

Metóda „odpojenia“ pri obhrýzaní nechtov a trichotilománii (nutkavé vytrhávanie vlasov)

Prof. Dr. Steffen Moritz (Univerzita Hamburg)
Antonia Peters (Hamburg)
PD Dr. Michael Rufer

Verzia: 18.1.2010

Úvod: Obhrýzanie nechtov a vytrhávanie vlasov (trichotilománia)

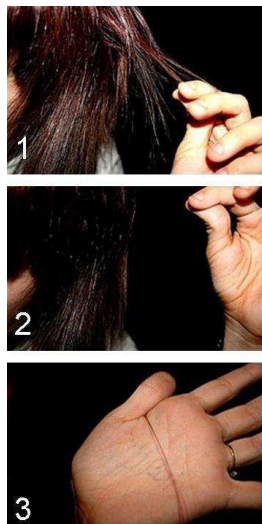
Obhrýzanie nechtov (hryzenie alebo trhanie nechtov, alebo kože okolo nechtov) sa ráta spoločne s trichotilomániou (nutkavým vytrhávaním vlasov hlavy a celého tela), k poruchám kontroly impulzov.

Zdravotné následky pri obhrýzaní nechtov sú v užšom zmysle slova síce malé – odhliadnuc od občasného zápalu nechtového lôžka; avšak psychologické následky sú čiastočne podstatné. Obhrýzené nechty sú zväčša viditeľné a vyvolávajú u iných osôb často odpor. V ponímaní obyvateľstva je obhrýzanie nechtov často spájané s nervóznou povahou a slabou vôľou. Okrem toho vyzerajú obhrýzené nechty nehygienicky: mnohí postihnutí sa ostýchajú podať iným ľuďom ruku, alebo prijať podanú ruku. To môže zase viesť k nízkemu sebavedomiu a sociálnemu zneisteniu. Postihnutí schovávajú nechty v dlaniach, čo môže poruchu robiť ešte nápadnejšou.

Pokým husté a pekné vlasy sú spájané so zdravím, silou, ale aj zmyselnosťou a sexualitou, zamieňajú mnohí ľudia lysiny, alebo chýbajúce mihalnice a obočie, ktoré sú typické pri trichotilománii, s ťažkým telesným ochorením. Ľudia s trichotilomániou sa väčšinou veľmi hanbia za svoje správanie. Zakrývajú holé miesta čapicami, šatkami alebo príčeskami. V niektorých prípadoch sa postihnutí úplne stiahnu zo svojho sociálneho okolia, čo ešte viac znižuje kvalitu ich života. V nasledujúcom bude predstavená nová metóda, ktorej cieľom je dosiahnuť redukciu obhrýzania nechtov, alebo vytrhávania vlasov.



Obrázok 1a:
Holé miesta pri
trichotilománii



Obrázok 1b:
Vytrhávanie vlasov



Obrázok 2:
Obhrýzanie nechtov

Postup

Pozorovanie/Zaznamenávanie

Väčšina ľudí, ktorí si obhrýzajú nechty, alebo vytrhávajú vlasy, toto nevykonávajú po celý čas, ale prevažne v určitých situáciách, napr. keď majú stres, počas čítania, pri písaní mailov, alebo večer pod prikrývkou. Často je toto správanie už tak zautomatizované, že postihnutí si nie sú vedomí, kedy a ako často toto správanie vykonávajú.

V prvých dvoch dňoch po prečítaní tohoto návodu by ste mali Vaše správanie teda najskôr zaznamenávať. Môžete sa spýtať aj blízkych osôb, kedy podľa ich pozorovania si obhrýzate nechty, alebo vytrhávate vlasy. Zapisujte si tieto situácie v nasledujúcej tabuľke. Aj neskôr by ste mali do tabuľky doplniť situácie, na ktoré ste si predtým nespomenuli. V tomto čase nezasahujte ešte aktívne do priebehu Vášho správania.

