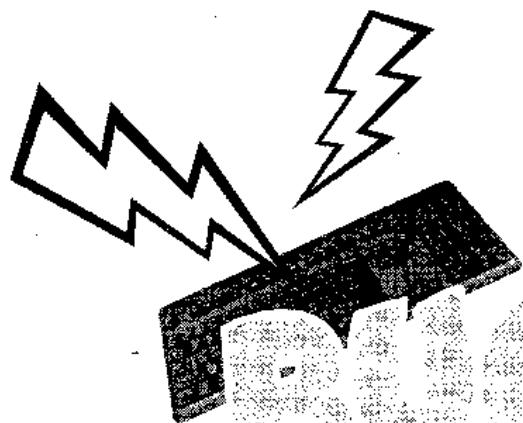


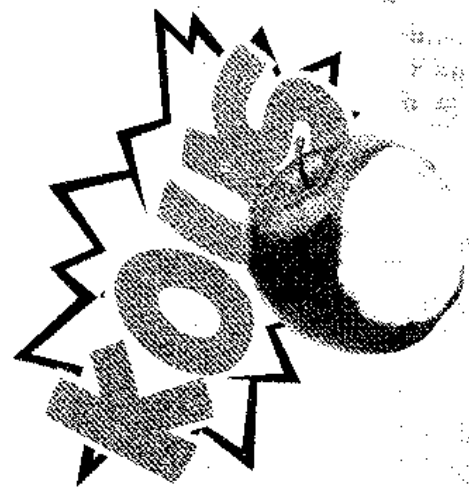
**CHRRR
CHCHRRRRRR**



**PRASK
PRASK
PRASK**



ZVUKY K

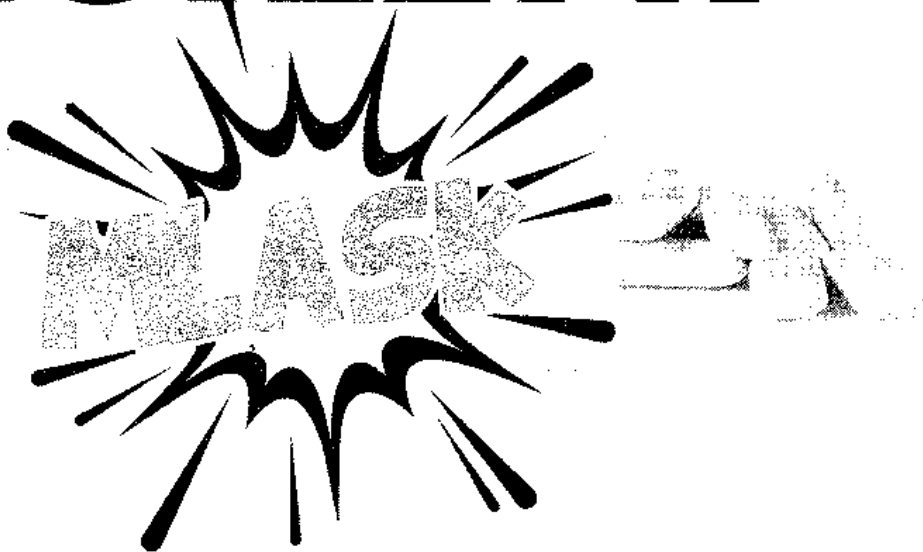


Někdo v kině za vámi chroupe popcorn. Nedokážete ho nevnímat. Po chvíli ho za ty zvuky chcete zabít. Nebo vyšilujete, když někdo v kanceláři popotahuje, pokašlává nebo mlátí do klávesnice. Až každý pátý člověk trpí přecitlivělostí na zdánlivě normální zvuky. Říká se tomu misofonie a možná to ve vás vyvolali rodiče.



SSSSSSSRK

ZESÍLENÍ



BLASK

Kolegyně Marta se na mě zlověstně usměje: „Hele, co mám!“ mává na mě jablkem. Ví, že nic horšího mi provést už nemůže (snad kromě toho, že by se nelichotivě vyjádřila o nějakém mém textu). Šílím už v těch milisekundách, kdy si někdo jablko přikládá k zubům, rozvírá čelisti. A vzápětí se ozve ten otřesný zvuk: **CHRUM!!!**

Drásají mě i jiné lidské zvukové projevy, převážně spojené s jídlem: srkání polévky, chroupaní chipsů, mlaskání. Irituje mě i nápadně hlasité polykání a dokážu zaznamenat dokonce i to, jak někomu loupe v čelistním kloubu při žvýkání. Zahryznutí do jablka nebo do mrkve mě ale týrá nejvíc.

