16 Φεβρουαρίου 2023

Γιατί τρώτε τα νύχια σας και οι 6 τρόποι για να το σταματήσετε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Το δάγκωμα των νυχιών είναι μια συνήθεια που απασχολεί αρκετό κόσμο και κυρίως ενήλικες, με τους γιατρούς να αναφέρουν ότι μπορεί να δημιουργεί πρόβλημα, τόσο στα δάχτυλα, όσο και στα δόντια.

Σύμφωνα με το healthline.com, το δάγκωμα των νυχιών ονομάζεται και ονυχοφαγία, ενώ θεωρείται η πιο κοινή συνήθεια ανακούφισης από το άγχος. Συνήθως ξεκινάει από την ηλικία των 4-6 ετών, ενώ σε παιδική ηλικία τα αγόρια τείνουν περισσότερο σε αυτή τη συνήθεια, σε αντίθεση με τα κορίτσια.

Έτσι, για πολλούς είναι μια συνήθεια που τους ακολουθεί και στην ενήλικη ζωή και συνήθως είναι δύσκολο να την αποφύγουν.

Εντούτοις, το δημοσίευμα συγκέντρωσε τους 6 τρόπους, με τους οποίους ένα άτομο μπορεί να σταματήσει σιγά-σιγά να τρώει τα νύχια του.

1.Κοντά νύχια

Ένας τρόπος για να σταματήσει ένα άτομο να τρώει τα νύχια του, είναι να τα κόβει κοντά. Με αυτό τον τρόπο δεν έχει κάτι για να μασήσει. Όμως το κόψιμο θα πρέπει να επαναλαμβάνεται σε τακτική βάση, καθώς τα νύχια μεγαλώνουν γρήγορα.

2.Μανικιούρ
Το μανικιούρ και η περιποίηση των νυχιών, μπορεί να αποτρέψει κάποιο άτομο, ώστε να τα φάει για δύο λόγους. Πρώτον, θα δημιουργηθούν ενοχές σε περίπτωση που κάποιο άτομο θελήσει να καταστρέψει το περιποιημένο νύχι του και δεύτερον το μάσημα θα γίνει πολύ πιο δύσκολα, οπότε η ζημιά δεν θα επεκταθεί σε όλα τα δάχτυλα.

3.Πικρά νύχια
Μπορεί να φαίνεται περίεργο, όμως το δημοσίευμα ανέφερε ότι ένα διαφανές βερνίκι με πικρή γεύση, ενδέχεται να βοηθήσει. Συγκεκριμένα, ένα σύντομο βάψιμο, θα δώσει πικρή γεύση στα νύχια, παράγοντας που ενδέχεται να λειτουργήσει αποτρεπτικά στο μάσημα.

4.Μάσημα τσίχλας ή κολιέ chewelery
Καθώς το μάσιμα των νυχιών συνδέεται με το άγχος στις περισσότερες περιπτώσεις, το δημοσίευμα αναφέρει ότι μια τσίχλα ενδέχεται να βοηθήσει, καθώς μειώνει το στρες.

Επίσης, μπορεί κάποιο άτομο να φοράει chewelery, που είναι ένα ειδικό κολιέ, το οποίο μπορεί να μασάει, χωρίς να χαλάει και χωρίς να κινδυνεύει με κάποιο πρόβλημα.

5.Ένα δάχτυλο τη φορά
Το μάσημα των νυχιών δεν είναι μια συνήθεια που κόβεται εύκολα, οπότε το καλύτερο που έχει να κάνει κάποιος, είναι να εστιάζει σε ένα δάχτυλο τη φορά. Με αυτό τρόπο, μπορεί να μειώσει τη ζημιά στα υπόλοιπα νύχια και να βρει χρόνο για να τα κόψει κανονικά, οπότε σταματάει σταδιακά την παραπάνω συνήθεια του.

6.Βάθος χρόνου
Βεβαίως, όποια συμβουλή κι αν επιλέξει κάποιο άτομο να εφαρμόσει, οφείλει να ξέρει πως θα χρειαστεί χρόνο για να σταματήσει να τρώει τα νύχια του.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, μια συνήθεια χρειάζεται περίπου 21 μέρες για να διακοπεί, όμως σε ορισμένες περιπτώσεις τα πράγματα γίνονται πιο περίπλοκα, ειδικά όταν εμπλέκεται ο παράγοντας άγχος, που σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με το δάγκωμα των νυχιών.

Πηγή: newsbeast.gr