

جویدن ناخن ممنوع



عادات رفتاری، جزئی از خصیصه افراد به شمار می‌رود که براحتی شکل گرفته، ولی بسختی از انسان جدا می‌شود، طوری که انگار جزئی از رفتارهای ذاتی می‌گردد. در بیشتر موارد هم این عادات، عادات بد رفتاری را تشکیل می‌دهند.

جام جم آنلاین: عادات رفتاری، جزئی از خصیصه افراد به شمار می‌رود که براحتی شکل گرفته، ولی بسختی از انسان جدا می‌شود، طوری که انگار جزئی از رفتارهای ذاتی می‌گردد. در بیشتر موارد هم این عادات، عادات بد رفتاری را تشکیل می‌دهند. یکی از همین عادات، ناخن جویدن است که گرچه در همه گروه‌های سنی مشاهده می‌شود، ولی بیشتر کودکان گرفتار این رفتار هستند.

ممکن است خود شما هم دچار این عادت بد باشید، ولی تاکنون به آن توجه نکرده باشید. با حضور در جلسات خسته‌کننده سخنرانی یا زمان تماشای یک فیلم دلهره‌آور ممکن است ناخودآگاه، ناخن‌هایتان را بجوید که در برخی شرایط به عادت همیشگی شما بدل می‌شود.

در واقع ناخن جویدن نوعی عادت عصبی است که از نمونه‌های آن می‌توان به کشیدن یا کندن موها، انگشت مکیدن یا دست کردن داخل بینی اشاره کرد.

این رفتار میان کودکان و بزرگسالان شایع است که جویدن پوسته ناخن، بافت نرم اطراف ناخن و حتی خود ناخن را شامل می‌شود. این پدیده در 28 تا 33 درصد کودکان 7 تا 10 ساله مشاهده می‌شود که از این میان، 19 تا 29 درصد را افراد بالغ و 5 درصد را میانسالان تشکیل می‌دهند، ولی برخی مطالعات نشان می‌دهد 45 تا 60 درصد کودکان 8 تا 11 ساله بیشتر در معرض ناخن جویدن قرار دارند و بیشترین سنی که به این رفتار گرایش دارند، افراد 10 تا 18 ساله هستند.

البته پس از 18 سال این رفتار بندرت مشاهده می‌شود، ولی گاهی تا سنین بالاتر نیز ادامه می‌یابد. به خودی خود، ناخن جویدن شاید فقط رفتاری نامناسب و عصبی به نظر برسد، ولی اگر درمان نشود، ممکن است وخیم شده، موجب خونریزی، کبودشدگی، عفونت یا آسیب جدی و دائمی ناخن‌ها شود.

افراد اغلب این رفتار را ناخودآگاه انجام می‌دهند و توقف آن به خاطر آگاه نبودن از بروز رفتار بسیار دشوار است.

ناخن جویدن از کجا شروع می‌شود

این رفتار محرک در پسران نسبت به دختران شایع‌تر است و در موقعیت‌های ناآرام، پراسترس، گرسنگی، خستگی و عدم فعالیت تشدید می‌شود. در برخی موارد این رفتار می‌تواند علامت نوعی اختلال ذهنی یا احساسی باشد. در واقع علت ناخن جویدن، وسواسی ترکیبی از عوامل زیستی و محیطی است.

گاهی این رفتارها در حیوانات هم دیده می‌شود که اغلب نوعی مکانیسم آرایشی و بهداشتی در مغز تلقی می‌شود که برای تمیز کردن خود از آن استفاده کرده، منجر به بروز این رفتارها می‌شود. به عنوان مثال، دانشمندان موش‌هایی را مورد بررسی قرار داده‌اند که فاقد یک ژن خاص هستند و انجام بیش از حد رفتار ذکر شده باعث کچل شدن نقاطی از موهای آنها می‌شود. این رفتار موش‌ها تحت شرایط استرس‌زا تشدید می‌شود.

از علل اصلی ناخن جویدن می‌توان به استرس و خستگی اشاره کرد. برخی افراد با این کار از اضطراب رها می‌شوند و وقتی ذهن آنها خسته است، قسمتی از بدن خود را درگیر کاری می‌کنند.

کودکان و حتی افراد بالغ در واکنش به استرس برای رهایی از احساسات سرکوب شده خود از مکانیسمی تطبیقی استفاده می‌کنند که به نوعی رفتار عادت‌ی بدل می‌شود.

بیشتر این افراد اغلب تصویر ضعیفی از خود در ذهن داشته، به خاطر مشکلات و اضطراب‌هایی که در درونشان ریشه دارد، خود را تنبیه می‌کنند. در حقیقت این رفتار جایگزینی منطقی برای مشکل آنهاست. برخی تنها در خواب شروع به جویدن ناخن‌ها می‌کنند که این امر مرتبط با استرس ناشی از خواب یا رویای آنهاست.