„Ty zas hlasitě fukáš do klávesnice,“ zvedne šéf oči k editoru Petrovi.

„Vážně?“

„Jo,“ chytnu se toho, „a když něco dopíšeš a ukládáš to, tak to vždycky na závěr jako etudu triumfálně zakončíš plácnutím do enteru.“

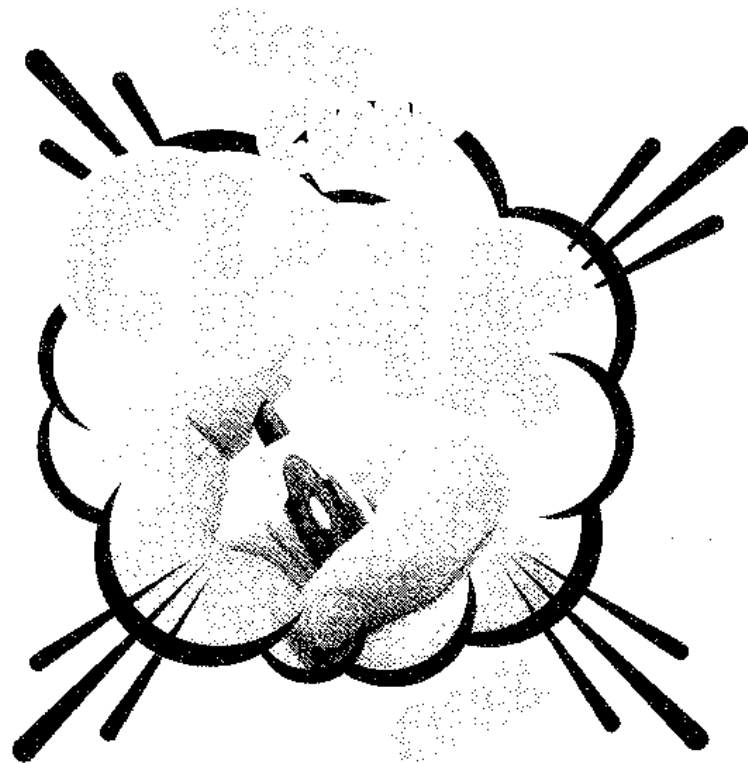
„To je asi návyk z psaní na stroji, kdy se do toho muselo mlátit. A to ti taky vadí?“

Přiznávám, že si toho trochu všímám, ale nešílím z toho jako Winston Churchill, jehož písařka musela používat odhlučňovací psací stroj. Churchill také nescázel, když si někdo pohvizdoval, což dokládá i dochovaná zákazová tabulka z jeho válečného bunkru.

O králi Václavovi I. se traduje, že mívával až záchvaty ze zvonění kostelních zvonů, takže v jeho přítomnosti musely utichnout. Zpěvačka Kylie Minogue má údajně fobii z kovového zvuku ramínek při zavěšování na šatní stojany a americký šachista Bobby Fischer v nejslavnějším utkání o titul mistra světa s Borisem Spasským dokonce nenastoupil k jedné partii, protože nesnesl vrčení televizních kamer v sále.

ŠÍLENÉ RODINNÉ OBĚDY

Po mnohahodinovém slídění na internetu se dopátrám, že moji alergici na specifické zvuky nejlépe vystihuje termín „misofofie“. Z psychiatrického pohledu by se mělo jednat o poruchu spadající do kategorie idiosynkrazí, což jsou přecitlivělé reakce,



mnohdy až nepřekonatelný odpor vůči vjemům a situacím. Idiosynkrotičtí můžete být i na čichové a chuťové podněty, ale také fyziologicky – vůči některým látkám, například lékům, což se může projevit výrazkami, nevolností či bolestí hlavy.

