

الفصل الثامن

قضم الأظافر



عادة قضم الأظافر Nail-biting من العادات الشائعة بين الأطفال والمراهقين. وتُشير الدراسات إلى أن ما نسبته ٢٠٪ من هذه الفئات تُمارس هذه العادة مرةً في حياتها. وتزيد هذه العادة عند الذكور أكثر منها عند النساء، وقد يرجع ذلك لمحاولة الإناث المحافظة علي جمال أصابعهن من الذكور.

وسلوك قضم الأظافر يمكن تعريفه بأنه: " لجوء الفرد إلي محاولة قص أظافره مُستعيناً بأسنانه، ولا يتوقف ذلك علي الأظافر بل يتعداه إلي إزالة الطبقة اللحمية التي يقع تحت الأظافر".

ويمكننا أن نطلق عادةً علي هذا السلوك بأنه مشكلة عندما يُكرّر الفرد ذلك السلوك في أوقاتٍ مختلفةٍ.

هذا، وقد أُجري بحث في بريطانيا علي ألف طفل تتراوح أعمارهم بين سن ٦ - ١٥ سنة، فوجد أن ٢٧٪ يقومون بمصّ أصابعهم، و٦,٦٪ يقومون بمصّ شفّتهم، و٨,١٢٪ يقومون بمصّ لسانهم، بينما ٩,٢٢٪ يقومون بقضم أظافرهم، بما يوضح أنّ هذه العادة يقوم بها عدد غير قليل من الأطفال والمراهقين، وأنّ هذه العادة تلي عادة مصّ الأصابع مباشرة.

دراسة حالة طفل يعاني من ممارسة قضم الأظافر:

يروى أحد الأطباء هذه القصة التي تكشف بجلاء خطورة عادة قضم الأظافر علي الصعيدين النفسي والاجتماعي:

" صرخت الأمّ في وجه ابنها ليكيف عن عادة قضم أظافره، فهذه هي المرّة الثالثة التي تواجهه وتطلب منه الكف عن هذه العادة السيئة، وقد قالت بغضب ممتزج بنبراتٍ من اليأس والآسي: إنك تخرجني دائماً أمام النَّاس، فالجميع بدأ يلاحظ عليك هذه المشكلة، فيبدؤون في الغمز واللمز..

وفيما بعد أحضرت ابنها إلي العيادة النفسيّة للمعاونة في التخلّص من المشكلة، وعندما سأل الطبيب الطفل عن هذه المشكلة، قال: أنا أحبّ ذلك، فأنا أقوم بقضم أظافري الزائدة لأتخلّص منها، ولأنّها تُساعدني في التخلّص من القلق.. والغريب في الأمر أن الطفل لم يتجاوز العاشرة من عمّره.

وعند مقابلة الوالدين تبيّن أنّ الابن يُعاني الكثير من الضغوط النفسية نتيجة الممارسات التربوية الخاطئة في البيت والمدرسة. والحالة يمكنها أن تتحسن فور إزالة هذه الضغوط النفسية.

أهم أسباب المشكلة:

أولاً: الجو النفسي السيئ:

حين يواجه الطفل ضغوطاً نفسية شديدة ويفشل في مواجهتها وحلها فإنّه يلجأ إلي قضم أظافره للتفيس عن انفعالاته المكبوتة، فقد يُعاني الطفل من عدم اهتمام الأسرة نتيجة ولادة طفل جديد، أو انشغال العائلة بمريض لديهم يولونه الكثير من رعايتهم، أو الانغماس في العمل وعدم تخصيص وقت كافٍ للجلوس مع الطفل ومناقشة مشكلاته، وبالتالي يشعر الطفل بأنّه غير محبوب، أو غير مرغوب فيه، وتكون وسيلته التي يُعبّر بها عن امتعاضه هي قضم أظافره لعله ينبه الأسرة الغافلة عنه بوجوده، وبضرورة الاعتناء به ورعايته.

كما ثبت أنّ هذه العادة تكثر عند الأطفال الذين يُعانون من حالة قلق نفسي من النوع الوجداني المشوب بالاكْتئاب والخوف. وتكثر هذه العادة أيضاً عندما يتعرّض الطفل للشدائد والأزمات.

