

KOMPLETNÍ MANUÁL PRO  
DERMATILOMAN(K)Y

# RUCE PRYČ!

---



---

JAK VYZRÁT NAD  
DERMATILOMÁNIÍ BEZ  
PSYCHOFARMAK ZA 21 DNÍ

Lidem trpícím dermatilománií je často doporučováno na sebe jednoduše nesahat, zavázat si ruce, snažit se na svoji závislost na kůži nemyslet a podobné, „dobře míněné“ rady.

**Bohužel, ne všechna logická doporučení ale fungují.**

O jejich nefunkčnosti jste se již pravděpodobně sami přesvědčili četnými pokusy se neškrábat či dokonce nedotýkat. Kdyby totiž stačilo se zaměřit pouze na samotný návyk zautomatizovaného sebe-ubližování, pak by nám k léčbě bohatě postačil pár bavlněných rukavic a týden „v klidu“.

Na druhou stranu ani případná (většinou čttná) sezení s psychologem taktéž neřeší jádro problému. To tkví ve své dvojité podstatě. Jinými slovy – u dermatilománie je třeba pracovat hned se DVĚMA rovinami.

První z nich je pročišťování a následné zocelování naší psychiky tak, abychom byli schopni ustát nutkání a tendenci k sebe-útokům vyvolanými dermatilománií.

**Druhou fází je pak práce s návykem „samovolného“ pohybu našich rukou a naší závislosti na dotyku pokožky.**

Během práce na tomto specifickém problému musí jít myšlení a posuzování stranou a je třeba se soustředit pouze na důsledné dodržování nových činností.

5. DEN

## ÚKOL Č. 2: ŽIVOT PŘED ČERVENOU ŠIPKOU (10-15 min)

Vezměte si do ruky ČERVENOU tužku, fixu nebo propisku, a vzpomínku ze včerejšího Úkolu zaznačte do svojí časové osy velkou šipkou.

Nyní se podívejte na to, co všechno se kolem Vás dělo před červenou šipkou. Byl to nástup do školy, změny školního kolektivu, ukončení pravidelné docházky do některého z Vašich dávných koníčků?

Tyto události si sepište pod sebe do tabulky, kterou naleznete v *Pracovním sešitě* pod časovou osou. Nyní se zamyslete nad tím, jakou emoci ve Vás tyto jednotlivé události kdysi vyvolávaly. Byla to radost, nadšení, úzkost či strach? Ke každé vzpomínce připište alespoň jednu emoci.

Pro ilustraci příkládám svoji vlastní tabulku, která vypadala následovně:

	<b>UDÁLOST</b>	<b>EMOCE</b>
	Matné vzpomínky na fyzické násilí ze strany mého otce směrem k mámě, občas ke mně	Strach a pláč
	Nástup do 1. třídy	Radost, nadšení
	Seznámení a randění otčíma s mojí mámou	Spokojenost, radost
	Svatba otčíma s mámou	Nervozita, potlačovaný strach a nevyřčený balík spousty nových emocí, kterým jsem tehdy sama nerozuměla
	Pravidelné TICHÉ snášení tisíců písemných trestů, hodin klečení u postele či bití rákoskou před spaním	Zoufalství, strach, nelibost, úzkost
	Odchod z 5. třídy na gymnázium	Radost, nadšení
	Nový kolektiv	Nervozita, ale i radost a velká očekávání
	Nové, náročné učivo a požadavky učitelů	Ohromný strach ze selhání, nervozita
	Občasné konflikty se spolužáky, boj za svoji pozici v kolektivu	Stres, strach, úzkost, často i pláč
	<b>NÁSTUP PUBERTY - PRVNÍ PROJEVY DERMATILOMÁNIE</b>	

17. DEN



## VÝZVA DNE: PERFEKCIONISMUS

*„Perfekcionismus je jen strach v módních botách a norkovém kožichu. Protože pod zářivým pozlátkem není perfekcionismus nic víc než hluboký existenciální strach, který pořád dokola říká: Nejsem dost dobrý a nikdy nebudu.“ - E. Gilbert*

Tlak moderní společnosti na ideály krásy a dokonalost může být spouštěčem buď dermatilománie jako takové, či jejich dílčích projevů.

Zatímco zdraví 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 nezařazujete do jedné, ale hned do několika kategorií původu nemoci - stejně jako jsem to měla já. Mojí prapříčinou vzniku dermatilománie byly kromě perfekcionismu 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 sebe-poškozováním. Nejprve jen při zátěžových

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 nějakého „nedokonalého“ místa na své kůži vytvoříte ještě nedokonalejší bolák?! Absurdní. Ale u dermatilománie bohužel zcela normální.)



Já jsem nejprve přijala skutečnost, že nejsem dokonalá a svoji nedokonalost začala považovat za NORMÁLNÍ. Smířila jsem se s tím, že mám na obličeji jizvičky, že nemám dokonalou