Ale zpět ke zvukové misofofii. Ačkoliv tím podle

nejtroufalejších odhadů může trpět až pětina populace, překvapivě je to porucha vědecky málo probádaná, opomíjená. Termín misofofie použili poprvé v roce 2001 audiologové Pawel a Margaret Jastreboffovi, kteří se zabývají technikou lidského sluchu. Rozčilující zvuky nemusí být hlasité, jsou naopak velmi

MOŽNÁ VÁS NEŠTVE ZVUK, ALE ŠÉF

Extrémně precitlivěle můžou lidé reagovat nejen na zvukové, ale i na čichové a další podněty, říká psychiatr Michal Maršálek z pražské bohnické nemocnice.

Oněm přehnaně precitlivělým reakcím se odborně říká idiosynkrazie.

Přiznám se, že bylo dost obtížné sehnat někoho, kdo by o idiosynkrazích alespoň něco tušil.

On to, myslím, zatím nikdo příliš nezkoumal. Není to tak závažný problém, spíš jen lehčí psychická porucha.

Se kterou se ale potýká docela dost lidí, řekl bych.

Je to asi častý jev, ale záleží i na podmínkách, kdy si lidé můžou dovolit vypěstovat precitlivělost na jisté podněty. Například v době války a nedostatku potravin budou lidé těžko precitlivělí na chlebové kůrky. Ale vás zajímá ta zvuková idiosynkrazie...

Máte ji taky?

Idiosynkrazie mi celkem netrpím, ale dovedu pochopit, že poslouchat dlouhodobě například chronické pokašlávání může být někdy takzvaně na zabití.

Zůstaňme u pokašlávání. Proč někoho dovede rozčilit?

Ten zvuk je jednak nepříjemný, jednak se neustále, byť nepravidelně opakuje. Vyvolává pocit neukončenosti jevu a to dále vyvolává pocit bezvýchodnosti. Člověk nemůže říct – a dost! Což se může ještě zvýraznit ve stavu změněného vnímání sebe sama, například v depresi.

Co byste poradil člověku, kterého rozčilují zdánlivě běžné zvuky?

Především je otázka, jestli je potřeba to řešit. Mnoha zvukům se lze obyčejně vyhnout, ale většinou se jedná o komplexnější problém spojený s nějakou osobností – ten zvuk máte spojený například se šéfem, který vás štve, a pak je potřeba vyřešit spíš vztah mezi vámi dvěma. Načež vyvstává otázka, jestli se stačí s dotyčným jen domluvit, abyste si lidsky vyšli vsířci, nebo zda se jedná o hlubší neurofocický mechanismus, který je potřeba léčit.

běžné – někdo může po čase šle-let už jen z toho, že kdysi v hloubi bytového domu pravidelně štěkává pes, mňouká kočka nebo že sousedi třískají dveřmi či často splachují toaletu. Začnete se na ten zvuk soustředit a těm, kteří ho nevnímají, pak připadáte jako blázní, když si na to stěžujete.

Až osmdesát procent misofoniků je alergických na zvuky spojené s konzumací jídla, jako je žvýkání, chroupaní a mlaskání, cinkání příborů. Obtěžující jsou i další lidské zvuky: popotahování, pokašlávání, chrápání, stříhání či pilování nehtů. Poměrně často jsou iniciátorem podráždění rytmicky se opakující zvuky – tikání hodin, kapání kohoutku, bzučení zářivek, vrčení lednice nebo počítače, plynového kotle či klimatizace.

O misofonii vycházejí příležitostně popularizační články, ale většina je z pořídní kategorie „vědci zjistili, že...“, a tak nejpřínosnějším zdrojem informací jsou uzavřené skupiny na Facebooku, kde si tisíce lidí z celého světa sdělují postřehy a zkušenosti. Ve skupině Misophonía Support Group si začnu pročitat vláknou, kdo čím trpí:

„Když lidé jedí v kanceláři. Právě teď si někdo vedle mě otevřel pytlík chipsů, bože, už ve mně bublá ten šílený vztek.“

„Já dělám v kanceláři se ženskou používající speciální klávesnici kvůli nemocným zápěstím. Je to ta nejhlasitější klávesnice na planetě. Nemůžu tam dělat, když je tam ona. Taký mi vadí zvuk, který vydávají lidi při jedení banánů. Ahhh!“

„Mě přivádí k šílenství rodinné obědy a večere. Tenthle víkend jsme měli barbecue. Musela jsem odejít od stolu, jinak bych vybuchla! Je strašně obtížné ovládat se, mám z těch zvuků migrény.“

