

LUCIE REŽNÁ

1

První zápisník

DERMATILOMANKY



1.

MÁM DERMATILOMÁNII... ALE CO S TÍM?

Většina z mých čtenářů/čtenářek to zažila na vlastní kůži, někteří to možná prožíváte nyní: sednete k internetu s tím, že vaše akné už je nesnesitelné a touha se škrábat / vymačkávat póry vám už přerůstá přes hlavu. Po nějakém čase stráveném surfování po internetu narazíte na tenhle web a po jeho prostudování, popř. prostudování Příručky první pomoci pro dermatiloman(k)y si řeknete: TOHLE JE ONO! Tak ONO to má název! Nejsem blázen, je to regulární nemoc a nejsem v tom zdaleka sam(a)!

Díky Bohu za tohle uvědomění, už jen tenhle krok vám totiž změní život. Jednoduše, ale přesto převratně – už totiž víte, že se z „toho“ dá dostat, má „to“ určitý průběh, spousta lidí prožívá stejné příběhy jako vy a vám se tak postupně ulevuje. Víte, že v tom nejste sami a že existuje cesta ven. Sama jsem tohle uvědomění absolvovala před asi třemi lety. A víte, co se změnilo během prvního rok poté, co jsem zjistila svoji diagnózu? VŮBEC NIC!

MÁM DERMATILOMÁNII! ALE CO TEĎ S TÍM?

První fází ozdravného procesu je zjištění, že vaše trápení má jméno. Už víte, že se jedná o dermatilománii a vy začnete hledat způsoby, jak se z ní dostat. Možná se dostanete k Příručce první pomoci, nebo k nějakým dalším radám, například skrze příběhy ostatních a podobně. Cítíte se namotivovaní, že dermatilománii přemůžete, že s ní půjdete do boje, že vyhraje.

Ale protože boj vyvolává protireakci – odpor/odvetu (tedy další boj), jste pak často překvapení, s jakou vervou vám nemoc váš útok vrátí. Zpravidla vás skolí, aby vám ukázala, kdo je tady pánem. Že po těch letech, kdy vám brala čas i energii, se nenechá zastrašit jenom tím, že jste ji pojmenovali.

Jelikož jste však již o dermatilománii informovaní a tušíte, že se z ní dá uzdravit, stejně jako z každé jiné nemoci, berete si tenhle protiútok tentokrát ještě osobněji, než obvykle. Berete ho jako hluboké selhání, protože jste měli pocit, že už

jste měli přeci dostatek informací k tomu, abyste tuhle nemoc zahnali. Postupně přichází zklamání a rezignace na to, zabývat se nějakou hloupou dermatilománií.

K DERMATILOMÁNII ZÁDY

A přichází poslední před-ozdravná fáze, která trvá každému z nás jinou dobu – mně trvala zmíněný rok, kdy jsem o existenci dermatilománie již věděla, ale nic se u mě za celý rok nezměnilo. Zním několik případů, které tuhle fázi přeskočily, ale naprostá většina postižených si touhle etapou projde, ať dříve nebo později.

Tou etapou je **popření**. Popření vážnosti situace, popření toho, že jsem opravdu zasažen/á dermatilománií. Popření či pochyby o tom, zda se mě dermatilománie opravdu týká.

Taktika boje totiž nefungovala, a tak přichází na scénu ego:

„Zvládnou to sám/sama“.

„Nepotřebuji žádnou (a už vůbec ne odbornou!) pomoc“.

„Utratil/a jsem za všelijaké masti už tisíce, už si nebudu kupovat nic dalšího. Ani sezení u psychologa, ani např. Manuál pro dermatiloman(k)y. To zvládnou, už přece vím, o co jde.“

„Já nejsem žádný chorý mozek, abych měl/a nějakou obsedantně-kompulzivní poruchu, a už vůbec ne nějakou psychickou nemoc.“

„U ostatních vidím, že se jedná o dermatilománii, a přeji jim, aby se vyléčili. S koučem nebo Manuálem jim to jistě půjde mnohem lépe, než samotným. Ale já žádnou takovou pomoc nepotřebuji, já mám silnou vůli a dost vysoké IQ na to, abych to nezvládl(a) sama.“

CESTA VEN?

Mám pokračovat? Myslím, že netřeba... Ruku na srdce – koho z vás nikdy taková či podobná myšlenka nenapadla?

Vzhledem k tomu, že se ke mně dostává ohromné množství vašich zkušeností, postřehů a příběhů, mohla jsem vyzorovat, že EGO je největším nepřítelem uzdravení. Ego chce BOJOVAT, ego se chce vymezovat PROTI nemoci, a je to opět ego, které vás poté začne přesvědčovat, že nepotřebujete žádnou pomoc, protože přeci nemocní vůbec nejste. Celé je to vlastně nedorozumění a hloupý návyk, který dokážete ZLOMIT.

PO ROCE ZPĚT NA STARTOVNÍ ČÁŘE

A potom konečně přijde přijetí, POKORA. Někteří dříve, někteří později přijdete na to, že vám ego neslouží, a opět se pokorně připlatíte ke všem těm možným i nemožným radám, příručkám a terapiím, o kterých jste na počátku slyšeli. A tentokrát si už nejspíš necháte poradit.

Započnete vědomou cestu za uzdravením, což je cesta nejenom píše a nových návyků, ale také cesta do hlubin. Do hlubin vzpomínek, minulosti i přítomnosti, do hlubin duše. A to je dar, který nám dermatilománie dává – vždy a neomylně nám ukazuje cestu, kudy se máme vydat. Ukazuje nám překážky, které máme překonat. Bloky, které máme rozpustit a dovednosti, které si máme osvojit k tomu, abychom byli vyrovnanými, sebevědomými a svobodnými bytostmi.

Abychom byli těmi, kteří používají dermatilománie a jejích příchodů v podobě *nutkání* či *atak* ke svému osobnímu růstu, a nikoli těmi, kteří s ní denodenně svádějí nelítostný boj. Boj, na jehož konci jste akorát vyčerpaní natolik, že už nemáte sílu se ubránit znovupříchozí *atace*.

Přeji vám, ať v problematice dermatilománie rozpustíte svoje ego rychleji než za rok, jako to trvalo mně, a dopřejete si vlídnou péči a léčbu, na kterou máte po všech těch letech zcela neoddiskutovatelně nárok! ♥

2.

KDYŽ JE DERMATILOMÁNIE U KORMIDLA ANEB CO (NE)DĚLAT PO SEBE-POŠKOZENÍ

Ideální je sebe-útokům, tedy hodinám škrábání, mačkání či jiného ubližování kůže, předcházet – to je asi jasné. Nicméně dermatilománie je mrška a ráda se vtírá do našich životů v okamžicích, kdy polevíme z naší ostražitosti – „vypneme“, protože si chceme odpočinout, překvapí nás nějaký nečekaný problém, či se dostaneme do stresu apod.

Ať už jste ve fázi, kdy vás dermatilománie *drtí*, nebo se vám nad ní naopak daří vyžrát, tak nebo tak vás může překvapit tvrdý úder. Ať už nesnesitelné, silnější nutkání než obvykle, nebo extrémní záplava nutkavých myšlenek ohledně (ne)čistoty na vaší pleti apod.

Extrémní nápor nutkavých myšlenek jsem v období vánočních svátků zažívala například já – ačkoliv už se půl roku „držím“ a dávám dermatilománii pěkně na frak.

