

# POSEDLOST, *anebo* ZÁVISLOST?



Posedlé můžeme být leccím. Sportem. Technologiemi. Nákupy. Svou vizáží. Jenže kde je posedlost, tam se potenciálně rýsuje problém závislosti. A že jich poslední dobou přibýlo!

**TEXT:** LUCIE ŠILHOVÁ, EVA TICHÁ

**J**ste nervózní, podrážděná, koušete si nehty, protože už jste pět minut nezkontrolovala displej svého smartphonu? Až přijдете z práce domů, ani se nepozdravíte s dětmi, zato vybalíte jarní kabátek, který vám přišel díky objednavce přes internet? Co na tom, že máte ve skříni tři podobné! A nebo jste si dnes ráno dala větší nálož cvičení a na druhou fázi se chystáte odpoledne, abyste vysportovala včerejší večeri s partnerem? My ženy si dokážeme vypěstovat závislost na spoustě věcí. Obvykle se vyhýbáme herním automatům, vždyť jsou v tak odpudivém prostředí a uvědomujeme si rizika zruinovaného rodinného rozpočtu, ale dokážeme se upnout k mnohým jiným věcem.

## DEN BEZ POHYBU? NIKDY!

Sport je naše droga! Tento slogan měl před mnoha lety přesvědčit lidi, aby se místo lenošivého poflakování od ničeho k něčemu o něco víc hýbali. Marketingoví mágové, kteří tohle úderné heslo vymysleli, možná ani netušili, jak blízko byli pravdě. Ne že by závislost na sportu byla lékaři oficiálně uznána jako nemoc, nicméně že posedlost pohybem může člověku ničit zdraví i sociální kontakty, už se dnes ví.

Možná to znáte taky: když se to na vás naválí, je nejlepší se vším praštit a jít si vyvětrat hlavu. Často vede cesta právě do fitness centra, protože dunivá rytmická hudba a jasné povely cvičitelky na chvíli utlumí horečnatou činnost mozku, který přemýšlí, jak skloubit hlídání dětí a nemocné babičky, kde vzít peníze na dovolenou a kdy se konečně dostanu k holiči. Kromě čištění hlavy jsou tady ještě další příjemné efekty. Lepší nálada, pevnější tělo, pružnější krok, štíhlejší boky. A tak některé ženy sportu propadnou natolik, že přidávají hodiny, zátěž i dynamiku. A to i když jsou unavené nebo i nemocné či nemají čas. Tak ošidím něco jiného, řekne si na sportu závislá žena a už poněkolkáté zavolá kamarádce, že se sejdou až příště. Den bez pohybu jim přijde prázdný, nanicovatý a zbytečný. Dva dny? To už zavání průšvihem! Co když nedopnu svoje oblíbené džiny!

Přesně tohle se stalo osmatřicetileté učitelce Karle. „Odjakživa jsem měla mindrák ze své nadváhy. Ve třiceti jsem objevila spinning a díky šlapání do pedálů jsem za rok z velikosti šestačtyřicet spadla na čtyřicetku. Prožila jsem euforii, ale zároveň se dostavila panika. Co když zase přiberu?“ Karla se rozhodla nedopustit návrat k původní velikosti. Chodila na spinning šestkrát týdně, sedmý den plavala. Cvičila do roztrhání těla a bohužel i vztahu. „Skřípalo to mezi námi déle, ale nebýt cvičení, možná bychom to ještě zachránili. Jenže já každou volnou chvíli cvičila,“ říká a rychle platí kávu. Samozřejmě bez cukru a mléka. Za chvíli jí začíná další hodina spinningu...