تنهایی و وراثت هم می‌توانند دلایل دیگری باشند که فرد را ترغیب به ناخن جویدن می‌کنند. افرادی که دارای عادات وسواسی هستند و زیاد دست‌هایشان را می‌شویند، بیشتر دچار این رفتارها می‌شوند.

این رفتار بیشتر در کودکانی مشاهده می‌شود که دچار اختلال بیش‌فعالی، بی‌توجهی، اختلال اضطرابی و دفع ادرار غیرارادی هستند.

پیامدهایی که باید جدی بگیرید

ناخن جویدن علاوه بر پیامدهای فیزیکی، نتایج بد احساسی هم روی فرد به جا می‌گذارد. ناخن جویدن دائم باعث قرمزی و زخم شدن انگشت‌ها شده، ممکن است موجب خونریزی پوست اطراف ناخن‌های جویده شده و نیز عفونت آن نقطه گردد.

این کار باکتری‌ها و ویروس‌های موجود روی انگشت‌ها را به دهان منتقل کرده، احتمال بروز عفونت‌ها را بالا می‌برد.

از طرفی پوست زخم شده اطراف ناخن، محل مناسبی برای ابتلا به انواع ویروس‌ها و عفونت‌های باکتریایی می‌شود. خیس ماندن مداوم ناخن‌ها و پوست اطراف آنها احتمال عفونت قارچی ناخن و تیخال‌های دهانی را افزایش می‌دهد و ممکن است باعث ریش شدن، بد حالت شدن و از بین رفتن ناخن‌ها شود. عفونت‌ها و باکتری‌های نهفته در زیر ناخن‌ها با ورود به معده باعث بروز مشکلات و عفونت‌های معده‌ای و روده‌ای می‌شود.

از سوی دیگر ناخن جویدن بخصوص در سنین پایین که دندان‌ها در حال رشد هستند، آثار بدی روی رشد دندان‌ها داشته، باعث رشد کج دندان‌ها و ردیف نبودن آن و التهاب لثه می‌شود.

جالب است بدانید با وجود تمام ضررهایی که این رفتار در پی دارد، برخی به این کار ادامه می‌دهند. یک دلیل این است که افراد با ناخن جویدن سعی می‌کنند خود را آرام کنند. زمان استرس، افراد به دنبال راهی برای آرام کردن خود می‌گردند و برخی تصور می‌کنند با جویدن ناخن‌ها احساس آرامش بهتری دارند و در واقع این رفتار در سیستم عصبی آنها اثر آرامبخش داشته و سطح تحریک را پایین می‌آورد.

دلیل دوم برای ادامه این رفتار تحریک است. به عبارت دیگر زمانی که فردی خسته و غیرفعال است، ناخن جویدن سیستم عصبی را تا حد مورد نیاز تحریک می‌کند. این کار آنها را هوشیار نگه می‌دارد.

دلیل دیگری که افراد را وادار به جویدن ناخن‌ها می‌کند، کمال‌گرایی است. به این معنا که برخی به خاطر بد حالت بودن ناخن‌های خود سعی دارند با جویدن آنها به شکل مورد نظرشان برسند و رفته‌رفته این کار به عادت تبدیل می‌شود. راه‌های مقابله با ناخن جویدن

شاید تصور کنید ناخن جویدن مشکل حادی نیست که بخواهید به درمان آن فکر کنید، در حالی که تداوم این رفتار علاوه بر اثرات سوئی که به جای می‌گذارد، موجب بروز اختلالاتی در روند زندگی و کار و ارتباطات شما می‌شود. در روش‌های درمان دارویی، بیشتر از داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کنند و چند هفته زمان می‌برد تا اثرات اولیه ظهور کند.

البته دارو درمانی شاید تا حدود 65 درصد به بهبود شما کمک کند، ولی در اصل به عنوان یک درمان مکمل مورد استفاده قرار می‌گیرد. در درمان‌های طبیعی، برخی افراد از اینوزیتول ویتامین B استفاده می‌کنند که نیاز به ناخن جویدن را کاهش می‌دهد.

این ماده در بدن به انتقال دهنده‌های عصبی تبدیل شده، فعالیت سروتونین را در مغز کاهش می‌دهد. اینوزیتول را باید در مقادیر بالا مصرف کنید، ولی به خاطر محلول در آب بودن ویتامین B، سمی در بدن ساخته نمی‌شود.

روش دیگر، شامل تکنیک‌های روان‌درمانی است که توسط متخصصان روان‌شناس صورت می‌گیرد. شاید درمان ناخن جویدن مدت زیادی طول بکشد، ولی راهکارهای ساده و اعتقاد به بهبود می‌تواند شرایط شما را روز به روز بهتر و به شما در ترک کامل این عادت رفتاری وسواسی کمک کند. (جام جم - ضمیمه سیب)

ندا اظهري