CO V TAKOVÉ CHVÍLI DĚLAT?

Pakliže nutkání podlehnete a máte to štěstí, že si to uvědomujete ještě na začátku (tedy po pár minutách), zkuste mít na mysli nějakou „záchrannou činnost“. To je činnost, ke které se v tuto chvíli upnete a bude pro vás natolik lákavá či důležitá, že díky ní „na chvíli“ přerušíte dermatilomanský lákavý sebe-útok a utečete k dané činnosti.

Příklad: jakmile si uvědomíte, že se mimoděk škrábete či už dokonce *nedejbůh* stojíte nalepení na zrcadle, utíkejte se třeba podívat na telefon či facebook, zda vám někdo nenapsal. (Uznávám, že to není zrovna intelektuálně obohacující činnost, nicméně jistě uznáte, že svůj účel splní na jedničku.)

Jde o to, obalamutit sám sebe tím, že si dáte jenom *na chvíli* pauzu se svým škrabkáním a přerušíte tak svoji destruktivní činnost. Mrknete jen na chvíli na telefon, zkontrolujete zásoby v ledničce, omrknete děti či domácí mazlíčky zda jsou v pořádku... Stačí si vybrat. Co ale když „procitnete“ až už je pozdě, tedy po dermatilomanském sebe-útku?

„Pozdě“ znamená, že vaše pokožka je již rozškrábaná, napluchnutá, zdecimovaná. (O nelehkých duševních stavech jako jsou pocity selhání a deprese raději pomlčím). Pokožka může svědět, ale především bolí. Co v takové chvíli dělám já? Už dávno jsem upustila od klasické kosmetiky, protože moje kůže na ni po desítkách balení mastiček a tělových mlék začala být přecitlivělá.

PRVNÍ POMOC

Zubožená pleť se potřebuje „zatáhnout“ a taky je nutné ji vyčistit, aby se do ranek nedostalo více infekcí, než tam momentálně vlivem našeho škrábání a mačkání je. Byť maličko štípe, nedám v tuhle chvíli dopustit na svůj bio jablečný ocet. Na odličovací tamponek nakapu trochu obyčejné vody a zhruba stejné množství octa, a potírám. Jakmile mám hotovo, nanáším pleťový krém, jedná-li se o obličej. Pokud se jedná o pokožku na jiné části těla, natírám olejem (olivový, kokosový). Potírání pokožky olejem je mimochodem skvělý způsob prevence projevů dermatilománie – škrábání totiž takřka není možné, protože pokožka je kluzká. Další super možnost je med.

Pokud je vaším problémem spíše vymačkávání pórů a po sebe-útoce nyní máte pleť posetou červenými flíčky, které se tváří že do pár hodin pěkně nabobtnají a vytvoří pořádný uhřík, naneste na tato místa PO předchozím ošetření **zubní pastu**. Daný flíček vysuší (klidně i přes noc) a vám se z něj s největší pravděpodobností nevytvoří nový adept na vymáčknutí.

Několik let jsem po svých tranzech a dlouhých mačkacích procedur na svoje problémová boláková místa nanášela mastičku proti akné a kožním problémům, která vysušovala. Měla jsem totiž za to, že když si pořád mačkám pleť, tak mám ASI AKNÉ a tudíž proti němu musím všemožně bojovat.

A tak jsem používala zprvu kosmetiku pro náctileté, následně pak zmíněnou mast (*Imazol*), kterou mi moje kožní lékařka předepisovala jako de facto univerzální mast „na všechno“. Nemohla jsem však udělat nic horšího – už po samotném mačkání pleti se pokožka zbavuje svého mazu, ne tak ještě po vysušení zmíněnými preparáty.

Výsledkem byla zvýšená tvorba pupínků a příprava živné půdy pro opravdové akné. Naštěstí mi však před časem jedna chytrá žena řekla, že trpím-li na zvýšenou tvorbu mazu, pak mám nejspíš PŘESUŠENOU pleť a musím ji častěji mazat. Inu, chybami se člověk učí...

Přeji vám, ať se z mých chyb poučíte i vy a poskytnete sobě i své pleti jen to, co je pro vás osobně nejlepší. Držte se!

3.

8 VĚCÍ, KTERÉ MĚ NAUČIL ROK 2016 O MOJÍ NEMOCI

Rok 2016 byl pro mě ten NEJ. Nejsilnější, nejzásadnější a také nejnáročnější. Naučil mě, jak pečovat o sebe a svoji „kamarádku“, nemoc, kterou si neustále nesu v pomyslném batůžku na zádech. Dal mi sílu a odvalu svoji cestu sdílet se světem i přesto, že se jedná o extrémně osobní a citlivé téma. A v neposlední řadě mě naučil několik cenných lekcí o samotné dermatilománii.

1) Domnívala jsem se, že když budu dělat všechny preventivní i záchranná opatření před a po *atace*, nemoc vyhasne a mně bude vznikat víc a víc prostoru pro volný čas. Rok 2016 mě však naučil, že ani po několika „zdravých“ měsících nemám(e) vyhráno a **prevenci je třeba věnovat stále stejnou energii** i v době, kdy si myslíme, že už není potřeba.

2) V loňském roce se mi díky dostatečnému množství informací podařilo zmírnit fyzické projevy dermatilománie natolik, že se už se moje nejbližší okolí začalo domnívat, že jsem uzdravená. Sama jsem tomu chtěla věřit a chvílemi i věřila. Na sklonku roku jsem však pochopila, že ačkoli už vypadám zdravě, nemocí trpím dál.

Nejenom, že na mě čeká na každém rohu, kdy zase „povolím“ a přestanu dbát na prevenci (viz bod č. 1), ale hlavně si nárokuje pořád dosti neúměrné množství mojí myšlenkové kapacity. **Množství obsesivních myšlenek** na moji „nečistou pleť“, potřebu ji vyčistit apod., se v poslední době začalo **stupňovat**. Z toho usuzuji, že:

3) Na prvním místě je a vždy bude prevence (nebo také, jak já říkám- „*vždycky mějte plán*“), a nadále si stojím za tím, že primární je odnaučit se naše fyzické mechanismy typu automatické škrábání, „zapomenutí“ se u zrcadla na několik hodin apod. Nicméně rok 2016 mě naučil, že stejně důležitá je i **prevence v rámci našich myšlenek** – psychiky.

4) Jsem si jistá, že nejsem sama, komu se ježí vlasy na hlavě při slovech *vizualizace* či *afirmace*, nedejbože *pozitivní myšlení*. (Jsem zastáncem všech těchto metod, nicméně jejich „suché“ praktikování bez kontextu a praktického života mě šíleně nebaví). Nicméně jsem během posledních dvou měsíců pochopila,

že i trénink naší mysli je nutností, bez ohledu na to, zda a nakolik jsme schopni ovládat sebe-útoky a další projevy dermatilománie.

5) Svůj **mentální trénink** ve smyslu postupného vymycování obtěžujících myšlenek jsem se rozhodla začlenit do své běžné rutiny prevence, tj. vždy, když si doma nasazuji rukavice, když se na sebe dívám do zrcadla a po chvilince vědomě ustoupím o krok dozadu, abych se nemohla pozorovat tak zblízka atd. V těchto chvílích nejenom že vykonávám zmíněné činnosti, ale věnuji se vědomému přeprogramování svojí mysli. (O něm zase příště).

