Hitparáda zlozvyků

Lucie Hášová Truhelková

Neměli byste to dělat, ale nedokážete si pomoci. Je to silnější než vy. Snad každý z nás má svůj zlozvyk. Proč je tak strašně těžké se ho zbavit? A víte, že navzdory všeobecnému přesvědčení kouření není zlozvyk, ale úplně obyčejná nemoc?

Koušete cucavé bonbóny nebo lízátka jen proto, že jste nervózní a tato činnost vás uklidňuje? I když víte, že to škodí vaší zubní sklovině? Vítejte v klubu...

Poraďte, jak si přestat okusovat kůžičku u nehtů... Nemůžu se toho zbavit a je to nechutný," prosí uživatel(ka) Zzz v diskusi na serveru Doktorka.cz. „Tak se dloubej v nose a zapomeneš na kůžičku," přispěchal s radou diskutér Mudr.Pudr.

Ano, většina zlozvyků by se dala označit přívlastkem nechutný. Tak proč skoro všichni i přesto nějakou takovou třináctou komnatu máme? Nedokážeme zkrátka odolat nutkání, - tomu, co nás ke zlozvyku pudí. Málokdo z nás si ale uvědomuje, že zlozvyk může docela snadno přerůst přes hlavu. A stát se nemocí. Obtížně léčitelnou. Chřipka je proti tomu čajíček.

KOUSÁNÍ NEHTŮ, LOUPÁNÍ KŮŽIČKY

Šestadvacetiletá blondýnka Lucie se prý už několikrát pokoušela odnaučit se kousat si nehty. „Nepomohlo nic, protože když mám nervy, tak si vždycky uhryznu alespoň ten na malíčku. Je to hnus, ale je to tak," přiznává mladá žena. Vyjadřuje tak podstatu většiny zlozvyků: Pomáhají nám se uklidnit, když na nás zaútočí nějaký stres. Skutečně nemusí jít o přijímací zkoušky či pohovor, nebo třeba svatbu. Stačí sebemenší podnět. Jdete na pracovní schůzku? Organizujete rodinnou oslavu? Nebo jste si ráno oblékli tričko, které se vám neustále vyhrnuje? Pak se nedivte, že máte nutkání kousat si nehty, ohlodávat propisku nebo poklepávat nohou. Zlozvyk vám pomáhá potlačovat negativní emoce (strach, agresivitu, nervozitu), aniž byste si to pořádně uvědomovali.

Čtyřiadvacetiletá Alžběta si nehty nekouše. Místo toho si nehty rozdírá kůžičku okolo nich. „A těmi už tvrdšími záděry si pak ještě škrábu rty, až je mám celé popraskané a nestačím je mazat balzámem," svěřuje se obrýlená tmavovláska. Stejně stará studentka Jitka se zase čas od času věnuje svým vlasům: ale ne šampónem a kondicionérem. Bere do ruky pramen po prameni, pozorně si je prohlíží a když najde nalomený koneček, chytne jej mezi dva prsty a ulomí ho úplně. Jakmile narazí na vlas s roztřepeným koncem, roztřepí ho ještě víc – dokud se jedna - ta slabší - část neutrhne. Kadeřníkova noční můra.

KOUŘENÍ, NEJHORŠÍ ZLOZVYK?

Lucie, Alžběta i Jitka by se své zlozvyky měly co nejrychleji odnaučit. Skončit s diagnózou trichotillománie (intenzivní puzení k vytrhávání vlastních vlasů) nebo onychophagie (kousání si nehtů až do krve) by totiž určitě nechtěly. Psycholog Petr Růžička z konzultačního a terapeutického institutu Aktip upozorňuje, že hranice mezi zlozvykem a návykovou poruchou je velmi nejasná.

