

# (Ne)priateľ zrkadlo

Z blížiacej sa jesene majú radosť hlavne dysmorfobici. Konečne budú môcť zahaliť svoje fyzické nedostatky, ktoré v skutočnosti možno ani neexistujú.

KATARÍNA ČULENOVÁ

Azda neexistuje žena, ktorá by pri prechádzaní okolo výkladu aspoň na sekundu neskontrolovala svoj odraz. Keď ste to naposledy urobili vy, boli ste so sebou spokojná? A ako ste sa dnes ráno cítili, keď ste sa pozreli do zrkadla? Usmiali ste sa na seba alebo ste mali chuť zatrieť svoj obraz zubnou pastou? Istý americký výskum tvrdí, že až deväť z desiatich Američaniek vo veku od dvadsať do tridsaťpäť rokov vraj nenávidí svoj obraz v zrkadle! A ženy po štyridsiatke považujú zrkadlo za svojho osobného nepriateľa.

Ťažko povedať, či sa do výskumu zapojili výlučne hamburgerové dámy a u nás by podobný výskum dopadol oveľa lepšie. Isté je, že ani my nie sme so sebou spokojné.

Psychológovia vymysleli termíny „zrkadlová narkománia“ a „strach zo zrkadla“. V prvom prípade nespokojné dámy ustavične sledujú svoj odraz a čím viac sa samy sebe nepáčia, tým viac sa tráčia sledovaním nená-

videného odrazu reality. Akoby sa niekoľkokrát za deň museli uistiť: „Áno, som to ja, škaredá, starnúca, so zlými vlasmi, s dlhým nosom, tučnými nohami...“ Iné ženy zasa panicky utekajú pred zrkadlami aj pred akýmikoľvek predmetmi, v ktorých sa môžu vidieť.

## Zakázala si zrkadlo

Americká novinárka z Daily Mail Marianne Powerová podstúpila experiment. Celý mesiac sa nepozrela do zrkadla ani na veci, v ktorých by sa teoreticky mohla uvidieť, teda monitor počítača, televízora, výklady či sklenné dvere. „Prvé dva týždne to bolo veľmi ťažké. Na jednej strane som mala pocit, že ani neexistujem, ale zároveň ma prepadol strach, že som terčom výsmechu. Ale potom... Akoby som vyšla z väzenia. Prestala som kaziť sebe aj okoliu náladu rozprávaním o kruhoch pod očami a neideálnych bokoch. Odrazu som pochopila: Áno,



FOTO: proimedia.sk

*Krásna a predsa nespokojná so sebou.*

## Mám dysmorfóbiu?

Ak sa nájdete aspoň v troch príznakoch, treba určite spozornieť.

- ustavičné zaoberanie sa diétami, kontrola hmotnosti
- nadmerné cvičenie alebo posilňovanie
- časté používanie prehánadiel
- prehnaná hygiena a starostlivosť o telo, vlasy, pleť
- sebaublížovanie, depresie
- posadnutosť plastickou chirurgiou a kozmetikou

- stále sledovanie v zrkadle, ale aj v odraze, napríklad vo výkladoch obchodov
- strach pozrieť sa na seba do zrkadla
- maskovanie nejakého defektu, hoci domnelého, všemožnými prostriedkami
- snaha o zamaskovanie defektu zvýrazňovaním iných častí tela nápadnými šperkmi alebo extravagantným oblečením
- porovnávanie svojho tela s ostatnými
- záujem o ľudí s rôznymi chybami a defektmi



FOTO: profimedia.sk



FOTO: profimedia.sk

**Asi najznámejším dysmorfobikom bol Michael Jackson. K tejto diagnóze sa vraj priznala aj Lady Gaga. Jej výstredné oblečenie a líčenie môže maskovať skutočne nejaký silný komplex.**

**■ Dysmorfobici sa úporne snažia zakryť nedostatok, o ktorom sú presvedčení, že ich hyzdí a okolie by sa im mohlo preto vysmievať. Mnohokrát však dosiahnu opak, každý si ich hneď všimne – vzrastom nízky muž si dá vyššie opätky, žena si oblieka výlučne čierne oblečenie, lebo je presvedčená, že tak vyzerá štíhlejšie.**

nie som Kate Mossová, ale tento fakt mi nijako neprekáža, aby som žila radosne. Pre nedokonalé telo sa zbytočne vŕháme do depresii. Presvedčila som sa, že pre okolie nie je najdôležitejší môj obvod pásu, ale úsmev a dobrá nálada. No a po mesiaci som sa dokonca začala sama sebe páčiť!“

