

PŘÍRUČKA
PRVNÍ POMOCI PRO
DERMATILOMAN(K)Y

Lucka Šťastná

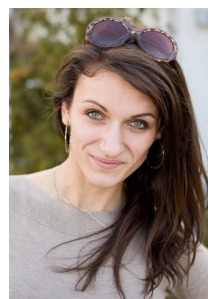


4+1 rada pro okamžitou
úlevu Vaší kůže i mysli

Příručka první pomoci pro dermatiloman(k)y



aneb 4+1 rada pro okamžitou úlevu Vaší kůže i mysli



Rozhodnutím ZVEŘEJNIT svůj mnohaletý boj s nemocí zvanou DERMATILOMÁNIE motivuji ty, kteří zatím ještě trpí tiše v koutku, aby se této nemoci i přes NEZNALOST a častý posměch společnosti POSTAVILI ČELEM!

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Co je to dermatilománie?

Dermatilománie je nemoc, která se nejčastěji řadí mezi tzv. *obsedantně-kompulzivní (nutkavé) poruchy*, podobně jako patologické vytrhávání vlasů/řas, patologické kousání nehtů apod. **Jedná se o posedlost pokožkou**, která se zprvu většinou projevuje jen jako pouhý **zlozvyk**.

Mezi zlozvykem a nemocí není ostrá hranice, nemocný však po určité době sám identifikuje, že se již jedná o vážnější problém.

Na druhou stranu se ale nejedná o sebe-poškozování, jehož cílem je hledání útěchy v bolesti (jako je tomu např. u řezání kůže apod.) Je to „pouze“ nutkání, byť s obdobným výsledkem – jizvami a rány na těle.

JAK SE PROJEVUJE?

Projevuje se škrábáním, strháváním a mačkáním kůže, a to především **na obličeji, dekoltu a zádech**.

Dalšími postiženými oblastmi pak mohou být ruce a nohy.



I přesto, že postižený vidí jizvy a boláky, které si svými sebe-útoky způsobuje, nemůže se ovládnout a zautomatizovaně si ubližuje dál.

Často bez toho, aniž by si to plně uvědomoval – při sebe-útku se dostavuje jakýsi pocit „**transu**“ a hlubokého uvolnění.

Z transu je postižený schopen se dostat často až po desítkách minut – **až po této době** je schopen si uvědomit, co dělá, a **má volbu** se svým jednáním přestat.

To už je ale pozdě – rány jsou znovu rozškrábané, obličej „domačkaný“, z boláků teče krev a pokožka je plná červených fleků.

V HLAVNÍ ROLI PSYCHIKA

Málokdy se však v souvislosti s dermatilománií mluví o tom, co při ní dotyčný cítí. Nejde jenom o viditelné jizvy a boláky, které si na těle vytvoří.

Mnohem horší je následný pocit **viny** za to, že si postižený své zranění vlastně vytvořil sám, následovaný pocity **zoufalství, studu a úzkosti**.

Zoufalství z toho, že zase „selhal“. Stud za to, že si „to“ udělal sám. A taky stud vyjít ven, na ulici nebo do práce. Protože pohled do zrcadla na tu „spoušť“ je k pláči.

O nízkém sebevědomí a depresích plynoucích z nekonečnosti celého nepříjemného procesu nemluvě.



Zoufalství ze selhání. *Vždyť jsem si říkal/a, že dnes už se škrábat nebudu.* **Stud** jít na koupaliště a ukázat světu jizvy na těle či obličeji.

Intenzivní snaha zakrýt boláky make-upem.
Neustálý vnitřní neklid, stres.

Stres z toho, že se musím poškrábat, ale na druhou stranu to chci vydržet. A taky z toho, že jsem se poškrábala a tak opět oddálila uzdravení postiženého místa. Zoufalství z toho, jak jsem neschopný/á.

5 faktů, které jste o dermatilománii doteď možná nevěděli

Celých **86%** nemocných tvoří **ŽENY**.

Jizvy jsou jen malým zlomkem trápení, kterým si nemocný uvnitř sama sebe prochází. Mnohem **závažnější důsledky** mají s dermatilománií související **deprese, stavy úzkosti, strach a nechuť vyjít ven, nekončící pocit stresu a pocity selhání**.

Původ nemoci má v **67%** případů **psychickou příčinu** – naopak pouze u 2% případů je spouštěčem zdravotní stav (akné, ekzém apod.)