„Třeba okusování nehtů se dá považovat za zlozvyk, když ho člověk provádí jen občas. V soukromí a když je nervózní. Nekouše si je do krve a ve všech sociálních situacích – tedy i těch, ve kterých je to společensky nežádoucí," říká psycholog. Pokud si ale někdo okouše nehty tak, že teče červená, a i přesto si je okusuje dál, už je to problém. Nedokáže to ovládnout. A to ani v situacích, kdy se to skutečně nehodí. V rodinné videotéce se pak objeví nahrávka slavnostní promoce, kde sebou hlavní aktérka v hábitu a čapce nervózně šije a nakonec stejně její ruka nenápadně vyjede k ústům...

Že úplně nejhorším zlozvykem je kouření? To autorce článku při soukromém průzkumu mezi přáteli odpověděl každý druhý. Jenže to je omyl, i když poměrně rozšířený.

Kouření není zlozvyk. Kouření je nemoc. A každý, kdo si vypěstoval závislost na nikotinu, to sám zjistil - přesně ve chvíli, kdy se poprvé pokusil cigaret zbavit. Osmdesát procent kuřáků je totiž na tabáku závislých.

„Nikotinismus skutečně není zlozvyk, ale nemoc. Má svoji číselnou značku v kódu diagnóz," potvrzuje Věra Adámková z Centra pro léčbu závislosti na tabáku, které minulý měsíc otevřel pražský IKEM. „Odvykání kouření musí být komplexní léčebnou péčí, která zahrnuje edukaci a nefarmakologickou i farmakologickou léčbu," vysvětluje lékařka.

Hranice mezi zlozvykem a návykovou poruchou je velmi nejasná

VYMAČKÁVÁNÍ UHRŮ

Mezi velmi časté zlozvyky se řadí i vymačkávání pupínků. Stokrát vám mohla kosmetička i maminka vysvětlovat, že si tím tuto „ozdobu“ na obličeji jen zhoršíte. Není to nic platné. To nutkání je dokonce silné tak, že když se udělá náhodou pupínek i vašemu rodiči, jež vás tak poučoval, chvíli bude odolávat, ale nakonec se taky tajně odplíží do koupelny k zrcadlu. Tomuto zlozvyku vydrží skutečně skálopevně odolávat jen kožní lékaři. „Exprese obsahu vývodů mazových žlázek – neodborně nazývaná vymačkávání uhříků – je nevhodná hned z několika důvodů,“ potvrzuje dermatoveneroložka Andrea Vocilková. „Neřeší to problém, protože odstraněním jedné zátky nezabráníme tomu, aby se vytvořila jiná. Můžeme si poškodit povrch kůže, případně si do kůže zanést infekci. A tlakem na zánětlivý hrbol se naruší stěna vývodu mazové žlázy tak, že se zánět šíří do okolí. Pravidelným následkem těchto domácích ‚ošetření‘ jsou pak jizvičky.“

Třicetiletá Lenka tohle všechno ví, ale stejně to nezvládá. Není na ní nic poznat a její pleť vypadá dobře. Ona sama totiž akné nikdy netrpěla. Jenže její přítel ano. „Jakmile si doma sedne vedle mě na gauč, přestávám se soustředit na film

CO O NÁS ŘÍKAJÍ ZLOZVYKY

Chcete-li se o problematice zlozvyků dovědět ještě víc, sežeňte si knihu jihoafrické autorky Ann Gadd: Zlozvyky a co o nás říkají (The Girl Who Bites Her Nails And The Man Who Is Always Late). V roce 2007 ji v češtině vydala Eugenika. Autorka poskytuje hlubinný psychologický pohled na to, jak se utvářejí naše podvědomé vzorce chování. Důležitou část knihy tvoří popis zlozvyků, uvedení jejich emocionálních příčin a způsobů léčby.. ■

