

Как отучить грызть ногти

Все мы в детстве любили грызть ногти. И эта вредная привычка почему – то приносила столько удовольствия: они так аппетитно хрустят под зубами! Но вот годы идут, а у некоторых эта уже не детская привычка никак не хочет уйти. И со временем превращается в какую – то патологию (по научному, онихофагия). И дело даже не в том, что эта привычка совсем не гигиенична (все ведь знают, что под ногтями есть «нездоровая» фауна, чреватая всевозможными кишечными палочками и даже гельминтами). Вдобавок в придачу к обгрызанным ногтям идут заусенцы, которые не успевают заживать, когда в очередной раз вы решитесь погрызть ногти и поотрывать кожу вокруг пальцев. Один вид грызущего ногти взрослого человека вызывает у окружающих, по меньшей мере, недоумение. Однако с этим можно и нужно бороться!

Причины, побуждающие грызть ногти:

Если детям просто нравится грызть ногти, чтобы узнать их вкус, то у взрослых другие «взрослые» причины:

- нервное напряжение, стрессовая ситуация. Кто – то заедает пирожными и булочками стрессы, кто – то запивает их алкоголем, а кому – то по вкусу собственные ногти;
- перенапряжение, очень нервная работа, решение какой – нибудь значимой проблемы. Опять, чтобы нервы успокоить;
- обычная скука. Вместо того, чтобы сидеть и грызть ногти, займитесь делом;
- комплексы, обиды, чувство вины и прочие психологические причины.

Как решить проблему?

Если вы заядлый любитель собственных ногтей, вот несколько эффективных и популярных способов борьбы с вашей «любовью»:

- знайте, что со временем ваша привычка может обернуться грибковой болезнью, а то и получением глистов в виде «бонуса». И с этим быстро и просто справиться не получится. Кожа вокруг пальцев может воспалиться от постоянного и частого контакта со слюной, плюс ее обдирание во время обгрызания ногтей. Не говоря уже о том, что под ногтями есть микробы и прочая «нечисть». А уж об эстетике говорить не приходится. Сами представляете, какой маникюр у тех, кто грызет ногти сутками. Подумайте, ведь вам ни к чему;
- если вам не так просто решиться и взять себя в руки и бросить свою привычку, тогда поспорьте с кем – нибудь из знакомых или друзей, что, в течении хотя бы двух недель, не будете грызть ногти. Со временем такие перерывы помогут раз и навсегда забыть о нездоровом пристрастии. Глядишь, ухоженный и аккуратный вид собственных ногтей подействует как дополнительный стимул;
- при стрессах старайтесь успокаивать себя, не изводите себя по мелочам. Повертите в руках, в конце концов, ручку, карандаш. Если вам так уж необходимо, примите успокаивающее, например, валерьяну или подобный препарат, их сегодня много продается в аптеках;
- подключите домочадцев: пусть каждый раз, когда вы потянитесь погрызть ногти, вас попросту отшлепают по рукам. Пусть и получается, будто маленького ребенка отучают, зато это будет на пользу;
- воспользуйтесь специальным лаком из аптеки, предназначенный для тех, кто грызет ногти. Он бесцветный, поэтому и мужчины могут им воспользоваться. Этот лак дает двойной эффект – красивые ногти и несъедобные! Просто этот лак горький и неприятный на вкус;

- заменяйте ногти другими хрустящими вкусностями: семечками, сухариками, орешками и т.д. Как только потянет погрызть ногти – тут же возьмите в рот что –нибудь съедобное;
 - займите руки делом, чтобы не скучать (вяжите, вышивайте, рукодельничайте и т.п.). Лишь бы руки не были во рту;
 - совет для женщин: посещайте чаще салон красоты и делайте маникюр подороже. Согласитесь, вряд ли вам придет идея в голову грызть красивые ногти, да еще, если за эту красоту пришлось заплатить приличную сумму;
 - еще один совет для женщин: купите накладные ногти, если на салон не хватает денег. Либо сделайте наращивание ногтей из геля или акрила. Не забудьте еще слой лака нанести. Пока настоящие ногти под «защитой» накладных, вы их грызть не сможете. По крайней мере, искусственные ногти не такие «вкусные», как настоящие;
 - и последнее: если причина кроется в вашей психике, то решать нужно проблему, которая толкает к тому, чтобы грызть ногти. Устраните проблему – тогда ее последствия, тяга грызть ногти, отпадет сама собой. Ведь, по сути, получается, что грызя ногти, вы тем самым «грызете» самого себя.
- Итак, боритесь со своей довольно некрасивой привычкой грызть ногти.

Взрослый человек должен уметь держать себя под контролем. Да, от такой привычки не так уж легко избавиться, если вы ее из детства перенесли во взрослую жизнь. Можно даже сравнить этот процесс с отказом от курения. Долго, мучительно, возможны рецидивы. Ничем не легче. Но самое главное – у вас должен быть внутренний настрой. Будьте решительны и настойчивы. Согласитесь, что взрослый успешный человек не ходит с обгрызанными ногтями. Особенно, если такие ногти на женских ручках. Все в руках ваших!