Situácia	Efekt
Príklad: kontrola e-mailov	Obhrýzanie nechtov sa stupňuje
Príklad: telefonovanie	Vytrhávanie vlasov sa stupňuje
Príklad: pozeranie televízie	Z nudy častejšie trhanie vlasov

Čo nefunguje!

Predtým, ako Vám predstavíme Metódu „odpojenia“, radi by sme Vám ešte krátko predstavili alternatívne stratégie a vysvetlili, prečo často zlyhávajú. Mnohí postihnutí s obhrýzaním nechtov skúšali bezúspešne prestať tak, že napr. používali horký lak na nechty (*Stop `n Grow*), alebo si sami udierali na prsty, keď sa pristihli pri obhrýzaní nechtov.

Horké látky sú síce účinné pri obhrýzaní nechtov, mnohí postihnutí ale nepoužívajú túto metódu dostatočne dôsledne. Ľudia s trichotilomániou si zas a znova zaumienia, ruky nenechať prísť do blízkosti vlasov, aby zabránili vytrhávaniu vlasov. Avšak príliš často prebieha toto správanie nevedome, takže tieto metódy sú len čiastočne úspešné a dlhodobo veľmi namáhavé, takže sa staré vžitú správanie čoskoro opäť presadí. Mnohí postihnutí sa okrem toho pokúšajú vedome potlačovať myšlienky na svoje nechty alebo vlasy. Znie to rozumne, ale v skutočnosti to naopak často vedie k zosilneniu nutkania, lebo je to nemožné, nemyslieť, prípadne si zakázať myšlienky, ako ukazuje aj nasledujúci príklad:

V nasledujúcej minúte v žiadnom prípade nesmiete myslieť na modrého slona ...

[Pauza]

Ruku na srdce! Že sa Vám to nepodarilo? Buď ste mysleli priamo na slona, alebo iné zviera, alebo na niečo, čo súvisí so slonom. Nedokážeme si vedome zakázať myšlienky. Tieto sa stanú pri pokuse o ich potlačenie mnohokrát ešte dotieravejšími.

Čo robiť!?

Radikálne ukončenie dotieravého zvyku je ťažké, pretože starý vzorec správania takmer doslovne „svrbí v prstoch“ a kvôli relatívnej automatickosti sa opäť postupne presadí. Potláčanie myšlienok, ako sme videli, takisto nefunguje. Preto odporúčame metódu krok za krokom, pri ktorej chybné správanie bude postupne nahrádzané a odučené, pričom aspekty správania sa, ktoré chceme vymazať (obhrýzanie nechtov, prípadne trichotilómia), budú postupne „**odpojené**“. Staré chybné správanie bude takpovediac vovedené do slepých uličiek a týmto spôsobom odučené. Hlavná myšlienka tejto metódy je zhrnutá v nasledujúcom okne.

Poruchy kontroly impulzov, ako napr. obhrýzanie nechtov a trichotilómia, sú často príznakom vnútorného napätia. V širšom zmysle môžu byť tieto spôsoby správania označované aj ako zaťažujúce návyky, to znamená ako pevné a zautomatizované spôsoby správania, ktoré nepotrebujú žiadne vedomé riadenie a často sa mu dokonca vymykajú - podobne, ako automatické správanie pri šoférovaní. Obhrýzanie nechtov a vytrhávajúce vlasy je vedené takpovediac akoby „neviditeľnou rukou“. Zdá sa, akoby to prsty nedokázali inak. Metóda „odpojenia“ pracuje s tým, ujať sa centrálnych pohybov (obhrýzanie nechtov: viesť prsty k ústam a hrýzť; trichotilómia: viesť ruky k vlasom a tieto vytrhávať) a miest (nechty na rukách, vlasy), ale odvieť ich na inú dráhu. Vyšliapaná cesta je zmenená, takže skončí v prázdnote. Začiatok chybného správania je naďalej prítomný, je ale odchylený (odpojený) a vedený takpovediac k „happy endu“: Prsty sú vedené k tvári, ale nedosiahnu ústa, ale napr. ucho. Dotkneme sa nechtov – ale nie zubami, ale napr. končekmi prstov. Tým sa poddáme impulzom/nutkaniu k správaniu, ktoré obsahujú končeky prstov, prípadne prsty, ale takým spôsobom, ktorý nevedie k chybnému správaniu. Pri trichotilómii nebudú vytrhnuté alebo krútené vlasy, ale ruka vedie napr. k šiji a masíruje ju, alebo sa dotkne uší, alebo nosa. **Nový cieľový pohyb by mal byť prevedený s určitým napätím a zrýchlením, ako pri malom záverečnom šprinte. Tým by malo byť dosiahnuté, že starý konkurujúci pohybový program, ak by sa chcel presadiť, by bol včas odvrátený. Úmyslom tejto metódy je, starému naučenému správaniu v pozitívnom zmysle zabrániť pomocou nového programu správania.** Ako to presne funguje, je vysvetlené v nasledujúcom odseku.

