini bostiradi. Shuning uchun, zararli odatning paydo bo'lishining asosiy sababi — stress. Bola tirnoqlarini tishlaganda, miya og'riq markazi faollashadi. U stress markazini bostiradi yoki boshqa joyda og'riq o'chog'ini yaratadi, muammodan e'tiborni chalg'itadi. Natijada, bola tinchlanadi. Kichkintoyni urishmang va baqirmang! Ota-onaning vazifasi — bolaning o'zi bilmasligi mumkin bo'lgan asabiylashish va zo'riqish sababini aniqlash va yo'q qilishdir.

Nojo'ya ta'sirlar. Shifokorlarning kuzatuvlariga ko'ra, agar tirnoqlarni tishlash odati o'z vaqtida bartaraf etilmasa, u kattalar davrida ham saqlanib, jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin:

- shikastlangan tirnoqlar va kutikula;
- tirnoqlarning o'sishini to'xtatish;
- kutikulaning tabiiy shaklini o'zgartirish, yaralar va gematomalar;
- tirnoq atrofidagi yuzaning infeksiyalanishi;
- milklar shikastlanishida stomatologik muammolar va natijada tishlarning harakatchanligining oshishi;
- tez-tez virusli va mikroba kasalliklari;
- me'da-ichak kasalliklari, gelmintlar;

- estetik va ijtimoiy muammolar (to'liq muloqot qila olmaslik, yopiq bo'lish, ishga joylashishda qiyinchiliklar va h.k.) [1,9]

Psixologlarning tavsiyalari:

Sababini mustaqil aniqlash har doim ham muvaffaqiyatli bo'lmaydi, shuning uchun ota-onalar psixologga murojaat qilishlari mumkin, agar bundan tashqari, ko'plab odatni tark etish urinishlari hech qanday ijobiy natijaga olib kelmagan bo'lsa. Ko'p psixoterapevtik maslahatlar keng tarqalgan, ammo ularni yana bir bor takrorlash lozim.

1. Bolani urishish va unga baqirish mumkin emas, chunki bolalar muammosiga nisbatan bunday tajovuzkor qiziqish aksincha vaziyatni og'irlashtiradi. Ba'zi bolalar yanada asabiylashadi, boshqalari esa qasddan tirnoqlarini tishlay boshlaydi. Bolaga yordam berishning yanada ijobiy usulini izlash yaxshiroq.
2. Albatta, bola bilan suhbatlashib, "tortgich mexanizmi"ni aniqlash kerak. Ba'zan sababni aniqlashga ong osti va yashirin muammolarni ochib beradigan usullar yordam beradi. Masalan, bolaga maktab darsini, do'stlarini, uy a'zolarini chizishni taklif qilish mumkin. Qora ranglar, aniq salbiylik hayotdagi muammoli sohani ko'rsatadi.
3. Kichik "tishlovchi" bilan ko'proq vaqt o'tkazishga harakat qiling. Jismoniy aloqa muhim (boshini silash, quchoqlash, barmoqlarni massaj qilish), yoqimli so'zlar, dolzarb muammolarni muhokama qilish. Ya'ni, bola bilan o'tkazilgan soatlar va daqiqalar ijobiy emotsiyalar bilan to'ldirilishi kerak.
4. O'zingizga g'amxo'rlik qilish orqali ijobiy xulq-atvor namunasini ko'rsatish kerak. Agar yaqin qarindoshlardan biri (ayniqsa, bola uchun muhim bo'lgan kishi) o'zi tirnoqlarini tishlab, doimiy ravishda barmoqlarini og'ziga solsa, bolaning tirnoq plastinkalari yoki tirnash xususiyati beruvchilarni tishlashdan voz kechishini kutish ahmoqlikdir. Farzandingizga tirnoqlariga g'amxo'rlik qilishni o'rgating!
5. Agar bola bunday nojo'ya usul bilan agressiyasini chiqarayotgan bo'lsa, unga uning ijtimoiy ma'qullangan namoyish shakllarini ko'rsating. Masalan, sport to'garaklariga qatnashish, turli musobaqalar, jismoniy o'yinlar salbiy emotsiyalarni chiqarishga yordam beradi, ular endi o'z shaxsiga qaratilmaydi.
6. Bolani qo'l mehnati bilan band qiling, masalan, rasm chizish, haykal yasash, qaychi bilan ishlash, o'yima naqshlar ishlash nafaqat qo'llarni band qiladi, balki bolaga ko'p ijobiy lahzalarni olib keladi. Kattaroq qizlarga igna bilan tikish mos keladi. Bundan tashqari, fakturali buyumlar — toshlar, konstruktor detallari, pufakchali to'plar va boshqa kichik narsalar zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi.
7. Salbiy oqibatlar haqida aytish kerak — yoqimsiz hikoyalar ko'pincha katta yoshdagi bolalarda kerakli ta'sirni beradi. O'smirlar mustaqil ravishda internetda me'da-ichak traktida yashovchi parazitlarning turli "qo'rqinchli" fotosuratlarini

