Автор: admin
01.10.2011 22:17 -

Как отучиться грызть ногти

Хоть и старый, но зато в тему анекдот:
- Вовочка, не грызи ногти... на ногах... у дедушки... и вообще, отойди от гробика...

Человек, грызущий ногти, со стороны выглядит не очень красиво. Разные люди грызут ногти по разным причинам. Чаще всего они это делают, когда нервничают, что-то обдумывают или скучают. Существуют несколько хороших способов отучиться от этой вредной привычки.

1. Как только возникает очередной позыв грызть ногти, отвлекитесь. Займитесь каким-либо полезным делом.

2. Когда вам скучно, займите себя поеданием какого-либо фрукта, чтением интересной книжки.

3. От разгулявшихся нервов хорошо помогает прогулка в хорошей компании.

4. Запишитесь в косметический салон и сделайте себе потрясающий маникюр, который Вы будете хранить, как зеницу ока. Делайте маникюр хотя бы раз в неделю и хотя бы раз в неделю делайте ванночки с солью для укрепления ногтевых пластинок и при этом учитесь получать от этих процессов удовольствие.

5. Купите специальный горький лак (продается в аптеке) и постоянно покрывайте им ногти. Как только попробуете откусить очередной маленький кусочек, желание обкусать ногти сразу же отпадет. Простой лак подойдет тоже. Лак, даже обычный, ощущать во рту весьма неприятно. Только соблюдайте золотое правило: лак должен быть на ногтях постоянно до тех времен, пока не отпадет привычка обкусывать ногти. Посещайте косметические магазины гораздо чаще, чем прежде: а не купить ли мне новый лак, старый что-то поднадоел.

6. Перестать грызть ногти имеет смысл и по медицинским соображениям. Ногти у людей не стерильные, поэтом нет никакой гарантии, что Вы не подцепите какую-либо инфекцию. Как только возникнет желание погрызть ногти, сразу же представляйте себе какую-нибудь ужасно страшную и опасную болезнь, которую Вы можете получить и дальше обкусывая свои ногти. Подумайте, например, что под ногтями глисты. А что Вас ждет дальше после получения этих болезней, додумайте сами.

7. Еще один способ - радикальный - наращивание ногтей в ближайшем к дому салоне.

Гелевый или акриловый ноготок откусить будет чрезвычайно сложно, если все-таки предательская рука потянулась в рот, ее можно будет отогнать невеселыми мыслями о немалых средствах, потраченны на эту красоту.

8. Испытание на выносливость - поспорить с лучшей подругой или другом на какой-нибудь интерес, сможете ли вы не обкусывать свои ногти в течение недели. Например, на поход в кафе за счет проигравшего или еще куда-нибудь.

9. Есть такое средство, очень противное на вкус, но не вредное. Пользоваться им так же как и лаком - помажешь ногти, потом грызть не захочется. И называется оно горчица.

10. Попробуйте ногтями мыло хозяйственное поскрести. Пару раз наглотаетесь, на третий раз грызть не будете. И кстати после этого ногти чистые...

11. Сходите в аптеку и купите себе резиновые колечки для младенцев, у которых режутся зубы. Как только захочется грызть ногти - колечко в зубы. В результате ногти останутся целыми.

12. Старайтесь контролировать себя.

13. Скажите своим друзьям, чтобы били Вас по рукам, когда Вы ногти грызете.

14. Мажьте ногти йодом.

15. Чтобы не грызть ногти, подумайте о своей красоте. Грязные, обгрызенные ногти вызывают только отвращение.

16. Придумайте себе штрафные санкции за каждый палец во рту. Например, отжимание от пола или еще что-нибудь полезное, но безжалостное для себя. Главное – сила воли.

17. Перестаньте нервничать и переживать по пустякам. Вообще перестаньте нервничать. Так незаметно сами разучитесь.

18. Постарайтесь понять причину волнений и устранить ее.

19. Хорошее средство- это соляные ванночки для ногтей. А если захочется погрызть ногти, то они будут очень соленые.

20. Некоторые люди грызут ногти потому, что зацепили ноготь за что-либо и остается некрасивый обрубок. Вот его и сгрызают. Чтобы этого избежать, всегда носите с собой пилку для ногтей.

21. У части людей возникает потребность грызть именно короткие ногти. Здесь тоже есть выход. Используйте накладные ногти, наложив их самостоятельно или в салоне. Примерно через три-четыре недели, когда отрастут собственные, накладные ногти,

можно будет снять.

Выполняйте эти нехитрые правила или хотя бы часть из них и красота Ваших ногтей не заставит себя долго ждать.

Автор - **Светлана Светлова**
Источник