Do toho: Metóda „odpojenia“

Ako už naznačuje pojem „odpojenie“, cieľom je zložky chybného správania navzájom oddeliť. Keďže starý vzorec správania až tak „svrbí“ postihnutého v prstoch, je to vo väčšine prípadov na začiatku takmer nemožné, sa správania so **všetkými jeho zložkami** zdržať, alebo robiť niečo úplne iného, ako to odporúčajú iné techniky. Dôležité je, aby nové správanie, ktoré chceme aby sa vžilo, vykazovalo určitú podobnosť k starému správaniu. To uľahčí odučenie od starého správania. Analógia: Keď počítate nahlas, skôr Vás to vyrušuje, alebo zabudnete medzisúčet v hlave, keď iná osoba v pozadí zároveň hovorí nahlas čísla! Keď niekto v pozadí hovorí slová, neodvedie Vašu pozornosť až natoľko, lebo slová menej rozptyľujú.

Pretože ohrýzanie nechtov a vytrhávajúce vlasy je dlhoročne vžitú chybné správanie, a tak sa jedná o silný a zdanlivo neprekonateľný vzorec správania, je nutné vykonávať nové, „odpojené“ správanie, viackrát za deň, úplne vedome a v typických situáciách. Nový sled správania by mal byť vykonaný zakaždým 5x za sebou a minimálne 2-3 minúty. Opakujte to viackrát za deň. Dole popísané cvičenia sú dodatočne ilustrované na obrázku 3 a 4.