Postižení se **trápí o samotě** v průměru **12-14 let**, než začnou hledat cesty k uzdravení „venku“ – v knihách, na internetu, u terapeuta.

Poměr postižených v rozmezí **od 15 do 30 let** činí **44%**.

V rozmezí **od 30 do 50 let** je však dalších **40%** nemocných.

Počty jsou tedy víceméně vyrovnané – nejedná se tedy ani zdaleka o nemoc „mladých“, jak by se mohlo na základě specifik dermatilománie zdát.

4 důvody proč + jak tahle nemoc vzniká

Motivy pro vznik a následný průběh dermatilománie jsou u každého různé. Dají se však shrnout do 4 hlavních skupin, jejichž společným jmenovatelem je – nečekaně – psychika. Pojdme se nyní na jednotlivé kategorie podívat.

1) ÚLEVA OD STRESU

Jedná se o způsob ÚTĚKU od stresu – při škrábání a mačkání jste totiž touto činností natolik zaměstnáni, že Vaše mysl se přestane zabývat původním stresovým podnětem. Pozornost je intenzivně upínána ke kůži a jejímu škrábání, stejně jako na současný okamžik.

Díky tomuto extrémně nešťastnému způsobu udržování se v přítomnosti prožívají postižení lidé

uvolňující, osvobozující pocit, že jejich problém dočasně vymizel.

Při škrábání z popudu stresu lidé upadají do stavu podobného transu, podpořeného pocitem totální relaxace. V těchto chvílích jsou schopni si extrémně ublížit, aniž by si to však plně uvědomovali.



2) FORMA TRESTU

Při pocitu, že je postiženým ubližováno či naopak nejsou v jakémkoli ohledu dostatečně **DOST DOBŘÍ** či **OBLÍBENÍ**, se dermatilomani uchylují k trestání sebe samotných.

Při útoku na svoji kůži a pleť demonstrují pocit „zaslouženého trestu“ za své vlastní selhání.



3) NEVYŘEŠENÝ EMOCIONÁLNÍ BLOK

Nejčastějším spouštěčem samotné nemoci je prožití období, během kterého lidé z nějakého důvodu nemohli projevat své emoce, názory, (ne)souhlasy.

Tento emocionální přetlak zpravidla trval delší dobu, a jelikož nedošlo k jeho „ventilaci“, našel si cestu ven sám – skrze dermatilománii.

Nejčastěji se jedná o často již zapomenuté zážitky z dětství či doby puberty. Nezřídka se však dermatilománie projevuje také ihned po prožití nějakého silného zážitku v dospělém věku, jako je nenadálá ztráta partnera či dobrého přítele.

Ať tak nebo tak, výsledkem všech zmiňovaných traumatických událostí jsou dennodenní pochyby o své vlastní osobě a jejich ventilace sebedestrukci – dermatilománií.

4) PERFEKCIONISMUS

Tlak moderní společnosti na ideály krásy a dokonalost může být spouštěčem buď přímo celé nemoci, či jejích dílčích projevů.

Zatímco obyčejní lidé nějakou nerovnost či nedokonalost na své pleti příliš neřeší, pro dermatilomana je jakýkoli stroupek či pupínek zdrojem obrovského utrpení a začne přitahovat celou jeho pozornost.

Pravděpodobně se nenaleznete v jedné, ale hned ve více kategoriích - stejně jako jsem to měla já. Mojí prapříčinou vzniku dermatilománie byly potlačované emoce z doby dětství, kterým jsem nesměla dát průchod tak dlouho, až jsem na ně zapomněla.

Ony však na mě nezapomněly a v pubertě se mi začaly připomínat – nejprve jen při stresových situacích, potom jako forma sebe-trestu za to, že

nejsem dost dobrá, a nakonec se přidala i paradoxní honba za dokonalostí.

(Jak můžete být dokonalí tím, že si z „nedokonalé“ na své kůži vytvoříte ještě nedokonalejší bolák?! Absurdní. Ale u dermatilománie bohužel zcela normální.)

4 důvody, proč je tak těžké přestat

Důvodů, proč je tak složité s dermatilománií zatočit, je hned několik:

1) DOMNĚNÍ, ŽE SE JEDNÁ O POUHÝ ZLOZVYK

Všeobecně rozšířená domněnka a odsouzení okolí, že se jedná jen o „hloupé“ škrábání z nudy, zdárnému vyléčení moc nenapomáhá.

Jelikož se o této nemoci/poruše stále ještě moc neví, či je dokonce považována za *vzácnou* (!!), máme tendenci poradit si s tím sami a často nás ani nenapadne vyhledat pomoc.