Osobní trenér Tomáš Mirátský několik takových klientek ve své práci zažil. „Ve všech případech se za zvýšeným cvičebním úsilím skrývalo něco hlubšího,“ říká. Ženy po třicítce, které měly dlouhodobé problémy s nadváhou, jsou typickou skupinou. Najednou se jim díky cvičení a většinou i pomocí redukčního jídelníčku podaří výrazně zhubnout. Vezou se na vlně euforie, že něco dokázaly, že konečně mohou nosit obtažená trička. Takové ženy se pak dokážou na cvičení hodně upnout. „Většinou cvičí doma nebo ve fitku, osobní trenér by jim do toho moc mluvil, o to ony nestojí,“ říká Tomáš Mirátský. Závislost na cvičení zaznamenal u žen, které se v dospívání potýkaly s anorexií, a také u těch, jež měly problémy ve vztahu. Ty nejspíš nepramenily z nedokonalé postavy, ale je přece mnohem jednodušší si to myslet a cvičit než hledat podstatu problému.

## POSEDLOST TĚLEM

Leckdy ale nemusí být problém v minulosti, na vině je žhavá přítomnost. „Současnou dobu lze vnímat jako výrazně výkonově zaměřenou. A vypracovaný vzhled může být prostředkem, jak mít lepší práci nebo třeba atraktivního partnera,“ zamýšlí se pražský psycholog Tomáš Morávek. „Nezanedbatelný vliv v tom hraje média a dokola omílaný svět celebrit, kde jsou ženám předkládány úspěšné hvězdy, které ve všech směrech vypadají téměř dokonale. A pak je zde dostupnost nejrůznějších možností a způsobů, jak se vylepšit. Od sofistikovaných diet přes doplňky stravy, fit centra až po zkrášlující kliniky. Dnes je zkrátka mnohem jednodušší propadnout narcistním potřebám,“ říká psycholog Morávek.

Tahle posedlost, respektive psychická porucha, která se z ní může vyklubat, se jmenuje dysmorfofobie. „Žena je posedlá svým vzhledem, ale zároveň se nenávidí, protože touží vypadat jinak. Mladší, štíhlejší, bez vrásek nebo s většími rty. Ale i když to získá, není spokojená,“ vysvětluje korektivní dermatoložka Věra Terzijská z kliniky estetické dermatologie Varemédica. „Dobrý lékař, ať estetický dermatolog, nebo plastický chirurg, musí být i dobrý psycholog. Pokud je zákrok zástupným řešením jiného problému, při konzultaci s pacientkou to pozná. Musí být schopen odmítnout a snažit se rozmluvit zbytečný zásah, protože hranice mezi obyčejnou ženskou touhou po kráse a nezdravou posedlostí může být velmi tenká,“ říká dermatoložka. Riziko závislosti na korektivních úpravách hrozí vždycky.

## UČEBNICE SEBELÁSKY



Chcete mít dobrý partnerský vztah, vycházet se svými rodiči, s dětmi, v práci s kolegy, s kamarádkami? Základem toho všeho je mít se ráda. Ne narcisticky, ale mít sama k sobě dobrý vztah, uznávat se a respektovat své schopnosti i potřeby. Kniha Učebnice sebelásky od Lucie Kolaříkové je jakýmsi manuálem pro ženy, které chtějí sebelásku pochopit, zbavit se předsudků a naučit se ji v životě prakticky používat. Nabízí mnoho praktických příkladů, z nichž si vzít příklad a čeho se vyvarovat.

„S postupujícím vylepšováním na sobě člověk hledá stále další a další nedostatky a vyžaduje jejich odstranění. Nejprve si říkáte, že až se zbavíte vrásek, budete šťastnější. Pak ale zjistíte, že se pocit štěstí dostavil jen na chvíli, a už vidíte další vady či příznaky stárnutí, které je třeba odstranit. Lze však vůbec dosáhnout spokojenosti, když tělo stárne? Obecně platí, že čím je člověk spokojenější uvnitř, tím spíše je schopen se smířit se svým zevnějškem,“ říká dermatoložka.

