

«Мой ребенок грызет ногти»

Каждый второй родитель рано или поздно сталкивается с ситуацией, когда ребенок начинает грызть ногти. Сначала это может казаться милой и невинной привычкой, но со временем она превращается в источник беспокойства, раздражения и даже конфликтов в семье. Почему дети это делают, чем это опасно и как помочь им справиться?

В медицине привычка грызть ногти имеет собственное название — **онихофагия**. Это навязчивое действие, которое ребенок совершает неосознанно, часто в моменты стресса, волнения или скуки. Это не просто «вредная привычка», а настоящее психосоматическое расстройство, в основе которого лежат глубокие причины.

Почему ребенок грызет ногти?

Причины онихофагии можно условно разделить на две большие группы: психологические и физиологические.

1. Психологические причины (основные):

- **Стресс и тревога:** Это самая распространенная причина. Ребенок может таким образом снимать нервное напряжение, вызванное школьными нагрузками, ссорами родителей, страхами, необходимостью публичных выступлений или проблемами в общении со сверстниками.
- **Внутреннее напряжение и фрустрация:** Когда что-то не получается (сложная задача, неудача в игре), обгрызание ногтей становится способом выплеснуть негативные эмоции.
- **Скука или сосредоточение:** Иногда дети грызут ногти, когда им нечем заняться, или, наоборот, глубоко погружены в мысли или просмотр мультфильмов.
- **Наследственность:** Существуют исследования, указывающие на генетическую предрасположенность к подобным навязчивым действиям.
- **Подражание:** Ребенок может перенять эту привычку, подсмотрев ее у кого-то из взрослых или сверстников.

2. Физиологические причины:

- **Недостаток витаминов и минералов:** Некоторые специалисты связывают онихофагию с дефицитом витаминов группы В, витамина

D, магния или кальция, что делает ногтевую пластину ломкой и провоцирует желание ее «обработать».

- **Физическое удовольствие:** Процесс стимуляции нервных окончаний в кончиках пальцев может приносить определенное удовлетворение и успокоение.
- **Последствия раннего отучения от соски:** Иногда привычка сосать палец или грызть ногти становится компенсаторным механизмом.

Чем опасна привычка грызть ногти

Многие считают, что главный вред — это неэстетичный вид рук. Однако последствия могут быть куда серьезнее.

- **Инфекции желудочно-кишечного тракта.** Под ногтями скапливается огромное количество бактерий (в том числе кишечная палочка, яйца гельминтов), вирусов и грибков, которые попадают прямиком в рот.
- **Стоматологические проблемы.** Постоянное давление на зубы может привести к их расшатыванию, повреждению эмали, нарушению прикуса и заболеваниям десен.
- **Деформация ногтевой пластины и воспаления.** Ногтевое ложе постоянно травмируется, что приводит к врастанию ногтей, хроническим панарициям (гнойным воспалениям), грибковым поражениям (онихомикозам) и стойкой деформации, которая может остаться на всю жизнь.
- **Социальные и психологические сложности.** Ребенок может стесняться своих рук, что порождает новые комплексы и усугубляет проблему тревожности.

Как отучить ребенка грызть ногти?

Бороться с привычкой методами запретов и наказаний — бесполезно и даже вредно. Это только усилит тревогу и чувство вины у ребенка.

1. Стратегия «НЕ»:

- **НЕ** ругайте, не наказывайте и не высмеивайте.
- **НЕ** используйте горькие лаки без обсуждения с ребенком. Это может восприняться как наказание и разрушить доверие.
- **НЕ** постоянно одергивайте («убери руки изо рта!»). Это лишь закрепляет невротическую модель поведения.

2. Стратегия помощи и поддержки:

- **Установите контакт и доверие.** Спокойно поговорите с ребенком, когда он спокоен. Спросите, не беспокоит ли его что-то, не тревожит ли. Объясните, что вы хотите помочь, а не отругать.

- **Уделяйте больше внимания.** Чаще обнимайте, играйте вместе, гуляйте. Физический контакт и совместное времяпрепровождение прекрасно снимают напряжение.
- **Найдите безопасный способ снять стресс.** Предложите альтернативу: антистрессовую игрушку, мячик-ежик, пластилин, рисование или просто сжать кулаки и глубоко подышать.
- **Следите за режимом.** Достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание — основа стабильной нервной системы.
- **Сделайте красивый маникюр (девочкам).** Часто вид ухоженных, красиво подпиленных ногтей сам по себе отбивает желание их портить.
- **Договоритесь о «секретном знаке».** Если вы видите, что ребенок тянет руки ко рту, не одергивайте его при всех, а используйте условный сигнал (легкое прикосновение, взгляд), который напомнит ему о вашем договоре.

Когда пора обращаться к врачу?

Если, несмотря на все ваши усилия, привычка сохраняется, становится более интенсивной или к ней добавляются другие симптомы (плохой сон, тики, энурез, снижение успеваемости), необходимо обратиться за профессиональной помощью.

В «Детской поликлинике на Ленинградке» проблему онихофагии решают комплексно:

1. **Консультация педиатра:** Врач проведет общий осмотр, оценит состояние здоровья, назначит необходимые анализы (например, на гельминты или дефицит витаминов) и исключит физиологические причины.
2. **Консультация детского психолога или невролога:** Специалист поможет выявить истинные психологические причины тревожности, научит ребенка и родителей техникам управления эмоциями и стрессом.
3. **Консультация детского хирурга:** Потребуется, если привычка привела к вросшему ногтю, панарицию или серьезной деформации ногтевой пластины.

Помните, привычка грызть ногти — это решаемая проблема. Главное — подойти к ней с пониманием, терпением и профессиональной поддержкой.