



Τι

είναι αυτό που κάνει πολλούς να τρώνε τα νύχια τους, καταλήγοντας με μια καθόλου δελεαστική εικόνα δαχτύλων και με μια κατάσταση άκρως ανθυγιεινή;

Η ομάδα του BBC, προσπαθεί να αναλύσει το φαινόμενο της ονυχοφαγίας, η οποία σε ορισμένες ακραίες περιπτώσεις χρήζει ψυχιατρικής βοήθειας και να βρει πίσω από το αποτέλεσμα, την αιτία αλλά και τη λύση του προβλήματος.

Η άποψη των ειδικών

Ο Freud αποδίδει το δάγκωμα των νυχιών σε διαταραχές κατά το στοματικό στάδιο ανάπτυξης του ατόμου, σε προβληματική σχέση με τη μητέρα, στο θηλασμό που έγινε ή δεν έγινε και, σύμφωνα με τις θεωρίες του, συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα, όπως είναι η σαρκαστική συμπεριφορά, το κάπνισμα, ο αλκοολισμός και η τάση για στοματικό σεξ.

Μια άλλη δε, προσέγγιση της υπόθεσης, αντιλαμβάνεται το δάγκωμα των νυχιών σαν αποτέλεσμα εσωστρεφούς επιθετικότητας (πρόκειται άλλωστε για μια μορφή ακρωτηριασμού) ή τρόπος εκτόνωσης του ακραίου άγχους.

Οι παραπάνω θεωρίες παρέχουν μεν μια επεξηγηματική βάση για το ζήτημα, αλλά δεν προσφέρουν λύση στο πρόβλημα, πέρα ίσως από την πρόταση για χρόνια ψυχανάλυση, που δεν έχει πάντα εγγυημένα αποτελέσματα, αφού οι αιτίες ποικίλουν και τα άτομα μεταξύ τους διαφέρουν.

Για όσους, ωστόσο, εξασκούν αυτή την κακή συνήθεια και δεδομένου ότι πρόκειται για κάτι που στιγματίζει την καθημερινότητά τους, τα πράγματα είναι σαφώς απλούστερα και μπορεί να μην έχουν την επιστημονική κατάρτιση, αλλά έχουν το «πλεονέκτημα» του πάσχοντος, έναντι των ειδικών ψυχολόγων. Εκτός και αν ο Freud έτρωγε και αυτός τα νύχια του, οπότε έχει ένα λόγο παραπάνω.

Η άποψη του παθόντος

Δοθέντος του γεγονότος ότι πολλοί που δαγκώνουν τα νύχια τους, δεν το κάνουν μόνο όταν είναι αγχωμένοι, αλλά και όταν είναι ήρεμοι, αποκλείει το ενδεχόμενο να αποδίδεται αυτή τη συνήθεια αποκλειστικά στο άγχος.

Ίσως και πιθανώς αυτή να είναι η εναρκτήριο αιτία, αλλά για πολλούς αυτή η συνήθεια αποδίδεται στο απλό γεγονός ότι είναι ... εύκολη.

Σε περιόδους άγχους ανακλύπει σα συνήθεια και, καθώς είναι εύκολο να φέρει κάποιος απλά τα χέρια του στο στόμα, αναζητώντας την ηρεμία με οποιοδήποτε τρόπο, μπορεί να γίνει αυτομάτως καθημερινή ρουτίνα, οδηγώντας στο πρόβλημα της ονυχοφαγίας.

Ποιά είναι η πραγματικότητα

Η ονυχοφαγία θεωρείται κλασική αγχολυτική συνήθεια που υιοθετείται, όπως είπαμε, και σε περιόδους άγχους, αλλά και σε περιόδους αδράνειας και βαρεμάρας. Είναι συνήθεια νευρικού χαρακτήρα που συχνά προέρχεται (κυρίως όσον αφορά στα παιδιά) από μίμηση άλλων μελών μέσα στην οικογένεια, που ήδη την εξασκούν, και, μάλιστα, τις περισσότερες φορές γίνεται εντελώς ασυνείδητα.

Στο φάγωμα των νυχιών ακόμα, περιλαμβάνεται και το δάγκωμα των παρανυχιδίων. Οι περισσότεροι υιοθετούν αυτή τη συνήθεια κατά την εφηβεία τους, ενώ μεγάλο μέρος ονυχοφάγων παύουν αυτή τη συνήθεια γύρω στα 30 τους. Μετά την ηλικία των 10, περισσότερα είναι τα αγόρια που τη συνηθίζουν και δεν είναι σπάνιο το φάγωμα των νυχιών να συνοδεύεται και από άλλες παρόμοιες συνήθειες, όπως είναι το τράβηγμα των μαλλιών.

Πώς αντιμετωπίζεται

Το δάγκωμα των νυχιών, έχει δύο προσεγγίσεις όσον αφορά στην αντιμετώπισή του και αυτές έχουν να κάνουν είτε με την επιδίωξη αλλαγών στη συμπεριφορά, είτε βάζοντας φυσικά εμπόδια μεταξύ των δαχτύλων και του στόματος.

Ακόμα, βοηθάει το να διατηρείτε τα νύχια σας σε καλή κατάσταση, ή να κάνετε συχνά μανικιούρ, ώστε να διστάζετε να «χαλάσετε» την ωραία τους εικόνα. Τα ψεύτικα νύχια επίσης μπορούν να αποδειχθούν χρήσιμα, καθώς προστατεύουν τα φυσικά νύχια από το δάγκωμα, δίνοντας τους την ευκαιρία να μεγαλώσουν φυσιολογικά.

Τα γάντια, τα πολύχρωμα αυτοκόλλητα ή ένα λαστιχάκι στον καρπό το οποίο θα τεντώνετε κάθε φορά που επιχειρείτε να φάτε τα νύχια σας, ακόμα και η καταγραφή της συχνότητας μέσα στην ημέρα που το εξασκείτε, είναι μερικοί

τρόποι που βοηθούν σημαντικά να καταπολεμήσετε αυτή την αντιαισθητική συνήθεια.

Εναλλακτικά, και πιο κοντά στη ρίζα του προβλήματος, δοκιμάστε τεχνικές διαχείρισης του άγχους ή βρείτε μια άλλη, πιο εποικοδομητική ασχολία για να αποσυμφορέιστε από το άγχος, όπως είναι η ζωγραφική ή το παιχνίδι με μια αντιστρες μπάλα.

Αν το παιδί σας αναπτύσσει μια τέτοια συνήθεια, βοηθήστε το να εντοπίσει τι είναι αυτό που το αγχώνει και να βρείτε μαζί ένα τρόπο αντιμετώπισης, αρκετά ενδιαφέρον, ώστε να στρέφεται σε αυτόν κάθε φορά που νοιώθει τον πειρασμό να φάει τα νύχια του.

Πηγή: clickatlife.gr