

القسم الثاني

قضم الأظفار





الفصل الأول

عادة قضم الأظفار: الأسباب،
والآثار الضارة



كعادة قضم الأظفار من العادات الشائعة بين الأطفال والمراهقين، وتُشير الدراسات إلي أن ما نسبته ٢٠٪ من هذه الفئات تُمارس هذه العادة مرّةً في حياتها، وتزيد هذه العادة عند الذكور أكثر منها عند النساء، وقد يرجع ذلك لمحاولة الإناث المحافظة علي جمال أصابعهن من الذكور.

تعريف عادة قضم الأظفار:

سلوك قضم الأظفار يمكن تعريفه بأنّه: لجوء الفرد إلي محاولة قص أظافره مُستعيناً بأسنانه، ولا يتوقف ذلك علي الأظفار بل يتعداه إلي إزالة الطبقة اللحمية التي يقع تحت الأظفار، ويمكننا أن نُطلق عادةً علي هذا السلوك بأنّه مشكلة عندما يُكرّر الفرد ذلك السلوك في أوقاتٍ مختلفةٍ.

أهم الإحصاءات:

أجري بحث في بريطانيا علي ألف طفل تتراوح أعمارهم بين سن ٦،١٥ سنة، فوجد أن ٢٧٪ يقومون بمصّ أصابعهم، و ٦، ٦٪ يقومون بمصّ شفّتهم و ٨، 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 يُعاني من ممارسة عادة قضم الأظفار:

يروى أحد الأطباء هذه القصة التي تكشف بجلاء خطورة عادة قضم الأظفار علي الصعيدين النفسي والاجتماعي: صرخت الأم في وجه ابنها ليكف عن عادة قضم أظافره، فهذه هي المرّة الثالثة التي تواجهه وتطلب منه الكف عن هذه العادة السيئة، وقد قالت بغضب ممتزج بنبرات من اليأس والآسى: إنَّك تُخرجني دائماً أمام النَّاس، فالجميع بدأ يُلاحظ عليك هذه المشكلة، فيبدؤون في الغمز واللمز. وفيما بعد أحضرت ابنها إلي لعيادة النفسية للمعاونة في التخلُّص من المشكلة، وعندما سأل الطبيب الطفل عن هذه المشكلة، قال: أنا أحبُّ ذلك، فأنا أقوم بقضم أظافري الزائدة لأتخلص منها، ولأنَّها تُساعدني في التخلُّص من القلق. والغريب في الأمر أنَّ الطفل لم يتجاوز العاشرة من عمِّره. وعند مقابلة الوالدين تبين أنَّ 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:

يمكننا توضيح أسباب هذه المشكلة في النقاط التالية:

الجوُّ النفسي السيئ:

حين يواجه الطفل ضغوطاً نفسيةً شديدةً ويفشل في مواجهتها وحلها فإنَّه 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 بأنَّه 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 أنَّ هذه العادة تكثر عند الأطفال الذين يُعانون من حالة قلق نفسي من النوع الوجداني المشوب بالاكْتئاب والخوف، وتكثر هذه العادة أيضاً عندما يتعرَّض الطفل للشدائد والأزمات.

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

التربية الأسرية الصارمة:

إنَّ تعرُّضَ الطفل للتربية الصَّارمة والمتزمته، والتي تتخذ من التَّأنيب والتقريع والمعايرة والضُّرب وسائل لتهديب الطفل وتنشئته، والتعامل معه، تؤدِّي إلى وضع الطفل في حالة من القلق، والتوتُّر الدائم، وخوفه المستمر من مُجابهة أو مواجهة أيَّة مشكلة مهما كانت بسيطة خشية تعرُّضه للعقاب أو الاستهزاء مستقبلاً؛ فيلجأ إلى قضم أظافره لتخفيف حدة القلق أو التوتُّر الذي يعاني منه.

الخوف الشديد:

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

حُبُّ التقليد:

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

الشعور بالذنب:

مع بداية السنّة الثّانية من عمّر الطفل، تظهر أسنانه فيعض الأمّ أثناء الرضاعة، فتقوم بمنعه من الرضاعة أو تغطمه إذا تكرر العض وسبّب لها ألماً شديداً وصل إلى إيدائها صحياً، ونتيجة لهذا ربما يتسرب إلى الطفل شعور أنّه اعتدى على أمّه وأنّها في المقابل تعاقبه بالحرمان من اللبن، وبالتالي يتكوّن لديه في اللاشعور رغبة مضادة بأن يعتدي على نفسه بالعض عقاباً لنفسه.

أهم الآثار المترتبة علي ممارسة عادة قضم الأظفار:

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 يُعانيانه من انتقاد الآخرين لأبنهما 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 الأظفار، وسلوك مص الأصابع، وهو ما سبق أن قمنا بتوضيحه في القسم الأول من هذا الكتاب، فهاتين العادتين تتسببان في حرج الطفل نفسه، وتدفعه إلى الانسحاب من المشاركة الاجتماعية.

بالطبع هناك مضاعفات جسدية وأخرى نفسية تنتج عن ممارسة هذا السلوك، فالاستمرار في قضم الأظفار وما حولها من الجلد الزائد يجعل الأصابع حمراء متورمة.

وفي حالة نزيف الدم من الجلد المحيط بالظفر يصبح الجرح عرضة للالتهاب، كما أن قضم الأظفار يُسهّل تمرير البكتيريا والفيروسات من الأصابع إلى الفم مما يزيد من فرص التقاط العدوى كالزكام وغيره من الأمراض المعدية.

ويؤثر قضم الأظفار على صحة الأسنان ومظهرها العام، فتصبح مع مرور الوقت رديئة وغير منتظمة، بالإضافة إلى ما يخلفه هذا السلوك من أظافر مقضومة ومشوهة تبعث على الخجل وتضيف نوعاً من القلق على نفسية الشخص.

