



کودک با جویدن ناخن به دنبال بیان نگرانی و اضطراب خود است

یک کارشناس روان‌شناسی گفت: استرس و اضطراب از جمله عواملی است که باعث می‌شود کودک ناخن خود را بجود و این کار عاملی است تا وی نگرانی‌های خود را به‌نوعی بروز دهد.

یک کارشناس روان‌شناسی گفت: استرس و اضطراب از جمله عواملی است که باعث می‌شود کودک ناخن خود را بجود و این کار عاملی است تا وی نگرانی‌های خود را به‌نوعی بروز دهد.

"رباب تاران"، در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه زنجان، با بیان این مطلب، اظهار کرد: یکی از رایج‌ترین اختلالات در بین کودکان و نوجوانان جویدن ناخن است که معمولاً از 4 تا 5 سالگی شروع می‌شود و این عادت تا 10 سالگی به اوج خود می‌رسد و تا 90 درصد افزایش پیدا می‌کند.

وی خاطر نشان کرد: تقریباً 10 تا 20 درصد افراد تا بزرگسالی اختلال ناخن جویدن را با خود نگه می‌دارند که می‌توان ریشه اصلی این اختلال را اضطراب، فشارهای روانی، نگرانی و تعارض، احساس ناامنی، زودبرانگیختگی و هیجان زدگی دانست. این کارشناس روان‌شناسی با اشاره به اینکه کودکان اگر احساس کنند با ناخن جویدن به آرامش خواهند رسید، دوباره شروع به این کار می‌کنند، تصریح کرد: والدین همواره نگران هستند که این رفتار در کودکان به صورت عادت درآید که در آینده به سختی بتوانند آن را ترک کنند.

وی خطاب به والدین تأکید کرد: تا آن جا که ممکن است رفتار ناشایست کودک، یعنی ناخن جویدن را نادیده بگیرند و کودک را تنبیه نکنند و محیط امنی برای کودک فراهم کنند تا نیاز او به این‌گونه رفتارها کاهش یابد.

تاران با اشاره به اینکه نباید توجه کودک را به رفتارش جلب کرد، تصریح کرد: باید کودک را تا هنگام خواب سرگرم نگه داشت، تا حواسش از این عادت به فعالیت دیگری منحرف شود، البته دارو درمانی در موارد بسیار حاد و در کودکان بالای 7 سال تجویز می‌شود.

این کارشناس روان‌شناسی با اشاره به اینکه پیشگیری بهتر از درمان است، گفت: مقابله با بروز اضطراب و ترس در کودکان و ایجاد محیطی آرام و رفتارهای منطقی با کودک از هدف‌های اصلی هر خانواده‌ای باید باشد و در این راستا بهترین درمان در درجه اول پیدا کردن ریشه اضطراب و ناکامی است.

وی متذکر شد: منحرف کردن حواس کودک در زمان جویدن ناخن، چسب زدن به ناخن‌ها یا پوشاندن و روش‌های رفتار درمانی مثل آرام‌سازی و تأمین کودک از نظر محبت و عاطفه از راهکارهای مناسب برای از بین بردن این رفتار در کودکان است.