

المحاضرة الثانية العشر

نتف الشعر * * وقضم الأظافر

أولاً: نتف الشعر

كثيراً ما يجد الطفل أو حتى البالغ حركة أو شيء يثيره وهو متوتر، فيلجأ إلى هذا الشيء أو هذه الحركة كلما توتر وتصيح عنده عادة، يظن أنها تنفس عن ضيقه أو تحد من توتره، ومن بين هذه العادات كما ذكرنا سابقاً الخلجات، قضم الأظافر، وفيما يلي سنتطرق إلى ما يسمى بهوس نتف الشعر.

1_ تعريف قلع الشعر:

نتف الشعر هو اضطراب الذي يتميز بالرغبة الخارجة عن السيطرة لنتف الشعر من مناطق مختلفة في الجسم، وهو يصيب وفقاً للتقديرات ما يقرب من 5% من السكان، و بسبب نتف الشعر تنتج مناطق خالية من الشعر، وخاصة في فروة الرأس، ويمكن لظاهرة نتف الشعر أن تشمل أيضاً نتف الشعر من الحاجبين، اللحية، الصدر، شعر العانة وحتى شاعر الرموش، وفي المتوسط، يتعرض مريض نتف الشعر إلى ما بين 11 - 21 حالة نتف للشعر في الأسبوع، وتعد النساء أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب من الرجال، وهناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة به منها:

- عوامل وراثية التي لها دور كبير في الإصابة، فإن كان أحد الأبوين مصاب به ستزداد نسبة إصابة الأبناء به.

- الفترة العمرية: عادة ما يحدث قبل سن المراهقة أو خلال سن المراهقة، وأيضاً ظاهرة نتف الشعر هي شائعة الحدوث في سن 11 إلى 13 سنة، وتجدر الإشارة إلى أنها قد تحدث عند الأطفال الرضع ولكن تكون الإصابة خفيفة، وغالباً ما تشفى دون تدخل عالجي .

- الإصابة باضطرابات نفسية أخرى كالإكتئاب أو القلق أو اضطراب الوسواس القهري قد تتصاحب بنتف الشعر.

- تعرض الشخص لمشاكل وضغط في العمل أو في الحياة الخاصة مما يزيد من خطر الإصابة بهذا الاضطراب.

2_ الجدول العيادي لنتف الشعر:

إن قلع الشاعر أو ما يذكره الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية والعقلية هو اضطراب يقوم في الفرد بنتف الشعر دون الإحساس بالألم، بل وأحياناً يحقق له ذلك النتف لذة، وفيما يلي سنقدم الجدول العيادي لهذا الاضطراب تبعاً لـ: DSM5

- نتف المرء المتكرر لشعره والذي يؤدي إلى فقدان للشعر.

- محاولات متكررة لإنقاص أو إيقاف نتف الشعر.

-يسبب نتف الشاعر إحباطاً سريرياً هائلاً أو ضعف الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية أو غيرها من مجالات الأداء الهامة الأخرى.

- لا يفسر الاضطراب بشكل أفضل من خلال حالة طبية أخرى (مثل حالة جلدية).

- لا يفسر الاضطراب بشكل أفضل بأعراض اضطراب عقلي آخر (محاولات لتحسين عطل

متصور أو تشوه المظهر باضطراب تشوه شكل الجسد (DSM5, p105)

وفي الأخير إن علاج هذا الاضطراب يعتمد على استخدام الأدوية من جهة، كما يمكن للعلاج السلوكي المعرفي أن يكون فعالاً في عملية العلاج، وذلك عن طريق استبدال السلوكات التي تؤدي إلى نتف الشعر بسلوكيات أخرى، وكذا تحديد المعتقدات التي تؤدي إلى نتف الشعر ومن ثم تغييرها من أجل التوقف عن نتفه، ويبقى العلاج الأمثل هو القضاء على العوامل المؤدية لظهور أعراض الاضطراب، كما يجب التدخل السريع في الحد من قلع الشاعر لأنه قاد سيكون له عواقب سلبية لاحقاً وأهمها الخجل من المظهر ونقص الثقة بالنفس وانخفاض تقدير الذات والانسحاب الاجتماعي.