<p>Chybné správanie</p>	<p>Nové (odpojené) správanie prevádzať minimálne 15 minút denne, predovšetkým v situáciách, v ktorých ku chybnému správaniu typicky dochádza (pozri predtým vyhotovený záznam).</p>
<p>Obhrýzanie nechtov Viesť prsty k ústam, trhanie alebo hryzenie nechtov</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prsty majú byť vedené najskôr smerom k tvári, spôsobom charakteristickým pre <u>Vaše</u> obhrýzanie nechtov (napr. váhavá slučka k ústam, ruka sa predtým oprie o bradu, atď.). Potom sú ale <u>cielené</u> odvedené buď k uchu, k nosu, alebo určitému inému bodu. Preved'te tento pohyb bezprostredne pred cieľom s určitým napätím svalov a zrýchlením (možné je aj uštipnutie, alebo lusknutie prstami na konci). Ako je opísané vyššie, napomáha zrýchlený pohyb narúšať starý pohybový vzorec a napokon sa ho odnaučiť. Po ukončení náhleho cieleného pohybu sa rukami jednoducho opäť vzdial'te. Experimentujte trochu. Zvoľte najviac dva nové ciele, lebo starý program správania sa najskôr podarí prelomiť, keď na jeho miesto nastúpia silné a zároveň podobné programy. Neved'te prsty k blízkosti úst (napr. pier). Účinné môže byť aj, keď prsty vediete najskôr smerom k tvári, potom ale rýchlym pohybom do opačného smeru ukážete na určitý bod v miestnosti (viď obrázok č. 3) Skúste si navyknúť podľa možností nenápadné nové pohyby. 2. Predtým alebo potom (ale nie zároveň): Trite si nechty, alebo zvyšky tvrdých nechtov, na mäkkých miestach tej istej ruky (dlani alebo iných prstoch). V žiadnom prípade by ste nemali vtlačať kožu pod nechty, alebo vykonávať bočný tlak. Masírujte/pohybujte len najvrchnejšiu vrstvu kože (pozri obrázok č. 4). Koža sa má dotknúť nechtov (alebo miesta, kde sú obvykle nechty) v 90-stupňovom uhle (zvisle). Pohyby by mali byť ľahké, ako pri masáži. Vykonávajte toto najmenej päť minút. <p>Keď 1. & 2. viedli k zmiznutiu, alebo prinajmenšom k znateľnému obmedzeniu obhrýzania, mali by ste nový vzorec správania ca. od 2. týždňa zmeniť. Trite potom napr. nie už nechty na končekoch prstov, ale končeky prstov na končekoch prstov. Robte tentokrát podľa možnosti sled odlišných pohybov ako náhradné konanie, aby takto nevznikol ďalší nutkavý vzorec. <u>Je to nutné ale len v tom prípade, keď nový pohyb je nápadný a rušivý.</u></p>
<p>Vytrhávanie vlasov (trichotilománia) Viesť prsty k vlasom a vytrhávanie vlasov</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prsty majú byť vedené najskôr smerom k tvári, spôsobom charakteristickým pre <u>Vaše</u> vytrhávanie vlasov (napr. váhavá slučka, predchádzajúce pohladenie vlasov atď.), potom sú ale <u>cielené</u> odvedené buď k uchu, k nosu, alebo určitému inému bodu. Preved'te tento pohyb bezprostredne pred cieľom s určitým napätím svalov a zrýchlením (možné je aj uštipnutie, alebo lusknutie prstami na konci). Ako je opísané vyššie, napomáha zrýchlený pohyb narúšať starý pohybový vzorec a napokon sa ho odnaučiť. Po ukončení náhleho cieleného pohybu sa rukami jednoducho opäť vzdial'te. Experimentujte trochu. Dôležité je, že nový sled pohybov sa stane náhradným konaním. Zvoľte najviac dva nové ciele, lebo

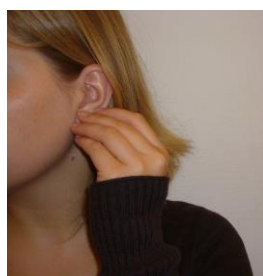
	<p>starý program správania sa najskôr podarí prelomiť, keď na jeho miesto nastúpia silné a zároveň podobné programy. Účinné môže byť aj, keď prsty vediete najskôr smerom k tvári, potom ale rýchlym pohybom do opačného smeru ukážete na určitý bod v miestnosti (viď obrázok č. 3) Skúste si navyknúť podľa možnosti nenápadné nové pohyby.</p> <p>2. Predtým alebo potom (ale nie počas toho): Robte prstami na niektorom prste (alebo malíčku) druhej ruky pohyby charakteristické pre <u>Vaše</u> vytrhávanie alebo točenie vlasov. Váš malíček je potom takpovediac vlas alebo prameň vlasov.</p> <p>Alternatíva k 2: Choďte rukou k šiji, kde začínajú vlasy a masírujte si šiju, ale bez toho, že by ste si trhali vlasy. Masáž šije je ale nevhodná, keď si vytrhávate vlasy vzadu na hlave. Masírujte si v tomto prípade radšej spánky. Dôležité: Tlak vykonávať zhora a neľahať, nenapínať alebo nekrútiť vlasy.</p> <p>Keď 1. & 2. viedli k zmiznutiu, alebo prinajmenšom k znateľnému obmedzeniu vytrhávanie vlasov, mali by ste nový vzorec správania ca. od 2. týždňa ďalej rozvíjať. Potom, ako starý vzorec chovania bol odchýlený, je treba sa vyhýbať stereotypným pohybom. Robte teda podľa možnosti množstvo odlišných pohybov ako náhradné konanie, aby takto nevznikol ďalší nutkavý vzorec. <u>Je to nutné ale len v tom prípade, keď nový pohyb je nápadný a rušivý.</u></p>
--	--



