Автор: admin
20.03.2013 13:43 -

Как избавиться от привычки грызть ногти?

По-научному привычка грызть и обкусывать ногти называется онихофагией. Причины развития онихофагии нужно искать в эмоциональном состоянии человека. Стрессы на работе, в школе, в институте или же неудовлетворенность самим собой. Да, да, низкая самооценка и привычка «грызть себя» тесно связаны с привычкой грызть ногти.

Что интересно, глядя на обкусанные ногти, человек ещё сильнее понижает свою самооценку и начинает грызть их с удвоенной силой. Ученые, исследовав группу людей в возрасте 27 лет, имеющих привычку грызть ногти, выяснили, что у всех испытуемых из группы присутствует повышенное чувство тревожности.

Мы выяснили, что грызут ногти люди либо вследствие эмоционального напряжения, либо неуверенные в себе. А знаете ли вы, что многие очень известные люди тоже страдали этой вредной привычкой? Например, Александру Сергеевичу Пушкину в детстве даже связывали руки, но избавится от этой привычки он так и не смог.

Чаще всего онихофагия возникает в подростковом возрасте вследствие интеллектуального и психического напряжения. Стоит заметить, что женщины и девушки больше подвержены этой вредной привычке.

Среднее время полного срастания ногтя колеблется от трех до пяти месяцев. Получается, что за это время вы полностью съедаете свои ногти! А теперь представьте, какое количество ногтей вы съедите за всю жизнь, если так и не избавитесь от этой привычки! Не очень приятно, правда?

Привычка грызть ногти очень вредна ещё и потому, что её последствием являются заусенцы и микроранки на кончиках пальцев, куда могут попадать болезнетворные бактерии и вызывать серьезные воспалительные процессы.

В настоящее время есть множество способов избавиться от привычки обкусывать ногти. Для детей и мужчин можно посоветовать специальный горький укрепляющий лак.

Резкий и очень горький вкус этого лака поможет быстро избавится от этой вредной привычки, а витамины и микроэлементы, входящие в состав лака, помогут поврежденным ноготкам быстрее отрасти и восстановиться. Наносить такой лак нужно регулярно. Раз в три дня стирайте старый лак и наносите новый. Если вы будете забывать обновлять лак, по краю ноготка он начнет скалываться, а значит, ваш ноготок снова перестанет быть горьким и привычка грызть ногти может возобновиться.

Девушки и женщины могут обратиться к мастеру по наращиванию ногтей. Искусственный материал - акрил или гель - очень жесткий и грызть его весьма проблематично. Не хотите наращивать ногти? Тогда сделайте шикарный дорогой дизайн на натуральных ноготках, грызть такую красоту, за которую потрачены немалые деньги, вам будет попросту жаль.

Справиться с заусенцами поможет специальное заживляющее масло для кутикулы с экстрактами целебных трав. Чтобы был толк, пользоваться маслом нужно не реже трех раз в день. Наносите немного масла на кутикулу и массажными движениями втирайте в корень ногтя. После нескольких дней регулярного применения масла, вы заметите, что ваши пальчики приобрели красивый ухоженный вид. Добившись полного заживления ранок вокруг кутикулы и заусенцев, вам останется лишь поддерживать ваши ручки в идеальном состоянии, используя масло один раз в день.

Если вдруг помимо привычки грызть ногти вы страдаете нарушением сна, раздражительностью, повышенной утомляемостью, снижением памяти или навязчивым чувством тревоги, стоит обратиться к врачу. Разговор с опытным специалистом поможет вам разобраться в себе. Психологи считают, что привычка «грызть ногти» - ничто иное, как привычка «грызть себя» за что-либо. Возможно, вы просто недовольны собой или в глубине души вините себя за что-то.

Автор - **Виктория Белкина**
Источник