وتزداد كذلك عادة قضم الأظافر بشكلٍ ظاهر بين الأطفال أو المراهقين المحرومين من الأبوين أحدهما أو كلاهما بالوفاة أو الطلاق أو الانفصال.

ثانياً: التربية الأسرية الصارمة:

إن تعرّض الطفل للتربية الصارمة والمتزمتة، والتي تتخذ من التأنيب والتقريع والمعايرة والضرب وسائل لتهديب الطفل وتشتتته، والتعامل معه، تؤدّي إلي وضع الطفل في حالة من القلق، والتوتر الدائم، وخوفه المستمر من مُجابهة أو مواجهة أيّة مشكلة مهما كانت بسيطة خشية تعرّضه للعقاب أو الاستهزاء مستقبلاً؛ فيلجأ إلي قضم أظافره لتخفيف حدة القلق أو التوتر الذي يُعاني منه.

ثالثاً: الخوف الشديد:

قد يواجه الطفل خوفاً شديداً من أقرانه نتيجة لضعف بنيته الجسميّة، أو لعدم رغبته في ممارسة الألعاب الخشنة، أو بسبب انتقاد الرفاق والأتراب له علي طريقة كلامه، أو بسبب عاهة يُعاني منها، وهذا ما يدفعه إلي تعلّم هذه العادة لتخفيف حدة التوتُّر.

رابعاً: حُبّ التقليد:

يُعد حب التقليد من الأسباب المهمة التي يجب عدم إغفالها، فقد يلجأ الطفل إلي قضم أظافره تقليداً لشخص يُحبه ويُعاني من المشكلة ذاتها، فيقوم الطفل بهذا السلوك من باب التقليد فقط.

أهم الآثار المترتبة علي ممارسة عادة قضم الأظافر:

يشعر الوالدان بالإحباط عندما يُشاهدان طفلهما يقوم بقضم أظافره، فهذا يؤكّد لهما وجود مشكلة أكيدة يُعاني منها الطفل لم يستطيعا معرفتها بعد، وبالتالي لن يقدر علي حلها، وهو ما يترتب عليه استمرارها وتفاقمها.

هذا بالإضافة إلي ما قد يُعانيه من انتقاد الآخرين لأبنيهما أو لهما شخصياً بسبب هذه المشكلة، كما يتزايد خوف الوالدين من اكتساب أحد أفراد الأسرة لهذه العادة عن طريق المحاكاة والتقليد.

وهناك في حقيقة الأمر تشابه كبير بين آثار سلوك قضم الأظافر، وسلوك مصّ الأصابع، وهو ما سبق أن قمنا بتوضيحه، فهاتين العادتين تتسببان في حرج الطفل نفسه، وتدفعه إلي الانسحاب من المشاركة الاجتماعيّة.

أهم مقترحات العلاج:

- علي الأسرة مراقبة الطفل عن قرب لمعرفة الأوقات التي يقضم فيها أظافره، فربما كان ذلك في الصباح الباكر عند ذهابه للمدرسة وبهذا نستدل علي خوفه وقلقه من المدرسة، أو في أثناء وجوده في المدرسة وتعرُّضه لمواقف ضاغطة سواء من المُعلِّمين أو من الطلاب، أو خلال اليوم المدرسي كُلّه نتيجة لتعرُّضه لمشكلات متنوعة، أو عند النَّوم وحيداً في حجرة نومه، أو لخوفه من

الظلام، أو عند تناول وجبات الطعام بسبب تبرمه من بعض أنواع الطعام، أو عند مشاهدة التلفزيون.

إنَّ معرفة الوقت الذي تكثر فيه عادة قضم الأظافر تُسهل عملية العلاج والمتابعة، وقد ترشدنا إلى السبب الرئيس للمشكلة.

• من الضروري معرفة الظروف التي تسبق حدوث سلوك قضم الأظافر، فقد يكون الطفل غير منسجم مع أخوته أو أقرانه، أو حين يمنعونه من اللعب معهم، أو أنه تعرَّض للتهديد، وقد يكون لانشغال الوالدين عنه وعدم الاهتمام اللازم به دور في استمرار هذه العادة، وقد يكون نابعاً من خوفه من المُعلِّمين أو الطلاب، وربما كان السبب الرهبة من الامتحانات، أو عدم استكمال الواجبات المدرسية علي النحو المطلوب فيخاف من عقاب المُعلِّم له لاسيما إذا كان المُعلِّم من النوع الصارم القاسي.

