

اضطراب مهمترین عامل جوییدن ناخن

یک روانشناس با بیان اینکه اضطراب مهمترین عامل جوییدن ناخن است و اگر تبدیل به عادت شود دیگر نباید منتظر توقف خود به خودی آن باشیم...



سلامت نیوز : یک روانشناس با بیان اینکه اضطراب مهمترین عامل جوییدن ناخن است و اگر تبدیل به عادت شود دیگر نباید منتظر توقف خود به خودی آن باشیم، گفت: بسیاری از کودکان تنها هنگامی که فشار روحی عصبی دارند ناخن‌های خود را می‌جویند که این فشارها ناشی از نگرانی، عصبانیت، تماشای فیلم‌های مهیج و یا ترس از امتحان و مهم‌تر از همه اضطراب است.

دکتر ربابه غفار تبریزی در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه ناخن جوییدن یکی از اختلالات عادی "نوروتیک" است، افزود: ناخن جوییدن معمولاً از 1 تا 5 سالگی آغاز و بتدریج در 9 تا 15 سالگی شدت می‌یابد به طوری که فرد در سنین نوجوانی متوجه عادت نامطلوب خود می‌شود. این اختلال در دخترها بیشتر از پسرها است و تقریباً در همه گروه‌های اجتماعی وجود دارد. وی ادامه داد: علاوه بر ناخن جوییدن مواردی مانند حس کنجکاو، خستگی، مکیدن انگشتان، انگشت در بینی، پیچیدن موها یا کشیدن آنها، ساییدن دندان‌ها و دندان قروچه از دیگر نشانه‌های عادات عصبی بودن فرد است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر اینکه ناخن جوییدن در کودکان غالباً راهی برای رهایی از سختی‌ها و فشارهای کوتاه مدت و گذرا است، تصریح کرد: اگر کودک در شرایطی مانند یادگیری مسائل جدید در مدرسه، احساس خجالت در مهمانی و شرکت در زمین بازی قرار گرفت و شروع به ناخن جوییدن کرد نگران نباشید به دلیل اینکه کودک سرانجام خودش از این کار دست می‌کشد.

این متخصص روانشناسی با اشاره به اینکه مهمترین عامل مؤثر در بروز ناخن جوییدن موضوعی است که فرد را دچار نگرانی ذهنی درباره بروز واقعه‌ای در آینده می‌کند، اظهار داشت: اضطراب موضوع دار وابسته به موقعیت‌هایی مانند اضطراب به علت دیدن فیلم‌های ترسناک، مشاهده مشاجره والدین و شرکت در امتحانات و داغدیدگی ایجاد می‌شود. به همین دلیل مهمترین عامل مؤثر در بروز ناخن جوییدن، این نوع اضطراب است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه بسیاری از کودکان فقط هنگامی که فشار روحی و عصبی دارند ناخن‌های خود را می‌جویند، گفت: اگر ناخن جوییدن تبدیل به عادت شود دیگر نباید منتظر توقف خود به خودی آن باشیم همچنین بسیاری از کودکان تنها در زمان فشار روحی عصبی ناخن‌های خود را می‌جویند که این فشارها شامل نگرانی، اضطراب، عصبانیت، تماشای فیلم‌های مهیج و یا ترس از امتحان است.

ناخن جوییدن روشی برای تسکین ناراحتی از موقعیت اضطراب زا و فشارآور!

دکتر غفار تبریزی با بیان اینکه برخی افراد ناخن جوییدن را روشی برای تسکین ناراحتی از موقعیت اضطراب زا و فشارآور می‌دانند، بیان کرد: این عادت معمولاً راهی برای کاهش فشار دورنی فرد محسوب می‌شود که به احتمال زیاد در بزرگسالی هم ادامه می‌یابد. همچنین فرد با قرار گرفتن در موقعیت فشار آور برای تسکین خود شروع به ناخن جوییدن می‌کند. وی با بیان اینکه ناخن جوییدن در افرادی که هیجان پذیرترند و به طور غیرارادی این عمل را انجام می‌دهند بیشتر از دیگران دیده می‌شود، افزود: روانشناسان ناخن جوییدن را واکنشی برای تخلیه هیجان‌ها و تمایلات ناخودآگاه فرد برای خودآزاری می‌دانند و این عمل به خاطر احساس گناهی است که در فرد به وجود آمده و به خودآزاری او منجر می‌شود.

تقلید از والدین یکی از علل ناخن جوییدن کودکان!

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه تقلید یکی دیگر از علل ناخن جوییدن کودکان محسوب می‌شود، گفت: در صورتی که یکی از والدین، اطرافیان و همسالان، عادت به ناخن جوییدن داشته باشند احتمال اینکه کودک مبتلا به چنین

اختلالی شود، بیشتر از کودکان دیگر است زیرا آنان برخی از رفتارها را به طور ناخودآگاه از والدین و اطرافیان خود تقلید می‌کنند. دکتر غفار تبریزی ادامه داد: کودک با دیدن الگوهای رفتاری والدین که در مواقع ناراحتی و فشارهای روانی انجام می‌دهند یاد می‌گیرند برای رفع تنش‌های درونی خود به جویدن ناخن بپردازند.

توجه بیش از حد به کودک، منجر به تشدید ناخن جویدن می‌شود

این متخصص روانشناس درمان اساسی هر اختلال را تنها با شناخت عامل به وجود آورنده آن امکان پذیر دانست و تصریح کرد: توجه بیش از حد به کودک منجر به تشدید آن می‌شود و باید به عامل وجود آورنده ناخن جویدن توجه شود زیرا درمان اساسی هر اختلال تنها با شناخت عامل به وجود آورنده و روان درمانی امکان پذیر است.

وی با بیان اینکه بستن ناخن، مالیدن داورهای تلخ و بدمزه برای ترک ناخن جویدن موثر نیست، اظهار داشت: سرزنش، تنبیه و تهدید نه تنها این عمل را کاهش نمی‌دهد بلکه تاثیر منفی دارد و موجب تشدید این عادت هم می‌شود و رفتار نامطلوب دیگری از قبیل تیک‌های عصبی، جایگزین آن می‌شود. با ایجاد اضطراب در کودک این رفتار تشدید و موجب کاهش اعتماد به نفس در فرد می‌شود. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: عادات عصبی ناخن جویدن به صورت ناخودآگاه است پس تا زمانی که کودک شما مایل به ترک آن نباشد شما نمی‌توانید از این کار جلوگیری کنید و باید کودک را تنها از عملش آگاه و با آرامش او را همراهی کنید.

دکتر غفار تبریزی با اشاره به اینکه ایجاد بهداشت روانی در زندگی موجب کاهش هیجان پذیری و ناخن جویدن در فرد می‌شود، تصریح کرد: عوامل ایجاد کننده هیجان پذیری در فرد را باید شناسایی کنیم به طوری که با کاهش رفع اضطراب و ناراحتی شخص، رفتار ناخن جویدن هم از بین می‌رود. به همین دلیل قبل از هر اقدامی باید علت بروز هیجان‌های نامطلوب را مشخص کرد.

این روانشناس در پایان در خصوص این که یکی از روش‌های آسان برای کاهش ناخن جویدن حرف زدن کودک از عواملی که فکرش را درگیر کرده است، خاطرنشان کرد: این عوامل شامل آوردن دلایل مضحک و خنده دار والدین برای عمل کودک خود است که اجازه دهند کودک درباره عواملی که فکرش را درگیر کرده است حرف بزند.