Как отучиться грызть ногти

**Онихофагия, или привычка обкусывать ногти** — достаточно распространенный способ снять напряжение. Когда вы волнуетесь или скучаете, смотрите телевизор или говорите по телефону, вы можете случайно обнаружить, что съели весь маникюр.

|  |
| --- |
|  |

Онихофагия — самая распространенная из так называемых нервных привычек (к ним еще относятся привычка держать пальцы во рту, изучать содержимое носа, накручивать локоны на палец или почесывать кожу). Вы можете грызть ногти, обкусывать кутикулу, окружающую ноготь, даже не осознавая происходящего. Дети нередко повторяют эти действия за взрослыми.

Привычка грызть ногти распространена среди всех возрастных групп людей. Половина детей 10 -18-летнего возраста грызет ногти. Чаще всего это происходит в период полового созревания. Мальчики старше десяти лет чаще грызут ногти, чем девочки. Обычно эта привычка проходит до 30 лет. Привычка грызть ногти может соседствовать с другими навязчивыми привычками, например, наматыванием волос на палец.

Из-за вредной привычки грызть ногти ваши кончики пальцев могут быть красными и воспаленными, а кутикулы кровоточить. Привычка увеличивает риск занесения инфекции в кровь через заусеницы и трещины на пальцах, а также в рот с помощью рук. Длительное пристрастие к обкусыванию ногтей может нарушить их естественный рост.

**Как отучится?**

Одним людям, страдающим вредной привычкой, может помочь изменение поведения, другим — устранение барьеров на физическом уровне.

1. Систематически заботьтесь о состоянии ногтей — держите их аккуратно подрезанными и ухоженными. Забота о руках может помочь уменьшить желание портить их внешний вид — это поощрит вас поддерживать привлекательность ногтей.

2. Регулярно делайте маникюр, используя лак для ногтей. Мужчины могутФото Shutterstockпользоваться прозрачным лаком или полировать ногти. Кроме того, можно приклеить искусственные ногти или нарастить их у специалиста — это помешает вам грызть собственные и защитит их, пока они отрастут.

3. Если вы грызете ногти в периоды беспокойства и волнения, учитесь расслабляться и управлять своими ощущениями.

4. Некоторым людям помогает смазывать пальцы горькими средствами, лаками или растворами. Неприятный вкус напомнит вам, что необходимо остановиться.

5. Попытайтесь заменить привычку другой деятельностью — рисуйте, пишите, перебирайте четки или сжимайте руками резиновый шарик.

6. Вычислите «опасные» периоды, когда вы обкусываете ногти, не замечая этого. Зная, когда вы наиболее подвержены вредной привычке, легче остановить себя.

7. Ущипните себя за сухожилие на внутренней стороне запястья каждый раз, когда начинаете грызть ногти. Так вы создадите отрицательный «якорь» к своей привычке.

8. Дети грызут ногти чаще, когда у них есть проблемы в школе или с друзьями. Поговорите с ребенком или учителем о напряженных ситуациях в школе. Вполне вероятно, что ребенок перестанет грызть ногти, когда поймет, в чем причина привычки. Важно помочь ребенку выбрать способ борьбы с привычкой.