

ناخن جویدن در کودکان

می دهند. ناخن جویدن معمولاً در سنین ۴ یا ۵ سالگی شروع و در سنین ۸ تا ۱۲ سالگی بیشتر مشاهده می شود.

بر اساس تحقیقات "وکسلر و بیلینگ" (WECHSLER AND BILLING) ناخن جویدن از ۵ سالگی شروع می شود و در ۱۰ تا ۱۵ سالگی به شدت خود می رسد و اکثر مبتلایان به این اختلال را کودکان ۸ تا ۱۱ ساله تشکیل می دهند.

میزان شیوع

بر اساس آمارهایی که در سالهای گذشته از استانها و مناطق گوناگون آموزش و پرورش تهیه شده، ناخن جویدن بیش از سایر اختلالات مثل لکنت زبان، شب ادراری، پرخاشگری، گوشه گیری و حتی افسردگی در بین دانش آموزان شایع است.

میزان شیوع این اختلال در بین دختران بیشتر از پسران است. این اختلال در بین بیماران عقب مانده ذهنی که از ضریب هوشی پایینی برخوردارند و همچنین در افراد مبتلا به سندرم داون بسیار کم دیده می شود، اما موارد شدید آن در بعضی از عقب مانده های ذهنی که دارای ضریب هوشی ۶۸ به بالا هستند زیاد دیده شده است. این امر ممکن است با خصوصیات روحی و روانی آنان که اغلب در بیمارستان های روانی بستری می شوند، در ارتباط باشد. با این حال هیچ دلیلی وجود ندارد که ثابت کند جویدن ناخن در افراد روانی بیشتر از افراد عادی است. اما اکثر روان پزشکان معتقدند که رابطه مستقیمی بین فشارهای روحی و ناخن جویدن وجود دارد. به



مریم حیدری

ناخن جویدن یکی از اختلالات عادت‌ی است که بیشتر در کودکان و گاهی در بزرگسالان بروز می کند. این عمل مانند انگشت مکیدن یا برخی دیگر از اختلالات عادت‌ی بطور ناخودآگاه صورت می گیرد. به عبارت دیگر افراد مبتلا به این اختلال، هنگام جویدن ناخن متوجه عمل خود نیستند. برخی از افراد مبتلا به جویدن ناخن و بعضی به جویدن اطراف ناخن می پردازند و عده ای نیز هر دو عمل را انجام

عبارتی با افزایش فشارهای روحی این اختلال نیز تشدید می‌گردد.

عوارض ناخن جویدن

ناخن‌ها علاوه بر زیبایی انگشتان به منزله یک وسیله مکانیکی نیز اعمال زیادی را در بدن انجام می‌دهند. اما مهمترین وظیفه آنها پوشاندن بافت نرم انگشتان است که گرفتن اشیای ریز و کارکردن با آنها را برای ما ممکن می‌کند.

جویدن ناخن علاوه بر صدمه رساندن به صفحه ناخن و تغییر شکل آن، قدرت انجام دادن بسیاری از کارهای ظریف را از انسان سلب می‌کند. همچنین بزاق دهان اثر مخربی بر ناخن و بافتهای اطراف آن دارد و رطوبت ناشی از آن مکان مناسبی را برای رشد باکتریها و قارچها فراهم می‌آورد. از طرف دیگر به علت جمع شدن میکروبها در زیر ناخن مقداری از آنها هنگام جویدن ناخن بلعیده می‌شود و این امر ممکن است به ناراحتیهای جسمانی از قبیل دل درد و آلودگیهای انگلی منجر شود.

علل ناخن جویدن

۱ - عصبانیت بیش از حد که ناشی از فشارهای روحی و اضطراب باشد.

روان‌شناسان مهمترین عامل ناخن جویدن را اضطراب و فشارهای روحی می‌دانند و معتقدند که این عمل، روشی برای تسکین ناراحتیها و عصبانیتهایی است که از یک موقعیت اضطراب زا و فشارآور به وجود می‌آید، زیرا دیده شده است افرادی که ناخن

خود را می‌جویند از افراد عادی مشوش‌ترند. به عقیده پژوهشگران، کودکانی که انگشتان خود را می‌مکند، غالباً آرام و بی‌خیال هستند، ولی آنهایی که ناخن‌های خود را می‌جویند بی‌قرار، مضطرب و دارای انرژی زیادند، به طوری که حتی در خواب نیز آرامش ندارند.^۱

این افراد در موقع صحبت کردن یا انتظار کشیدن با انگشتان خود و یا وسیله‌ای دیگر بازی می‌کنند یا پاهای خود را در حال نشسته پی در پی تکان می‌دهند. عده‌ای نیز اعتقاد دارند سوء تغذیه و کمبود ویتامین A در بعضی از کودکان، آنان را دچار حالت عصبی می‌کند که این امر می‌تواند موجب جویدن ناخن شود.