• يؤكِّد الدكتور "دجلاس توم" أنَّ عملية تلويث أصابع الطفل بأشياء مُرَّة المذاق إنّما هي طريقة عديمة الفائدة، كما أنَّ طريقة المنع بالعنف طريقة تؤدي إلي أذي الطفل؛ لأنَّ الأغلب أن يوجد قضم الأظافر في الطفل العصابي، فكثيرون ممَّن يقضمون أظافرهم هم أفراد مسرفون في النشاط، فيهم الكثير من السرعة والاضطراب والحركة.

ويبدو أنَّ كلَّ شيء يواجهونه من مشكلات أو صعوبات إنّما يؤثّر علي أعصابهم تأثيراً كبيراً، لهذا.. كان من اللازم في مثل هذه الحالات أن نعمل، أوّل ما نعمل علي علاج الحالة العامّة، فنعالج العلل البدنية ونبحث في مشكلات النَّوم والأكل والإخراج.

وممَّا يُعين عوناً كبيراً علي علاج الحالة أن نصرف الطفل إلي ممارسة الرياضة خارج البيت في صحبة غيره من الأطفال. وينبغي علي الآباء والأمهات أن ينصرفوا بنظرهم إلي المشكلة ككل، لا في أظافر يد الطفل فقط.

وقد أورد لنا العالم "دجلاس توم" حالة تمثل هذا النوع من المشكلات، نوردها كالتالي (بشيءٍ من التصرف):

" طفلةٌ تبلغ من العُمُر الثالثة وتسعة أشهر، اعتادت قضم أظافرها حد الإدمان، كانت تنام قليلاً، وتقلّب في نومها كثيراً، ويعلو صياحها، لا تعرف الاستقرار أثناء النهار، ويصعب عليها التركيز في أي عمل تقوم به، كما كانت تقوم بتحطيم اللُّعب وتمزيق الكتب، وكانت شديدة الخجل من أي شخص غريب.

وعندما ذهبت إلي روضة الأطفال لم تكن تشترك في اللُّعب الجماعي مع غيرها من الأطفال، ولم تكن تفعل إلا ما ترغبه أو تُريده هي.

وقد دل الفحص الطبي الشامل علي ضرورة إزالة اللوزتين والزوائد الأنفية في الحال. وعقب إجراء العملية ظهر علي الطفلة تحسُّن سريع، فتقدّمت صحَّتها وبدت عليها العافية، وتقدّم سلوكها، وصارت تنام بعمقٍ واستغراقٍ، وبدأت تلعب مع أترابها لُعبهم الجماعي، وقد قلَّ خجلها من الغرباء، وقد أفلح العلاج سريعاً في القضاء علي مشكلة قضم الأظافر. الذي لم يكن سوي عَرَض من أعراض التُّعب الذي كان يحلُّ بها لقلة نومها، وتقليداً لأختها التي كانت تدمن قضم أظافرها. وقد ابتاعت الأم من العيادة طقمأ صغيراً لتنظيف الأظافر، وتم استثارة عزم الطفلة علي مقاومة هذه العادة. غير أن الجانب المهم في علاج هذه الطفلة كان تحسين حالتها البدنية التي أدت إلي غرس عادات الأكل والنوم الطيبة". وهكذا انتهت المشكلة بكلِّ يسر وسهولة.

• لا بدّ أن نُحذّر الآباء والأمّهات من المبالغة في الانتباه إلي هذه العادة السيئة، ونحن لا نقصد من هذا التحذير أن نُشير إلي وجوب تجاهلها، بل إرشاد الطفل إلي التخلُّص منها شيئاً فشيئاً، فأغلب الناس أدمنوا هذه العادة وغيرها وقتاً ما، ثمّ اختفت بالإرشاد المعقول.

فإذا بالغنا في أهمية ذلك فإنّ الأمر لن يؤد في النهاية إلا لتوجيه أنظار الأسرة كُلّها إلي الطفل يناقشون أمره ويرون فيه اعوجاج السلوك، فيستمد الطفل من هذا أوّل الأمر جانباً من الرضا اللاشعوري ثمّ سرعان ما يعرف كيف يستغل هذا الاهتمام بأمره، وإن أشد ما يقوي العادة في الطفل تكرار نهيها عنها، وهذا أقرب طريق لدفعه إلي المقاومة والعناد.

