

## درمان عادت های عصبی

بسیاری از اعمالی که ما انجام می‌دهیم، زائیده افکار ماست و درونی است. اما در شرایط استرس‌زا، افکار، ذهن و تمرکز ما به سویی دیگری هدایت می‌شود.



بسیاری از اعمالی که ما انجام می‌دهیم، زائیده افکار ماست و درونی است. اما در شرایط استرس‌زا، افکار، ذهن و تمرکز ما به سویی دیگری هدایت می‌شود. وقتی تحت فشار هستیم و یا عصبی هستیم، رفتارهای عادت‌های خاصی را از خود بروز می‌دهیم. ناگهان اتفاق می‌افتد که یک بسته بیسکوییت را باز می‌کنیم و تا به خود می‌جنبیم می‌بینیم نصف بسته خالی شده است، در حالی که حتی به یاد نمی‌آوریم که این همه بیسکوییت خوردیم. ذهن ناخودآگاه ما در شرایط اضطراب و تنش به گونه‌ای دیگر عمل می‌کند. عادات عصبی مثل ناخن جویدن اصلاً منطقی به نظر نمی‌رسد و این عادت به مرور زمان بدتر می‌شود تا جایی که به بدن صدمه می‌رساند. ببینید این عادات عصبی چه آسیب‌هایی به بدن وارد می‌کند.

### شکستن انگشتان

گاهی افراد حتی از صدایی که از شکستن انگشتان به گوش می‌رسد، لذت می‌برند، این صدا از هوای میان بندهای انگشت ایجاد می‌شود. این افراد بر این باورند که با این عمل استرس آنها از بین می‌رود و احساس خوبی پیدا می‌کنند. با این کار، پوشش مفصلی که مفصل بند انگشتان را می‌پوشاند حاوی مایعی به نام سینوویال است که مفصل‌ها را چرب و مغذی نگاه می‌دارد. علاوه بر این این مایع حاوی گازهای محلولی مثل اکسیژن، نیتروژن و دی‌اکسیدکربن است. فشاردادن بند انگشتان، فشاردادن پوشش (کپسول) مفصلی را کاهش می‌دهد و همین امر باعث می‌شود تا گازهای محلول سریعاً رها شوند و صدا تولید شود.

### آسیب های وارده :

این صدای تولید شده، شاید خوشایند باشد، اما آسیب ناشی از آن بسیار ناخوشایند است و صدای تولید شده نیز برای اطرافیان ناخوشایند است. افرادی که عادت به انجام این حرکت دارند، شاید در طول روز بیش از 200 مرتبه این کار را انجام دهند. معمولاً اگر این عادت در دوران کودکی ایجاد شود، خود به خود با رشد کودک برطرف خواهد شد. اما معمولاً در دوران بزرگسالی ترک این عادت مشکل‌ساز می‌شود و شخص قادر نیست، خود را کنترل کند و برای ترک عادت باید به یک رفتار درمان مراجعه کند.

### دندان قروچه:

دندان قروچه معمولاً یک عادت ناخودآگاه است که در دندان‌های جلو و عقب یا دندان‌های کناری به وجود می‌آید. برخی افراد وقتی عصبی و ناراحت می‌شوند، سعی می‌کنند با ساییدن دندان‌هایشان به هم خود را آرام کنند.

### آسیب های وارده

دندان قروچه اغلب در حین خواب رخ می‌دهد و وقتی خواب سبک‌تر می‌شود، این حالت کم‌کم از بین می‌رود. دندان قروچه در خواب معمولاً چند ثانیه طول می‌کشد، اما برخی افراد این عادات نادرست را تا 30 دقیقه ادامه می‌دهند و همین امر باعث می‌شود تا آسیب بیشتری به دندان‌ها برسد. می‌توانید با استفاده از محافظ دندان و دهان، دندان قروچه در خواب را متوقف کنید. دندان قروچه باعث پارگی رباط‌هایی می‌شود که دندان را در استخوان نگه می‌دارند، علاوه بر این باعث استرس و خستگی عضلانی که مسئول بسته شدن دهان هستند، می‌شود. ماساژ این محدوده باعث می‌شود تا گرفتگی و فشار آن برطرف شود. سعی کنید حتی در طول روز نیز دندان‌های بالا و پایین خود را از هم دور نگه دارید.