۲ - دلواپسی و تضادهای فکری، مخصوصاً زمانی که کودک در موقعیتهای حساس ترس‌آور، بلا تکلیفی و حالات هیجانی دیگر قرار می‌گیرد.

کودکانی که شاهد درگیری والدین خود هستند، یا هنگام امتحانات مدرسه یا درس جواب دادن به معلم و یا تماشای فیلمهای ترسناک، دچار ترس و دلهره می‌شوند، برای تسکین خود، ناخودآگاه شروع به جویدن ناخن می‌کنند. همچنین این عمل در کودکانی که والدینشان ناآگاهانه و به بهانه‌های مختلف در آنها ایجاد ترس می‌کنند، زیاد دیده می‌شود. (مانند ترساندن کودک از تاریکی یا پزشک). این شیوه‌های غلط می‌تواند سبب اختلالات زیادی از جمله ناخن جویدن در کودکان شود.

۳ - تقلید از دیگران که به صورت عادت درآمده باشد.

چنانچه یک یا هر دو والد کودک، عادت به ناخن جویدن داشته باشند و یا کودک دوستانی

دارای این اختلال داشته باشد، احتمال آنکه او نیز به این عادت مبتلا شود بیشتر از کودکانی است که والدین آنها دچار این اختلال نیستند. به عبارت دیگر در بعضی از موارد، کودک ناخن جویدن را از والدین می آموزد، چون می بیند که والدینش به هنگام ناراحتی این عمل را انجام می دهند.

۴- هیجان بیش از حد

عده‌ای ناخن جویدن را واکنشی برای تخلیه هیجانات و تمایلات ناخودآگاه فرد، برای خودآزایی می دانند و معتقدند این عمل به خاطر احساس گناهی است که در فرد به وجود می آید و منجر به خود تنبیهی و خودآزایی او می شود. احتمالاً این عادت در افرادی که هیجان پذیری بیشتری دارند، شایع تر است.

واکنش والدین در مقابل ناخن جویدن کودک

اغلب والدین از عمل ناخن جویدن کودکان خود بسیار نگران و ناراحت هستند. بعضی از مادران می گویند: "من آرزو دارم برای یکبار هم که شده ناخن های کودکم را بگیرم، ولی همسوز موفق به این کار نشده‌ام. او ناخنهایش را می جود و می خورد". آنها می ترسند که جویدن ناخن سبب ناراحتی معده و بیماری کودکان شود، لذا به روشهای مختلف مانند سرزنش، تهدید، تنبیه، بستن انگشتان کودک و یا مالیدن مواد تلخ و بد مزه به انگشتانی که ناخنهایش



جویده می شود متوسل می شوند تا کودک این عادت را ترک کند. اما متوجه می شوند که این اعمال نه تنها باعث ترک عادتش نشده، بلکه احتمالاً دچار اختلالات دیگری نیز شده است. والدین باید بدانند که جویدن ناخن ناخودآگاه و تحت فشارهای عصبی و یسبرحسب عادت صورت می گیرد و باید با توجه به علل و رفع آنها به درمان آن پرداخت.

جویدن ناخن و همچنین اختلالات دیگری که از آن جمله افکار وسواسی است، می‌شود. عده‌ای نیز اعتقاد دارند که برخورد غیرمنطقی برای ترک ناخن جویدن مخصوصاً در سنین یازده سالگی فرد را به عمل خودارضایی سوق می‌دهد.

والدین برای کمک به کودکان مبتلا به ناخن جویدن چه کارهایی را باید انجام دهند؟

ناخن جویدن نه تنها برای اطرافیان فرد مبتلا یک عادت نامطلوب است، بلکه خود مبتلایان هم از این بابت احساس ناراحتی می‌کنند و بسیاری از این افراد می‌کوشند تا این عادت را ترک کنند. از این رو والدین یا افرادی که می‌خواهند به آنها کمک کنند باید به نکات زیر توجه نمایند.