- topishlari mumkin. Kichkina bolaga tirnoqlar ostidagi kirni mikroskop orqali ko'rishni taklif qilish mumkin, u yerda turli yoqimsiz mavjudotlar bo'lishi mumkin.
8. Ijodiy bolaga noodatiy yondashuv kerak. Xususan, ikki qahramon haqidagi ertak hikoyasini to'qish mumkin — biri tirnoqlarini tishlaydi, ikkinchisi esa bunday odatga ega emas. Shu sababli, birinchisi bilan yoqimsiz ko'rinishdagi qo'llari tufayli deyarli hech kim muloqot qilmaydi va o'ynamaydi, ikkinchisida esa ko'p do'stlar bor. Ertak terapiyasi bolalar ongiga ijobiy va bilvosita ta'sir ko'rsatadi.
 9. Kunlik tartibni qayta ko'rib chiqish kerak. Shunday qilib, ikki yoshli bolalar va kattaroq bolalarga qulay psixologik muhit, tez-tez tashqarida sayr qilishni ta'minlash muhim. Maktab o'quvchilariga ko'proq bo'sh vaqt qoldirish, baholar, muvaffaqiyat va o'quv yuklamasi bilan bosim o'tkazmaslik kerak.
 10. Agar onixofagiyaning paydo bo'lishiga sabab bo'lgan omil sevimli onadan doimiy birga bo'lishdan keyin to'satdan ajralish bo'lsa, bunday ajralish jiddiy stressga aylanishi mumkin. Bolani asta-sekin mustaqillik va mustaqil bo'lishga o'rgatish muhim, masalan, uni qisqa muddatga buvisiga, bog'chaga olib borish kerak, shunda u onasiz bo'lishga ko'nikadi.
 11. **Zo'riqishni bartaraf etish.** Bolani oddiy gimnastika va to'g'ri nafas olish yordamida asabiy zo'riqishni bartaraf etishga o'rgating. Buning uchun boladan mushtlarini navbatma-navbat siqib, bo'shatishni so'rang. Yana bir foydali mashq — nafas olishni boshqarish. Qo'lida o'yinchoq ushlab, bola sekin va chuqur nafas oladi va chiqaradi. Kuniga 5-7 daqiqa bunday gimnastika asabiylashish darajasini sezilarli darajada kamaytiradi.
 12. **Manikyur qiling.** 5 yoshdan katta qizlarga chiroyli manikyur qilish mumkin. Qizchani tirnoqlariga g'amxo'rlik qilishga o'rgating, bolalar manikyur to'plamidagi asboblardan ishlatishni o'rgating. Chiroyli va parvarishlangan qo'llar haqida o'z tasdiqlovingizni bildiring. Kutikulaga g'amxo'rlik qilish o'g'il bolalar uchun ham zarur. O'z vaqtida yo'q qilingan tirnash xususiyati beruvchilar dermatofagiyaning oldini olishga imkon beradi.
 13. **Refleksni shakllantiring.** Bolaning qo'lga yumshoq bilakuzuk taqiladi. Agar kattalar bolani qo'llarini og'ziga olib borayotganini ko'rsalar, bilakuzukni tortib, qo'lga "tishlatishadi". Bu usul samarali bo'lishi mumkin, garchi ba'zilar u shafqatsiz tuyulsa ham.
 14. Agar masofaviy maslahatlar hech qanday yordam bermasa, psixolog yoki nevrologga murojaat qilish kerak. Ehtimol, bolada nevroitik holat shakllangan, uning belgilaridan biri ko'pincha majburiy harakatlardir. [4,7,9]

Pediatrlarning tavsiyalari:

- **Dorixona tarmoqlarida** an'anaviy xantalga o'xshab ishlaydigan ko'plab achchiq laklar mavjud: "Nekusayka", "Belweder". Ular shaffof, shuning uchun nafaqat

qizlarga, balki o'g'il bolalarga ham mos keladi. Bolalar bo'limlarida maxsus achchiqroq malhamlar ham sotiladi. Bunday vositalarning xavfi kimyoviy komponentlarning ko'zga tushish ehtimoli mavjudligidir. Bundan tashqari, otalarning onixofagiyaning haqiqiy sababi bilan ishlamay, zararli odatning tashqi namoyishiga ta'sir qilishadi.

