



PSYCHOLOGIE 04. 04. 2017

Kousání nehtů trápí mnoho lidí a může mít různé příčiny. Jak se ho zbavit?

Čisté a upravené ruce jsou vizitkou každého člověka. A je jasné, že nevzhledné a do masa okousané nehty vám plusové body nepřidají, a navíc vám ještě...

Kousání nehtů - zlovyk i projev stresu a napětí

Čisté a upravené ruce jsou vizitkou každého člověka. A je jasné, že nevzhledné a do masa okousané nehty vám plusové body nepřidají, a navíc vám ještě sráží sebevědomí. Trápí vás **kousání nehtů** a nevíte, jak se zlovyku zbavit? **Důležité je odhalit příčinu**, která se za kousáním nehtů nachází, a zapracovat na jejím odstranění.

Kousání nehtů bývá obvykle považováno za **zlovyk**, tedy návyk, jehož opakované projevy jsou společensky nevhodné. Za důvod, proč si lidé koušou nehty, se také velmi často udává stres. Kousání nehtů rovněž odborníci považují za vnější projevy nějakého vnitřního napětí, které může způsobovat agrese, vztek či zlost. Často je zdrojem tohoto napětí **nevyřešený konflikt či problém**, kvůli kterému se v člověku hromadí vztek a hněv. Ten pak ventiluje právě okusováním nehtů.

Kousání nehtů může způsobovat psychický problém

Mezi spouštěče kousání nehtů kromě různých forem stresu patří i **úzkosti a obavy z náročných situací** nebo třeba **nedostatek sebedůvěry**. Kousání nehtů u dětí může být varovným příznakem, že se něco děje ve škole. Může to být strach ze špatných známek, ale také ze šikany. Stresující může

pro děti být také přílišná ctižádostivost rodičů a tlak z jejich strany na dítě, které se následně bojí svého selhání a toho, že pro rodiče nebude dostatečně dobré. Psychické problémy se mohou objevit také u dítěte, které je svědkem častých hádek rodičů nebo jehož rodiče prochází rozvodovým řízením.

Podobně se mohou projevovat i problémy v pracovním životě u dospělých lidí. **Kousání nehtů** může způsobovat pracovní stres, tlak ze strany zaměstnavatele, ale i šikana na pracovišti. Je zřejmé, že kousání nehtů příčinu stresu neřeší, zároveň ale může přinést okamžitou úlevu, i když jen chvilkovou.

Kousání nehtů z nudy i z potřeby vápníku

Když mluvíme o kousání nehtů, nemusí být na vině jen psychický problém, potlačovaný stres a podobně. Někteří lidé si kousáním nehtů **zkracují dlouhou chvíli** a zahání tak nudu. Často se kousání nehtů u dětí i dospělých objevuje tehdy, když třeba sedí u televize, telefonují, čtou si nebo nic nedělají, **nemají zaměstnané ruce** a zabaví se právě jejich okusováním. Většinou jde dokonce o nevědomé projevy, kdy si člověk ani neuvědomuje, že si nehty kouše.

Někdy se také jako příčina kousání nehtů uvádí **nedostatek vápníku v těle**. O této potřebě se mluví zejména při kousání nehtů u dětí, avšak není to výjimka ani u dospělých.

Kousání nehtů způsobuje bolest i závažné zdravotní potíže

Ať už je kousání nehtů způsobeno stresem, potlačovanými obavami, psychickými problémy nebo je to jen zlovyk z nudy, způsobuje mnohé další problémy. Typickým důsledkem kousání nehtů jsou citlivé a **bolavé konečky prstů**, krvácení či **hnisání kolem nehtového lůžka**. Okousané nehty jsou také **náchylnější ke vzniku plísni**.

Kousání nehtů ale může mít mnohem závažnější následky a způsobit nemalé zdravotní komplikace. Při kousání nehtů totiž dochází k **narušení jejich normálního růstu** a může docházet k jejich **deformování**. Okusování nehtů také negativně ovlivňuje zuby. Navíc vzhledem k tomu, čeho se denně dotýkáme venku, v práci či kdekoliv, a kolik bakterií na rukou máme, dochází často nejen k infekci nehtového lůžka, ale také úst a dásní. K původnímu problému se tak přidá i bolest a nepříjemné zdravotní potíže.

