

نشانه های اضطراب

بررسی ناخن جویدن در کودکان و نوجوانان؛ رهنمودهایی برای والدین

اغلب کسانی که مبتلا به ناخن جویدن هستند، تمایل دارند آن را متوقف کنند، اما موفق نبوده اند. برخی از والدین سعی می کنند با پوشاندن سطح ناخن با موادی که طعم بدی دارند، از این رفتار فرزندشان جلوگیری کنند. بعضی اوقات سعی می کنند ناخن فرزندشان را با مواد پلاستیکی یا پارچه بپوشانند، اما این ابزارها، روش دائمی برای کنترل این مشکل نیست. برخی از کودکان مبتلا به ناخن جویدن توسط والدین یا اعضای خانواده تنبیه می شوند! بدون شک، تنبیه مؤثر نیست و تنبیه در بسیاری از موارد موجب کاهش فراوانی این اختلال نمی شود و به عکس ممکن است موجب افزایش آن شود.

تعریف عملیاتی این اختلال عبارت است از وارد کردن یک یا چند انگشت در دهان و جویدن ناخن با دندان ها. به طور معمول ناخن جویدن محدود به جویدن ناخن های دست است و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود.

ناخن جویدن امکان دارد به عنوان رفتارهای خودآسیبی، مانند اختلال کندن پوست به شمار آید.

شیوع

شیوع این اختلال از کودکی تا نوجوانی بیشتر می شود و سپس در بزرگسالی کاهش می یابد. ناخن جویدن با متغیرهایی، مانند جنسیت، مشکلات سلوک، بی توجهی، بیش فعالی و مشکلات ارتباطی با همسالان رابطه نداشته، اما در ۳۷ درصد از این کودکان، حداقل یک نفر از اعضای خانواده دچار این مشکل بود.

ناخن جویدن مرتبط با سن است و با افزایش سن، این اختلال کاهش می یابد. ناخن جویدن، حاصل ناامنی روانی و اضطراب است. ناخن جویدن بیشتر بر اثر بی حوصلگی و خستگی یا فعالیت روی تکالیف مشکل به وجود می آید نه اضطراب. شایان ذکر است که کودک مبتلا به ناخن جویدن هنگام مشارکت در فعالیت های اجتماعی، ناخن خود را نمی جود.

سه مورد از اختلال هایی که بیشتر با ناخن جویدن توأم است عبارتند از: اختلال کاستی توجه و بیش فعالی (۷۵ درصد)، اختلال لج بازی و نافرمانی (۳۶ درصد) و اختلال اضطراب جدایی (۲۱ درصد). سایر اختلال های همبود با ناخن جویدن عبارتند از شب ادراری (۱۶ درصد)، اختلال تیک (۱۳ درصد)، اختلال وسواس اجباری (۱۱ درصد)، اختلال افسردگی (۷ درصد)، عقب ماندگی ذهنی (۹ درصد)، و اختلال فراگیر رشد (۳ درصد). همه پسران و ۸۱ درصد از دختران مبتلا به ناخن جویدن، حداقل به یک اختلال روانی دیگر نیز مبتلا هستند.

ناخن جویدن همچنین با شب ادراری در کودکان با اختلال کاستی توجه و بیش فعالی رابطه نداشته. این در حالی است که مهارت های اجتماعی مطلوب در کودکان مبتلا به ناخن جویدن کمتر از کودکان بدون ناخن جویدن بود.

پیامدهای ناخن جویدن

ناخن جویدن تنها بر خود کودک تأثیر نمی گذارد، بلکه همه اعضای خانواده را متأثر می سازد. گاهی اوقات والدین و سایر اعضای خانواده از این رفتار فرزندشان احساس شرمندگی می کنند. ممکن است دیگران به کودک مبتلا به این اختلال، بخندند یا به او برچسب بزنند. ناخن جویدن ممکن است موجب محدودیت در فعالیت های اجتماعی کودک و حتی کارهایی شود که کودک باید با استفاده از دست خود در مقابل دیگران مانند نقاشی کردن، نوشتن و بازی کردن انجام دهد. کودکان مبتلا به ناخن جویدن اغلب توسط کودکان دیگر مورد انتقاد قرار می گیرند. به طور معمول این کودکان اظهار می کنند که آنها قادر هستند ناخن جویدن خود را کنترل یا متوقف کنند، اما تمایل ندارند که این کار را انجام دهند. انتقاد کردن از این کودکان نه تنها موجب کاهش ناخن جویدن نمی شود بلکه موجب افزایش استرس، ناکامی، درماندگی، یاس و ناامیدی و اضطراب در آنان می شود. افزون بر این، ناخن جویدن موجب انتقال عفونت های باکتریایی و در نتیجه پوسیدگی دندان ها می شود. فشارهای وارده بر ریشه های دندان ها، موجب رشد نامناسب دندان ها و تخریب لثه می شود. ناخن جویدن موجب آسیب به بافت دور ناخن، تخریب و عفونت ریشه دندان ها می شود. گفتنی است که پیامدهای ناخن جویدن صرفاً جسمی و پزشکی نیست، بلکه موجب بروز پیامدهای اجتماعی و روانی برای فرد مبتلا و خانواده او می شود. ناخن جویدن موجب کاهش خودارزیابی فرد و توجه بیشتر به ارزیابی دیگران می شود.

