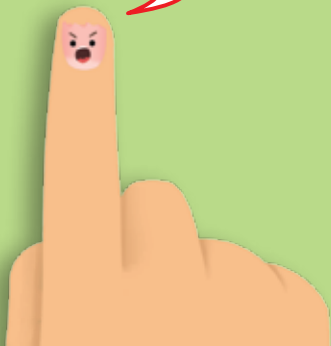


بیرین ناخن

• نویسنده: نرگس الهیاری
• تصویرگر: نیلوفر برومند

علت این عادت بد، خواست و علاقه‌ی خود شماست آقا دانیال!...



دائم تصمیم می‌گیرم دیگر ناخن‌هایم را نجوم. اما بعد از چند ساعت، دوباره شروع می‌کنم به جویدن ناخن‌هایم!



دل‌م می‌خواهد این عادت را کنار بگذارم. وقتی کسی به دست‌هایم نگاه می‌کند، خجالت می‌کشم!



افرادى كه ناخن مى‌جویند، ناخن‌های کوتاه و بد شکلی دارند. اطراف ناخن‌هایشان هم گاهی خون و عفونت دیده می‌شود.

نگران نباش! مشاور مجله به تو کمک می‌کند. بهتر است از او راهنمایی و کمک بگیریم.

رشاد
دانش‌آموز

ناخن‌ها بخش مهمی از انگشت‌های ما هستند. نگهداری و مراقبت از آن‌ها به زیبایی و سلامت ما کمک می‌کند.

تماشای فیلم‌های ترسناک!



عصبانیت و ناراحتی



استرس و اضطراب



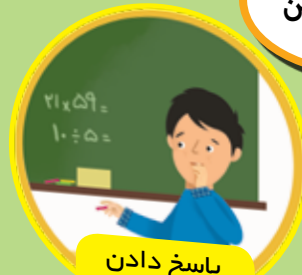
رشد
دانش‌آموز

می‌دانی بیشتر
چه مواقعی ناخن
می‌جویی؟

هنگام دعوی
پدر و مادر!



پاسخ دادن
به معلم!



ترک عادت جوییدن ناخن

- ناخن‌ها را کوتاه نگاه داریم. ناخن‌های خیلی کوتاه، کمتر جویده می‌شوند.
- خودتان را با کتاب‌های خوب سرگرم کنید. یا از ورزش کمک بگیرید.
- به جای جوییدن ناخن، دست‌هایتان را با چیز دیگری مشغول کنید. می‌توانید از دست‌کش هم استفاده کنید.
- از اعضای خانواده بخواهید اگر شما را در حال جوییدن ناخن دیدند، به آرامی به دستتان ضربه بزنند تا حواستان را جمع کنید!
- گاهی به جای جوییدن ناخن‌هایتان، به سراغ آدامس بروید.

نتیجه‌ی دیگر این عادت بد، ایجاد عفونت قارچی است. این عفونت در اثر مرطوب بودن طولانی مدت ناخن ایجاد می‌شود.

• با تشکر از آمنه توکلی، کارشناس ارشد مشاوره و روانشناسی