

اختلال ناخن جویدن در کودکان

ظاهره سلامی - تهران

ناخن جویدن چیست؟

ناخن جویدن نوعی اختلال رفتاری است که در کودکان و گروهی از بزرگسالان مشاهده می‌شود. بعضی از افراد مبتلا به این اختلال، به جویدن ناخن و برخی دیگر به جویدن اطراف آن می‌پردازند و بعضی نیز هر دو عمل را انجام می‌دهند (دزکام، ۱۳۸۵).

بسیاری از کودکان وقتی که تحت فشار روحی قرار دارند (مثل هنگام عصبانیت، زمان امتحانات یا مشاهده فیلم‌های مهیج) ناخن خود را می‌جویند. ولی بعضی از آنها بدون

بیش‌تر کودکان و نوجوانان در دوران رشد خود، عادات و رفتارهایی از خود بروز می‌دهند که مورد تأیید و پسند والدین و اطرافیان آنها نیست. از جمله این عادات می‌توان به مکیدن شست، چرخیدن متوالی در اتاق، ناخن جویدن و ... اشاره کرد. قصد کودک از انجام این رفتارها آزار دادن کسی نیست، بلکه به صورت کاملاً غیرارادی و ناخودکاه از آنها سر می‌زند (سلحشور، ۱۳۸۵). بدیهی است واکنش مناسب والدین و اطرافیان در برابر این قبیل رفتارها، در روند بهبودی آنها اثر مثبت خواهد داشت.

پسند

مجله علمی روانشناسی
شماره ۱۳۳

دلیل خاصی این کار را انجام می دهند. این اختلال، معمولاً از حدود ۵ - ۴ سالگی آغاز می شود. براساس تحقیق وکسلر و بیلینگ، جویدن ناخن از ۵ - ۴ سالگی شروع و در ۱۵ - ۱۰ سالگی به اوج خود می رسد. اغلب مبتلایان به این اختلال را کودکان (۱۱ - ۹ ساله) تشکیل می دهند (همان).

علل ناخن جویدن

۱- عوامل محیطی: کودکان در امر تقلید بسیار ماهرند. از این رو، گاهی ناخن جویدن در اثر تقلید به وجود می آید. بدین ترتیب که کودک ابتدا، از یک دوست یا یکی از افراد خانواده خود تقلید می کند و سپس این امر در او کم کم به شکل عادت در می آید (معتمدی، ۱۳۷۲). گاهی هم کودک با این کار به دنبال جلب توجه اطرافیان است.

۲- فشار روحی و اضطراب: در مواردی که کودک تحت فشارهایی مثل سخت گیری بیش از حد در رعایت انضباط یا توقع بیش از حد توان قرار می گیرد (مثلاً پیش از آن که توانایی داشته باشد، او را وادار می کنند که دفع ادرار خود را کنترل کند) و دائماً سرزنش و نكوهش می شود، دچار اضطراب می گردد و اضطراب، دلیلی رایج برای ناخن جویدن است. کودک مضطرب، ناخن جویدن را تنها راه رهایی از استرس و کاستن فشارهای عصبی ناشی از تنش ها، دلگیری ها و دلخوری های روزانه می داند.

۳- ترس: ناخن جویدن ممکن است نشانه دلواپسی و ترس باشد. کودکی که شاهد کشمکش های خانوادگی و جروبحث های پدر و مادرش می باشد یا در موقعیت های حساس، مثل پرسیدن درس، امتحان دادن یا دیدن فیلم های مهیج دچار دهنره می شود، برای تسکین خود شروع به جویدن ناخن می کند.

۴- سوء تغذیه: عده ای اعتقاد دارند که سوء تغذیه و کمبود ویتامین A در بعضی کودکان، آنها را عصبی می کند و در مواردی کودک عصبی شروع به جویدن ناخن می کند. « گاهی نیز هنگام در آوردن دندان و التهاب لثه، این عادت در کودکان به وجود می آید» (معتمدی، ۱۳۷۲).

واکنش والدین در برابر اختلال ناخن جویدن

اغلب پدرها و مادرها از این که جویدن ناخن باعث بیماری کودکان شود، نگران و ناراحت اند. عده ای با خشم و عصبانیت سعی در رفع این عادت دارند. گروهی نیز با صبر و حوصله و حفظ آرامش، ملایمت و حمایت از کودک تلاش می کنند از تشدید اوضاع جلوگیری کنند. والدین گرامی می توانند برای کاهش یا رفع اختلال ناخن جویدن در فرزندشان از روش های زیر استفاده کنند:

۱- حواس کودک را پرت کنند. یعنی زمانی که کودکشان می خواهد شروع به جویدن ناخن کند، از او بخواهند نقاشی بکشند، کاردستی درست کند یا به او اسباب بازی بدهند تا در طی انجام این کارها مجبور به استفاده از انگشتان و دست های خود شود. هم چنین می توانند با کودک خود مشغول صحبت شوند. به طوری که فکر جویدن ناخن به سرش نزنند. به طور کلی باید اوقات فراغت کودک با فعالیت های مورد علاقه اش پر شود.

۲- انتقادهای و تذکرات ممتد و پی در پی، تهدید و سرزنش کردن، نه تنها اثر درمانی ندارد، بلکه کودک را لجاجت تر و عصبی تر می کند. والدین، به عنوان نزدیک ترین فرد به کودک، باید دید مثبت و سازنده نسبت به مشکل کودک خود داشته باشند. توجه و محبت و روش های حمایتی در پیش بگیرند، به زبان خود کودک، ملایم و واضح با او صحبت کنند، از نتایج ناخوشایند این اختلال با او حرف بزنند و به او اطمینان بدهند که او را کمک خواهند کرد تا این عادت را کنار بگذارد. برای مثال، اعلام کنند که حاضرند هر وقت لازم باشد، با گفتن کلمه یا عبارتی به او یادآوری کنند که دست از عمل ناخودآگاه جویدن ناخن بردارد.

۳- هرگاه کودک در ترک عادت خود، پیشرفت و موفقیتی به دست آورد، از روش های تشویقی، مثل دادن ستاره، برچسب یا جایزه استفاده کنند. رضایت و خوشحالی خود را به کودک ابراز نمایند و علت تشویق های خود را برای کودک توضیح دهند.

سخن آخر این که، والدین باید بدانند، برای این که هر رفتاری به صورت عادت در بیاید و در فرد تثبیت گردد، زمان می خواهد. پس طبیعی است که سرانی ترک آن هم زمان لازم است (سنحشور، ۱۳۸۵). عواملی چون آگاهی، صبر و حوصله در والدین به رفع این اختلال در کودکان کمک می کند.

منابع:

- معتمدی، زهرا (۱۳۷۲). رفتار با کودک. تهران: انتشارات لک لک.
- اصغریان جویباری، علی اصغر (۱۳۷۸). شناخت و راهنمایی کودک. تهران: نشر فتح.
- سنحشور، ماندانا (۱۳۸۵). روزنامه شرق.
- دژکام، محمدرضا (۱۳۸۵). ماهنامه شادکامی و موفقیت.
- مصلحی، بهروز (۱۳۶۵). مشکلی به نام ناخن جویدن. اطلاعات علمی، شماره ۱۴۵.