



جویدن ناخن در کودکان

را هم می بلعند که سلامتی آنها را بخطر می اندازند . بعلاوه ناخنهای دست آنها به دلیل جویدن دائمی همیشه وضع اسف باری دارد بطوریکه آنها ناچار دستهای خود را پنهان نگه می دارند تا کسی متوجه آنها نشود. و در بعضی اشخاص این رفتار بقدری شدید است که یکی دوتا از ناخنها همیشه بقدری جویده میشود که از آن خون جاری

جویدن ناخن ، رفتار متداولی است که اغلب در کودکان و حتی عده‌ای از بزرگسالان ملاحظه مینمائیم و افراد بزرگسال در موقع انجام آن بقدری در آن غوطه ورنند که متوجه این عمل خود نیستند و در نتیجه مورد ریشخند و تمسخر افراد دیگر قرار می‌گیرند . اینگونه افراد بعلت جمع شدن میکروبیهای در زیر ناخن همیشه سمداری از این میکروبیها

می شود .

جویدن ناخن ناشی از اختلالات شخصیتی است که در نتیجه پرورش و رشد معیوب شخصیت عارض انسان میشود و فشار روحی هم عامل موثری در بوجود آمدن آن می باشد این پدیده در بعضی از افراد گروههای سنی دیده میشود ، ولی بیشتر در سنین کودکی و اوایل بلوغ است که اشخاص دچار این عارضه می شوند که البته با بالا رفتن سن ، میزان افرادی که ناخن خود را میجوند کاهش می یابد یکی از انگیزه های جویدن ناخن به درون برگرداندن احساس خصومت و بعبارت دیگر یکنوع خود آزاری است و انگیزه دیگر کاهش فشار حاصل از عقده های کشوده نشده است امکان دارد در مواقع بخصوصی از دوران کودکی یکنوع حالت محرومیت عاطفی و عدم ارضاء وجود داشته که نشان دهنده برکسب به دوران شیرخوارگی و مکیدن انگشت است عامل پنهانی و اصلی ناخن جویدن در یک شخص نسبت به شخص دیگر کاملاً متفاوت است و در مواردی خاص بویژه در نزد کودکان راه و روشی است برای کاهش ناراحتی حاصل از یک فشار روحی و گاه به درون برگرداندن خصومتی که از جانب افراد محبوبی مانند مادر طفل برانگیخته شده است .

شکی نیست افرادی که ناخن را میجوند از افراد عادی مشوش ترند . بنابراین ناخن

جویدن نشانه عصبانیت هم است و بیشتر در کودکان و افراد بسیار حساس و ناراحت مشاهده می شود . یکی از روشهای درمانی آن همان بستگری است چون ریشه ناخن جویدن در بزرگسالی را باید در کودکی جستجو کرد . بکرات مشاهده شده است که کودکان یا افراد بزرگسال در مواقعی که نگران و متوحش هستند شروع به جویدن ناخن خود می کنند مثلا در مدرسه موقعیکه منتظر امتحان و یا گرفتن نتیجه هستند و یا معلمشان آنانرا برای جواب دادن به درس صدا میکند یا درحالیکه شاهد درگیری والدین خود هستند و با فیلمی ترسناک را بروی صفحه تلویزیون یا سینما تماشا می کنند از شدت ترس و هسجان ناخن خود را می جویند .

جویدن ناخن در طفلی که شاد و خرم است و ظاهراً ناراحتی ندارد نباید زیاد برای اطرافیان ناراحت کننده باشد ولی حتماً باید در جستجوی علت آن برآمد سرزنش و تنبیه طفل بخاطر جویدن ناخن فقط برای مدتی که شاید بیش از نیم دقیقه هم طول نکشد او را از ادامه آن منع می کند . چون این عمل بصورت ناخودآگاه و زیر فشار اضطرابات درونی طفل انجام میپذیرد و او خود متوجه جویدن ناخن نیست . سرزنش و تنبیه طفل اثر معکوس دارد و مطمئناً حالت عصبانیت و ناراحتی او را تشدید میکند . بعضیها با مالیدن داروهای

تلخ مزه روی انگشت کودکان و یا افرادی که ناخن خود را میجویند سعی میکنند این عادت را در آنها ترک دهند اما این روش بندرت موثر واقع می شود. بهترین طریقه آنستکه علل فشار روحی را که بر طفل وارد میشود پیدا کنیم و در رفع آن بکوشیم:

— آیا به طفل برای انجام هر کاری خیلی اصرار می شود؟

— آیا به طفل خیلی امر و نهی می گردد؟

— آیا مرتب و مکرراً مورد سرزنش و تحقیر واقع میشود؟

— آیا والدین در مورد درس و مشق طفل بیش از حد متعارف از او متوقع هستند؟

— و ...

در این رابطه میتوان و باید با معلم کودک هم در باره طرز رفتار و کردار او در مدرسه صحبت کرد ، اگر داستانها و فیلمها و کتابهای ترسناک او را بیشتر از یک بچه معمولی میترساند و عصبی می کند طفل را باید از آنها بر حذر داشت .

برای دختر بچهائی که نشان بیشتر از سه سال است حنا بستن انگشتان و یا رنگ کردن ناخنها اگر با مهربانی و دوستانه انجام شود ممکن است برای درمان و رفع عارضه موثر افتد .

ناخن جویدن همانطوریکه گفته شد نه تنها یک عادت نامطلوب برای جوانان و بزرگسالان و کودکان می باشد بلکه خود

مبتلابان هم بخاطر این عادت در خود احساس ناخشنودی و رنج می کنند . بسیاری از اینگونه کسان می کوشند که براین خوی خود فائق آیند ولی غالباً کوششهای آنان بی ثمر است .

در مورد منشا و علت این اختلال در میان روانشناسان و روانکاوان اختلاف نظر زیادی مشاهده می شود و غالب آنها معتقدند که بستن ناخن و یا تمسخر و تهدید شخص چندان اثر و ارزش درمانی ندارد بلکه درمان باید شامل درک مسائل و تحمل و کمک به شخص باشد تا دیگر ناخن خود را نجود .

باید روشهای مناسبتری را برای خالی کردن فشارهای روحی ، محرومیتها و عدم توانائیهای فرد مبتلا بدست آورد ، از جمله استفاده از انگشتانه های پلاستیکی برای یکی دو تا از انگشتان که معمولاً بیشتر از سایر انگشتها جویده میشود توام با جستجوی علت جویدن ناخن بسیار موثر است تا از این طریق هم ناخن آسیب دیده از گزند آماس و چرک مصون بماند و هم از جویدن ناخن خودداری گردد . با این روش شخص مبتلا موقعیکه ناخودآگاه انگشت خود را بطرف دهان میرد با دیدن انگشتانه پلاستیکی از جویدن آن خودداری خواهد کرد . در مورد دختران دستکش نازک میتواند بجای انگشتانه بکار رود که البته آنها هم باید توام با جستجوی علت جویدن ناخن باشد تا درمان به نتیجه نهائی برسد .