A



B



C (Alternatíva 1)



D (Alternatíva 2)

Obrázok 3: „Odpojenie“. Na obrázkoch A a B sa pohybuje dlaň najskôr (prvotná fáza) ešte ako pri obhrýzní nechtov, prípadne vytrhávaní vlasov (kopírovanie starého správania), je potom ale pred predchádzajúcim cieľom (ústa, vlasy) vychýlená – podľa možnosti prudko – buď k uchu, brade, nosu, alebo k určitému bodu v miestnosti. Tento pohyb má byť prevedný podľa možnosti cielene a vedome. Nie je rozhodujúce, či prevádzate návod presne a do písmena tak, ako je to tu popísané! Experimentujte trochu, čo vo Vašom prípade najlepšie funguje.



Obrázok 4: Špeciálne pre obhrýzanie nechtov. Nechty by mali byť, tak ako na obrázku, masírované pokožkou v 90-stupňovom uhle, **bez toho aby boli poškodené**. Toto by sa malo diať podľa možnosti bezprostredne pred, alebo po cvičení na obrázku 3. Pri trichotilománii sa

ponúka masáž v oblasti začiatku rastu vlasov, bez toho, aby vlasy boli hocíjakým spôsobom poškodzované. Správajte sa okrem toho k jednému prstu tak, akoby to bol prameň vlasov alebo vlas.

Možné výhrady!

Táto metóda vyzerá naoko ako „vyháňanie čerta diablom“, teda jednoducho výmena jedného zla za ďalšie. V skutočnosti je jedno správanie nahradené iným. Avšak podstatný rozdiel spočíva v tom, že nové správanie nevedie k žiadnym nasledovným škodám (predovšetkým ohrozeným nechťom a pokožke okolo nechťov a vytrhaným vlasom). Tým, že „odpojené“ zložky správania vedú do slepej uličky, netreba rátať s tým, že sa stereotypne upevnia.

Dodatočne je venovaná pozornosť tomu, že sa nový vzorec správania časom zas a znovu mení, alebo je postupne opäť potláčaný. Toto je ale nutné len vtedy, keď nové správanie hrozí stať sa obtiažným, alebo nápadným.