Problémem se zlozvyk stává tehdy, když jej „provozujeme“ ve všech sociálních situacích – tedy i těch, ve kterých je to společensky nežádoucí

v televizi,“ zkroušeně říká Lenka. „Hned začnu zkoumat jeho krk, čelo, nos... Snad ještě víc než pupínky mě zneklidňují jeho ucpané póry. Má mastnou pleť a nijak o ni nepečuje, i když jsem mu koupila speciální mycí emulze. Nevydržím to prakticky nikdy, nakloním se k němu a mačkám a mačkám. On většinou chvíli drží, pak se ohradí, ať toho nechám, ale dokud ještě nějaký ucpaný pór vidím, nepomůže nic jiného, než že mě naštvaně plácne přes ruku a odsedne si.“ Kdyby se s Lenkou kvůli jejímu zlozvyku přítel rozešel, bylo by to pochopitelné. Kupodivu jsou už ale spolu několik let. A to i přesto, že Lenka své nutkání nedokáže ovládat ani před ostatními lidmi. Na návštěvě nebo v restauraci prý ještě ano, ale před rodiči nebo sourozenci nikoli. „Máma mě kolikrát, když jde kolem, pokárá: ‚Nedloubej ho pořád!‘, ale není to nic platné. Přítel má za ta léta už pleť samou jizvičku. Na obličeji, na krku, dokonce i za ušima a na zádech,“ klopí Lenka oči k hrnku presa. Tohle už je zlozvyk na hranici choroby. Navíc poškozuje jinou osobu než tu, která zlozvyk provádí. Lenka se sice dloubáním do partnerovy kůže zbavuje stresu a napětí, jenže jemu to žádný prospěch nepřináší, naopak. Kdyby mladá žena zašla za psychoterapeutem, dost možná by zjistil, že za jejím nutkáním se ukrývá nějaké trauma, nízké sebevědomí nebo podobný psychický problém.

CO JEŠTĚ PATŘÍ K ZLOZVYKŮM?

- Používání plevelných slov (třeba, prostě, viď...)
- Strhávání si stroupků z odřenin a škrábanců
- Okusování tužky
- Bezděčné škrábání se
- Namotávání pramínku vlasů na prst
- Hraní si s náušnicí v uchu
- Čištění špíny za nehty růžky listů knihy nebo časopisu
- Odrbávání si laku na nehtech
- Cucání si konečků vlasů ■

PROPRASKÁVÁNÍ KLOUBŮ

Zlozvykem, který je nepříjemný především okolí, je takzvané „prokřupávání“ kloubů. Autorka článku sedávala v lavici se spolužačkou, která si s oblibou prokřupala všechny prsty na rukou, a pak ještě, jako bonus, naklonila hlavu tak, aby jí luplo i za krkem. „Slyšel jsem, že po tom můžou otéct klouby, nevíte o tom něco?“ ptá se jeden z diskutujících na internetových stránkách Maxiforum.cz. „Od té doby, co si křupu klouby, mi nejde sundat prstýnek,“ reaguje kdosi s nickem Akin. Následně diskuse přerůstá do vychloubání: „Moje specialita je, že umím kdykoli a kolikrát chci křupat ukazováčky a prostředníčky na ruce. Kotníky umím taky na povel, občas se povede koleno. Víčkem oka dokážu vydávat zvuk malého lupnutí (vzduchová kapsa mezi víčkem a okem). A potom křupání krkem, pohyb u toho je, jako bych si lámal vaz, a vzduch podobný,“ nešetří rozřehtanými smajlíky další účastník fóra. Zároveň ale uznává: „Je to špatný zlozvyk, určitě to není normální.“

Fyzioterapeutka Šárka Přibylová z OG Group Medical Centre se domnívá, že rizikové může být jen velmi časté a opakované prokřupávání. „Zvyšuje se tím vnitřní nestabilita kloubu a v budoucnu se může objevit vyšší tendence k degenerativním změnám v něm. Pokud si někdo propraská prsty dvakrát třikrát denně, nebo jednou denně jemně krční či hrudní páteř, nic dramatického nehrozí,“ říká fyzioterapeutka. Tento zlozvyk podle ní souvisí nejčastěji s takzvaným