V neposlední řadě může kousání nehtů vyústit i v další **psychické problémy**, kdy se člověk za své okousané nehty stydí a snaží se je skrývat. Jeho sebevědomí to příliš nepřispívá a nedostatečná sebedůvěra a pocit méněcennosti může negativně ovlivnit i jeho společenský či pracovní život.



Jak zabránit kousání nehtů?

Příčiny i důsledky mohou být různé, jak ale kousání nehtů u dětí nebo dospělých vyřešit? Nejlepší samozřejmě je, pokud se člověk sám chce špatného návyku zbavit například z estetického hlediska. Pokud touží mít nehty upravené a pěkně vypadající, řešením může být **častá manikúra**, stříhání a upravování nehtů tak, aby se je snažil udržovat v tomto stavu. Řešením může být také **speciální lak proti kousání nehtů**, který lze koupit v lékárně. Je zdraví neškodný, ale **chutná hořce**. Pomáhá často těm, kdo si nehty koušou nevědomky. Hořká chuť laku je jednoduše upozorní, že dělají něco, co by neměli. Navíc je lak proti kousání nehtů průhledný, takže jej může použít kdokoli, klidně i muži. Řešením mohou být také **umělé gelové** či **akrylové nehty**, které jsou tvrdé, a tudíž je nelze

okusovat.

Pokud si někdo nehty kouše z nudy, je dobré jej zabavit a ruce mu zaměstnat tak, aby se ke kousání nehtů nedostal. Vhodné můžou být nejrůznější **ruční práce** nebo koníčky, které volný čas smysluplně vyplní. Případný **nedostatek vápníku** v těle zase může vyřešit změna jídelníčku a jeho obohacení o mléčné výrobky, ale také brokolici, hrášek, lískové oříšky, slunečnicová semínka a další. Zkusit můžete také doplňky stravy, které koupíte v lékárně.

Při psychickém problému lak proti kousání nehtů nepomůže

Pokud za kousáním nehtů stojí psychický problém, pouhé znemožnění jejich kousání problém nevyřeší. Zabráni se tak pouze jednomu projevu, nevyléčí se ale příčina problému, který se projeví jiným způsobem. Kousání nehtů může být zapříčiněno stresem, v tom případě může pomoci změna životního stylu, častější **relaxace**, důkladný odpočinek či **antistresové techniky**, třeba mačkání antistresového míčku nebo žvýkání žvýkačky. Dobré také je si o problémech, které člověka trápí, pohovořit s někým jiným. V složitějších situacích i s odborníkem, psychologem, který vám pomůže odhalit příčiny stresu a umožní vám obtíže vyřešit.

V případě, že je kousání nehtů projevem potlačovaných emocí, nahromaděného vzteku či napnutí z nevyřešených konfliktů, je vhodné nedržet tyto pocity v sobě, ale snažit se je řešit například **konfrontací** s někým, kdo ve vás tyto problémy vyvolává. Jednoduše nedržet emoce v sobě, avšak zároveň samozřejmě reagovat přiměřeně a neagresivně.

Kousání nehtů jako volání o pomoc

Máte vy sami nebo vaši příbuzní či známí **problémy s kousáním nehtů**? Nebo vás rozčiluje **kousání nehtů u dětí**? Je důležité si uvědomit, že kousání nehtů může být často jakýmsi signálem, že je něco v nepořádku, nebo voláním postiženého o pomoc. Třeba vám tím říká, že má trápení, neví si rady s nějakým problémem a neví, jak celou situaci vyřešit. Rozhodně mu v tu chvíli nepomůžou řeči o tom, že jeho nehty vypadají škaredě a ať se nad svým chováním zamyslí a snaží se se svým zlovykem něco udělat.

Spíš se snažte najít příčinu, s dítětem nebo dospělým si pohovořte a případně vyhledejte pomoc psychologa. To zejména ve chvíli, kdy kousání nehtů způsobuje závažnější zdravotní problémy, infekci, deformaci nehtů a podobně.