### ناخن جویدن:

عادت به ناخن جویدن معمولاً در دوران کودکی شکل می‌گیرد. هر چقدر ظاهر ناخن ناهموارتر شود. تمایل به ناخن جویدن بیشتر می‌شود و حتی سراغ بافت‌های اطراف ناخن می‌روید و به آنها نیز آسیب می‌رسانید.

### آسیب های وارده

وقتی افراد ناخن را تا بستر ناخن می‌جویند، پوست ملتهب می‌شود، زیرا ناخن و کوتیکول در نگهداری آب و خارج کردن قارچ‌ها و باکتری‌ها با هم همکاری دارند و جراحی به این منطقه می‌تواند در سیستم عملکرد آنها اختلال ایجاد کند. با گذشت زمان ناخن جویدن می‌تواند باعث تضعیف ناخن‌ها شود و به آنها آسیب برساند. افرادی که ناخن می‌جویند، با وجود هشدار دوستان و آقایان، اغلب قادر به ترک این عادت نیستند. برای ترک این عادت باید دست‌ها را همیشه تمیز نگه دارید و با دستکش آنها را بیوشانید و در صورت امکان از محصولات موجود در بازار که با لایه‌ای تلخ روی ناخن را می‌پوشانند، استفاده کنید.

ساییدن پاها به هم:

بسیاری از افراد در حالت عصبی و تحت استرس، پاهای خود را به می‌سایند و یا پاهای خود را تکان می‌دهند. با توجه به نوع نشستن این عادت می‌تواند به سلامت بدن صدمه وارد کند. اگر به گونه‌ای می‌نشیند که یک پا را روی دیگری می‌اندازید، فشار بدن به جای اینکه بین استخوان‌های کف پخش شود، فقط فشار روی یک طرف خواهد بود. شانه‌ها در حالت تعادل نخواهند بود و گردن برای اینکه سر را مستقیم نگه دارد باید فشار بیشتری تحمل کند. شاید در این حالت احساس آرامش داشته باشید، اما نمی‌دانید که حالات مختلف نشستن چقدر می‌تواند روی سلامت بدن تأثیرگذار باشد.

آسیب‌های وارده

در کوتاه مدت، این نحوه نشستن می‌تواند روی اعصاب سیاتیک که از ستون فقرات تا کف و پایین پاها کشیده شده‌اند، اثر بگذارد. این فشار به عصب‌ها می‌تواند از باعث کاهش جریان و گردش خون و در نهایت به بی‌حسی و گزگز پاها منتهی شود. علاوه بر این ممکن است باعث تحریک عصب‌ها شود، شرایطی که برای ترمیم و بازسازی به هفته‌ها زمان نیاز دارد. اگر این عادت متناوب و مکرر باشد، کمردرد و گردن‌درد را نیز به دنبال خواهد داشت. سردرد و دیگر دردهای عضلانی نیز می‌تواند از عواقب این عادت نادرست باشد. به این افراد توصیه می‌شود، راه‌های صحیح نشستن را یاد بگیرند و در طول روز بارها حالت نشستن و حالات بدن خود را بررسی کنند. اگر شرایط وخیم شود، احتیاج به انجام حرکات ورزشی، کششی و یا درمان‌های خاص دارید.

بازی کردن با موها و کشیدن موها:

گاهی اوقات افراد وقتی عصبی و ناراحت هستند، شروع می‌کنند به کشیدن موهایشان و این عادت اگر دائماً انجام بگیرد، به مو آسیب وارد می‌کند. حتی اتفاق می‌افتد که افراد این عادت را به طور پنهانی انجام دهند، مثلاً وقتی در محل کار خود حضور دارند، در اتاق خود را ببندند و این کار را انجام دهند. انجام این کار به این افراد آرامش می‌دهد و کمی از خشم و اضطراب آنها را کم می‌کند.

آسیب‌های وارده

کشیدن موها می‌تواند باعث کچلی منطقه‌ای از سر و موها شود و به مرور زمان فولیکول‌های مو آسیب می‌بینند و حتی گاهی ریشه مو را از بین می‌برد، بهترین راه برای مقابله با این عادت استفاده از روش‌های رفتار درمانی است و باید هر چه زودتر این عادت را کنار بگذارید.