syndromem hypermobility. „Lidé se sklonem k hypermobilitě mají nižší tonus, tedy napětí, ve svalech, šlachách, kloubech, kloubních pouzdrech a vazech. To vede k rozvolnění kloubů, jejich horší stabilitě, přetěžování okolních měkkých tkání, později i ke strukturálním změnám ve vlastním kloubu a k jeho degeneraci, například v podobě artrózy," vysvětluje Šárka Přibylová. Mezi zlozvyky hypermobilních osob patří sezení s překříženýma nohama, často až spletenýma do vánočky. V křesle si skládají nohy porůznu pod sebe, kolena mívají až pod bradou, vestoje kříží nohy, opírají se o věci okolo, typické je i povolené bříško a postoj zavěšený do pánevních vazů, jedno rameno výš, předsunutá hlava... Důvod je jasný: Klouby nejsou dost stabilní a jestliže nemáte kvalitně vypracované svalstvo kolem nich, tělo hledá oporu, kde může. Sezení s nohou přes nohu je obzvlášť nežádoucím zlozvykem pro ty, kdo mají v rodině křečové žíly. Takovým posezem se totiž žíly na nohách stlačují a riziko vzniku varixů se ještě zvyšuje.

Nemyslete si ale, že pokud jste se neidentifikovali ve zlozvycích hypermobilních lidí, svému tělu žádným zlozvykem neškodíte. Můžete být totiž naopak hypomobilní. „Klouby osob se sklonem k hypomobilitě jsou naopak tuhé a málo pohyblivé, stejně jako tkáně okolo nich," přibližuje Šárka Přibylová. „To zvyšuje tlak v kloubu, jeho výživa není kvalitní a může také dojít k poškození. Častými zlozvyky těchto lidí je ‚rozvalení se' na židli, sesunutí do křesla s koleny od sebe, ruce založené na prsou, při stání přenášení váhy z nohy na nohu, hrbení se s kulatými zády, ramena vtočená... Spávají mnohdy s více polštáři pod hlavou."

ZLOZVYKY Z LEDNIČKY

Samostatnou kapitolou mezi zlozvyky jsou ty, které se týkají stravování. Pokud už v dětství nezískáte správné stravovací návyky, budete se ty špatné v dospělosti velmi obtížně odnaučovat. „Je to těžší než se zbavit kouření nebo pití alkoholu, protože jídlo je základní životní potřebou. Nemůžeme se mu tedy dost dobře vyhnout, jako například cigaretě nebo alkoholu," říká PhDr. Iva Málková ze společnosti STOB. Aby toho nebylo málo, ke vší smůle ještě žijeme v prostředí, které nám poskytuje řadu podnětů k tomu, abychom nejedli jen když máme hlad nebo když je čas na jídlo. Takže jsme naučení „zajídat stres", ke kávě si dát cosi sladkého, k televizi oříšky a podobně. Výrobci potravin jásají, naše těla už méně. Jenže i kvůli tomu, že důsledky špatné stravy často pocítíme až po delší době, je tak těžké přeorientovat se z programu „žiju, abych jedl" na „jím, abych žil".

Nejčastějšími zlozvyky v této oblasti jsou podle doktorky Málkové následující:

- Lidé nesnídají, v denním shonu se nestíhají najíst a jídlo odkládají do odpoledních, respektive večerních hodin
- Jídelníček je jednotvárný a nevyvážený: Chybí zelenina, ovoce a potraviny dodávající tělu bílkoviny. Naopak jsou četně zastoupena tučná masa a uzeniny, fastfoodová jídla, sacharidové pokrmy (např. větší přílohy, sladkosti)