- إذا تسلح الآباء والأمهات بأكبر قدر من المهارة واللياقة، وكانا علي قدر كبير من حُسن الفهم والتصرف لتلمسوا أفضل الطرق وانسب الوسائل للقضاء علي هذه المشكلة بالطرق غير المباشرة، أي بتحويل نشاط الطفل إلي سُبُل أُخري دون إدراك منه لذلك. فإذا كانت هذه السُّبُل تجد في نفس الطفل قبولاً واهتماماً، فسرعان ما تحل الميول الجديدة محل الميول القديمة، وبالتالي سرعان ما تختفي هذه العادة السيئة وتتقضي.
- إنَّ وسائل العقاب ليست وسائل فعَّالة في معالجة مثل هذه المواقف، لذلك فإنَّ من الضروري أن تحظي البيئة التي يعيش بكنفها الطفل بالبدائل التي تلهيه عن القيام بقضم أظافره، ومن هذه البدائل: الألعاب أو الأنشطة التي يحتاج الطفل فيها إلي إشغال كلتا يديه باللعب؛ لأنَّه بحاجة ماسة إلي الإثارة الحسية.
- وعلي الأسرة تهيئة عناصر الإثارة كاللعب بالماء أو الرمل، أو تركيب القوالب، أو الرسم بالألوان، أو المساعدة في أعمال المنزل.
- في الأطفال العاديين غير العصائيين الذين يبدو قضم أظافرهم عادة منفصلة مستقلة بذاتها، يمكن الحصول علي نتائج جيدة للغاية إذا لجأنا إلي إثارة فخر الطفل واعتزازه واحترامه لنفسه، فإذا عمل الآباء والأمهات علي تقليم أظافر الطفل تقليماً جيداً، وعلي إثارة رغبته وحماسته إلي إبقائها نظيفة بيضاء حسنة الشكل، كان هذا ما يبعث الاهتمام في نفس الطفل ويدفعه إلي بلوغ المستوي الذي يُرسم له.
- إنَّ إشراك الطفل في عملية العلاج أمرٌ في غاية الأهمية لاسيما عندما نتأكَّد من أن استدامة سلوك قضم الأظافر ناتجة عن التعزيز والاهتمام الذي يحظي به الطفل من الآخرين، إذ يعتقد بعض علماء النفس أن الطفل يفعل ذلك كي يحظي بالاهتمام (التعزيز).
- إنَّ تجاهل السلوك لن يُجدي نفعاً علي الإطلاق في مرحلة العلاج، فيجب مناقشة الطفل وإخباره بأنَّ الأسرة - أو مَنْ يقوم بتوجيهه - يعلمون بأنَّ هناك مشكلة ما يواجهها الطفل ولا بد من حلها.

وحيث أن هذا السلوك غير مقبول اجتماعياً لذلك فعليه حتمية المشاركة . قدر الإمكان . في التخلُّص منه، إضافة إلي ما قد تُسبِّبه هذه العادة من ضررٍ علي الفم والأظافر، وما تتقله من الأمراض، وعلينا كذلك أن نُخبره بأننا سنتعامل معه وفق جدول يُحدِّد زمنياً بأرباع السَّاعة، علي أن يُرسم في ورقةٍ كبيرةٍ ويُعلق علي الحائط ليراه الطفل .

وفي هذا الجدول سنعمل علي مراقبة سلوكه، وعليه أن يُعود نفسه علي التقليل من عملية قضم الأظافر. وإذا افترضنا أن الأم هي التي تقوم بالمتابعة فسوف نطلب منها إحضار مجموعة من النجوم اللاصقة، ليقوم الطفل بوضع نجمة بحضور والدته في المكان المُخصَّص عندما تمر الفترة المُحدَّدة في الجدول ولنفترض مثلاً أنَّها من السَّاعة ٩ إلي السَّاعة ١٥,٩ دون قضم أظافره، ثمَّ نطلب تشجيع الطفل عند انقضاء كل فترةٍ من الوقت علي الاستمرار في ترك هذه العادة، وتقل هذه المعلومات علي ورقة خاصةً بالأم لمتابعة حالة الطفل .