اگر کودک به جویدن ناخن عادت کرده باشد نباید یکباره از او خواست که عادت خود را ترک کند. وقتی که انسان به کاری عادت کند، برای ترک آن باید اولاً تمایل در او وجود داشته باشد، زیرا اگر کودکی نخواهد که ناخن جویدنش را ترک کند هیچ عملی در مورد او مؤثر نخواهد بود و برعکس اگر کودکی خودآمدگی ترک اختلال خود را داشته باشد و تقاضای کمک نماید، با ساده‌ترین روشها می‌توان به نتایج مطلوبی رسید. ثانیاً در ترک این عادت باید صبر و حوصله به خرج داد، زیرا وقتی فردی به کاری عادت کرده، ترک آن در زمان اندک میسر نخواهد بود. ثالثاً والدین باید به نوع ناخن جویدن کودک، تعداد دفعات و زمان آن توجه داشته باشند.

برای ترک ناخن جویدن کودکان، والدین چه کارهایی را نباید انجام دهند؟

۱- سرزنش، تحقیر، تهدید و تنبیه کودک هیچ اثر درمانی نخواهد داشت، بلکه این عادت را تشدید کرده، باعث اختلالات دیگری نیز می‌شود.

۲- گفتن جملاتی از این قبیل که: "اگر بار دیگر این عمل را انجام دهی دیگر دوستت ندارم." یا "حالا تو دیگر بزرگ شده‌ای و نباید این کار را بکنی." و یا "اگر این عمل را انجام دهی به تو هدیه نمی‌دهم"؛ نه تنها باعث ترک این عادت نمی‌شود، بلکه موجب می‌گردد که کودک احساس بی‌کفایتی کند و به منظور تحمل این فشار روحی بیشتر به این عمل روی آورد.

۳- برای ترک این عادت کودکان را گول نزیند و از دادن وعده‌های طلائی به کودک که قادر به انجام آنها نیستید خودداری کنید، زیرا این اعمال نه تنها چاره‌کار نیست بلکه حالت رشوه‌دادن به او را به وجود می‌آورد و به علاوه از نفوذ کلام شما نیز می‌کاهد.

۴- پاشیدن فلفل یا مالیدن مواد تلخ و رنگ کردن انگشتان و ناخن کودک هیچ کاربردی ندارد. هیچ‌گاه کودک را با زور و اجبار وادار به ترک عادت خود نکنید. به کار بردن روشهای غلط نه تنها در درمان این عادت مؤثر واقع نمی‌شود، بلکه به علت ناراحتی و اضطرابی که فراهم می‌کند باعث تشدید ناخن جویدن و ایجاد اختلالات دیگری نیز می‌شود.

۵- در کودک به خاطر جویدن ناخنها ایجاد ترس نکنید، زیرا این عمل در کودک اضطراب و احساس گناه به وجود می‌آورد و باعث تشدید

این کار کند و پیروز شود. به کودک اطمینان دهید که در ترک ناخن جویدن کمکش می‌کنید. مثلاً باید به او گفته شود که: "می‌دانم که تو عادت داری در بعضی از مواقع ناخن را بجوی، ولی آیا فکر می‌کنی که من بتوانم به تو کمک کنم؟"

۳- باید به کودک و حالات او توجه کرد، نه به عملش. تجربه نشان داده است که توجه و اقدام شدید که مستقیماً متوجه این عادت کودک شود بی‌فایده است، زیرا اگر بیش از حد مسأله فوق را مهم تلقی کنید، خود او هم برای عملش اهمیت خاصی قائل خواهد شد و هر وقت که سعی می‌کنید او را از این عمل بازدارید، لجبازی خواهد کرد و بر شدت رفتارش خواهد افزود. والدین باید از خود پرسند که: "چرا کودکم احتیاج به جویدن ناخن دارد؟" به عبارت دیگر والدین باید به دنبال علل باشند و شرایطی را که منجر به بروز این عمل می‌شود بشناسند

برخی از کودکان که تا سن مدرسه این عادت را دارند و با ورود به مدرسه و اجتماع کودکان بزرگتر چون میل به بزرگ شدن دارند، آن را ترک می‌کنند. به علاوه اگر ناخن جویدن در کودکان بزرگتر بندرت دیده می‌شود، جای نگرانی وجود ندارد، ولی اگر این عمل شدت داشته باشد لازم است والدین با استفاده از روشهای صحیح و منطقی به کودکان خود کمک کنند.