6) Rok 2016 mě naučil, že bez dermatilománie a mojí cesty ven z této nemoci **bych to nebyla já**. Ano, tato nemoc mě velice obtěžovala a ubírala tolik energie, že se mi chtělo brečet. Ne, ještě stále se mi nelíbí, že ji všude vláčím s sebou jako stín, ale až když jsem svoji nemoc DOOPRAVDY přijala jako svoji součást, jako malé dítě, o které se musím dennodenně starat, aby neplakalo (=neprojevovalo se v mém případě atakou, tedy sebe-ublížením), začala jsem žít doopravdy svobodně.

7) Donedávna jsem se domnívala, že **svoboda** nás dermatilomanů spočívá v **naprostém uzdravení**. Teď už vím, že tu svobodu si musím každý den roku 2017 vybojovat, každý den se za ni poprat a extrémně se namotivovat k důslednosti a akci, a teprve až potom dostává svoboda prostor. A víte co? Už mi to nevádí. Beru to jako výzvu a dar zároveň – protože člověku, který za svoji osobní svobodu (a zdraví) nemusí každý den bojovat, tahle dennodenně vybojovaná svoboda nikdy nebude chutnat tak sladce, jako nám, bojovníkům.

8) Nemám ráda pojem BOJ a už vůbec ne PROTI něčemu, protože kam jde pozornost, to sílí. V boji PROTI něčemu tedy jdeme vlastně hlavou proti zdi. Když už, tak chci bojovat ZA něco. A tak bojuji za zdraví a svobodnou mysl. Bez obsese. Každý den znovu a zas. A hodlám to tak dělat klidně každý den nového roku, protože už mi není líto mojí energie věnované boji a prevenci.

Přeji vám, ať jste k sobě v novém roce laskaví a ať je i samotný rok 2017 laskavý i k vám.

4.

12 MÝTŮ O DERMATILOMÁNII

1. MÝTUS: Dermatilomani mohou kdykoli přestat.

PRAVDA: Kdyby to bylo možné, už bychom s tím dávno přestali, protože vyrovnávání se s následky na našem těle je pro nás velmi stresující. Jakmile proběhne rozškrábání nebo vymáčknutí daného místa, náš mozek nás odmění příjemným pocitem, který sníží naši úzkost. Takže v tomto chování pokračujeme dále. Než se přijde na to, že se jedná o dermatilománii, tak už je tento problém součástí našeho každodenního života a každodenních rituálů, čímž se pro nás zbavení tohoto chování stává obtížnější a hůře se nám proti němu nalézají zbraně. Škrábeme se a mačkáme, abychom se zbavili úzkosti a neklidu a poté jsme zklamaní, když vidíme strupy a jizvy, které jsme si sami způsobili, čímž si úzkost ještě zhoršíme a opět se vrátíme k onomu chování, které nám má od úzkosti ulevit a tak se plácáme v bludném kruhu.

2. MÝTUS: Všichni dermatilomani mají kožní problém, díky kterému se začnou škrábat.

PRAVDA: Mnoho lidí se začnou škrábat/mačkat poté, jakmile se u nich objeví kožní problém (např. akné, ekzém), ale není tomu tak u všech. U mnohých z nás se tento problém spustil při našem pocitu, že jsme s četnými pupínky nedokonalí, čímž se u nás probudilo kompulsivní chování. Někteří dermatilomani, obzvláště ti, kteří mají sklony k dysmorfofobické poruše (poruše sebehodnocení vlastního těla) nikdy kožní problémy neměli, ale nachází si nedokonalosti, kterých se snaží škrábáním zbavit.

3. MÝTUS: Škrabání se/mačkání se je stejné jako řezání se a popalování se.

PRAVDA: Tohle tvrzení štve všechny dermatilomany. Není nic pohrdavějšího jako to, když nám někdo řekne: „Ááá, vím, čím si procházíš, kdysi jsem se řezal/a“. Ano, lidé se nás snaží chápat, ale nedostatek vědomostí o tom, co dermatilománie je, nás rozčiluje. Někteří lidé s dermatilománií trpí také na jiné sebepoškozovací problémy, ale to není nutným předpokladem, že spolu tyto věci přímo souvisí. Člověk, který se řeže (i když nutkavě), to dělá, aby se mu skrze fyzickou bolest vyplavily endorfiny,

díky kterým se cítí lépe a tento způsob je pro něj odvedením pozornosti od emočního chaosu. Mnoho dermatilomanů má kognitivní zkreslení, které jim škrábání se ospravedlňuje, takže se vydají na „misi“ při které dovedou oddělit a ignorovat většinu fyzické bolesti, aby dosáhli toho, co si stanovili za cíl. Jakákoli fyzická bolest se jim může přičít (pozn. překl.).

4. MÝTUS: Každý si sem tam mačká bedřary... Znamená to, že každý má do jisté míry dermatilománii?

PRAVDA: Dermatilománie není tak jednoduchá, jako občasné vymačkávání uhrů. Při dermatilománii stojí za tímto nutkáním obsesivní povaha, proto je tato porucha zařazena mezi obsesivně kompulsivní poruchy (anglická zkratka OCD). Jedná se o opakované chování, ať už jde o vědomé rozhodnutí stoupnout si před zrcadlo a „prohledávat se“, nebo o nevědomé „mapování se“ během sledování televize či dokonce během spánku. Škrábání se se stává poruchou, když se při něm nemůžete zastavit, nemůžete ovlivnit, kdy jej děláte, jak často jej děláte, a zároveň postihuje vaše každodenní činnosti, zatímco negativně ovlivňuje vaši sebeúctu.

5. MÝTUS: Když se někdo patologicky škrábe, znamená to, že se HODNĚ nenávidí.

PRAVDA: Mnozí lidé si dermatilománii odstartují při nízké sebeúctě. Mají pocit, že je u nich potřeba změnit něco špatného a začnou se škrábat nebo mačkat, protože je to pro ně společensky přijatelný způsob, jak se cítit lépe (společensky přijatelný, protože není nápadný, než se z něj stane porucha). Pro všechny z nás se problémy se sebeúctou díky dermatilománii ještě zhorší, protože se cítíme sami, nemůžeme kontrolovat naše nutkání a viníme se. Brání nám to, abychom se cítili přijímaní, a máme pocit, že jsme odsuzovaní (když vyjde pravda najevo), nepochopení, a zamezuje nám to, abychom si jen vzdáleně připadali „normální“. Toto stigma dermatilománie a výroky na stopy na našich obličejích a/nebo tělech je něco, co nás vede k hlubším pocitům izolace a k sebeodporu.

6. MÝTUS: Lidé, kteří si způsobují jizvy v důsledku škrábání, to dělají proto, aby na sebe upoutali pozornost.

PRAVDA: Ve skutečnosti, přímo naopak. Aby si ostatní nevšimli škod, které jsme si způsobili, strávíme spoustu času jejich zakrýváním pomocí makeupu nebo oblečení. Většina z nás se za stroupky/jizvy/fleky stydí nejen proto, že máme podrážděnou nebo porušenou kůži, ale proto že jsme si to způsobili sami a nadále způsobovat budeme. Snažíme se zakrýt fakt, že máme tuto poruchu, protože málokdo ví, že vůbec existuje a stereotypní názory ostatních na náš problém nám ubližují.