روش های درمان

واژگون سازی عادت

ناخن جویدن یک عادت آموخته شده است تا یک حالت عاطفی. واژگون سازی عادت یکی از روش های رفتار درمانی در درمان ناخن جویدن است. افراد مبتلا به ناخن جویدن می توانند تحت آموزش روش های گوناگون آرمیدگی و تنش زدایی، مانند خودگویی های آرمیدگی، آرمیدگی عضلانی، تنفس عمیق و تصویرسازی دیداری قرار گیرند. تغییرات رفتاری، فرآیندی طولانی مدت است و به والدین و کودک باید آگاهی داد که تغییرات رفتاری طی چند روز چند هفته رخ نمی دهد. این نکته بسیار مهمی است، زیرا به طور معمول کودک و والدین به سرعت ناامید می شوند.

پاسخ های رقیب یا جایگزین

در این روش رفتار درمانی، هر زمان که کودک خواست ناخن خود را بجود یا انگشتان خود را به طرف دهانش ببرد، باید از پاسخ رقیب یا جایگزین استفاده شود. برای مثال، هر رفتاری که بتواند مانع بالا آوردن دست کودک به منظور وارد کردن انگشت در دهان بشود، می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

محرك آزاردهنده و ناخوشایند

با مالیدن ماده ای ناخوشایند یا تلخ روی ناخن کودک انجام می شود.

آموزش خودکنترلی یا خویشن داری

آموزش مهارت های خودکنترلی یا خویشن داری می تواند در درمان ناخن جویدن مؤثر واقع شود. در این روش برخی از مهارت های خود کنترلی به کودک آموزش داده می شود و توسط کودک به کار برده می شود.

در مرحله اول، به کودک یاد داده می شود که رفتار مورد نظر یک رفتار نامطلوب است و او می تواند آن را تغییر دهد. در مرحله دوم به کودک گفته می شود که سعی کند علل احتمالی و احساسات و افکار مرتبط با ناخن جویدن را کشف و شناسایی کند. در مرحله سوم به کودک آموزش داده می شود که از طریق خودنظارتی، آگاهی خود را از رفتارش بالا ببرد. در مرحله چهارم، از کودک خواسته می شود که از طریق صحبت با خود و جایزه دادن به خود، رفتار خودکار را تغییر دهد. در مرحله پنجم به کودک آموزش داده می شود که با استفاده از این روش رفتارهای نامطلوب دیگر خود را تغییر دهد.

دارو درمانی

در زمینه اثربخشی دارو برای ناخن جویدن هیچ دارویی، مانند فلوکستین و فلووکسامین مورد بررسی قرار نگرفته است. فلوکستین در درمان جویدن انگشت مؤثر است.

رهنمودهایی برای والدین

بدیهی است که هرگونه درمانی مستلزم آموزش به کودک مبتلا، والدین، خواهران و برادران و معلمان است و به آنها باید آموزش داده شود که چه کار بکنند و چه کار نکنند. آنها باید بدانند که تنبیه، در درمان ناخن جویدن مؤثر نیست و تنبیه، تهدید و مسخره کردن کودک مبتلا به ناخن جویدن، موجب افزایش این اختلال می شود، زیرا آنها سعی می کنند با این کارشان، توجه بیشتر دیگران را جلب کنند. والدین نباید کودک مبتلا به ناخن جویدن را سرزنش کنند، بلکه والدین باید کودک را تشویق و

حمایت کنند و به وی اعتماد به نفس دهند. درمان ناخن جویدن کودک در یک جلسه رخ نمی دهد و فرآیندی طولانی است. تجربیات بالینی نشان می دهد که مدیریت کردن ناخن جویدن پیچیده تر از متوقف کردن آن است و درمان این اختلال به آسانی صورت نمی پذیرد. نظر به اینکه ناخن جویدن، امکان دارد بر دندان ها و لثه ها، آسیب وارد کند، باید این کودکان برای سنجش و درمان آسیب های احتمالی به متخصصان مربوط ارجاع داده شوند. بعضی از روش ها برای مهار ناخن جویدن، مانند جویدن آدامس یا پوشاندن مچ دست کودک پیشنهاد شده است، اما نیاز به مطالعه و تحقیق بیشتر دارد. همچنین روش هایی مانند مشغول کردن انگشتان دست کودک با فعالیت های جایگزین، مانند نوشتن، نقاشی کردن، نگه داشتن توپ کوچک در دست و اسباب بازی های موزیکال در دست باید بیشتر مورد بررسی قرار گیرد.