#### CHCI PRINCE NA BÍLÉM KONI

Emancipace vnesla do života žen nezávislost, svobodu a rovná práva. Díky vlastním příjmům jsme se přestaly podřízovat mužům, rodiče už nám nediktují, jakého partnera si zvolíme, nezávislost však s sebou přinesla i jedno negativní – touhu mít doma to nejlepší, dokonalé, bezchybné. Na tom není nic špatného, když si pořizujete nové boty, kávovar, auto, dovolenou, ale u spousty žen touha po dokonalosti zasáhne i sféru vztahů. Tahle posedlost hrozí citově frustrovaným stejně jako sebevědomým s vlastním životem. Žijí ve světě představ inspirovaných filmovými a knižními příběhy. Zapomínají však, že scenáristé a spisovatelé nepracují se skutečností. Uvězněny v iluzích, že někde existuje pan Božský, co dva roky mění partnery, protože ten původní má tolik chyb a to by bylo, aby ony ten ideál nenašly! „To je však pohádková, nereálná představa odpovídající dětskému chování,“ říká psycholožka Lucie Kolaříková. „Princ na bílém koni neexistuje, každý muž má své mouchy a s každým to někdy bude těžké,“ dodává.

Spousta žen se však s takovou realitou odmitá smířit a jejich život se točí v kruhu. „Jeden přítel mojí kamarádky byl příliš často a dlouho v práci, nahradila ho ‚nezávislým‘, který pro změnu do práce nechočil, tak ho živila. S dalším chtěla zklidnění, vdala se a pořídili si dítě, ale ani to jí nevyhovovalo,“ popisuje příběh své pětaticetileté kamarádky Zuzana. „Tvrdí, že má na hlapy smůlu, pravdou však je, že sama neví, co chce, a jakmile vztah sklouzne do stereotypu, což je normální, hledá na druhém chyby a nakonec utíká k jinému,“ vykresluje skutečnou podstatu potíží. Jak z toho ven? „Přijmout realitu nedokonalých, normálních a obyčejných mužů. Stejně jako jsou ženy nedokonalé, jsou takoví i muži,“ radí Lucie Kolaříková.

#### PLEŤ JAKO ALABASTR? FUJ!

Je to zvláštní paradox. Žena posedlá svým vzhledem určitě netouží po vráscitě a vyschlé pokožce připomínající pergamen. A přece si o takovou koledují všechny, které postihla tanorexie neboli závislost na opálené pokožce. Psychologové popsali, že nejčastěji tato fobie postihuje modelky a kulturistky. Prostě se vám v hlavě usídlí myšlenka, že váš vzhled není v pořádku. V případě tanorexie je problémem moc světlá kůže. A tak jste v zimě několikrát týdně na soláriu, aby pokožka nebyla bledá. V létě se vystavujete slunci, samozřejmě bez ochranných krémů. Záření

## NA ČEM JSTE ZÁVISLÁ?



**BÁRA BASIKOVÁ**  
zpěvačka

Mou nejhorší životní neřestí a zároveň závislostí bylo po mnoho let okusování nehtů. Vlastních, pochopitelně. Začalo to asi v pěti letech, měla jsem pořád prsty v puse, a i když jsem za to byla velmi krutě trestána, nemohla jsem si pomoci. Prostě mě to bavilo. Ale všude jsem své ruce schovávala, do rukou brala věci tak, aby nebyly vidět mé nehty, ve škole jsem psala tak, abych zakryla ty ohlodané paličky. V patnácti jsem šla do tanečních a začala jsem se za své ruce stydět. A tak jsem si jednoho dne řekla dost, konec, takhle to dál nejde. A vydržela jsem.



**MARTINA FORMANOVÁ**  
spisovatelka

Myslím, že někteří lidé mají prostě vyšší sklon k závislostem než jiní. Já patřím, bohužel, do té první skupiny. Kdo viděl na vlastní oči mé chování v blízkosti pistáciových oříšků, které mám v zásadě vždy ve spíži, potvrdí. V rychlosti, s níž jsem schopna je vylupovat (titěrná práce se skořápkami je součástí mé závislosti), bych porazila i všechny veverky v Central parku. Škoda jen, že jsem se zperfekcionalizovala v disciplíně, v níž se nezávodí.