7. MÝTUS: Každodenní škrábání se až do takových rozměrů, že si při něm člověk způsobuje viditelné rány, znamená, že je pod vlivem nějakých drog, např. nelegálních narkotik jako je metamfetamin

PRAVDA: Metamfetamin (také znám jako pervitin) je stimulant, který může užívajícímu přivodit halucinace, při kterých má vidiny a pocity, že mu něco (např. brouci) leze pod kůži, což je známé jako amfetamínová psychóza. Je to také stimulant, který zlepšuje soustředění a urychluje myšlenkové procesy, což může podpořit obsesivní (nutkavé) chování. Jakmile droga z těla zmizí, z velké pravděpodobnosti vymizí u užívajícího i toto chování. U nás dermatilomanů se jedná o úplně jiný případ, protože naše příčiny jsou zcela jiného původu.

8. MÝTUS: Lidé trpící dermatilománií vidí pod svou kůží věci, které tam nejsou; zažívají psychózu.

PRAVDA: Menší procento lidí, kteří se škrábou nebo mačkají, zažívají psychózu, ale mezi škrábáním se a psychózou není přímá vzájemná souvislost. Nejběžnější související poruchy, které mohou jít ruku v ruce s dermatilománií je obsesivně kompulsivní porucha (OCD), dysmorfofobická porucha (BDD), úzkostné poruchy, trichotilománie neboli nutkavé vytrhávání vlasů, deprese a poruchy osobnosti. V případě, kdy je psychóza hlavní příčinou škrábání se/mačkání se, toto chování vymizí, jakmile je psychóza vyléčena. Ano, existuje malý počet lidí s psychózou, kteří mají zároveň i dermatilománii, ale jsou to dva různé problémy, ne symptom jednoho či druhého.

9. MÝTUS: Dermatilománie je vymyšlená porucha. Kdyby to byla skutečná porucha, byla by již dávno zahrnutá v Diagnostickém a statistickém manuálu mentálních poruch (angl. zkratka DSM)

PRAVDA: Proč by si někdo něco takového vymýšlel? Co by tím získal? Trichotilománie (nutkavé vytrhávání si vlasů) byla přidána do DSM III-R, zatímco škrábání se bylo původně řazeno jako symptom jiných poruch, jako je hraniční porucha osobnosti spadající pod konvenční sebepoškozovací kategorii. Byla považována za sebe-poškozovací (protože při ní dochází ke způsobování škod na kůži), ale jako samostatná porucha nebyla dále prozkoumávána až do května 2013. Její komorbidity s ostatními duševními nemocmi je proto tak vysoká. Dalším důvodem, proč dermatilománie ovlivňuje osobní život mnohem více, je kvůli tomu, že než se zjistí, že se jedná o dermatilománii, postihne další oblasti, které přispějí k dalším duševním poruchám.

10. MÝTUS: Škrábání se/mačkání se je pouhý zlovyk.

PRAVDA: I když může být škrábání se nebo mačkání se považováno za navyklé chování, zjednodušovat jej výrokem, že se jedná o pouhý zlovyk, je pro nás bolestivé. Když slyšíme o zlovyku, představíme si příklady typu: muž nikdy nedá dolů záchodové prkénko v převážně ženské domácnosti, i když je mu to neustále připomínáno; pravidelné neuklizení odstříhnutých nehtů nebo neuklizení odříznutých okrajů toustového chleba, i když o to bylo požádáno nejméně milionkrát. Dermatitománie, naše porucha, je klasifikovaná jako obsesivně-kompulsivní chování nebo dokonce závislost, při které máme velké problémy kontrolovat ono proklaté nutkání.

11. MÝTUS: Škrábání se/mačkání se není vážný problém, je jen povrchní, protože dochází pouze k poškozování zevnějšku.

PRAVDA: Samotné příležitostné vymáčknutí bedarů je neškodné, ale porucha Dermatitománie JE vážný problém, který postihuje všechny aspekty našeho života. Společenská a fyzická izolace, sebevražedné myšlenky, stud, nedostatek kontroly, negativní vliv na naši práci/školu/jiné myšlenky, deprese, obavy z nedostatku kontroly, sociální úzkost a všeobecná úzkost. To je jen krátký výčet, jak nás tento problém ovlivňuje po emocionální stránce.

Po fyzické stránce jsme náchylní k infekcím, i když udržujeme naše dloubací pomůcky, jako jsou nůžtičky na nehty, pinzeta, špendlík, atd. (pozn. překl. ne všichni nějaké pomůcky používají) a zasažená místa čistě. Existují bakterie, které jsou odolné vůči antibiotikům a stačí, aby se některá z nich dostala do našeho zranění, a nic s tím nezmůžeme. Samozřejmě, jedná se o vzácnou okolnost, ale ne nadarmo nám rodiče či lékaři ošetřovali naše odřené koleno tím, že jej očistili, vydesinfikovali a obvázali jej.

Představte si, jak si naše rány ošetřujeme stejným způsobem všechny a po každém našem marném pokusu odolat. Bohužel, dochází i k takovým situacím, kdy může v podvědomém stavu, který se podobá transu, dojít i k narušení svalů/žily/tepny, což vyžaduje okamžitou lékařskou pomoc.

Pro mnohé může tato porucha znít povrchně, ale pokud máte znetvoření, o kterém můžete říct, že bylo způsobeno Vaší rukou, stud a vina stačí natolik, že člověka zcela pohltil.

12. MÝTUS: Dermatitománii nelze léčit.

PRAVDA: Dobrá zpráva, na tuto poruchu existuje léčba a **uzdravení JE možné**. I když je Dermatilománie velmi odolná vůči léčbě, existují metody, u kterých se ví, že dokážou pomoci trpícímu. Nejznámější léčbou je kognitivně behaviorální terapie (KBT), která zahrnuje přeučení původního chování a kontrolu podnětů; a dále také antidepressiva, pomocí kterých se snižuje naléhavé nutkání. Dalšími účinnými způsoby mohou být: terapie akceptace a odhodlání, meditace, jóga a různé podporné skupiny. Efektivními pomůckami jsou různé bariéry, které nám mohou pomoci zabránit našemu nežádoucímu chování nebo nám mohou pomoci uvědomit si, co právě děláme; a také různé hračky, které zaměstnají naše ruce.

Z anglického originálu přeložila Nikol. (Děkuji!)

<http://www.skinpickingsupport.com/2013/01/09/12-dermatillomania-myths-dispelled/>

4.

OCD? VTÍRAVÉ MYŠLENKY? Anebo třeba BEZLEPEK? Z TOHO SE NESTŘÍLÍ

OCD je zavedená anglická zkratka používaná pro obsedantně-kompulzivní poruchy. Ty spočívají ve vtíravých myšlenkách a pocitech nutkání, které dotyčný „zahání“ ritualizovaným chováním. Dermatilománie je jednou z těchto poruch.

U dermatilomanů spočívá **vtíravá myšlenka** v tom, že jsme přesvědčeni, že naše pleť je zanesená, póry jsou „plné“, kůže je plná „nerovností“ a pokožku je tedy „vyčistit“. Bohužel však i po „vyčištění“ (rozuměj v průměru hodinovém sebe-útoke) jsou dermatilomani po pár minutách/hodinách znovu přesvědčeni o tom, že jejich pleť je zanesená.