### Dysmorfóbia

Podľa vedcov z brazílskej univerzity v Sao Paule trpí chorobnou posadnutosťou svojím vzhľadom, odborne dysmorfóbiou, až štrnásť percent ľudí na svete. Podľa Nemcov sú to zasa len dve percentá. Ťažko povedať. Porucha sa začína prejavovať u žien aj u mužov väčšinou v období dospievania a ranej mladosti, hlavne u slobodných bez partnera. Nemusi pritom ísť o ľudí, ktorí majú nejakú viditeľnú fyzickú chybu.

Chronickí nespokojenci často zamieria k plastickému chirurgovi. Veď kto iný ako majster skalpela dokáže opraviť to, čo príroda pokazila. A pritom nechcú pripustiť, že prírodu hania neprávom. „Stretávam sa s pacientmi, ktorým odstavajú uši

podstatne menej ako mne a trvajú na ich operácii,“ hovorí s úsmevom plastický chirurg MUDr. Jozef Fábry. Vážne však dodáva, že dysmorfóbia je nepríjemná, život obťažujúca diagnóza. Dokonca ho i ohrozuje. Každý piaty pacient trpiaci dysmorfóbiou sa vraj pokúsi o samovraždu.

„Hranica medzi tým, čo je ešte normálne a čo už mimo normy, je veľmi neostrá. Ak bude niekto psychicky vyrovnanjší, keď mu vyrovnam nos alebo zväčším prsia, to je v poriadku. Lenže dysmorfobik vás bude stále žiadať, aby ste mu upravili celkom pekný nos hoci o jeden milimeter. Títo ľudia v skutočnosti väčšinou nepotrebujú žiadne úpravy, okolie ich vníma normálne.“ Doktor Fábry tvrdí, že skutočne ťažkých prípadov nie je veľa. „Ale ak sa taký človek u plastického chirurga objaví, treba ho odhaliť hneď a odporúčať mu odbornú psychologickú pomoc.“ Na jednom zo zahraničných seminárov sa doktor Fábry stretol s prípadom, keď sa dysmorfóbiu postihnutý Američan upokojil až vtedy, keď ho lekári nakoniec operovali: „V lokálnej

anestéze mu urobili malý rez na nose a zašili. Pociť, že mu na tvári urobili nejaký výkon, zabral.“

Nie vždy to tak musí byť – vyrieši sa jeden „problém“, nájde sa iný... Prečo vôbec ľudia trpia dysmorfóbiou?

### Vinu nesú aj rodičia

Podľa psychológa Petra Šmolku môžu mať problémy so sebahodnotením korene v detstve, keď rodičia zasievajú vedome alebo nevedome do detí komplexy: „Jedna moja klientka sa vyjadřila: Mám dve dcéry, jedna je pekná, druhá bystrá...“ Francúzska psychologička Séverine Gaudetová v knihe Prečo je také ťažké zmieriť sa so svojim obrazom zasa píše: „Negatívne hodnotenie, ktoré sme v detstve počuli, sme si vzali za vlastné. A tak, aby sme získali lásku rodičov, naučili sme sa nemať sa radi.“

Ak ste rodič, mali by ste teda vážiť slová. Veď aj známu mentálnu anorexiu, ktorá sa takisto týka nespokojnosti so vzhľadom, dokáže spustiť jedna poznámka o šírke bokov vašej dospievajúcej dcéry...

P7-112473/1

# BioGaia®

Lactobacillus reuteri Prodentis

## Prirodzená cesta k zdravým ďasnám

Probiotické pastilky  
Biogaia Prodentis®  
obsahujú kombináciu 2 kmeňov  
Lactobacillus reuteri Prodentis

penikajú do všetkých  
oblastí ústnej dutiny

znižujú zápal a krvácanosť  
ďasien až o 85%

ich účinky sú klinicky overené

užívajú sa iba 1x denne

BioGaia probiotické pastilky si môžete  
zakúpiť iba v lekárňach.



[www.biogaia.sk](http://www.biogaia.sk)



Ewopharma spol. s r.o., Hlavná 13, 831 01 Bratislava