|  |
| --- |
| **"Привычка грызть ногти позволяет нервничать спокойнее."** |

Огромное количество людей сталкиваются с одной маленькой, но очень «некрасивой» привычкой - грызть ногти. Чаще всего она распространена в детском (после 3-4 лет) и подростковом возрасте, но может наблюдаться и у взрослых. По-научному, привычка обкусывать ногти называется онихофагией. Онихофагия – это (onychophagia; онихо - ноготь + греч. phagein - есть, пожирать) навязчивое обкусывание ногтей.

Эта проблема волнует людей во всем мире, так, например, в голландском городе Венло есть специализированный центр для тех, кто хочет избавиться от этой привычки, а также существует Институт патологической онихофагии.

**Чем же опасна онихофагия?**

Во-первых, она свидетельствует о каком-то очень сильном эмоциональном напряжении, о том, что человек, страдающий от онихофагии не может справится с трудностями, с ситуацией и это сигнал, который показывает, что необходимо что-то менять в собственной жизни, в жизни ребенка или подростка. Если не отнестись к этому серьезно, то состояние может усугубиться.

Во-вторых, онихофагия несет опасность заражения различными паразитами, бактериями, которые в больших количествах могут находиться на руках, под ногтями и, в последствии, могут попадать в организм через желудочно-кишечный тракт.

В-третьих, эта привычка приводит к тому, что ногтевая пластина деформируется, а кожа вокруг ногтя повреждается, что может привести к воспалительным процессам.

Почему именно дети и подростки часто грызут ногти?

Дело в том, что у всех детей к 3 – 4 годам редуцируется сосательный рефлекс, но у некоторых детей это происходит медленнее, поэтому в определенной форме (сосание пальца, онихофагия) он сохраняется и может проявляться в ситуациях стресса, при психическом возбуждении. Это может свидетельствовать, о том, что у данного ребенка медленно развивается эмоционально-волевая сфера.

Почему возникает навязчивая потребность в том, чтобы грызть ногти?

Чаще всего, связана эта потребность с тем, что ребенок, подросток или взрослый не может выразить «отрицательные» эмоции. Это происходит в ситуации стресса. Обычно это бывает злость, поэтому онихофагию также относят к одному из видов аутоагрессии.

«Аутоагрессия – это вид агрессивного поведения, когда агрессивные действия, направлены субъектом на самого себя. Проявляется в самообвинениях, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений.  
Дело в том, что когти у животных инструмент агрессии. Для нас же они несут, в первую очередь, символическое значение, поэтому отсюда такие выражения как: «показать когти», «выпустить когти». Обкусывая ногти, человек пытается скрыть свою агрессивность, направленную на окружающих.

Таким поведением страдают субъекты с определенным личностными особенностями: либо это робкие, трусливые люди, которым трудно постоять за себя; либо сильные, которые понимают, что ситуация не позволяет выразить агрессию, поэтому подавляют ее сознательно.

Вторая менее распространенная причина – извращение влечений, когда человек испытывает потребность в каких-то запрещенных, но приятных действиях.

Постарайтесь следить за состоянием ногтей ребенка более тщательно: стригите их, как только они отрастут. Таким образом, у ребенка не будет соблазна грызть ногти. Малышу мало услышать от родителей запрет на вредную привычку. Расскажите ему, почему обкусывать ногти – плохо: от этого они становятся некрасивыми, а ногтевые пластины деформируются. Эстетический аргумент, скорее всего, произведет впечатление на девочек.

Также малышу нужно рассказать, что под ногтями живут сотни бактерий, которые попадают в желудок и паразитируют там. От этого у ребенка может разболеться животик.

В борьбе с вредной привычкой будет полезна сказкотерапия. Придумайте историю о двух персонажах, один из которых не любил мыться и часто грыз ногти, и о втором – опрятном и добром. С первым героем никто не хотел дружить, пока он не стал аккуратным.

После этого важно найти альтернативное занятие для малыша. Желательно, чтобы руки при нем были максимально заняты. В этом помогают настольные игры, конструирование, рисование или лепка.

Легковозбудимым детям врач может назначить успокоительные препараты. Они устраняют чувство тревоги, страха, снимают психологическое напряжение у малышей.

Крики и родительский запрет – малоэффективный способ борьбы с обкусыванием ногтей. Чтобы отучить ребенка грызть ногти, потребуется немало времени и терпения. Малыш будет сопротивляться, поскольку обкусывание ногтей для него является приятным антидепрессантом. Родителям нужно сохранять самообладание, терпеливо применять различные способы в попытке свести вредную привычку на нет.