Vtíravé myšlenky s sebou přináší pocity úzkosti až deprese, nízkého sebevědomí, neklidu a nervozity. Jedná se o stav, kdy byste nejradyji vyletěli ze své vlastní kůže, a v tu chvíli nastupuje automatizované chování. Bez našeho vědomého rozhodnutí se buď začneme nekontrolovaně škrábat, někteří se zase „nalepíme“ na nejbližší zrcadlo, a začneme **uvolňovat napětí či úzkosti** sebe-útokem.

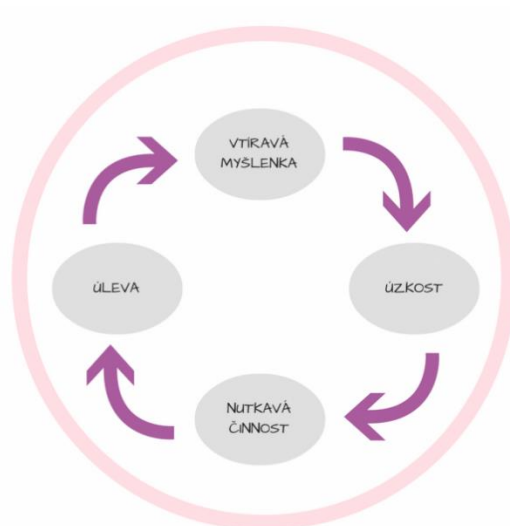
V prvních sekundách jsme naprosto přesvědčeni o tom, že je opravdu potřeba naší pleť „vyčistit“. Jsme přesvědčeni o tom, že sami sobě děláme službu. A že se svojí kůží tentokrát zvládneme zabývat opravdu jenom tak dlouho, jako je nezbytně nutné.

ZAČAROVANÝ KRUH OCD

Po chvíli si však svoji přítomnost u zrcadla ani neuvědomujeme... a čas letí. Uběhne hodina, dvě...Naše pokožka začne být v dezolátním stavu, rány krvácí a bolí, přichází další vlna deprese. „Co jsem si to zase udělal(a)“??

Tomuhle se říká začarovaný kruh.

A pokud ze začarovaného kruhu chcete vystoupit, vězte, že se to dá. Jo a mimochodem to vážně stojí za to.



Život asi nikdy nebude stejný jako v době, kdy jsem OCD neměla, protože vystoupení z bludného kruhu OCD neznamena, že už se mě netýká, ale pouze to, že s tím umím pracovat. NICMÉNĚ si říkám, že každý máme něco a mohlo mě potkat taky klidně něco horšího, než vtíravé myšlenky a následné úzkosti a deprese. Třeba ochrnuté nohy, roztroušená skleróza, oslepnutí anebo tak něco.

Nečistota pleti a úleva během sebe-útoků NENÍ REÁLNÁ. To jen vaše OCD, vaše vtíravé myšlenky se vás o tom snaží přesvědčit.

Tak jako jiní mají po celý život bezlepkovou dietu, my máme OCD. Musíme se o sebe prostě jen víc starat a s vtíravými myšlenkami se prát (ano, opravdu přicházejí téměř každý den), ale jak říkám – „bezlepkáči“ si taky nemůžou od své diety na den vydechnout. Prostě jí svůj život uzpůsobí, pomalu si zvyknou... a pak už si svoje ústupky životu spočívající v dietě prostě ani neuvědomují.

Závěrem bych vám, kteří trpíte dermatilománií či podobným druhem OCD, chtěla říct **2 veliká tajemství**:

1) Vaše pleť je naprosto čistá. Ne, nemusíte přírodě svými sebe-útoky dopomáhat k „dokonalosti“. Vaše pleť je naprosto čistá. Vaše vtíravé myšlenky LŽOU.

2) Ne, sebe-útok vážně není řešením vašeho napětí a úzkosti. Přísahám vám – vaše vtíravé myšlenky vážně LŽOU. Ostatně jako vždycky. Nečistota pleti a úleva

během sebe-útoků NENÍ REÁLNÁ. To jen vaše OCD, vaše vtíravé myšlenky se vás o tom snaží přesvědčit.

Vy už nyní ale víte, že tyto myšlenky lžou, jelikož jsou součástí nemoci zvané dermatilománie. Už jim tedy nemusíte věřit, neboť nejsou reálné. Já vám zaručuji, že máte nejčistější pokožku v celé střední Evropě. Tak už ji prosím vás „nevylepšujte“. Ty vtíravé myšlenky, které vám slibují „*poklad za poškrábání*“, lžou. Nejsou reálné. Jsem si tím na 100% jistá. Víím to 😊

..

5.

1 HEZKY VYCHYTRALÁ METODA, JAK NA ZLOZVYKY

Chcete zatočit s nějakým zlozvykem, nutkavým chováním či závislostí? Už máte za sebou několik pokusů, kdy jste se rozhodli skončit, ale vždycky jste se vrátili ke své závislosti zpět? A hlavně – už vás nebaví pořád bojovat sami se sebou či svým zlozvykem?!

Když jsem se před asi rokem rozhodla prolomit svoji extrémní závislost na sladkém, měla jsem první dva dny neustále pocit, že omdlím. Že už ani nevstanu ze židle, že nedojedu domů... Tak moc mě moje tělo přesvědčovalo, že bez „dopingu“ nepřežije. A já byla na pokraji sil. Prostě absták. A přitom to byl jenom *hloupý* cukr.

ZÁVISLOST NA KŮŽI

Když jsem si dříve (v průběhu posledních asi 10 let) dávala předsevzetí, že už se NIKDY nebudu škrábat, byla jsem pak v neskutečném *stresu* z chybějících chviliek meditace a uvolnění. Dopadlo to vždycky tak, že jsem se do 3 dnů rozškrábala tak šíleně, že jsem si pak chtěla vzít dovolenou, abych nemusela ven... Tak silné jsem měla deprese z toho, co jsem si udělala. Věřte nebo ne, ale když se na to nejde *od lesa*, tak i dermatilománie vám umí naservírovat pěkný **absták**.

Úplně nejhorší zážitky mám z doby, kdy jsem se rozhodla překonat dokonce VŠECHNY svoje závislosti najednou. Přestala jsem pít kávu, jíst sladké, škrábat se... a za 2 dny jsem byla zralá na psychiatra. Nešlo ani tak o to, že bych bez svých neřestí nemohla vydržet, ale na kolena mě dostávala představa, že už si NIKDY žádnou z nich nebudu moct užít. Prostě maximalistka, a navíc se starostmi o to, co BUDE, namísto toho, co JE...

A hlavně jsem za své neřesti neměla vymyšlenou žádnou náhradu. Představa prožití zbytku života bez všech svých malých radostí, jako byla (nejenom) káva, čokoláda nebo trans plynoucí z dermatilomanského sebe-útoky, pro mě byla neskutečně skličující.

UKONČIT SVOJI NEŘEST AŽ DO... KONCE ŽIVOTA?!