**ZDEŇKA ŽÁDNÍKOVÁ VOLENCOVÁ**  
herečka

Jsem závislá na pochvale. Znáte to, začne to poměrně brzy: „Ty jsi ale šikovná holčička, ty tak pěkně pomáháš...“ A už to jede... Pokud to jede správným směrem, tím vaším, je to v pořádku, ale pokud se z vás stane tak trochu štvaneček, byť okolím vychválený do nebes, je to špatně. Takže buďme nejen šikovné holky, které toho hodně zvládnou, ale i rebelky, které taky nemusí zvládat NIC. Jinými slovy: starejme se o to, aby naše duše více chtěla a mohla, než musela.



**VERONIKA KOKO KOKEŠOVÁ**  
moderátorka, foodbloggerka

Jako holka z Plzně jsem ještě v únoru byla těžce závislá na pivu. Vypila jsem i pět šest kousků denně. První k snídani, poslední před spaním. Pak jsem na blogu spustila „Projekt 30“, kde se postupem roku budu podrobovat mnoha výzvám, na které jsem zatím neměla odvahu nebo odhodlání. Celý březen poctivě cvičím, běhám 30 km týdně, jím zdravě a nepiju alkohol. A až bych předtím nevěřila, že to někdy řeknu a budu myslet vážně, absence zlatavého moku mi prospívá a už ani tolik nevaří. Možná se tak budu je závislost na zdravějším životním stylu.



**MARTA DAVOUZE**  
spisovatelka

Jsem bohužel závislá na cigaretách. Říkám bohužel ne proto, že bych chtěla přestat kouřit, ale protože v posledních letech se kouření stalo bezmála trestným činem. Militantní výchovné metody uplatňované nápravným zařízením zvaným Evropská unie dokázaly proměnit spořádané občany v nežádoucí odpad společnosti. Lhostejno, jestli jsi podlý kapsář, nebo úctyhodný profesor řečtiny. Kouříš? Ven! Mezi slušné lidi nepatříš.

slunce nebo trubic v soláriu tanorektikovi pomalu, ale jistě ničí kolagenová vlákna, která pokožku udržují pevnou a hladkou. To vede k předčasné tvorbě vrásek, pih, skvrn a dalším změnám na kůži. Ve výsledku můžete vypadat starší, než jste. Stejně jako pětaticetiletá instruktorka zumbly Lenka. Zezadu tělo jako pětadvacítka, ze předu vizáž unavené šedesátnice. Z oranžově zabarveného obličej se září modré oči, ale jinak je to bída. Pokožka je už na pohled tenká a křehká, pokrytá vráskami. Blondaté vlasy připomínají chemlon, protože ztráta kolagenu vinou nadměrných dávek UVA a UVB záření se podepsala i na nich. „Do solárka chodím denně. Když plánuji dovolenou, jedu k moři,“ říká. Strach z rakoviny nemá. „Věřím, že budu mít štěstí,“ tvrdí. Ale to je jako vydat se na túru odstavným pruhem dálnice D1 a doufat, že vás nikdo nesrazí.

#### DVA LISTY ŠPENÁTU, IDEÁLNĚ BIO

Začíná to nenápadně. Chcete jíst zdravě, a tak se přestanete cpát tuky a éčky. Postupně vyloučíte z jídelníčku vše, co by vám podle nastudovaných příruček o zdravé výživě mohlo uškodit. Z jídla nakonec zůstane jen bio ovoce a zelenina a něco málo produktů z obchodu se zdravou výživou. I k těm ale žena závislá na zdravém jídle postupně ztratí důvěru. V tu chvíli je jasné, že trpí ortorexií. Důsledky nemoci jsou podobné jako u jiných poruch příjmu potravy. Ortorektik trpí podvýživou, chudokrevností, později mu po hrstech vypadávají vlasy. V jeho jídelníčku totiž chybí sacharidy, tuky i řada nutričně nezbytných látek. Ženy, podobně jako při jiných poruchách příjmu potravy,

přestávají menstruovat. Největší malér je, že ortorexie často předchází závažnějším onemocněním, kde už může jít o život. Mnoho anorektických i bulimických pacientek obhajuje svůj dietní režim zdravou výživou. I když už mají vážné zdravotní problémy v důsledku jednostranné nebo nedostatečné výživy, neustále zdůrazňují úžasný přínos vitaminů nebo vlákniny pro své zdraví. Mnoho nemocných s nejtěžšími poruchami příjmu potravy začínalo právě se „zdravými“ dietami, očišťovacími půsty, vegetarián-

