

Τρώτε τα νύχια σας; Τι δείχνει αυτή η κακή συνήθεια για τον χαρακτήρα σας



Έχουμε

όλοι υποπέσει σε νευρικές συνήθειες όπως το «κρακ» στα δάχτυλα, το νευρικό πηγαινέλα σε κάποιο διάδρομο ή το «φάγωμα» των νυχιών, πριν από κάποια διάλεξη ή συνέντευξη.

Αυτές οι συνήθειες και ειδικά το δάγκωμα των νυχιών, θεωρούνται κακές και συνδέονται κυρίως με το στρες ή το άγχος. Όμως οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μόντρεαλ υποστηρίζουν ότι το φάγωμα των νυχιών, δείχνει στην πραγματικότητα πολύ περισσότερα απ' όσα νομίζετε για την προσωπικότητά σας.

Ειδικότερα, οι ερευνητές έκαναν ένα πείραμα σε 48 συμμετέχοντες, μερικοί από τους οποίους δεν μπορούσαν πραγματικά να απαλλαγούν από αυτή τη κακή συνήθεια. Οι συμμετέχοντες πέρασαν μια σειρά από δοκιμασίες που προκαλούν ποικίλα συναισθήματα συμπεριλαμβανομένων του στρες, της απογοήτευσης και της χαλάρωσης. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που τρώνε σε καθημερινή βάση τα νύχια τους, έχουν περισσότερες πιθανότητες να το επαναλάβουν κατά τη διάρκεια των καθηκόντων τους, παρά σε πιο στρεσογόνες καταστάσεις.

Σύμφωνα με τον επικεφαλής συγγραφέα της μελέτης, δρ Kieron O'Connor, αυτή η συνήθεια δείχνει στην πραγματικότητα ότι είστε τελειομανείς. «Πιστεύουμε ότι τα

άτομα με αυτές τις συμπεριφορές είναι τελειομανείς, που σημαίνει ότι είναι σε θέση να χαλαρώσουν μόνο αφού εκτελέσουν το έργο τους», εξηγεί ο O'Connor. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, αυτοί οι άνθρωποι να αισθάνονται ανυπόμονοι ή απογοητευμένοι όταν δεν εκπληρώνουν τους στόχους τους.

Ωστόσο, οι ερευνητές σημείωσαν ότι η συνήθεια αυτή θα μπορούσε να είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι. Όταν η συμπεριφορά αρχίζει να διακόπτει την καθημερινή σας ζωή, θα μπορούσε να υποδηλώνει μια πιο σοβαρή διαταραχή. Σε κάθε περίπτωση, δεν πρέπει να ντρέπεται κανείς για το περιστασιακό δάγκωμα των νυχιών – όταν π.χ. είναι υπό πίεση ή απλά βαριέται – διότι αυτό απλώς επιβεβαιώνει ότι εργάζεται σκληρά.

Από Αθανασιάδου Βιολέττα

Πηγή: baby.gr