

23 Νοεμβρίου 2016

## Γιατί τρώμε τα νύχια μας;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



H

επιστήμη δίνει τις απαντήσεις και δεν είναι κολακευτικές

Η συνήθεια κάποιων να τρώνε τα νύχια τους μπορεί να χαρακτηριστεί κακή στην καλύτερη περίπτωση και ως εθισμός στην ακραία του μορφή. Παρά τις κοινωνικές επιπτώσεις και τις επιπτώσεις στην υγεία σχεδόν το 30% του πληθυσμού τρώει τα νύχια του και η επιστήμη δίνει τους τέσσερις βασικούς λόγους που μας ωθούν σε αυτή τη συνήθεια.

### **Νιώθεις καλά**

Σύμφωνα με τον Tracy Foose, καθηγητή ψυχολογίας στην Ιατρική Σχολή του UCSF η διαδικασία είναι χαλαρωτική. Εξαιτίας της ασυνείδητης απόλαυσης που έχουν οι άνθρωποι την ώρα που τρώνε τα νύχια τους μπορεί να λειτουργεί χαλαρωτικά σε δύσκολες καταστάσεις.

### **Είσαι τελειομανής**

Η σύνδεση της ονυχοφαγίας με την ευχαρίστηση, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε σε επιστημονικό περιοδικό ψυχολογίας, έδειξε ότι αυτοί που τρώνε τα νύχια τους ενοχλούνται και νευριάζουν εύκολα.

### **Γενετική προδιάθεση**

Μία έρευνα έδειξε ότι υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην ονυχοφαγία και το οικογενειακό ιστορικό. Η έρευνα διαπίστωσε ότι το ένα τρίτο των ατόμων που τρώνε τα νύχια τους έχουν κάποιο μέλος της οικογένειάς τους που επίσης τρώει τα νύχια του.

### **Είναι μορφή ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής**

Το τελευταίο σημείο είναι αμφιλεγόμενο αλλά το 2012 η Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση συμπεριέλαβε την ονυχοφαγία στη λίστα με τις ψυχαναγκαστικές διαταραχές μαζί με τον αυτοτραυματισμό και την τριχοτιλλομανία την ακατανίκητη διάθεση του ατόμου να τραβάει τα μαλλιά του. Όμως ο καθηγητής Foose, όπως και πολλοί συνάδελφοί του θεωρούν υπερβολική την απόφαση.

### **Γιατί πρέπει να σταματήσετε:**

#### **Είναι ακριβό**

Η ονυχοφαγία κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου μπορεί να κοστίσει περισσότερο από 3.500 ευρώ σε λογαριασμούς σε οδοντιάτρους.

Μπορεί να προκαλέσει μολύνσεις

Τα χέρια είναι υποδοχείς εκατοντάδων χιλιάδων βακτηρίων κάθε ώρα. Σκεφτείτε τι πιάνετε κάθε μέρα με τα χέρια σας και μετά τι βάζετε στο στόμα σας. Η μεταφορά των βακτηρίων μπορεί να προκαλέσει μολύνσεις τόσο στο στόμα όσο και στα νύχια.

### **Είναι κοινωνικά μη αποδεκτό**

Οι περισσότεροι από αυτούς που τρώνε τα νύχια τους γνωρίζουν ότι δεν είναι ιδιαίτερα ελκυστική συνήθεια.

Το πρόβλημα με πολλούς είναι ότι δεν ξέρουν πώς να το σταματήσουν. Υπάρχουν διάφορα προϊόντα που τοποθετούνται στα νύχια με άσχημη πικρή γεύση ή κάποιοι άλλοι φορούν γάντια. Όμως αυτό που έχει σημασία είναι να βρεθεί η αιτία που μας οδηγεί στο να τρώμε τα νύχια μας και εάν πραγματικά είναι θέμα ευχαρίστησης τότε πρέπει αυτή η ευχαρίστηση να αντικατασταθεί από μία άλλη που θα έχει τα ίδια αποτελέσματα.

**Πηγή:** [topontiki.gr](http://topontiki.gr)