## PŘÍSNÝ STRAVOVACÍ REŽIM VYŽADUJE SILNOU VŮLI, A TAK ORTOREKTIK POCIŤUJE NAD JINÝMI NADŘAZENOST

stvím či makrobiotikou. Dodržování přísného stravovacího režimu vyžaduje silnou vůli, a tak ortorektik pociťuje nad ostatními nadřazenost. Na svůj styl života je hrdý. A stejně jako anorektici jsou i ortorektici přesvědčeni, že je s nimi vše v nejlepší pořádku. Kolem svého způsobu života vybudovali pevný názorový systém, a přimět je k léčení je proto složité. S takovým člověkem je obtížné diskutovat. Důležitý je přiměřený vzor a důraz i na jiné hodnoty, jiné stránky našeho života, než je zdraví a sebekontrola.

#### ZÁVISLOST NA MUŽI

Když si v pětadvaceti Lenka našla partnera, nikdo jejich vztahu nedával šanci. Ona inteligentní, pohodová, on také chytrý, ale arogantní. Ti dva nešli dohromady a všechny překvapilo, když jim oznámili, že bude svatba, protože čekají dítě. Tehdy začala její proměna. Z holky, která na sebe dbala, sportovala, se stala „přírodní žena“. Z města se odstěhovali na samotu, kam za nimi sice první měsíce známí jezdili, ale pak zájem vprchal. „Přijela jsem po narození její dcery. Byla absolutně závislá na svém muži, ke kterému vzhlížela jako k obrázku, ztratila svůj názor. Co řekl, tak udělala, on si jí však za to nevážil. Shazoval ji, její vzhled, schopnost postarat se o dítě a domácnost. Když později porodila dvojčata, bylo jasné, že se jen tak nevrátí do práce, a ze soběstačné ekonomky se stala žena závislá na muži finančně i psychicky. Jeho chyby neuznávala,“ líčí proměnu své kamarádky Veronika. K podobným závislostem mají většinou sklony ženy, které si nejsou jisté samy sebou, nevědí, kde je jejich hodnota. „Takové mají tendenci spíše k poslušnosti než k samostatnému myšlení a konání,“ říká psycholožka Lucie Kolaříková. Jejich partneři jsou jako přes kopírák. Máte pocit, že je vyšlechtili na jedné farmě – působí sebestě, ve skrytu jsou však nejistí, pochybnosti proto překrývají arogantním jednáním, mají velkou touhu ovládat druhé i sklony k manipulativnímu jednání, drží takzvané „oprátě“ a jsou velmi rozhodní.

Ačkoliv okolí může na podobný vztah nahlížet nechápavě, některým ženám vyhovuje. „Žena nemusí moc přemýšlet, může za sebe nechat rozhodovat a to je vlastně



velmi pohodlné, je to jako v dětství, kdy za nás převzal odpovědnost rodič," říká Lucie Kolaříková. Nebezpečné to může být v okamžiku, když jeden z nich začne opouštět navykou roli. „Když začne být žena sebevědomější, muž může ve svém ovládnutí přitvrdit a snažit se ji ‚srazit‘ tam, kam si myslí, že patří – pod něj,“ varuje psycholožka Kolaříková.

### CO NOVÉHO NA SÍTI

Do postele ulehá se smartphonem, po probuzení první čtvrt hodinu kontroluje, co se v noci událo ve virtuálním světě. Kdo dal co nového na Facebook, Twitter, jaké fotky přibyly na instagramech a profilech. Sleduje na nich podřadné celebrity českého showbyznysu, ale i první dámu Michelle Obama. Snídá s očima přilepenými k displeji, dovolenou prožije ve stejném stylu. Má spoustu selfie fotek, ale vlastně pořádně neví, kde byla. Říká se tomu netolismus a jde o chorobnou závislost na internetu ve všech formách – na surfování, blozích, chatování, počítačových hrách... Trpí jí čím dál více žen. „Pro každou závislost je typické ‚bažení‘, tedy potřeba kontaktu s ‚drogou‘, a ‚abstinenční příznaky‘ ve chvíli, kdy nám je v kontaktu s ní bráněno,“ říká psycholog Petr Šmolka.