وخلال ساعة أو ساعتين من النهار بعد مُراقبة الطفل نستطيع تحديد الظروف (المكان والزمان) ومعرفة الأسباب التي تُوْدي إلي حدوث هذا السلوك .

وتستطيع الأم بعد ذلك استبدال النجوم التي حصل عليها بهديةٍ، أو السماح له بممارسة نشاطٍ مُحبَّبٍ إليه. وقد يقع اختيار الأم علي ساعة أو أكثر لمراقبة الطفل . وإذا شعرت أن الفترة المقترحة لمراقبة الطفل التي مدتها ١٥ دقيقة طويلة نوعاً ما فلنقلصها إلي ١٠ دقائق، ثمَّ تتصاعد بعد ذلك بالتدرج عندما تتأكَّد الأم أن القيام بالسلوك في الفترة المُحدَّدة قد توقف .

وعند انتهاء المدة تشكر الأم الطفل علي تعاونه وتفهمه للموقف، وذلك في حضور والده وإخوته حيث يتم إخبارهم بما حققه في ذلك اليوم من تقدُّم .

• من المفضل أن تسأل الأم طفلها عن الألعاب التي يرغب في اللُّعب بها، أمَّا خلال مُشاهدة الطفل للتلفزيون أو الاستماع لحديثٍ ما (كقراءة قصَّة مشوقة له) فيجب أن يقترن ذلك بشرط أساس يقضي بوضع اليدين بعيداً عن الفم، وبإمكان الأم سحب يد الطفل من فمه في حالة نسيانه مع إيماة بسيطة

تُذكره بالشرط الذي وضعته مسبقاً لمشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلي الحديث أو القصة.

ويمكن للأُم أن تستعمل الألعاب المائية، أو صندوق الرمل، أو الرسم، أو المعجون (الصلصال)، أو تركيب المكعبات، فهذه الألعاب تُلهي الطفل وتُجبره علي استعمال كلتا يديه فيقل بالتالي سلوك قضم الأظافر.

• هذه الطرق العلاجية التي قدّمناها في الفقرات السابقة تنطبق حتى نهاية المرحلة الابتدائية، أمّا الأطفال الأكبر سنّاً فإنّنا نقوم بمراقبتهم لمدة من الزمن لمعرفة الأوقات والأماكن والمواقف التي يقوم بها الفرد فيها بقضم أظافره.

إنّ الحصول علي المعلومات تُساعدنا كثيراً علي معرفة الأسباب الكامنة وراء هذه العادة. وفي كثيرٍ من الأحيان يكون الإلمام بالأسباب ومحاولة تفاديها والتخلُّص منها علاجاً للمشكلة.

إنّ الجوَّ الأسري الدافئ، والحنان، والاهتمام، والتريث في معاملة الأبناء من شأنه أن يمنحهم الثقة في النفس.

• من المهم في هذا الصدد أن يتم فتح قنوات الحوار البناء بين الآباء والأبناء وتشجيعهم علي الإفصاح عن أسباب مُعاناتهم، والتحدُّث عن المشكلات التي يواجهونها. وعلينا أن نستمع كآباءٍ لهم، وأن نتحرى دقة المعلومات التي يرونها، ومحاولة دراستها بعمقٍ قبل القيام بأي عمل، أو إصدار أي حكم.

• عند استمرار العادة مع الطفل فإنّه ينبغي علينا أن نوضح له بأنّه ما زال يقوم بذلك السلوك، وبأنّنا سوف نوجه انتباهه كلّما قام بذلك إمّا بإيماءة بسيطة، أو بلفت نظره بشكلٍ واضحٍ أمام الآخرين إن لم تفلح الأولى، وذلك حتى يتجنّب الإحراج فيكف عن قضم الأظافر.

وعلينا أن نعقد معه ما يشبه الاتفاقية حيث نقوم بموجبها بمكافأته عند التوقف عن قضم الأظافر بعد مُضي فترة مُحدّدة من الزمن، وعلينا مراعاة أن تتناسب المكافأة مع سن الشخص الذي نقوم بعلاجه.