(Mimochodem – za vzácnou nemoc je oficiálně považována taková nemoc, kterou trpí pouhých

0,05% populace. Opravdu vám ještě stále připadá, že dermatilománie se svými 1,4 - 5,4% postižené populace je vzácná?!!)

Schválně - kolikrát už jste sami narazili na níže pronesené, bolestivé výroky? Já nesčetněkrát...

„Koukám, že trpíš silným AKNĚ, že...?“

“Ale prosímtě, NEMOC?! Vždyť je to jen obyčejný zlozvyk!“

„DERMATILOMÁNIE?! To je k nevíře, jak dnes už na každou HLOUPOST existuje klasifikovaný název nemoci!“

„Prostě se už přestaň škrábat a je to...!“

2) DOMNĚNÍ, ŽE JSTE V TOM SAMI

Jelikož jedním z projevů dermatilománie jsou úzkosti spojené s naším zbídačeným stavem, stydíme se o svém problému na veřejnosti mluvit. Z tohoto důvodu zůstáváme často několik celých let se svým problémem v izolaci, což ho ještě umocňuje.

Na tomto místě však považuji za nutné zmínit, že dermatilománie je záležitostí 1 - 5 lidí ze sta, a to úplně zanedbatelné číslo zdaleka není!

Protože samota je nejlepším přítelem dermatilománie, založila jsem pro vás uzavřenou facebookovou skupinu pro vzájemnou podporu a sdílení našich příběhů. Připojit se k ní můžete [zde](#).



3) „BENEFITY“, KTERÉ DERMATILOMÁNIE PŘINÁŠÍ

Je to smutné, ale je to tak. Dermatilománie je provázena mihotavými momenty hluboké relaxace až transu, bohužel však následně hořce vykoupenými následnými několikahodinovými úzkostmi, nervozitou a studem.

4) BEZPOČET MARNÝCH POKUSŮ PŘESTAT

Dermatilomani za sebou mají zpravidla nespočet upřímných pokusů skoncovat se svým „zlovykem“. Nejenom moje zkušenost však říká, že v 99% případech nepřekonáme „neškrabací“ lhůtu 3 dnů.

Po 1 - 2 povedených dnech, kdy se nám podaří vydržet a nesahat na svoji pokožku, přijde zlomový 3. den, kdy si pro nás návyk dojde a neptá se, zda je vítán. **Pocit selhání** je pak velmi frustrující

a škrabací „záchvat“ vyvolaný takovým stresem naprosto ničivý.

PRVNÍ POMOC anebo 4+1 rada pro zažehnání akutních fyzických projevů

Pokud jste vy sami těmi, kteří trpí dermatilománií a to zrovna v jejím akutním projevu, pak je pro vás tato kapitola stěžejní. Sepsala jsem zde proto všechny dostupné rady, které jsem na své cestě za uzdravením zatím objevila – a to jak pro vás, tak i pro mě samotnou.

Dobře totiž vím, že ve chvíli, kdy na mě přijde nutkání se „vylepšovat“ (já takto ironicky nazývám své automatizované škrábání, až trans), znamená každá minuta přemýšlení nad svépomocí spoustu

nevábnych škrábanců na kůži a následné šílené pocity úzkosti a selhání.

Proto mám u sebe v diáři vytištěnou stránku s následujícími radami pro chvíle, kdy se o mě zase bude pokoušet to známé nutkání. A že se o mě pokouší. Stále docela často. Ale o tom později.

Z vlastní zkušenosti doporučuji vaše tělo a hlavně neposedné ruce překvapit tím, že uskutečníte **NARÁZ** všechny následující kroky. Proč? Protože čím více akcí, tím delší oddychový čas pro regeneraci Vašeho těla získáte. A čím delší regenerace, tím lepší výsledek a tím vyšší sebevědomí. A tím větší odstup a převaha nad nemocí.



Rada č. 1 – ZRCADLA

Ačkoli jsou nejčastěji postižená místa kromě obličeje záda a dekolt (a hned za nimi ruce a nohy), za nejhorší postižení považuji právě obličej – okamžitě nás totiž prozradí, neboť nelze nijak zahalit a make-up taky nestíhá zamaskovat úplně všechno, že.

Proto Vás prosím – zakryjte si doma všechna zrcadla, ikdyby jen na 2 dny. Je to první krok, je to malý krok, ale v kombinaci s těmi následujícími bezpečně naruší Váš automatismus spočívající v upadnutí do transu ve chvíli, kdy před zrcadlo vstoupíte.