Svým předsevzetím „*NIKDY už nebudu jíst/pít/dělat to a to*“ **bojujeme proti sobě samotným**. (*Mimochodem – ještě pořád vám dává smysl bojovat proti sobě, když jsme pořád jenom jeden člověk, nikoli dva či více...?!?*) Boj je vždy nesmírně vyčerpávající, navíc s nejistým výsledkem. Namísto boje jsem tedy po letech závislosti (především) na své kůži přišla na mnohem účinnější přístup: **OBELSTÍT!**

Ve svém ebooku zmiňuji metody, jak můžete sami sebe obelstít třeba přímo u zrcadla, u kterého se přistihnete, že si už zase dloubete celý obličej a nemůžete s tím přestat. Vtip spočívá v tom, že s dermatilománií nebojujete, ale hrajete hru KDO Z KOHO. Prostě jste to vy, kdo ji překvapí první. Dnešní metoda, o kterou se s vámi chci podělit, by se dala nazvat jako „**24 hodin**“.

Jakmile budete mít nutkání **PODLEHNOUT** svému zlovyku/nemoci a svoji pokožku na jakémkoli místě vašeho těla začnete „čistit“ (=mačkat, mnout, škrábat...), slibte si, že inkriminované místo „vyčistíte“ **ZÍTRA**. (Totéž platí u cigaret, sladkého, alkoholu, upadání do depresí...)

Nic víc, nic míň. Potřebujete si vymáčknout nějaký šílený pupínek, ale znáte se a víte, že si pak zjizvíte celou tvář? Chtěli byste omezit sladké/alkohol/tabák, ale nebaví vás pocit napětí a „zakázaného ovoce“? Zkuste si svoji neřest odepřít **POUZE PRO DNEŠEK**. Vyřešíte to **ZÍTRA!**

Zkusme vydržet příštích 24 hodin bez své závislosti. Jenom ten jediný den, nic víc!

Zítřka je nový den, nový život, a navíc bude až zítřka. Až se zítřek stane dneškem, můžete se svobodně rozhodnout, zda tuhle fintu zase na **JEDEN DEN** vyzkoušíte, anebo se rozhodnete vědomě svojí závislosti podlehnout.

To navíc zítřka klidně můžete – však jste se rozhodli vydržet jen pro 24 hodin. Nemusíte se tedy obviňovat z toho, že jste zklamali.

A navíc – to, co bylo, to už teď nikoho nezajímá – takže se tím nezabývejte. A co bude, to nikdo netuší, takže se tím také nezabývejte. V tento okamžik máte svobodu rozhodnutí. Vašemu tělu tedy slibte naplnění zlovyku, a to hned na zítřek. Pro příštích 24 hodin ale vydržte bez něj. Výjimečně (jakože).

Pouhých 24 hodin. Pocity viny či zklamání tedy nemají prostor a vy nemusíte být v napětí. Ideální stav. Pro dnešek. A jiný den nás stejně nezajímá...

Jo a ještě něco: pokud máte svůj očištný den právě dnes, buďte připraveni na to, že vám bude chybět stimulace té části vašeho mozku, které generuje pocity potěšení. Takže na sebe dnes buďte hodní, kupte si nějakou dobrotu (pokud teda zrovna

neodvykáte od sladkého), naplánujte si saunu, procházku, kino. Jinými slovy – VYMYSLETE SI NÁHRADU. První týden je nejhorší, tak k sobě buďte alespoň zpočátku shovívaví.

Přeji spoustu radosti a hravosti ve vašich jednodenních, „dnešních“ odvykačkách, a schválně mi dejte do komentářů vědět, na kterou neřest jste se rozhodli tuto *lišáckou* metodu vyzkoušet.

6.

ŽIVOT ZAČÍNÁ TAM, KDE KONČÍ DERMATILOMÁNIE

Už jsem ani nevěřila, že se toho dožiji. Že ještě někdy budu kráčet po světě vzpřímeně, bez studu za svoji pleť, klidná a šťastná za to, že vůbec jsem. Okolí mě mělo zaškatulkovanou jako „ta s akné“. Uvnitř mě to ale řvalo. *To není akné, to si dělám sama!!!*

Jen jsem nevěděla, jak s tím přestat. Světe div se, rady typu „prostě si na ten obličej nesahej“ vážně nepomáhaly. Když už jsem to totiž náhodou po nějakou dobu zvládla, začala jsem si vytvářet boláky a stroupky na rukou, na dekoltu, na zádech... dokonce i ve vlasech jsem jednu dobu měla milion stroupků.

Bylo to jako vytloukat klín klínem. Když se mi začal uzdravovat obličej, měla jsem čerstvé strupy na zádech. Když začaly mizet i ty, přišly na řadu vlasy. Rada zákazu dotyku inkriminované oblasti měla očividně svoje mouchy.

Později jsem zkusila taktiku „zaměstnám se natolik, že nebudu mít na škrábání a dloubání čas“. Měla jsem dvě zaměstnání a k tomu jsem měla před sebou státnice, diplomku a diplomový koncert. Chodila jsem každý den z domu v šest ráno a vracela se o půl desáté. Polední pauza se odehrávala ve vlaku při přechodu z jednoho zaměstnání do druhého.

Dermatitománie se však do mého režimu vešla také. A že si toho času nárokovala.... Bylo **to od deseti do dvanácti**. Každý večer. Někdy až do půl jedné.

Bála jsem se, že už se dermatitománie nikdy nezbavím. Že jednou umřeme spolu.

A v půl šesté budíček. Půl hodiny jsem ráno před zrcadlem nanášela tuny make-upu, aby zakryl moje šrámy. Byla jsem frustrovaná, nešťastná, styděla jsem se. Byl to bludný kruh a smyčka se stále více utahovala. Bála jsem se, jestli to všechno vůbec přežiju. Přála jsem si dostat novou šanci, nový život, bez dermatitománie. Bála jsem se, že se jí nikdy nezbavím.

„Já nechápu, kde na to bereš tolik času!“, zvolala jednou moje kamarádka poté, co jsem se jí přiznala, proč jsem permanentně nevyspaná... A proč mám tak silné „akné“.

Umírala jsem každý večer únavou, nenáviděla jsem se za to, jak sama sobě ubližuji za záminkou „čisté pleti“ ... a vzbouzela se v hluboké depresi z toho, jak jsem ohybná a můžu si za to navíc sama. Zakrývala jsem si tvář vlasy a pak celý den přemýšlela nad tím, jestli i přesto jdou moje boláky vidět. Tak ne asi...

Už to nikdy nechci zažít. ZOUFALSTVÍ. Zklamání. Permanentní deprese a sebe-obviňování. Vzhled byl paradoxně až to poslední. Nejhorší bylo vydržet sama se sebou.

Díky tomu všemu si ale užívám něčeho, co ostatním připadá jako samozřejmost – užívám si toho, že JSEM. Protože předtím jsem trpěla tím, že jsem musela být. Nyní jsem šťastná za každý den, který prožiji svobodně, bez břímě nemoci a depresí. Nemoci, která mě neustále zpovzdálí sleduje a čeká na správný okamžik, kdy na mě zavolat, ať se otočím.

Je to nemoc, která sice umí odejít, ale ještě dlouho čeká za rohem na to, jestli si ji nezavoláte zpátky. Protože ty sekundy TRANSU a hlubokých meditací, které vám umí nabídnout jen ona, jsou lákavé.

Ne však pro člověka, který od základů změnil svůj život z toho, co by měl na to, co CHCE. Člověka, který nyní žije svůj nejlákavější a nejbarevnější SEN – život bez „dohledu“ dermatilománie.