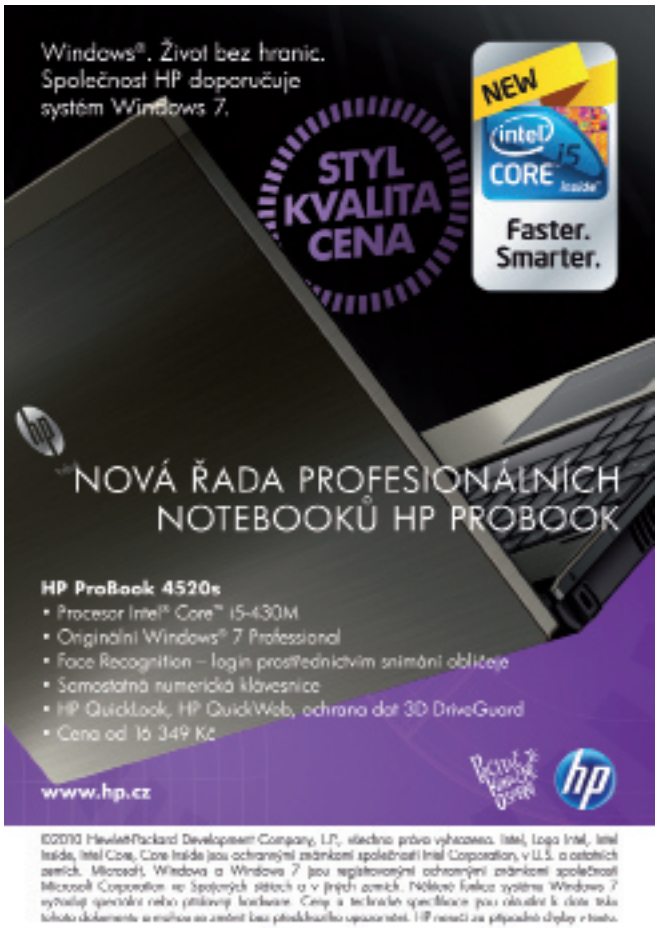
- Bezmyšlenkovité konzumování jídla – zbytečné dojídání velkých porcí, jídlo u televize nebo během reklam, při stresu
- Nadměrné množství kofeinu (káva, kola) a alkoholu. ■

Tělo zkrátka hledá úlevu. Jenže tím, že mu ji bezděčně poskytujeme, mu v důsledku škodíme. Úlevné polohy zpočátku pomáhají, ale trvají-li dlouho, tělo je začne provádět automaticky. „V mozku se tak původně správné pohybové vzorce přepisují novými, pozměněnými. A méně kvalitními," varuje Přibylová. „Zlozvyk, který se opakováním zafixoval, se můžeme stejně tak odnaučit. Stojí to však mnohem více úsilí, proto s mnohými pohybovými zlozvyky pomáhají i fyzioterapeuti."

ROZKOUSÁVÁNÍ BONBONŮ

Z lidských zlozvyků jsou nešťastní i zubaři. Co byste řekli, že je vytáčí nejvíc? Kupodivu to není rozkousávání tvrdých bonbonů, které vám v dětství rodiče zakazovali. „Kousání do bonbonů sice může vést k naštípnutí skloviny, ale podobně nás může ohrozit i nečekaná pecka, skořápka nebo kamínek v potravě. Daleko závažnější mi připadá noční kojení dětí, které už mají zuby," říká MUDr. Štěpánka Bálková ze stomatologického centra Erpet Medical.
„To totiž může vést k rozsáhlému postižení zubním kazem v batolecím věku. Velice nebezpečné je olizování lžiček a dudlíků rodiči a prarodiči dětí, kteří tím infikují dětská ústa bakteriemi způsobujícími kaz. Cucání palce zase může vést k ortodontickým anomáliím." Naše zuby poškozuje nejvíc to, když je používáme k jinému účelu, než jsou určeny. Tedy k čemukoli dalšímu vedle žvýkání a ukusování potravy. Klasickým zlozvykem, který vám může způsobit v ústech pěknou paseku, je tak třeba ukusování nitě při šití, protože nemůžete najít nůžky, nebo jste líní se pro ně natáhnout.

INZERCE 101005347



Poškozujete si tím totiž sklovinu. Stejně nežádoucí je i otevírání igelitových obalů nebo dokonce lahví pomocí zubů, bezděčné okusování propisek, pastelek nebo už na začátku zmíněných nehtů.

