Grickanje noktiju je uobičajena navika koja nas oslobađa od stresa.

Često grickate nokte kada ste uzbuđeni ili pod stresom, kada vam je dosadno ili nemate šta da radite. Grickanje noktiju se obično uči od članova porodice. To je jedna od tipičnih 'nervoznih navika', među kojima je i sisanje palca, čačkanje nosa, uvrtanje kose, škrgutanje zubima itd.

Obično grickate nokte dok čitate, gledate TV ili pričate telefonom, a da nemate pojma da to radite. Grickanje noktiju, u stvari, podrazumeva grickanje pokožice (epiderma) i mekog tkiva oko nokta (zanoktice), kao i, naravno, grickanje samog nokta.

Ljudi svih uzrasta grickaju nokte. Oko 50% dece između 10 i 18 godina povremeno grickaju nokte. Grickanje noktiju se često javlja u pubertetu kada tinejdžeri prolaze kroz brojne promene. Oko 23% mlađih adolescenata između 18. i 22. godine grickaju nokte.

Samo mali broj starijih ljudi gricka nokte. Većina ljudi prestaju sa grickanjem noktiju u 30. godini. Oko 10% muškaraca preko 30. godine još gricka nokte. Dečaci preko 10 godina grickaju nokte češće nego devojčice.

Nekoliko tretmana vam može pomoći da prestanete sa grickanjem noktiju. Neki se usredsređuju na promene ponašanja a neki na fizičke barijere prema toj navici.

Lepo sredite nokte jer vođenje računa o noktima može vam uveliko smanjiti naviku grickanja i ohrabriti vas da čuvate vaše privlačne nokte. Redovni manikir ili upotreba laka za nokte takođe može sprečiti ovu naviku.

Muškarci mogu koristiti providni lak za nokte koji je vrlo gorak.

Stavljanje veštačkih noktiju može vas sprečiti da ih grickate, a i zaštiti nokte dok rastu. Ako grickate nokte jer ste pod stresom ili uznemireni pokušajte sa tehnikama kontrolisanja stresa. Namažite malo laka koji ima gorak ukus na vaše nokte. Odvratan ukus će vas svaki put podsetiti da stanete. Ovo je jedan od najefikasnijih načina da prestanete.

Pokušajte da zamenite naviku grickanja noktiju nekom drugom aktivnošću kao što je crtanje ili pisanje ili čak stezanje stres-loptice. Nosite rukavice, hanzaplaste ili obojene stikere kad god možete.

Deca možda često grickaju nokte kada imaju problema sa školom ili prijateljima. Popričajte sa svojim detetom ili njegovim učiteljem o svakom novom stresu u školi. Deca će verovatno prestati sa grickanjem noktiju kada shvate šta izaziva grickanje. Takođe je važno pomoći deci u izboru pravog tretmana koji bi uspešno iskoristili u sprečavanju ove ružne navike.

Grickanje noktiju izaziva crvenilo i bol vrhova prstiju (jagodica) kao i krvarenje zanoktica. Ono takođe povećava rizik od infekcije područja oko noktiju i usta. Probleme sa zubima i infekciju desni može izazvati upravo grickanje noktiju. Dugotrajno grickanje noktiju može poremetiti normalan rast nokta i dovesti do deformacija. Grickanje noktiju retko može biti i jedan od

simptoma opsesivno-kompulzivnog poremećaja, koji se obično leči lekovima.

izvor: srbijanet.rs