ثانياً: قضم الأظافر

تعتبر مشكلة قضم الأظافر أهم العادات العصبية الشائعة عند الأطفال وخاصة بعد السنة الأولى من عمرهم، وتشير الإحصائيات إلى أن هذه العادة تبدأ من عمر أربع إلى ست سنوات بما نسبته 28-30% وترتفع هذه النسبة إلى أقصى مدى لها في عمر عشر سنوات، حيث وصلت حسب بعض الدراسات إلى ما نسبته 45%، وقد تستمر هذه العادة إلى مرحلة المراهقة المتأخرة، وتمتد أحياناً إلى الرشد، وتزيد نسبة ممارسة عادة قضم الأظافر بمرة ونصف لدى الإناث عنها لدى الذكور، وتكون أحياناً مصحوبة بقضم أظافر الأرجل (عبيد، 2115، ص265).

كما تعتبر حالة نفسية ناتجة عن التوتر والغضب والقلق، وهي أيضاً ظاهرة لا تشيع بين الذكور بقدر الذي تشيع به بين الإناث، وهو ظاهرة يصعب تغييرها، فأصحابها يمارسونها في عزلتهم وتحت ظروف معززة لهذه العادة.

1_ تعريف قضم الأظافر:

قضم الأظافر ظاهرة تدل على وجود القلق والتوتر النفسي، حيث يصاحب ذلك انفعال الغضب أو الشعور بالحرج، وتنتشر هذه الظاهرة بين الأطفال ذكورا وإناثا ممن يعيشون في بيئة تسبب لهم الشقاء، لذا فإن هذه الظاهرة تنتشر بين الأطفال الذي تربوا في مؤسسات داخلية بعيدا عن الأسر الطبيعية، أو بين من تربوا في بيئٍ غير سوية كالأسر المفككة.

كما أنها تنتشر بين المراهقين والمراهقات ولا تعتبر هذه العادة ظاهرة مرضية إذا لازمت الأطفال في السنين الأولى من حياتهم، أما إذا استمر الطفل في قضم أظافره كلما تقدم بالعمر فهنا تكمن الخطورة حيث تعبر هذه العادة عن اضطراب نفسي، وغالبا ما يصاحبها الاستغراق في أحالم اليقظة أو الاكتئاب عن الكبار. (عبيد، 2115، ص264)

وهناك مجموعة من الأعراض المصاحبة لقضم الأظافر نذكر منها: مص الأصابع، الكذب، السرقة أو التأخر الدراسي، أو التبول اللاإرادي، الانزواء وأحلام اليقظة، العصبية والحساسية الزائدة.

2_ أسباب قضم الأظافر:

والأسباب الكامنة وراء هذه العادة تتمثل فيها يلي :

-قضم الأظافر هي دالة على عدم الاستقرار وعدم القدرة على التركيز لمدة طويلة.

- من الجهة النفسية تعتبر حالة عصبية غير معلنة، تنتج من جراء عدم استقرار الأطفال الذي لا ينال التقدير الكافي، وفي الوقت التي توجه عناية الأهل إلى غيره من الإخوة، وهذه الظاهرة هي أسلوب لنشاط لا يؤدي إلى نتيجة ملموسة أو نوع من العمل غير المنتج يقوم به الطفل ويتعود عليه.

-يرى بعض العلماء أن هذا العمل (غير المنتج) يستعمل بقصد الاستغراق في أحلام اليقظة، ويعتبرونها مصاحبة لمظهر القلق (غير المنتج) والإحباط، أو اعتلال الصحة، وعدم تحقيق الرغبات.

- الغضب والقلق والتوتر.

- قد يكون من أسبابه عوامل الضعف العقلي، أو نتيجة الضعف في القدرات التحصيلية ومتابعة المذاكرة.

- مواجهة مشكلة مستعصية الحل فيعيش الطفل على إثرها حالة قلق.

- دلالة على عدم التوافق الانفعالي (شحيمي، 1114، ص111-121)

- في البيئ الاقتصادية المنخفضة تظهر هذه الحالات بكثرة لضعف المستوى الثقافي والتعليمي للأسرة، وعدم تعويد الطفل على النظافة.

- التعرض لضغوط الامتحانات، أو عندما يسأل الطفل في الفصل أسئلة شفوية فيشعر بالحرج لعدم قدرته على الإجابة (الشوريجي، 2113، ص151).

- إضافة إلى القلق والتوتر والطاقة العصبية قد يكون سببها التقليد ، كما أنها وسيلة لإشباع دوافع عدوانية وانفعالية، ومن عيوب هذه العادة استمرارها رغم اختفاء دافعها الأصلي.