„Dělám u filmu a nesnáším, když někdo při natáčení do ticha žvýká žvýkačku. Už jen samotný smrad, když někdo žvýkačku rozbaluje, ve mně budí paniku!“

„Jednou jsem nastoupila do taxíku, jehož řidič žvýkal fakt nechutně nahlas. Tak jsem mu řekla, aby zastavil; vymyslela jsem si, že mě napadlo, že v téhle ulici navštívím kamarádku. A jakmile odjel, zavolala jsem si další taxi, ale nenapadlo mě zavolat jiné firmě, takže přijel

ten samý řidič! A já pak musela předstírat, že kamarádka nebyla doma, a celou cestu jsem musela mít prsty v uších.“

OLIZOVÁNÍ PRSTŮ PO JIDLE

V příspěvcích často narážím na anglický výraz „trigger“, jenž lze přeložit jako startovač či spouštěč, který nepříjemné pocity iniciuje. Spouštěčů může být stovky, některé jsou i kuriózní: hlasité otáčení stránek časopisů, vysoké podpatky na tvrdé podlaze, vyškrabování jogurtu lžičkou ze dna kelímku, skřípání polystyrenu nebo nafukovacího balonku v dětských děnách. Nejčastěji si lidé stěžují na chroupaní chipsů a popcornu v kině, což je spojené s nepříjemným čichovým zážitkem. Běžným spouštěčem je i chro- nické pokašlávání.

„Nejhorší je, když to dělá někdo vedle vás v autě nebo v autobusu.“

„A v letadle. Zažil jsem chlápka, který si celou cestu, několik hodin, poklepával rytmicky nohou.“

„Vadí mi zvuk bonbonů, které při cucání narážejí na zuby.“



8 z 10

Nizozemský tým okolo psychiatra Arjana Schrödera zjistil, že žádného z dvaatřiceti pacientů zvuk nerozčiluje, pokud ho vytvářejí oni sami. Nejvíce, a to osm z deseti zkoumaných lidí, dráždilo žvýkání, 64 % lidí příliš hlasité dýchání a 60 % cvakání propisovačky.

55 %

Tým psychologů Miren Edelsteinové z amerického San Diega z malého vzorku jedenácti dotazovaných vyvodil závěr, že 55 % lidí stížných misofonií štvou hlavně zvuky produkované jejich rodinnými blízkými.

A kdy už je to vážný problém?

Idiosynkrazie představuje krajní pól značkování podnětů. Každou informaci, kterou získáváme z vnějšího i vnitřního prostředí, si ihned označujeme jako příjemnou, nebo nepříjemnou. Ani jednu z nich nemůžeme ze života vyřadit. Ty příjemné nás motivují k jejich novému dosažení, nepříjemné nás varují před nebezpečím a nutí nás se mu vyhnout. Kdybychom bolest nevní- mali nepříjemně, zůstali bychom klidně stát uprostřed požáru a zahynuli bychom. Patologické ale může být zpracování podnětu, například když reagujeme nepřiměřeně silně nebo nepřiměřeně dlouho na bezvý- znamný podnět. Teprve pak je potřeba něco dělat.

Léčili jste někdy pacienta s extrémní přecitlivělostí na podněty?

Vím o pacientovi s výjimečnou idiosynkrazí vůči vlastnímu pachu. Velmi se tím trápil, ačkoliv to bylo bludné – to znamená na základě nevy- vratitelné představy bez reálného podkladu. Ve skutečnos- ti totiž vůbec nezapáchal. To jsou vzácné a obtížně léčitelné případy, kdy to může nabýt skutečně psy- chotických hodnot.

Čichová idiosynkrazie je tedy také častá?

Relativně častá. Souvisí to s tím, že mezi čichovým aparátem a mozkem existuje přímý spoj bez oklik, takže informace se okamžitě propojuje s pamětí. Učíme-li vůni rozmáčené sušenky, okamžitě se nám vybaví pokoj u babičky, kde jsme si ty sušenky v dětství máčeli v čaji.

Stejný podnět může v někom vyvolávat příjemnou reakci, u jiného zase nepříjemnou.

