

## جویدن ناخن در کودکان و درمان آن

جویدن ناخن بیانگر نوعی از آسیب روانشناختی است. معمولاً شدت این آسیب کم و ناچیز ولی در بعضی موارد قابل توجه و نیازمند درمان است

### آسیب های جسمی:

جویدن ناخن می تواند باعث عوارض موضعی شود که محدود به زخم های سطحی هستند و احتمال بروز عفونت را افزایش می دهند. برای درمان این عارضه ها لازم است تا از پزشک متخصص اطفال و یا متخصص پوست کمک بگیرید. مهمترین ریسکی که وجود دارد تغییر شکل ناخن است به طوری که ناخن به شکل ناقص، بسیار نازک یا بسیار ضخیم و به طور کلی بدشکل رشد می کند. اگر این تیک درمان نشود و به شکل مزمن درآید ناخن ها برای همیشه تغییر شکل می دهند .

### درمان های بازدارنده و کارآمد :

شیوه های مستقیم، کارآمدتر هستند. با کودک حرف بزنید و به دلایل و انگیزه هایش گوش کنید و سعی کنید به او بفهمانید که چرا نباید ناخن هایش را بجود و این کار را بدون وسواس و با صبر زیاد انجام دهید. ناخن جویدن عادت است که اگر به وجود بیاید، زمان زیادی لازم است تا آن را از بین ببرید حتی ممکن است به چند سال نیاز باشد. اگر نمی توانید به تنهایی این کار را انجام دهید بهتر است از یک روانشناس کمک بگیرید.

### آیا به درمان دارویی نیازی هست :

بهتر است به جای استفاده از درمان های دارویی و سنتی از قبیل استفاده از فلفل و یا مواد تلخ با کودک حرف بزنید. به کودک در مورد اهمیت تصویری که هر فرد از خودش دارد توضیح دهید. با او در مورد آسیب های کوتاه مدت مانند تحریک و عفونت و آسیب های بلند مدت مانند تغییر شکل ناخن حرف بزنید. در مورد اهمیت دست های هر فرد در روابط با دیگران بگویید و اینکه بردن انگشتها در دهان و بعد از آن با دیگران دست دادن به هیچ وجه زیبا نیست. به او یادآور شوید که دیگران دوست ندارند ناخن های آسیب دیده و تغییر شکل داده را ببینند. در آخر به یاد داشته باشید که به جای استفاده از داروها و روش های غیر مستقیم بهتر است وقت بیشتری را به حرف زدن و قانع کردن کودک اختصاص دهید.