- **Psixologik noqulaylikni bartaraf etish bilan birga**, tirnoq plastinkalarini mustahkamlash bilan shug'ullanish kerak, chunki mustahkam va ta'sirga chidamli tirnoqni tishlash qiyinroq. Buning uchun pediatr bilan maslahatlashgandan so'ng, bolaga yoshga mos dozalarda kalsiy preparatlarini berishni boshlash foyda beradi. Tirnoqlar uchun tuzli eritmalar, efir moylari (masalan, kedr yog'i) bilan mustahkamlovchi vannalar qilish mumkin. Bolaga o'z xohishi bilan, zararli bo'lmagandek tuyulgan har qanday dori vositasini berish ham yaxshi emas.
- **Bolaga tinchlantiruvchi o'simlik choyi berish**, bo'shashtiruvchi massaj qilish mumkin, har kuni albatta suv muolajalarini o'tkazish, u bilan ko'proq toza havoda sayr qilish va bolaning televizor yoki kompyuter monitori oldida o'tkazadigan vaqtini minimal darajaga tushirish kerak.
- Og'ir holatlarda, albatta, murojaat qilish kerak bo'lgan ikki ixtisoslashgan va eng muhim mutaxassis — **nevrolog va gastroenterolog** bo'ladi.
- Birinchisi (nevrolog) tinchlantiruvchi dori-darmonlarni tanlashga yordam beradi. Ikkinchisi (gastroenterolog) ichakning holatini tekshiradi va kerak bo'lsa, dori-darmonlarni — fitopreparatlar, tinchlantiruvchi yoki vitamin-mineral komplekslarni buyuradi. [1,2,5,8]

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Бобожанов У. А., Киличев И. А. STRUCTURE OF EPILEPTIC VESSELS IN CHILDREN RESIDING IN THE AREAL REGION AREA //Новый день в медицине. – 2019. – №. 3. – С. 70-72.
2. Бобожанов У. А., Киличев И. А. Структура эпилептических судорог у детей проживающих в зоне Приаралья //Тиббиётда янги кун. Илмий рефератив, маърифий-маъновий журнал. – 2019. – №. 3 (27). – С. 70.
3. Бобожанов У. А., Киличев И. А. Факторы риска спинальных аномалий у детей //Национальный журнал неврологии. – 2018. – №. 1. – С. 50-53.
4. Бобожанов У. А., Садикова Г. К. CLINICAL AND DIAGNOSTIC CHARACTERISTICS OF CHILDREN'S EPILEPSY LIVING IN THE ARAL SEA REGION.
5. Бобожанов У., Садикова Г. Болаларда эпилепсиянинг келиб чиқиш сабаллари, ?авф омиллари ва кечиши //Неврология. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 49-51.

6. Куценко Н. И. Аспект патологических привычных действий у детей дошкольного возраста, выявленных в дневном стационаре центра развития речи //Академический журнал Западной Сибири. – 2013. – Т. 9. – №. 3. – С. 58-59.
7. Махмудова М. В. Қ. БОЛАЛАРДА ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРНИ КЕЛТИРИБ ЧИҚАРУВЧИ ОМИЛЛАР ВА УЛАРНИ КОРРЕКЦИЯ ҚИЛИШ (ОНИХОФАГИЯ МИСОЛИДА) //Educational Research in Universal Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 194-198.
8. Монахова В. В. Патологические привычные действия у детей и подростков //Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. – 2020. – С. 47-52.
9. Садикова Г. К., Таджиев М. М., Бобожанов У. А. Анализ факторов риска спинальных аномалий у детей //Молодой ученый. – 2017. – №. 12. – С. 151-153.
10. Шевченко Ю. С. Патологические привычные действия у детей (\клиника, динамика, терапия) //Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2001. – Т. 1. – С. 58-64.