Ano, záleží jen na pólu vní- mání. Friedrich Schiller psá- val u pitíku, kam si úmyslně pokládal nahnílá jablka, neboť ta jemně acetono- vá vůně mu byla velice příjemná a stimulovala ho. Přechody od plusu do mi- nusy jsou méně důležité než síla samotného impulzu. To známe i na příkladu snů, jak zdůrazňoval Freud, že když se nám zdá něco hodně negativního, nemusí to zna- menat, že to není sen o ně- čem pozitivním, nýbrž že sen pouze nerozlišuje pluso- vé a minusové znaménko.



„Ve Švédsku je dovoleno jíst během písemných zkoušek a teď si představte, že píšete důležitý test a lidé si s sebou přinesou jablka a švédský kornbrot a začnou do toho soustředěného ticha v učebně chroupat! Kvůli tomu jsem spoustu zkoušek nedokončil.“

„Já trpím v práci. Devět hodin denně musím poslouchat, jak někdo hlasitě kliká myší. Taký nesnáším, když někdo mlátí klíči.“

„Když někdo šustí igelitkou.“

„To nenávidím taky!!! Až tady se poprvé dozvídám, že je to nemoc. K tomu poklepávání nohou mi taky vadí cvakání propiskou!“

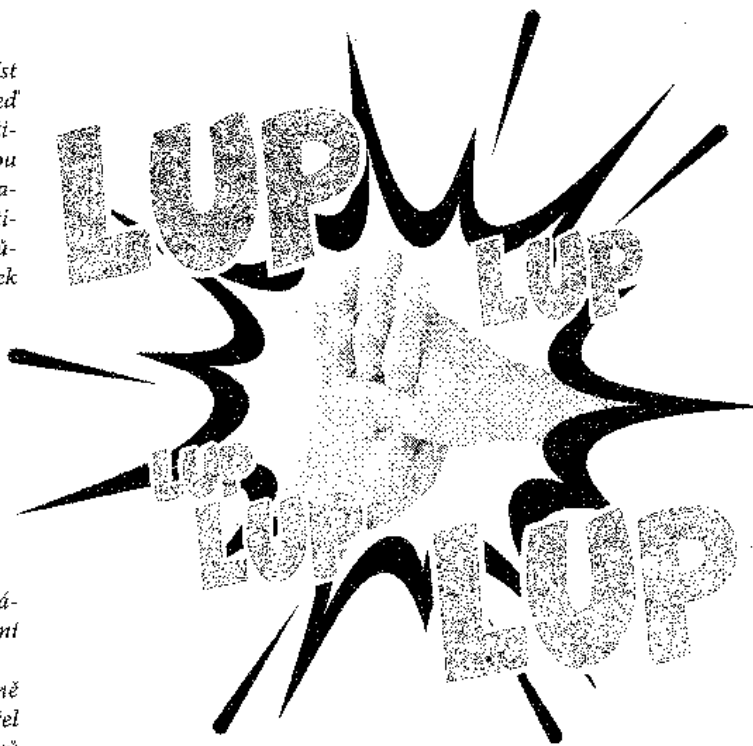
„Před pár týdny si ke mně ve vlaku přisedl chlap, otevřel kufřík, vytáhl hromadu papírů a začal si v nich čmárat zvyrazňovačem. Ale fakt nahlas! Papír za papírem... Přísahám, že jsem myslela, že mu to seberu a vyhodím. Když jsem procházela kolem, mrknu, co si zvyrazňuje, a byly to poznámky úplně o ničem. Všechno to utření jsem musela prožít jen proto, že ten chlap chtěl nejspíš působit důležitě.“

„Kdysi jsem v práci vedl porady a nesnášel jsem, když u toho lidí jedli. Vadí mi i zvuk při olízování prstů po jídle. Štve mě, že nedovedu ostatním vysvětlit, čím trpím, protože pro většinu lidí budeme jen podráždění idioti...“

„Bojuju s tím dennodenně, doma se za své problémy rodině neustále omlouvám. Nejhorší zážitek: když jsme byli na představení na Broadwayi a já slušně poprosila paní za mnou, jestli by mohla přestat žvýkat žvýkačku, i když mi bylo opravdu trapně, ale věděla jsem, že bych si to představení kvůli zvukům za mnou neužila. Paní se mi omluvila, že žvýkačku má ze zdravotních důvodů, a nepřestala s tím. Grrr!“

ZARVALA A ONI PŘESTALI

U lidí stížených misofonií se může projevit lehčí reakce v podobě úzkosti, nepříjemného pocitu, hnusu či nutkání někam utéct, ale i vážnější příznaky: vztek, nenávisť, strach, panika,



touha zabít či zničit původce zvuku, a dokonce i sebevražedné myšlenky.