3_ علاج قضم الأظافر:

عموما يمكن التخلص من هذه العادة بإتباع ما يلي:

- لقطع الطريق على ظاهرة قضم الأظافر يجب تقليمها بحجة إبقائها نظيفة كظاهرة صحية اجتماعية محمودة.

_استخدام الأسلوب الإيحائي كتسجيل أسطوانة تحمل عبارة - لن أقضم أظفري فهذه عادة قذرة- وتوضع لبعض الوقت قرب سرير الطفل أثناء النوم، مع الإشارة إلى بعض الملصقات، بالإضافة إلى الإرشادات الشفوية والحديث برفق عن مساو هذه العادة.

- توفير وسائل النشاط المختلفة للطفل، وإتاحة الفرصة له لممارستها، وتخليصه من مشاعر الخوف المتزايدة.

- يلجأ بعض الأهل إلى وضاع مادة كريهة على الأصابع، حتى يأنف الطفل من تقربها إلى فمه، فيقلع عن قضمها، لكننا لا نرى فائدة في هذه الطريقة لأنها تحمل في طياتها معنى المنع القسري.

- يشير آيزنك إلى اعتماد العلاج النفسي في هذه المسألة، حيث يتوجه الطفل بنفسه وبمعرفة التامة إلى لقاء عالم النفس ويقضم أظفاره في العيادة وعلى مرأى من المختص ذاته لمدة من الزمن وعلى فترات ويراقب نفسه فإذا به يقلع بعد فترة من تلقاء نفسه (شحيمة، 1114 ص، 121-121).

- إشباع الحاجات النفسية للطفل وتزويده بالغذاء الصحي المناسب.

- على المعلم في المدرسة أن يشغل التلاميذ الذين يقومون بهذه العادة، بأن يكلفهم بأعمال حركية داخل الفصال، والاستعانة بهم في مسح السبورة وتوزيع الكتب والكراريس، حتى لا يعطيهم الفرصة للانفراد بأنفسهم والتعامل مع أظفاره مع هذا التعامل القاسي (الشورجي نبيلة عباس، 2113 ص، 161).

إذن يحمى الطفل من الوقوع في شباك هذه العادة بأن تشغل يديه بمعمل ما، وأن نعمل على أن تكون حواف أظفاره مقصوفة حتى لا تكون هناك حواف لا يجد الطفل أمامه سوى قضمها بأسنانه، وعندما يقع الطفل في شباك هذه العادة فإن تجنب العقاب اللفظي أو المادي يمنع من تفاقم أو تعزيز هذه العادة، كذلك فإن الطفل إذا بصر بهذه العادة وسجل لنفسه همرات تكرر هذه العادة فإن أمر إقلاعه عنها أو تخفيض معدلات إتيانها أو القضاء عليها يصير أمراً متوقع الحدوث (عوض، 1111 ص، 111).

وعندما ينجح الأطفال في التخلص يتطلب الأمر تدخل الآباء بالثناء على الأطفال، وتقديم مكافأة عينية كاصطحابه إلى رحلة أو شراء أدوات للرياضة التي يحبها أو إشباع هواياته،...

والحرمان من هذه الأشياء يمكن أن يكون عامل ردع لإنهاء هذه العادة. كذلك الحرمان من المصروف بطريقة تدريجية يساعد في هذا المجال شريطة أن يكون العقاب مزامنا لإتيان الطفل لهذا الفعل (الشوريجي، 2113، ص151).

وفي حالات القلق والتوتر التي تعترى الطفل القاضم لأظافره فإن تعويده على الاسترخاء العضلي يسرع على التخلص من هذا القلق والتوتر وهما الدافع الكامن لهذه العادة السيئة وفي الأخير إن قضم الأظافر يعتبر عادة سيئة ما لم تستمر، ولكن إذا ما استمرت مع الطفل فتعتبر مشكلة سلوكية اضطرابا يستدعي التدخل من طرف المختص النفسي، الذي يعمل على تقديم التوجيهات والإرشادات للأسرة التي تلعب دورا مهما في مساعدة الطفل في تجاوز المشكلة، ودون الاعتماد على طرق تقليدية مثل استعمال طلاء ذو رائحة كريهة على الأظافر أو معاقبة الطفل كلما كررها.