۱- ابتدا والدین باید بر اضطراب و وسواس خود غلبه کنند، زیرا وجود اضطراب مانع خواهد شد که والدین بتوانند به صورت منطقی به کودکان خود کمک کنند.

۲- باید در کودکان آمادگی ترک این عادت را به وجود آورد. برای این کار باید کودک را با خوشرویی از عملش آگاه نمود و درباره ناخن جویدن با او صحبت کرد. این کارها به کودک اعتماد به نفس می‌دهد تا بتواند اقدام به ترک



و آنها را از بین ببرند.

سرزنده‌ای پیدا کنند و از تنهایی خارج شوند.

اگر کودکی هنگام خوابیدن از ناخن جویدن به عنوان یک عادت آرام بخش استفاده می‌کند، باید روش مفیدتری را که مناسب سن او باشد جایگزین این عمل کرد. برای مثال هنگام خواب، کودک را با خواندن یک قصه شیرین بخوابانید و اگر کودک توان خواندن را دارد کتابی جالب که داستانی شیرین دارد به او بدهید تا با خود به رختخواب ببرد و با خواندن آن به خواب رود. یا اینکه با اسباب بازی مورد علاقه خود به رختخواب رود تا احساس تنهایی یا ترس او کاهش یابد و راحت‌تر بخوابد.

۵ - برای اوقات بیکاری کودک برنامه‌ریزی کنید تا فرصتی برای ناخن جویدن نداشته باشد. با برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت کودک می‌توان او را با فعالیت‌هایی چون: کشیدن نقاشی، تمرین خط و آموختن هنرهای مورد علاقه‌اش مشغول کرد تا کودک فرصت ناخن جویدن را پیدا نکند.

۶ - چنانچه کودک در راه ترک عادت خود به موفقیت‌هایی هرچند اندک دست یافت، بلافاصله با جمله‌ای خوشایند یا دادن هدیه او را تشویق کنید. برای مثال گفتن جمله: "آفرین! امروز خیلی کم ناخن جویدی"، یا "آفرین! تو می‌توانی به زودی این عادت را ترک کنی" و نیز دادن یک هدیه مناسب او را خوشحال و در راه ترک این عمل مصمم‌تر می‌کند. لازم به تذکر است که دادن هدیه برای تشویق، نباید حالت رشوه‌دادن را پیدا کند، زیرا سبب می‌شود که کودک فکر کند می‌تواند به وسیله ناخن جویدن یا هرکار دیگری مشابه آن، به خیلی از چیزها دست یابد. به عبارت دیگر با این کار او را به باج‌خواهی تشویق می‌کنید. برای مثال هرگاه به

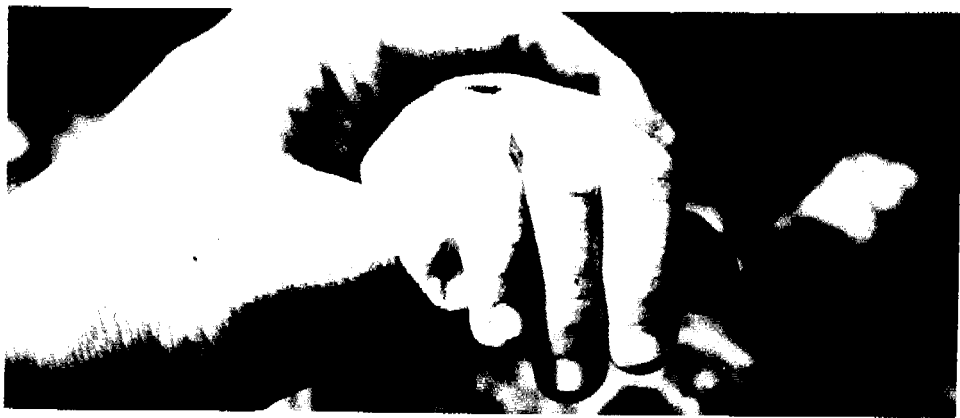
۴ - ناخن جویدن در کودکان بزرگتر از پنج سال ممکن است نشان دهنده برآورده نشدن نیازهای واقعی کودک و اضطراب در او باشد، زیرا وقتی کودک به عللی مضطرب باشد یا نیازهای واقعی او برآورده نشده باشد، با پناه بردن به این عمل خود را تسکین می‌دهد.

