قضم الأظافر وشد الشعر... حالة نفسية أم وسواس قهري؟

قضم الأظافر أو فرك أصابع اليدين وشد الشعر من العادات السيئة الشائعة عند نسبة كبيرة من الأطفال والمراهقين، والتي يقول عنها أطباء إنها ترتبط بالحالة النفسية للإنسان.

وهي تدل على حالة عصبية ونفسية متكررة، لنشاط معين يركز على الجسم، التي قد يمارسها بعض الناس من دون ملل أو تعب حتى لو وصلت لحد إلحاق الضرر بنفسه.

وفي حين يسلط باحثون الضوء على هذه السلوكيات المتزايدة في الوقت الحالي، يرى بحث جديد أن 5% من الأفراد في العالم يعانون من هذا الاضطراب، الذي يسمى اختصارا بـBFRBDS، ويمكن أن يكون له دلالات وراثية مرتبط بأفراد العائلة الذين يعانون من تبدل المزاج والقلق المستمر.

ووفق مجلة "غاما" الطبية التي نشرت نتائج البحث، فإن بعض الاستراتيجيات البسيطة والحيل السهلة، قد تقلل من تلك العادات السيئة وتخفف من آثارها السلبية على الجسم من خلال تقنية بسيطة تعتمد على تغيير تلك السلوكيات بلمسة لطيفة.

ويرى خبراء الصحة النفسية والعصبية أن قضم الأظافر وفرك أصابع اليدين وغيرها، يمكن أن تكون حالة مؤقتة تزول نسبيا، لكنها قد تتطور لتصبح مشكلة خطيرة وطويلة الأمد، فقضم الاظفر على سبيل المثال يعد عادة فموية مرضية، يتعذر ضبطها وتكون مؤذية للأظافر والأنسجة المحيطة بها.