### VÁŠEŇ PRO SLADKÉ

Padesátiletá zdravotní sestra Klára nevydrží den bez cukru. Buď jí trčí z pusy tyčka od lízátků, nebo jí gumové medvídky. Prý si nemůže pomoci: „Potřebuji sladké stejně jako támhleten potřebuje nikotin,“ mávne směrem k lavičce, na které sedí mladík s elektronickou cigaretou. A protože má k medicíně blízko, hned nabízí vysvětlení. „Potraviny s vysokým obsahem cukru stimulují mozkové centrum, kde sídlí pocity libosti, slasti, blaha, radosti a euforie, ať už je vyvolá cokoli.“ Pravda je, že Kláru v životě moc euforických zážitků nepotkalo. Brzy se vdala, brzy měla dítě, do toho domácí násilí, pak druhé dítě, rozvod. Sladká chuť často bývala jediným libým

## NA ČEM JSTE ZÁVISLÁ?



**JANA PLODKOVÁ**  
herečka

V dětství jsem nemohla žít bez paštiky Májka. Mé poobědové rohlíky s Májkou byly každodenním dezertem. Pak jsem přešla na čokoládu Barila. Po letech těchto závislostí je dnes mým každodenním průvodcem cigareta prokládaná volným přístupem k internetu. Nevím, co bude dál, ale ráda bych závislosti proměnila v nezávislost. Osobní i společenskou.



**BARBORA TROJANOVÁ**  
bloggerka

Odjakživa mám absolutní závislost na uchošťourech – štourání vatovou tyčinkou v uších je prostě nejvíc! Prý to není zdravé. „Jé, uchošťoury, můžu?“ Zeptala se mě nedávno kamarádka při prohlídce naší nové koupelny. A okamžitě si narvala tyčinku do ucha. Je uznávanou pražskou ORL lékařkou. Čímž pro mě tuhle drogu vlastně legalizovala.



**KAMILA BERNDORFFOVÁ**  
fotografka

Celý život se potýkám s malými závislostmi, které ovšem jsou spíše posedlostmi. Kdysi jsem četla, jak pominutá ve dne v noci, ve škole pod lavicí... Pak jsem začala cestovat a vzhledem k tomu, že dnes téměř půl roku trávím v Indii, se moje úlety přizpůsobují prostředí. A tak střídám zálibu v čokoládě, sýrech a červeném víně s touhou oblékat se do krásných orientálních látek.



**LUCIE BENEŠOVÁ**  
herečka

Poslední dobou zjišťuji, že chodím velmi často do kina a celý další týden se na to hrozně těším. Čím jsem starší, tím víc mě baví svět filmu. Miluji klubová kina, kde je pohodová atmosféra a můžete si vzít i vínko do sálu. Teď jen nevím, na čem jsem vlastně závislá, jestli na filmu, nebo na víně.



**BÁRA REKTOROVÁ**  
sushi odbornice

Nejdivnější věc, na které jsem závislá, je čištění uší. Čistím si je vatovými tyčinkami denně, když to neudělám, chybí mi to. A také jsem závislá na hudbě, oblíbené písničky poslouchám stále dokola. A stejně závislá jsem na telefonátech s kamarádkami. Mám ráda citronový sprchový gel a stejnou zubní pastu. Jsou to rituály, které mi dodávají jistotu.

požitkem, který během dne okusila. Až se z toho stala závislost. Místo, kde sídlí pocity libosti, máme v mozku od té doby, co se naši předkové narovnali, ale problémy nám činí až v posledních několika desetiletích. Je to dáno nabídkou trhu. Protože je tak jednoduché dostat se ke sladkým potravinám, stimulujeme centrum libých požitků prakticky neomezeně. Jeden z lékařů, kteří se podíleli na velké studii zaměřené na konzumaci cukru, konstatoval, že během let prozkoumali na šest set tisíc produktů potravinářského průmyslu, které jsou na trhu běžně k dostání, a v osmdesáti procentech z nich našli přidaný cukr! Takovému náporu je těžké nepodlehout. Ne každý si samozřejmě závislost na cukru vypěstuje, přesto je čím dál rozšířenější, bohužel i mezi malými dětmi.

