



Obgryzanie paznokci

Na odwyku

Materiał uzupełniający do artykułu „Zgryźliwi klienci”, który ukazał się w magazynie Nailpro (5.2009)

Nie tylko dzieci, lecz także dorośli obgryzają paznokcie. Zjawisko to ma swoje podłoże w psychice i zazwyczaj jest spowodowane stresem, zdenerwowaniem, stałym napięciem. Dlatego czasami tylko postanowienie poprawy nie wystarcza. Poniżej znajduje się kilka rad, dzięki którym klienci mogą wytoczyć batalię przeciwko zgubnemu nałogowi.

Oduczenie się i całkowite pozbycie pewnych zgubnych przyzwyczajeń to często zadanie, które przerasta wiele osób. Szczególnie gdy mówimy o obgryzaniu paznokci. Sami styliści paznokci rzadko borykają się z tym problemem – ale bywalcy i owszem. Tutaj pojawia się pytanie – w jaki sposób możemy pomóc klientom.

Nerwowy odruch

Dlaczego ludzie obgryzają paznokcie? Najczęściej wynika to z przyczyn, które są związane także z innymi uzależnieniami – z nudy, pod wpływem stresu, napięcia emocjonalnego. „Obgryzanie paznokci jest efektem negatywnego stanu emocjonalnego” – objaśnia dr Helen Marmur, dermatolog z Mount Sinai Medical Center w Nowym Jorku. Większość obgryzaczy zaczyna popełniać proceder już w dzieciństwie. Statystyki pokazują, że prawie połowa nastolatków obgryza paznokcie i skórki. W przypadku osób dorosłych z nałogiem walczy jedna czwarta populacji, zaś wśród osób starszych wskaźnik ten spada do pięciu procent.

Odruch wkładania palców do ust jest często niekontrolowany, większość osób często nie zdaje sobie sprawy z tego co robi.

Szkody

Ciągłe obgryzanie, podgryzanie i wyrywanie kawałków skóry i płytki prowadzi do rozległych uszkodzeń. „Obgryzanie może wywołać infekcję, gdyż nic nie chroni tkanek przed wniknięciem chorobotwórczych drobnoustrojów – dlatego często wraz z nałogiem pojawiają się stany zapalne” – objaśnia dr Marmur. Kłątwa choroby wisi nie tylko nad dłońmi, lecz także nad jamą ustną – która czynnie uczestniczy w niechlubnym procederze. Ucierpieć może także szkliwo.

Obgryzanie paznokci ma również wpływ na życie społeczne. Dłonie i paznokcie wyglądają nieestetycznie. Niestety osoby dotknięte tym problemem częściej koncentrują się na unikach i chowaniu dłoni przed wzrokiem innych, niż na działaniach zmierzających do odwyknienia.

Dobre rady

Jak możemy pomóc osobom uzależnionym? Niestety nie ma błyskawicznie działającego lekarstwa. To co pomoże jednej osobie, na drugiej nie zrobi najmniejszego wrażenia. Oto kilka rad, które powinny pomóc:

Rada 1: Ponieważ obgryzanie paznokci to często czynność wykonywana nieświadomie - należy dojść do punktu, w którym będziemy w stanie kontrolować odruch. Poradźmy klientce, by stanęła przed lustrem i popatrzyła jak wygląda podczas obgryzania paznokci. Zazwyczaj taka osoba nie zdaje sobie sprawy ze swojego wymalowanego na twarzy skupienia i zaangażowania. Zapewne nie spodoba jej się to co zobaczy, dzięki czemu uzyska motywację.

Rada 2: Doradź klientce, by prowadziła dziennik, w którym będzie zapisywać w których momentach obgryza paznokcie. Być może w ten sposób pozna ona przyczyny, dla których palce lądują między zębami. Jak tylko nasza bywalczyni wychwyci konkretne sytuacje, będzie jej łatwiej ich unikać lub zachowywać większą kontrolę. Prosty przykład: jeśli problem pojawia się podczas oglądania emocjonującego filmu – warto położyć obok coś, co zajmie dłonie – np. pestki dyni lub słonecznika.

Rada 3: Klientka powinna mieć zawsze coś pod ręką – to samo zaleca się palaczom.

Wystarczy że będzie to kartka, która będzie rwać na małe kawałki. Pomóc może także miękka piłeczka z gąbki lub innego giętkiego tworzywa, która regularnie ściskana pozwala na

zredukowanie stresu. Czasami wystarczy pobawić się ołówkiem. Dopóki dłonie są zajęte – ryzyko obgryzania drastycznie spada.

Rada 4: Innym rodzajem terapii, która zajmuje ręce jest znalezienie sobie odpowiedniego hobby np. szydełkowania czy wyszywania.

Rada 5: Terapia szokowa to najczęściej stosowana metoda oduczająca obgryzania: czyli malowanie paznokci gorzkim lakierem. Sposób ten ma dwie wady: po pierwsze nie sprawdza się w przypadku osób silnie uzależnionych (są one w stanie nawet polubić smak lakieru) a po drugie preparat może uczulać, co objawia się nieżytem gardła.

Rada 6: Z pomocą przychodzi także hipnoza oraz trening autogenny.

Rada 7: Pod ręką zawsze należy mieć cążki oraz pilniczek. Jak tylko klientka zauważy nawet najmniejszy zadziorek – powinna go natychmiast odciąć lub spiłować. W przeciwnym razie zęby same automatycznie odnajdą punkt zaczepienia.

Rada 8: W zależności od stopnia uzależnienia zaleca się noszenie rękawiczek. Pomocne mogą być także plasterki przyklejane na paznokcie.

Wszyscy nasi bywalcy, którzy postanowili wypowiedzieć wojnę obgryzaniu paznokci powinni zjawiać się w salonie na regularny manikiur. Jak tylko płytki odzyskają dawny blask klientka będzie miała większą motywację do walki ze swoją słabością. Oczywiście metodą błyskawiczną jest przedłużenie płytek żelem lub akrylem – ale uwaga wszelkiego rodzaju odspojenia to dla obgryzaczy pokus nie do odparcia.

PODSUMOWANIE

Nałogowe obgryzanie paznokci to silny przeciwnik, z którym walka za pomocą tylko siły woli może okazać się porażką. Poddawanie się i odpuszczanie to w zasadzie norma. Jednak każda próba zwalczania nałogu uczy nas kolejnych ciosów, dzięki którym w końcu można wygrać.

Tamra B. Orr