برای آنکه مشکل عاطفی یا ریشه اضطراب کودک را که موجب ناخن جویدن در او شده است پیدا کنید باید دقت نمایید که چه موقع و در چه شرایطی به این عمل می‌پردازد. موقعی که کودک خسته است؟ وقتی که بیش از حد به او فشار وارد می‌شود و یا بیش از حد توانش از او انتظار دارید؟ موقعی که بین والدین، جرو بحث یا دعوی به وجود می‌آید؟ وقتی که شما به سایر کودکان بیشتر از او توجه می‌کنید؟ زمانی که به نوزاد تازه متولد شده توجه بیشتری دارید؟ این قبیل سؤالات و هزاران سؤال دیگر می‌تواند باعث شود تا به ریشه‌های نگرانی و کمبودهای عاطفی کودک بپردازید.

به هر حال باید در احوال کودک خود بیشتر دقت کنید تا نیازهای عاطفی و روحی او را بهتر بشناسید. زیرا با رفع عامل نگران‌کننده، مشکل عادت او برطرف می‌شود.

اگر علت ناخن جویدن کودک تنهایی و منزوی بودن او باشد، در این مورد باید دید که آیا زندگی برای او لذت‌بخش و پرتحرک است؟ آیا بچه‌های همسایه یا همکلاسیها او را در بازیهای خود شرکت می‌دهند؟ آیا محرک کافی برای بازی و فعالیت دارد؟

باید این قبیل کودکان را بیشتر مورد توجه قرار داد. باید آنها را به شرکت در فعالیت‌های دسته جمعی تشویق کرد تا روحیه شاد و



والدینی که برای ترک انگشت مکیدن کودکان خود به روشهای غلط یا اجبار و فشار متوسل شده‌اند نه تنها عمل آنها اثر درمانی نداشته، بلکه به ناخن جویدن کودک منجر شده است.

● هیجان‌پذیری فرد را با ایجاد بهداشت روانی در زندگی او کاهش دهید. به عبارت دیگر مسائلی را که باعث هیجان‌پذیری فرد می‌شوند تشخیص داده، درصدد کاهش یا رفع آنها برآیید.

● در افراد بزرگسال سعی کنید ریشه ناراحتی را پیدا کنید. شاید مسائلی مانند: احساس حقارت، خجالت، ترس و کمبود شجاعت، سبب این عمل شده باشد.

● هر بار که فرد در ترک عادت نامطلوب خود به موفقیتی دست یافت، با ابراز رضایت و خوشحالی او را به خاطر اراده‌اش تشویق کنید، زیرا این امر باعث تقویت روحیه شخص می‌شود و او را در ترک عادتش مصمم‌تر می‌کند.

کودک بگویید: "اگر چند روز انگشت یا ناخن خود را نجوی یک اسباب بازی برایت خواهم خرید"، کودک چند روز این عمل را انجام نخواهد داد، اما وقتی اسباب بازی را گرفت دوباره ناخن جویدن را شروع خواهد کرد تا مجدداً صاحب چیز دیگری شود.

رشوه عبارت است از وعده پاداش دادن. برای اینکه هدیه دادن حالت رشوه پیدا نکند از دادن وعده هدیه برای ترک ناخن جویدن یا هر نوع اختلال عادت دیگری خودداری کنید و بدون اینکه از قبل مشخص کنید، هرگاه کودک به موفقیتی دست یافت به او هدیه دهید. البته لازم است این کار بلافاصله یا با اندکی تأخیر بعد از مشاهده موفقیت کودک انجام شود، زیرا چنانچه دادن هدیه را به زمانی دیگر موکول کنید، ارزش مؤثر بودن خود را در ترک عادت نامطلوب یا ایجاد عادت مطلوب از دست خواهد داد.

چند توصیه مهم دیگر

● یکی از علل ناخن جویدن، انگشت مکیدن است. در مواردی دیده شده است