Ten sen už si nikdy nenechám vzít. A víte co? Nepřeji tuhle nemoc nikomu a sobě už vůbec ne – ale děkuji za tu zkušenost. Děkuji za každý můj nádech. Protože je to ohromný dar, vědět, že vám neubírá kyslík žádný nezvaný host. V mém případě dermatilománie.

Jenom díky tomu, že jsem byla každý den v depresích a bolesti, si nyní považuji toho, jak krásně se mi žije. Svobodně. Je pro mě vítězství mít obyčejný život. Být jen tak. Na nic nemyslet. Nic nemuset. Ani se škrábat, ani se nenávidět. Ani být v neustálém napětí, ve kterém mě dermatilománie udržovala.

Děkuji za každý můj nádech. Protože je to ohromný dar, vědět, že vám neubírá kyslík žádný nezvaný host. Když už nemusíte dýchat za dva – za sebe a dermatilománii, svoji nejhorší kamarádku nalepenou na zádech.

7.

TEST: OBYČEJNÉ ŠKRÁBÁNÍ NEBO NEMOC? ANEB 6 UKAZATELŮ DERMATILOMÁNIE

Kdo z vás (ne)zažil tu situaci, kdy na sobě po zpozorování **JEDNÉ** nějaké nerovnosti či pupínku odchází od zrcadla s tím, že u něj strávil 5 minut, pupínků nakonec našel asi **STO** a pleť má rozmačkanou jako brambory na kaši?

Zmíněných 5 minut je vcelku v pořádku, pakliže se neopakují každý den. Kde je však hranice mezi obyčejným „mačkáním“ a nemocí zvanou [dermatilománie](#)? Pojdme se na to společně podívat.

1. Stává se vám, že se během škrábání/vymačkávání pórů/strhávání stroupků „ztratíte„? Že na několik minut naprosto zapomenete na vnější svět? Jinými slovy – **ztrácíte** někdy během své škrabací/mačkáací procedury **kontrolu nad sebou samými?**

2. Zamyslete se nad tím, kolik času vám vaše škrábání denně zabere. A taky nad tím, kolik času denně trávíte nad přemýšlením nad tímto tématem. (proč to dělám, jak mám přestat, je to všechno vůbec normální?) **Je to více, než 1 hodina denně?**

3. Stává se vám, že **chodíte na schůzky** (do školy, do práce...) **pozdě** proto, že jste se „zapomněli“ už škrábání a mačkání ve sprše či u zrcadla?

4. **Ovlivňuje** vás nějak váš „zlozvyk“ v **běžném životě?** (*odříkáte nejrůznější společenské akce kvůli studu za svoji pleť, nenosíte příliš odhalující oděvy, aby nebyly vidět strupy a jizvy...?*)

5. Vyvolává ve vás škrábání **úzkost, nervozitu, strach, stres, VINU?**

6. Máte na své kůži **známky sebepoškození?** (jizvy, boláky, strupy..?)

Pokud jste na kteroukoli otázku odpověděli ANO, pak vás nepotěším. Ano, jedná se o dermatilománii. V tom případě si vám doporučuji mít u sebe pro každý případ Příručku první pomoci pro dermatiloman(k)y, kterou jsem sepsala původně

pro sebe samotnou pro ty chvíle, kdy si nebudu vědět sama se sebou a svojí pokožkou rady.

A pokud se vás ani jedna z otázek netýkala, tak si utíkejte užívat svého zdravého života a buďte rádi za to, že se nemusíte přetahovat o svůj drahocenný čas s takovou vychytralou mrškou, jakou je dermatilománie

8.

3 ZDRAVOTNÍ ZRÁDNOSTI ZRCADEL ANEB ZÁVISLOST, O KTERÉ SE MOC NEMLUVÍ

Když jsem se během včerejšího dne, kdy jsem se necítila tak úplně ve své kůži, **asi tak 20krát podívala do zrcadla** a kontrolovala, zda je „všechno v pořádku“ (?!), došlo mi, že už je toho vážně dost. Kolikrát denně je **NORMÁLNÍ** se dívat do zrcadla a od jakého počtu už se jedná o úchylku, nebo snad přímo **ZÁVISLOST**?

Průměrná britská žena se prý na sebe podívá **38krát** každý den. (takže utíkat 40x za den k zrcadlu je OK....!?) Pak asi radši nechci být „normální“ a naopak se spokojím s podprůměrem... ale zpátky k tématu. Co že je na zrcadlech tak špatného?

1. DLOUHÉ A ČASTÉ CIVĚNÍ DO ZRCADLA V NÁS VYVOLÁVÁ ÚZKOST A STRES. NEVĚŘÍTE?

Během jednoho amerického výzkumu poprosili polovinu testovaných lidí, ať se na sebe na pár sekund podívají do zrcadla a pak popíší, jak se cítí a jaké mají pocity. Druhou skupinu požádali o totéž poté, co se na sebe museli dívat po dobu 10 minut. Výsledek? Druhá skupina popisovala výrazně více stresu, úzkosti a nejistoty. A to nejenom ohledně svého vzhledu.

Ono ani není potřeba se na sebe dívat 10 minut. Našemu tělu stačí již pouhých 25 sekund k tomu, aby začalo zakoušet pocit úzkosti. Opakuji – **pouhých 25 sekund**.

2. ZRCADLO Z NÁS VYSÁVÁ ENERGII

Pokud vám předchozí tvrzení připadalo neskutečné nebo nemožné, pak si raději sedněte, protože teď přijde ještě větší kalibr.

Většina lidí je přesvědčená o tom, že zrcadla **ZRCADLÍ** něčí odraz. Málokdo ale ví, že zrcadla také určitou část vašeho odrazu **POHLCUJÍ**. Co z toho plyne? Odraz, který v zrcadle vidíte, není kompletní, plnohodnotný. **Naopak je každý nás odraz lehce ochuzen o určité prvky původní předlohy** (míra ochuzení závisí na typu a stáří zrcadla). No..... a?

Přemýšlíte teď nad tím, proč by měl neúplný odraz znamenat údajný úbytek energie?

Nebudu zabíhat do detailů ohledně toho, kam se asi tak naše energie pohlcená v odraze zrcadla ztrácí. Jenom naznačím, že podle zákona o zachování energie **NENÍ MOŽNÉ**, aby se energie „ztrácela“. To jen na zamyšlení. (Možná jste sami někdy zažili ten nepříjemný pocit či přímo svůj zdeformovaný odraz, když jste se podívali do starožitného zrcadla během prohlídky nějakého hradu či zámku...) Inu, se zrcadly se musí velmi opatrně.

Co je ale neoddiskutovatelné je zjištění z několikaletých průzkumů newyorských vědců: již **po 3 minutách sledování svého odrazu v zrcadle lidé pociťují výrazný úbytek energie**. Začínají se cítit vyčerpaní a přepadá je úzkost.

3. ZRCADLO NÁM PŘIDÁVÁ ROKY

A nakonec nejtěžší kalibr. Uf... Připraveni? Tak pojďme na to: Tytéž výzkumy prokázaly, že **lidé, kteří denně tráví před zrcadlem velké množství času, rychleji STÁRNOU**. Což je vcelku logické s přihlédnutím k předchozímu faktu, tedy že se po delší době u zrcadla cítíme unavení a ubývá nám energie. Věřte nebo ne (a pokud ne, tak použijte Google), toto jsou fakta. A pěkně nepříjemná, že...?

