



Onychophagie !

Description

Mais qu'est-ce qui se cache sous ce mot, bien ça fait plus mieux bien de dire qu'on est atteint d'onychophagie plutôt que de dire j'me ronge les ongles... voilà, un beau jour tu sais pas pourquoi tu commences à te ronger les ongles et sans t'en rendre compte tu souffres d'onychophagie.

Cela commence assez tôt, dès l'âge de 6 ans, mais plus fréquemment entre 10 et 18 ans, les ados commencent à se ronger les ongles, puis peu à peu ça devient une habitude qui reste à l'âge adulte.

Il y a différentes causes, elles sont généralement nerveuses (stress), même si des études ont montré que ce type de comportement est souvent dû à un dysfonctionnement cérébrale.

Alors il y a :

- ceux qui mangent leurs ongles pour contrôler leur anxiété
- les compulsifs, qui mangent leur ongles sans même s'en rendre compte
- ceux qui ont simplement besoin d'attention
- Ceux qui imitent leur entourage par mimétisme
- ceux pour qui le problème est un peu plus grave et se rongent les ongles jusqu'au sang

Quelques astuces pour arrêter !! si on veut ! ?

- se mettre un vernis amer sur les ongles, tout le monde connaît je pense
- appliquer sur les ongles de l'huile essentielle d'arbre à thé pure ou diluée dans un peu d'huile d'amande douce
- faire un transfert sur des bonbons ou du chewing gum, c'est plus agréable à grignoter ! et si on ne veut pas grossir, on les prend sans sucre
- pour les filles ou les femmes, se faire une jolie manucure, une pose de faux ongles avec un beau nail art, bon faut pas qu'on y dessine un cupcake...

Puis quand on est débarrassé de ce petit toc, on peut faire une petite cure de cystine, ou avoir une alimentation riche en fer histoire de renforcer les ongles, on chouchoute nos petites mimines et on se sent déjà mieux !

Sinon, si vous êtes comme moi et que vous avez une amie ou un ami qui a cette fâcheuse manie vous lui tapez sur la main à chaque fois que vous la ou le surprenez les doigts dans la bouche, et au bout d'un moment, croyez moi ça va les calmer ? n'est ce pas Sandra !



Categorie

1. Bien être



Tags

1. astuces
2. huiles essentielles
3. ongles
4. rongés
5. stress
6. vernis

date créée

décembre 2012

Auteur

lili

default watermark