دست زدن به صورت:

دختران نوجوان اغلب وقتی عصبی می‌شوند و یا با شرایط استرس‌زایی مواجه می‌کنند، شروع می‌کنند به دست زدن به صورت‌شان و یا فشار دادن جوش‌های صورت و گاهی نمی‌توانند این رفتار عصبی خود را کنترل کنند. گاهی وقتی سیستم اعصاب تحریک می‌شود، خارش یا سوزش روی صورت ایجاد می‌شود و همین امر باعث می‌شود نادرست به سوی صورت برود. برخی نوجوانان حتی هنگام خواب نیز دست‌ها را از روی صورت بر نمی‌دارند.

آسیب‌های وارده

این کار گاهی باعث مسدود شدن منافذ و آکنه‌های صورت می‌شود. این لمس کردن جوش‌های چرکی و فشار دادن آنها باعث ایجاد جای اسکار و زخم و یا حتی ایجاد لک روی پوست می‌شود. حتی گاهی در ناحیه مورد نظر خونریزی هم دیده می‌شود. اگر جای زخم ایجاد شود و زخم باز باشد، دست زدن به آنها حتی باعث عفونت می‌شود، زیرا معمولاً دست آلوده است و میکروب‌ها را وارد جای زخم می‌کند. به افرادی که عادت به انجام این کار دارند توصیه می‌شود که همیشه ناخن‌های خود را کوتاه نگه دارند و تا حد امکان سعی کنند، سر خود را به چیز دیگری گرم کنند. اگر قادر به ترک این عادت نیستند به یک رفتاردرمان حاذق مراجعه کنید تا با انجام

تکنیک‌های پیشنهادی او این عادت نادرست را ترک کنید.

جویدن مداد و خودکار:

آیا می‌دانید، این قلم یا مداد قبلاً کجا قرار داشته است و چقدر می‌تواند آلوده باشد، با جویدن ته مداد و به دهان بردن خودکار، مقادیر فراوان جرم و میکروب را وارد دهان و بعد وارد بدن خود می‌کنید. در برخی افراد جویدن و مکیدن اشیا یک عادت ثابت است که به محض ناراحتی و عصبی شدن این عادت را انجام می‌دهند.

آسیب‌های وارده

اشیا در تماس با دست افراد مختلف و قرارگرفتن در سطوح مختلف آلوده می‌شوند و هزارها میکروب را با خود حمل می‌کنند، وقتی این اشیا را وارد دهان خود می‌کنید، هزارها بلکه میلیون‌ها میکروب را وارد بدن خود می‌کنید و ابتلا به اسهال و استفراغ رایج‌ترین بیماری ناشی از این عادت نادرست است. به افراد توصیه می‌شود دائماً دستان خود را بشوید تا در حد امکان از آلوده شدن اشیا مثل دستگیره‌های در، مداد، خودکار، میز و یا کیبورد کامپیوتر جلوگیری شود. سعی کنید به جای جویدن مداد و خودکار سر خود را به چیز دیگری مثل نوشیدن قهوه یا چای گرم کنید.

سیگار کشیدن:

اگر همچنان به سیگار کشیدن ادامه می‌دهید و فکر می‌کنید که سیگار به شما آرامش می‌دهد، بیشتر فکر کنید. نیکوتین ماده‌ای اعتیادآور در سیگار است که باعث می‌شود که حس شادی به شما دست بدهد. اما نیکوتین دارویی محرک است که باعث می‌شود بیشتر عصبانی شوید. نیکوتین باعث افزایش سطح هورمون دوپامین (هورمون شادی‌آور) می‌شود. از طرفی دیگر، در صورت مصرف برای اینکه بتوانید نیکوتین اعتیادآور را به مقدار کافی در سیستم بدن خود نگه دارید و اطمینان حاصل کنید که مقادیر فراوانی دوپامین در بدن شما ترشح شده است، باید حتماً سیگار بکشید و در صورت عدم سیگار تصور می‌کنید که حالت عصبی و افسرده دارید.

آسیب‌های وارده

اصلی‌ترین خطری که افراد سیگاری را تهدید می‌کند، سرطان ریه و بیماری‌های ریوی و تنفسی است. اما خطر به همین جا ختم نمی‌شود، سیگار می‌تواند روی اندام‌های مختلف و بافت‌های مختلف بدن تأثیر منفی به جای بگذارد و سلامت عمومی را به مخاطره بیندازد. بهتر است با کمک یک مشاور و استفاده از برخی داروها همین الان اقدام به ترک سیگار کنید و این اعتیاد را کنار بگذارید.