

detkityumen.ru

Откуда берутся нервные привычки и как от них избавиться

Навязчивые привычки могут быть как признаком простого переутомления и стресса, так и серьёзных нервных расстройств. В таком случае человеку требуется серьёзная помощь.

Вы постоянно притоптываете ногой, накручиваете волосы на палец, часто моргаете, мотаете головой, кусаете ногти, щёлкаете суставами пальцев, сдираете кожу, обкусываете и облизываете губы, пожимаете плечами или дотрагиваетесь до подбородка? Пора избавляться от этих привычек, ведь некоторые из них могут принести вам вред. Рассказываем, как заботиться о здоровье, опираясь на доказательную медицину.

Как появляются нервные привычки и какими они бывают.

Исследования подобного поведения, как правило, сосредоточены только на тяжёлых стадиях этих привычек. Они являются признаками нейрорасстройств, например аутизма и синдрома Туретта.

Хотя бы одна навязчивая привычка есть у каждого человека. Некоторые и не догадываются о её существовании.

Учёные подразделяют нервные привычки на три группы:

- Стандартные повторяющиеся действия, которые заключаются в быстрых движениях различных частей тела, покашливании, шмыгании носом. В этом случае человек чувствует реальную потребность выполнить действие.
- Стереотипия — бессознательное повторение каких-либо движений, например раскачивание тела из стороны в сторону, постукивание пальцев или подёргивание ног.
- Навязчивые действия, ведущие к самоповреждению. К этой группе относятся привычка кусать ногти, сдирать кожу, выдёргивать волосы.

"Все навязчивые действия зарождаются в базальных ядрах — области головного мозга, которая отвечает за двигательные функции человека", — рассказывает **Али Матту** (Ali Mattu), клинический психолог медицинского центра Колумбийского университета, специализирующийся на навязчивых действиях, ведущих к самоповреждению.

В стрессовой или незнакомой ситуации базальные ядра отбирают базовые движения, запоминают их и формируют привычку.

Из-за этого мы можем реагировать одинаково на похожие ситуации и выполняем определённые действия на автомате.

Большинство нервных привычек формируется в детском возрасте. За исключением детей, больных аутизмом, многие перерастают такие привычки, как кривлянье или мотание головой. Происходит это из-за того, что с возрастом мы начинаем осознавать своё поведение, эмоции и чувства.

Однако человек может просто адаптировать свою привычку под взрослый мир и научиться её скрывать. Например, потребность широко открывать рот или кусать губы может повлечь за собой пристрастие к жевательной резинке.

Как бороться с нервными привычками

Большинство не пытается избавиться от нервных привычек и не видит в них ничего плохого. Помощь требуется тогда, когда поведение мешает нормально жить и общаться с другими людьми. Мотание шей может привести к проблемам с позвоночником, сдирание кожи — к шрамам, а нервное пощёлкивание ручкой — к потере работы мечты ещё на стадии собеседования.

Даг Вудс (Doug Woods), профессор психологии в Университете Маркетта, изучает навязчивые действия и помогает с ними бороться. Он утверждает, что многие пациенты воспринимают нервные привычки как награду, временное отвлечение или облегчение. Иными словами, они находят удовлетворение в том, что могут позволить себе пощёлкать зубами или суставами.

Человек может прекратить совершать то или иное действие, если его об этом попросить или указать на негативные последствия. Избавиться от некоторых нервных привычек можно своими силами.

Тяжёлые случаи требуют медицинского вмешательства. Если навязчивые привычки не являются побочным действием наркотических или лекарственных средств, врач в первую очередь помогает пациенту признать наличие у него проблемы со здоровьем. Он просит пациента описать привычку в мельчайших подробностях, затрагивая в том числе эмоции и мысли.

В борьбе с нервной привычкой важно понять, в каких случаях она проявляется. Нужно выяснить, почему она заставляет человека нервничать, и попытаться исправить отношение к подобным ситуациям.

Кроме того, врачи также часто практикуют выработку противоположных привычек. Вместе с пациентом они подбирают более приемлемое действие, которое подавляет нервную привычку. Например, сжатие мячика вместо пощёлкивания суставами.

Учёные сходятся во мнении, что любая навязчивая привычка сигнализирует о таких эмоциях человека, как страх, раздражение, скука, печаль, волнение, напряжение. Именно распознавание этого сигнала поможет справиться с проблемой.

Фото автора Дарья Родионова

<https://lifehacker.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5612/