Pozn.: Pokud máte v kabelce malé **ZRCÁTKO** (*nedejbože zvětšovací!*), okamžitě ho **vyndejte** a uklidte někam do kouta (ideálně do koše)!

Rada č. 2 – TMA

Co oči nevidí, prsty nenutí. U obličeje to tak je ve valné většině sebe-útoků. Proto pobývejte v koupelně buď za svitu žárovky z chodby, anebo za světla svíčky. Rozsvěčte pouze u ranního nanášení make-upu, avšak v kombinaci s následujícím tipem!

Rada č. 3 – STOPKY

Jistě jste si již všimli, že pravděpodobně i u Vás je nejnebezpečnějším místem koupelna – sprchování, utírání se, oblékání. Tak jednoduché úkony, a přitom tak moc svádějící k nutkavému škrábání. Proto zkombinujte tmou, uvedenou na předchozí stránce, se stopkami.

Ty si zpočátku nastavte na opravdu krátkou dobu (2-3minuty), a umístěte je mimo dosah koupelny. Navíc si na nich nastavte nějaký opravdu nepříjemný a hlasitý vyzváněcí tón, abyste byli po

jejich spuštění opravdu nuceni opustit koupelnu a utíkat je vypnout.

Nejenže na své „nedokonalosti“ již v koupelně neuvidíte, ale ani nebudete mít čas se jim věnovat (a že byste to zvládli i potmě, to je mi jasné!), protože Vaše stopky Vás po 2-3 minutách budou nemilosrdně vyhánět ze sprchy.



Rada č. 4 - NEHTY

Pokud máte krátké nehty, běžte si nechat udělat umělé. Pokud máte nehty dlouhé / umělé, okamžitě si je nechejte zkrátit. Za cca 2 dny si sice na novou délku svých nehtů zvyknete a budete opět schopni se s nimi kvalitně škrábat, avšak *zaplaťpánbu* za tyto 2 dny úlevy, kdy si může Vaše tělo vydechnout.

Rada č. 5 aneb můj NEJVĚTŠÍ FAVORIT a ZÁCHRANA mého PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ

Na tento poslední tip jsem přišla náhodou a až letos, znamenal u mě však zrod mého uzdravení a proto na něj nedám dopustit.

Nakupte si asi tak milion nejobyčejnějších náplastí a poctivě si zalepte Váš ukazováček a prostředníček. Na pár dní vám to postačí, později však možná zjistíte, že už jste schopni se mačkat/škrábat i malíčkem či palcem. V tento okamžik je pak nutno zalepit i tyto prsty.



Mně tenhle nápad změnil život, už proto, že se s ním dá směle i do práce a není nutno nikomu prozrazovat, že jde o dermatilománii (však ty pocity studu sami asi znáte). Prostě jsem řekla, že jsem si kousala nehty, což nikomu nikterak zvláštní nepřišlo, a tak mi bylo posvěceno právo na zalepené prsty bez komentářů 😊

Dalších 5 tipů naleznete v mém eBooku [Ruce pryč aneb Jak vyžrát nad dermatilománií bez psychofarmak za 21 dní.](#)



Závěr

Vystoupit ze zaběhlých návyků a tím i spárů dermatilománie není práce na jeden den, ale běh na delší trať.

Pokud jste se rozhodli na tuto cestu vstoupit, pak je potřeba se vyzbrojit nejenom **VŮLÍ**, která je zprvu (bohužel) náš největší nepřítel. Mnohem důležitější je mít dostatečné a kvalitní **INFORMACE**.

Já sama jsem se k nim pídila pěknou řádku let a šlo to pomalu. Proto jsem sepsala tento eBook a věřím, že zkušenosti i rady v něm obsažené vám ušetří spoustu času i trápení.

DĚKUJI VÁM, že jste dočetli až sem. Pokud jste v tomto eBooku našli alespoň jednu novou informaci o vaší diagnóze či diagnóze někoho blízkého, pak splnil svůj účel.

Pokud budete chtít sdílet svoji vlastní cestu k uzdravení, či se inspirovat příběhy druhých, nezapomeňte zažádat o členství v uzavřené facebookové skupině [zde](#).

Pro vaše dotazy, náměty i komentáře využijte některý z kontaktů uvedených níže. Přeji hodně sil a silnou motivaci dotáhnout náš boj do zdárného konce!

Vaše Lucka ♥

www.dermatilomanie.cz