Také vám teď probleskly hlavou ty desítky hodin (u dermatilomanů se vsadím, že jde o stovky až tisíce), které jste u zrcadla v posledních letech strávili? Ty šílené úzkosti a deprese, které jste si od zrcadla naprosto *vyflusnutí* odnášeli? A ty dny, měsíce a možná i roky, o které jste kvůli stovkám hodin u zrcadla nejspíš zestárli?!?

Já osobně jsem v nejhorší fázi své nemoci trávila před zrcadlem cca 2 hodiny denně. Jak moc se teď svému tělu i duši omlouvám... myslela jsem si, že to všechno byla „chyba“ dermatilománie. A ono ouha – opět šlo jen o moji ne-informovanost. Nevědomost takové základní věci, jako že i na zrcadlech může vzniknout závislost. A zdaleka se netýká jen lidí postižených dermatilománií... Tak se mějte rádi a dávejte pozor na sebe... i na zrcadla.

9.

ŘEČ NAŠÍ KŮŽE ANEB IGNORACE VLASTNÍHO TĚLA SE NEVYPLÁCÍ

Kůže s námi neustále mluví. Když nás něco zrovna „náhodou“ *zasvrbí*. Když se o nás řekne, že máme „*hroší kůži*„. Když nás „*polije ledový pot*“ nebo se „*necítíme se své kůži*“ (v čí kůži se pak tedy sakra cítíme?!). Anebo nám naskáče „*husí kůže*“. Zbledneme. *Nedejbože*, když se nám někdo dostane *pod kůži*. Hluběji už se totiž dostat nejde!

Kůže je největší tělesný orgán, kterým disponujeme. Poslední instance našeho těla, chránící a oddělující nás od okolí. Orgán, kterého se nejčastěji dotýkáme my i druzí. Kouzelný plášť, který umí měnit svůj stav na základě našich nálad a myšlenek.

Podobně jako pokožka chameleona reaguje na svoje okolí změnou barvy, ta naše změnit nejenom barvu a teplotu, ale taky kondici, a to téměř okamžitě. Snad každému z nás někdy naskákaly na kůži nějaké pupínky, či nám z nějakého důvodu kůže zarudla. *Zničehonic*.

RUCE V OHNI

Já jsem se s mojí kůží až do 26 let PRALA. Místo, abych naslouchala jejím projevům, jsem jezdila po celé republice s prazvláštním ekzémem na dlaních, který postupně rostl a rostl tak, až vygradoval do fáze, kdy jsem nebyla schopná nic uchopit.

Takovou bolest mi působil jakýkoli dotek dlaněmi. Vrchní vrstvy kůže jsem měla ošoupané do masa, že jsem měla pocit, jako bych měla ruce celý den v ohni. Při pohlázení kůže někoho jiného moje dlaně ŠUSTILY. A dotýcného jsem svým pohlázením škrábala.

I před zážitkem s šustícími rudými dlaněmi jsem dlouhodobě trpěla různými druhy ekzémů – některé vznikaly mimo moje vědomí a vůli, jiné jsem si způsobilá sama škrábáním jakožto projevem stresu. A většina jich byla někde MEZI. Na obličejí, na zádech, na předloktí. Jako pianistka a později učitelka klavíru jsem se na svoje zubožené zarudlé ruce musela denně dívat, stejně jako moji kolegové a žáci (chudáci).

Ekzém na dlaních po letech během asi dvou týdnů zcela zmizel. Záhadně. Ale o tom jindy.

PRASE V ŽITĚ

Když jsem tedy se střepala nejpalčivějšího problému – ekzému, vznikl mi tak prostor pro další „dámu na holení“. Dermatitománii. Ta se u mě měla jako PRASE V ŽITĚ. Pořádně jsem si ji hýčkala, však jsem na ni také pak mohla svádět veškeré své životní neúspěchy i nespravedlnosti. KDYBYCH SE BÝVALA NEŠKRÁBALA, měla bych větší sebevědomí. Mohla bych bývala jít na ten a ten ples v těch a těch šatech. Mohla bych (bývala!?) pracovat na jiné pozici. Mohla bych si víc stát za svým názorem, protože bych se za sebe v první řadě nemusela stydět. Já chudák.

A pak to přišlo. Co že nám to ta naše kůže říká?? Něco o sebevědomí, schopnosti oddělit se a uhájit sebe sama před okolím...? O způsobu uvažování o své sebehodnotě ve vztahu k okolnímu světu? O našich hranicích s vnějším světem? Hmm... takže ikdyž mi zmizely záhadné ekzémy, rozhodla jsem se ve svém zvyku sebeponižování a nulové úcty k sobě samotné pokračovat. A to škrábáním, mačkáním a hnípáním si té části kůže, která je pro ženu v moderním světě největší vizitkou – **pleti**.

Nejednou jsem sama sebe přistihla, jak svoje činy vnitřně obhajují názorem: „Kdybych se neškrábala a měla tím pádem dokonalou pleť a tvář, tak bych byla příliš krásná. A to by moje okolí nemuselo unést.“ COŽE?!! Být krásná je přeci snem každé ženy, nebo ne?? A já namísto toho, abych děkovala Bohu, že mi u mého těla nedaroval žádné anomálie, ze kterých bych měla komplex, tak se naopak zohavuji proto, abych nebyla příliš krásná?? JENOM PROTO, ABYCH NEBYLA V KONFLIKTU s potenciálními zakomplexovanými negativisty??

POHODLNÁ ROLE CHUDINKY

A jsme zase na začátku. **Kůže reflektuje naši sebe-hodnotu, přijímání a jistotu v nás samotné.** Jsme-li příliš závislí na okolí, na jejich názoru a na tom, co si myslí, dříve nebo později se nám to projeví na kůži. Kdybych si tehdy dovolila být SVÁ a neubližovala 2 hodiny denně svojí pleti, dost možná bych se musela potýkat se závistí. No a? Copak existuje někdo, kdo se s něčím takovým potýkat nemusí?!! Zatímco kdysi krásná, ale momentálně zjizvená holka v ostatních vzbuzuje naopak SOUCIT a LÍTOST.

Jakožto zubožené chudince mi nikdy nehrozilo, že bych se s někým dostala do křížku jen proto, že prostě JSEM. Že jsem klidná, krásná a magická a že si jen tak ZÁŘÍM. Proto jsem se raději podvědomě rozhodla snížit, ponížít. Rozrýpáním mé vizitky – mého obličej. Roky a roky. Nebyla jsem ochotná se SAMA ZA SEBE POSTAVIT. Jak ve společnosti, tak v rodině, o práci či minulých vztazích nemluvě.

Protože každá spokojeností vyzařující osobnost na sebe strhává pozornost nejenom podpůrných, ale i těch „zlých“ pohledů. Závistivých a nenávistných. Role chudáka je naopak mnohem méně konfliktní. Ale svoji daň si vybere na vašem zdraví (či třeba na financích – záleží, na jaké scéně svoji chudáčkovskou roli zrovna hrajeme).

A proto vzkazuji vám všem, kteří momentálně **BOJUJETE** se svojí kůží či nějakým kožním problémem: Postavte se sami za sebe a přestaňte se snažit splývat s okolím! **Zdraví vaší kůže na tom závisí.** A zdraví vaší duše *jakbysmet*.

S láskou

[Lucka](#)