### POTŘEBUJÍ NAKUPOVAT

Ještě nikdy v historii jsme neměli tolik možností nákupů a nikdy nebylo jednodušší si věci pořídit. Už nemusíme nikam jezdit, plahočit se po obchodech, stačí sednout k počítači a klikat. Je jedno, jestli je osm večer, nebo čtyři hodiny ráno. „Jsou to dva roky zpátky, co jsem nakupování propadla. Moje oblečení a boty byly všude. Měly jsme plnou půdu, šatnu, dokoupila jsem štedry na šaty, kterými jsem zaplnila chodby domu. Věci jsem se sice zbavovala, chodila jsem po různých burzách, ale co jsem prodala, doplnila jsem nákupem jiného oblečení. S přítelem jsme se hádali, já si svoji mánií obhajovala tím, že nakupuji za vlastní peníze a že je to normální. Za příklad jsem dávala kamarádky, které byly stejné,“ říká vysokoškolačka a majitelka malé PR agentury. Svoji závislost si uvědomila, až když jí přítel vypočítal, kolik peněz za jediný rok utratila. „Za tu částku bych měla auto střední třídy. Paradox byl, že jsem většinu věcí stejně nenosila. Dostala jsem ‚núž na krk‘ – buď přítel, nebo nákupy. Rozhodla jsem se pro partnera. Odevzdala jsem mu svoji bankovní i kreditní kartu a dohodli jsme se, že budu dostávat kapesné. Možná je to potupné, ale sama bych to bez jeho zásahu nevládla,“ přiznává s odstupem. Odstříhla se od původních kamarádek, část svojí nákupní energie přesměrovala do sportu a vycházek se psem a také začala při práci studovat vysokou školu.

A právě to je návod, jak se vyhnout, případně se zbavit, jakékoliv závislosti. „Čím naplněnější je náš život, čím více zájmů, přátel a koníčků máme, tím menší je riziko jejího rozvoje. I ta již pořádně rozkvetlá se nalezením jiné životní náplně může výrazně snížit,“ nabízí řešení psycholog Petr Šmolka. Tak, jako se drogově závislí léčí prostřednictvím substitučních drog, tedy chemickou, méně škodlivou náhražkou, dají se najít náhražky i pro nutkavě nakupující ženy, pro závislačky na nových technologiích nebo sladkém. Co se třeba přihlásit na jazykový kurz? ●



**VĚRA TERZIJSKÁ,**  
dermatoložka:

## PONECHTE SI VLASTNÍ OSOBITOST

Vypadat mladě a atraktivně si přeje většina žen (a dnes již i mužů) a jejich touha nemusí být na škodu. Vede je k lepší péči o tělo, zdravé životosprávě a pohybu. Nic se ale nemá přehánět a to platí i pro boj proti stárnutí. Někteří lidé jsou mladistvou image posedlí a nezvratný fakt, že jejich tělo stárne, je děs. Vrhají se do nesmyslného kolotoče omlazujících procedur a pod-

léhají panice. Posedlost mládím a neschopnost přijmout stáří je dnes velké téma. Člověk má pocit, že musí být dokonalý, aby ve společnosti obstál. Ale ten, kdo usiluje o dokonalost, je na špatné cestě. Je dobré podstoupit úpravu, která zlepší sebevědomí a pomůže zbavit se mindráků, ale je naprosto nevhodné absolvovat zákrok, který vás pozmění a zničí vaši osobitost.

— INZERCE ▼ —

— INZERCE ▼ —

FOTO: PROFIMEDIA.CZ, SHUTTERSTOCK, LUCIE ROBINSON, LENKA HATAŠOVÁ, DNES.CZ, RADOVAN JANOŠEK, JAN ZÁTORSKÝ, MAPRA, PETRA PIKRELOVÁ