واحة الأسرة

تزيد من فرص الإصابة بالأمراض الفيروسية.. طرق للتخلص من عادة قضم الأظافر



الأربعاء 24 يونيو 2020 02:24 م

قضم الأظافر عادة سيئة يمارسها الكثيرين، ويبحثون دائما على حلول للتخلص منها، وقد يفعلها البعض دون وعي وإدراك لمضارها، ووفقا للخبراء، فإن السبب وراء هذه العادة السيئة يكمن في التوتر أو القلق أو الغضب، وهنا نقدم لكم الحلول للتخلص من تلك العادة.

ووفقا لأطباء وخبراء فإن المرجح أن هذه العادة ترافق الإنسان منذ الطفولة، حيث يقوم حوالي نصف المراهقين بقضم أظافرهم، ولكن أكثر من 75 في المئة منهم يتخلون عن هذه العادة حين يصلون إلى سن 35 عاما.

وتشير تلك العادة إلى العصبية المفرطة والقلق والضغط أو الملل، وتعتبر ظاهرة غير مقبولة اجتماعيا، فالأظافر المقضومة ليست بالمظهر الجذاب بشكل خاص، كما أن عادة قضم الأظافر قد تؤثر أيضا على الصحة، فعندما يقوم الشخص بها فإنه ينقل الجراثيم ذهابا وإيابا بين الأظافر والفم، وهذا قد يتسبب بحدوث الالتهابات تحت الأظافر، وأيضا ضرر دائم للأظافر، واللثة والأسنان.

كما تزيد ذه العادة تزيد فرص الإصابة بأمراض فيروسية وبكتيرية مثل الزكام والتهاب الحلق وغيرها، وذلك نتيجة لانتقال الجراثيم والبكتيريا بين الأظافر والفم، أيضا يؤدي قضم الأظافر لانبعاث رائحة كريهة من الفم".

طرق للتخلص من عادة قضم الأظافر

بدوره نشر موقع "برايت سايد" تقريرا ذكر فيه عدة نصائح وطرق للتخلص من عادة قضم الأظافر، منها قصها بشكل دائم بحيث تبدو دائما قصيرة حتى لا يقضمها الإنسان، وغيرها من النصائح.

قص الأظافر باستمرار فحينما تكون قصيرة لا تجد ما تقضمه

ارتدِ قفازات أو ضمادة للأصابع طريقتين لفعل ذلك، الأولى شراء ضمادة خاصة للأظافر أو لاصق الجروح واستخدامها، والثانية لبس القفازات.

ابحث عن أنشطة لإبقاء أصابعك مشغولة

ابق فمك مشغولا أيضا بمضغ العلكة وتناول الحلوى الصلبة، كما يمكنك أيضا الاحتفاظ بزجاجة ماء في مكان قريب واتخاذ رشفة كلما شعرت برغبة في قضم أظافرك.

طلاء الأظافر بـ"تكهة مرة"

ترطيب اليد