LAK NA NEHTY ZN. PAPRIKÁŠ

„Kousání nehtů jsem se zbavila docela snadno," říká studentka Andrea. „Stačila hezká manikůra a člověku to přijde líto ohryzat." Lak na nehty někomu skutečně pomůže, mužům je k dispozici v bezbarvé variantě. Pokud se tato metoda nesetká s úspěchem, je třeba použít těžší kalibr: umělé gelové nehty. Jsou o dost dražší než lak z drogerie, a taky mnohem víc vydrží. Další možností je speciální lak Daum-exol z lékárny. Je určený přímo proti kousání nehtů, obsahuje totiž extrakt z papriky. Dá se tak použít nejen proti kousání nehtů, ale když ho nanesete i okolo nehtu, tak i proti okusování kůžičky nebo cucání palce.

Jen je potřeba zvážit, zda jste odstraněním zlozvyku vyzmizíkovali i jeho příčinu. „Rodiče by neměli podceňovat návyky a zlozvyky svých dětí, protože někdy mohou přejít až do obsedantně kompulsivního chování, nebo až do psychózy," varuje psycholožka Tamara Cenková. „K různým druhům sebepoškozování se často uchylují děti, které mají problémy ve škole, s kamarády, sourozenci, rodiči... Hodně rodičů si myslí, že zlozvyky dítěte s věkem odejdou. Někdy se tak opravdu stane, ale ne vždy. Většina zlozvyků je neurotickým projevem a daleko snáze se s tím pracuje v počátcích, kdy zlozvyk ještě není zabudovaný v psychice. Při mé práci s dětmi se snažím najít příčinu vzniklého problému a s pomocí rodičů ji odstranit."

Zlozvyky nás ale provázejí celý život. Některé přecházejí z dětství do dospělosti, jiné se objeví, až když máte vlastní rodinu. A mohou vám pěkně zavařit. Přijít na pracovní pohovor s ohlodanými nehty nebo do krve rozedřenými záděrami znamená téměř jistou prohru. Budete-li v nich ještě držet propisku, kterou začnete poklepávat o stůl, mohli jste rovnou zůstat doma. Personální manažeři si totiž v posledních letech libují ve „čtení řeči těla". I když jde o módní vlnu, nonverbální komunikace je významnou součástí našeho působení na okolí. A vám přistane na čele nálepka neurotika, sotva se proti nim usadíte na židli. Zbavte se proto raději zlozvyku dřív, než on něčeho – třeba zdraví nebo životní šance – zbaví vás. ■

hasova@mf.cz

BOJ PARADOXEM

Zajímavou možností, jak se zbavit zlozvyku, je metoda paradoxní intence. Přeženete-li totiž zlozvyk tak, že vám bude nepříjemný, můžete za chvíli zjistit, že je po problému. Pokud se pokusíte své vzorce chování, pocity a myšlenky zesílit, popřípadě zhoršit, často se naopak změní. Kouše-li si někdo nehty, je podle této teorie nejvhodnější, aby ho okolí neustále vyzývalo k jejich dalšímu okusování. V tramvaji, v ložnici, na nákupu. Má za úkol si na to, aby si je okousával, vzpomenout každých pár minut.
Platí ovšem, že takto vyřešíte jen důsledek potíží, nikoli příčinu. ■

PRKÝNKO, HOUBIČKA A PONOŽKY

Ryze mužské zlozvyky jsou příčinou mnoha dohadů až hádek v partnerském soužití. Plouží-li se žena nočním bytem na toaletu a následně dosedne na studený porcelán, je pro jejího partnera trestem za nepoložené prkýnko skutečnost, že se mu žena vrátí do postele naštvaná a s pozadím studeným jako kus ledu. Dohady, zda je přirozenou polohou záchodového prkénka vodorovný leh nebo stoj v pozoru, neberou v mnoha domácnostech konce.
Podobně je to s houbičkou na nádobí, ponechanou ve vlhkém stavu ve dřezu, či se zlozvykem projevujícím se použitými ponožkami pohozenými na koberci...
Pozor, tyto záležitosti nejsou nutkavou poruchou, i když i ony znepříjemňují život. „Jen" ukazují na větší či menší bezohlednost vůči druhým, případně na lenost. ■

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

INZERCE 101007039 ▸