### Привычка грызть ногти у взрослых

Если взрослый человек начинает обгрызать ногти, то необходимо обратиться к специалисту. Избавиться от этого неприятного расстройства можно с помощью различных форм психотерапии.

### Онихофагия

### Ногти обладают магической силой

Среди многих народов мира распространены различные суеверия и поверья, связанные с ногтями. Например, стричь ногти можно только в определенный день недели, а состриженные ногти можно использовать для гаданий или приготовления любовного эликсира.

Чаще всего онихофагия встречается у детей. Решением этой проблемы может стать исключение стрессовых ситуаций из жизни ребенка (строгость, наказания), а также создание детского маникюра. В этом случае, при создании какого-либо яркого дизайна на ногтях (например, небольшой цветочек) ребенок способен серьезно увлечься рисунком, и ему скорее всего не захочется портить созданное на его ногтях «произведение искусства». В этом случае ребенок может отучиться от пагубной привычки грызть ногти.

**Консультацию педагога-психолога вы можете получить в нашем учреждении**

**Наш адрес:**

Ставропольский край

Курский район

Ст. Курская

Ул. Мира, 30

Тел. 8(87964)6- 50-97

Факс 8(87964)6-36-93

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Надежда»**

# Привычка грызть ногти

# Онихофагия

**Педагог-психолог Быстрова Оксана Александровна**

## Что такое привычка грызть ногти?

Болезнь, характеризующаяся непреодолимым желанием грызть ногти и заусенцы, называется онихофагией. Часто при обгрызании ногтей повреждается также ногтевая лунка и кожа на кончиках пальцев. В крайнем случае человек обгрызает ногти до тех пор, пока на пальцах не появится кровь. Очень часто ногти обкусывают дети в возрасте 4-5 лет, проблема усугубляется, когда они начинают посещать школу. Нередко эта дурная привычка возникает у подростков в период полового созревания и сохраняется во взрослой жизни.

 **Привычка грызть ногти** - симптом нарушения поведения. Это может быть обусловлено определенным периодом в жизни человека и носить временный характер. Обгрызание ногтей - довольно частое явление, встречающееся в детском возрасте. Оно отмечается у 34% детей младшего школьного возраста. Нередко этой привычкой страдают и их родители, и дети им просто подражают. Очень редко **онихофагия** возникает на фоне полного физического и психологического благополучия. Она сравнима с такими болезненными привычками, как сосание пальца, вырывание волос, скрежетание зубами. Надо ли на них обращать внимание зависит от того, насколько эти привычки мешают ребенку вести полноценный образ жизни. Однако чем дольше подросток или взрослый человек грызет ногти, тем выше вероятность того, что это не только плохая привычка, а нарушение поведения, характерное для невротической личности.

## Причины появления привычки грызть ногти

**Привычка грызть ногти** - это симптом повышенной тревожности ребенка, проявление механизмов его психологической защиты от каких-то стрессовых факторов.

### Преодоление конфликтов

В конфликтных ситуациях грызть ногти чаще всего начинают те дети, родители которых слишком строги или проявляют чрезмерную заботу, ограничивая тем самым их свободу. Повышенное внимание со стороны родителей и чрезмерное акцентирование внимания на этой болезненной привычке может еще больше усугубить проблему.

### Аутоагрессия

Иногда **грызение ногтей** выражает собой аутоагрессию. В крайних случаях, когда до крови обкусываются кончики пальцев, говорят о своеобразном проявлении мазохизма.

### Неуверенность в себе

Грызение ногтей всегда свидетельствует о наличии внутренних конфликтов, обусловленных трудностями в общении с окружающими. Человек, пытаясь компенсировать свою неуверенность и беспокойство, начинает грызть ногти.

Причиной нарушений поведения ребенка и **грызения ногтей** может быть неправильное поведение родителей (или одного из них). Родители должны следить за своим поведением и создать в семье теплую искреннюю атмосферу. Только так они помогут себе и своему ребенку.

## Как избавиться от привычки грызть ногти?

Ни достижения медицины, ни домашние средства не помогут избавиться от грызения ногтей. Покрытие ногтей горьким на вкус лаком, намазывание кончиков пальцев специальными настойками, всевозможные угрозы и наказания - это не метод лечения болезни, а попытка избавиться от ее симптомов. Ведь проблемы, вызвавшие эту привычку, остались. Даже если от этой привычки удается избавиться, человек находит ей «замену», например, он начинает выщипывать бороду, накручивать на палец волосы или курить.

Нельзя лечить только симптом, необходимо учитывать также ситуацию, в которой пребывает человек и особенности его личности. Если ребенок изредка грызет ногти, надо поинтересоваться, не подвергается ли он слишком большой нагрузке, нет ли у него каких-либо серьезных проблем. Чаще всего достаточно устранить проблему, провоцирующую **грызение ногтей**, и эта привычка исчезает самопроизвольно. Ни в коем случае не использовать воспитательные метод «битья по рукам», так как это спровоцирует еще больший стресс.