Prosím, vezmite do úvahy nasledujúce pripomienky

1. Nepodvádzať I: Upustite od všetkého, čo kožu, nechty, alebo vlasy poškodzuje, ubíja, alebo podstatne dráždi. Aj cuľanie alebo hryzenie pokožky okolo nechťov miesto obhrýzania nechťov je tabu.
2. Nepodvádzať II: Obhrýzanie nechťov neprípadá do úvahy aj vtedy, keď je zatrhnutý necht. Použite miesto toho pilník na nechty! Niektorí postihnúť hladia svoje nechty zubami, takže ich nechty sa stávajú lámavými a zatrhávajú sa. Aj od toho by ste mali v každom prípade upustiť.
3. Jeden krát sa neráta. Aby ste zaobchádzali pozornejšie so sebou a Vašimi spúšťačmi hryzenia alebo trhania, môžete si na začiatku napísať lístočky (napr. „Už si neobhrýzam nechty“ ; „Nechám svoje vlasy na pokoji“) a nalepiť ich všade tam, kde hrozí nebezpečenstvo hryzenia alebo trhania. Občasné zlyhania nie sú žiadnou tragédiou! Najskôr ide o to, správanie obmedziť. Veľkým víťazstvom je už len to, keď sa správanie vyskytuje už len 1-2-krát do týždňa. Avšak nemali by ste si už vopred povoliť zopár kúskov nechťov, alebo vlasov. Vaším cieľom je napokon, od správania úplne upustiť, ale to sa podarí, ako hovoria skúsenosti, vo väčšine prípadov len postupne.
4. Nezdvádzajte sa príliš skoro. Mali by ste denne cvičiť, aj keď sa Vám dobre vedie. Najlepšie, keď cvičíte vždy v určitom čase a/alebo keď pociťujete nutkanie, ale aj vo chvíľach bez nutkania. Nové správanie Vám musí takpovediac prejsť do krvi, ako napr. zaväzovanie šnúrok na topánkach. Nové správanie potrebuje čas, aby sa presadilo. Neúspechy sú možné, ale napriek tomu vytrvajte. Výsledok sa dostaví najskôr vtedy, keď používate metódu denne a dôsledne. Môže byť, že Vám časom napadnú situácie, v ktorých takisto hryziete, prípadne vytrhávate vlasy. Zahrňte tieto situácie do Vašich cvičení.
5. Buďte vynaliezaví. Návrhy na prevedenie metódy „odpojenia“ sú len odporúčaním, nie sú matematickým vzorcom, ktorý funguje len tak, a nijako inak.
6. Metóda nie je myslená ako náhrada psychoterapie!

Ak máte otázky, podnety alebo kritiku, radi sa môžete obrátiť na nasledujúci kontakt: Steffen Moritz, moritz@uke.de

Srdečné pozdravy & veľa úspechov,

Steffen Moritz, Antonia Peters & Michael Rufer

Univerzitná klinika Hamburg-Eppendorf
Klinika pre psychiatriu a psychoterapiu
Pracovná skupina Klinická neuropsychológia
Prof. Dr. phil. Steffen Moritz
Martinistraße 52
20246 Hamburg
Nemecko
moritz@uke.uni-hamburg.de
www.uke.de/neuropsych

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie
Prof. Dr. phil. Steffen Moritz
Martinistraße 52
20246 Hamburg
Deutschland
moritz@uke.uni-hamburg.de
www.uke.de/neuropsych

Pomôžte nám pomôcť!

Usilujeme sa tento, ako aj ďalšie poznatky práce našej pracovnej skupiny naďalej zdarma sprístupňovať na Internete, keďže vieme, že mnohí postihnutí disponujú len malými finančnými prostriedkami. Avšak by sme sa potešili, keď by ľudia, ktorí by nás v tejto práci chceli podporiť a/alebo jej použitím profitovali, nám prostredníctvom dole uvedeného konta venujú finančnú podporu. Samozrejme Vám na Vaše želanie vystavíme o finančnom dare oficiálne potvrdenie, ktoré môžete predložiť daňovému úradu, keďže naše zariadenie je uznané ako verejnoprospešné. Finančné dary majú okrem iného slúžiť k tomu, zlepšiť sprievodné ilustrácie, vyhotoviť ďalšie preklady a financovať porovnávaciu terapeutickú štúdiu:

Majiteľ konta:
UKE gGmbH
Banka:
Hamburger Sparkasse HASPA
(Bankleitzahl: 20050550)
Číslo konta: 1234363636
Text (prosíme uviesť, pretože sa jedná o hromadné konto):
0470/001 - Impulskontrolle
IBAN: DE54 2005 0550 1234 3636 36
BIC/Swift: HASPADEHHXXX

Kontoinhaber:
UKE gGmbH
Bank:
Hamburger Sparkasse HASPA
(Bankleitzahl: 20050550)
Kontonummer: 1234363636
Betreff (unbedingt angeben, da es sich um ein Sammelkonto handelt):
0470/001 - Impulskontrolle
IBAN: DE54 2005 0550 1234 3636 36
BIC/Swift: HASPADEHHXXX

Preklad:
29.03.2010
Steinchen25@gmx.net