Příklady emocí lidí z debatní facebookové skupiny Misophonia Support Group:

„Pomáhala jsem mámě nastavit její nový telefon a přes všechnu trpělivost jsem musela bojovat s averzí vůči všem těm pípacím zvukům. V půlce práce mám říkám: Dej mně pěti minut na uklidnění, abych to mohla dodělat...“

„V čekárně na pohotovosti si matka se synem koupili chipsy z automatu. Doslova jsem odpočítávala brambůrek po brambůrku, kdy už konečně budou mít pytlík prázdný, pořád ale vytahovali další a další, až jsem to nevydržela a zarvala. Všechny to vyděsilo, ale aspoň s chřestěním přestali.“

Lék na misofonii neexistuje, takže všechny odžité poznatky, jak se s poruchou chytíte vypořádat, jsou cenné:

„Snažím se mít vždycky únikový prostor, kde se můžu izolovat, abych se uklidnila. Pokud to nejde, používám pěnové špunty do uší.“

„Můj zachránce v práci je iPod.“

„U nás v práci zavedli novou bezpečnostní vyhlášku, takže sluchátka jsou odteď zakázána. Všichni si myslí, že jsem prostě

podivín, který si stěžuje na všechno. Kdyby jenom tušili, že se to nedá ovládat!“

„Většina mých kolegů to o mně ví a snaží se mi pomoci tím, že v mé blízkosti nejdí. Někdy si z kanceláře na chvíli odejdu já. V rodině je to mnohem obtížnější.“

„Když doma společně jíme, tak pouštím televizi nebo hudbu, která to přebije.“

„Velmi rychle mě uklidní, když si odskočím na cigaretu. Vími, že je to hrozné řešení, protože jeden problém nahrazuje jiný, ale v těch chvílích hledám jakoukoliv záminku, jak se rozptýlit.“

„Mně pomáhá, když nepříjemný zvuk zastíní jiný zvuk. Třeba v autě – větrák. Nebo nahlas puštěné rádio.“

„Mně pomáhá přebít manželovo chrápání zvuk čističky vzduchu.“

„Učím středoškoláky. Pokud mají konstantní kašel, musím je požádat, aby si přesedli do zadní části třídy, ale stejně jsem z toho celou hodinu nešťastný.“

MŮŽE ZA TO MATKA?

Důležitá otázka: kdy a proč se u někoho alergie na určité zvuky produdí? Například lidé z válečné generace, která zažila nálety, si někdy stěžují na nepříjemné pocity, když slyší nízkou letící letadlo nebo sirénu. Hůř se hledá

racionální vysvětlení, proč někoho začne iritovat mlaskání nebo popotahování, ale při intenzivním pročlání komentářů zjistím zajímavou věc: nápadně často si lidé stěžují, že prvotní negativní zážitek zasahuje do dětství okolo desátého roku věku a iniciátorem byl někdo z rodičů.

„Začalo to u mojí mámy, která hlasitě chroupala, ať to byl salát, celer, ředkvička atd. Doted nemůžu vydržet ani dívat se na ni při jídle.“

„Moje maminka taky nebyla schopná nic rozkousat se zavřenou pusou. Byla jsem z toho šilená.“

„Můj táta tak divně anonymně funí.“

„Mým spouštěčem byl před pětačtyřiceti lety otec. Seděla jsem u stolu s rodiči a nesměla jsem vstát, dokud ostatní nedojedli, takže jsem se na otcovo mlaskání upínala.“

„Čím jsou ti lidé bližší, tím je to horší.“

„Můj syn se škrábe vidličkou v zubech. Mám chuť ho zaškrtit.“

„Právě teď jsem v pasti v hotelovém pokoji, s manželem a dcerou, která nechce přestat jíst slunečnicová semínka. Ten zvuk je nesnesitelný. Zní to, jako když moje babička chrastila zubní protézou.“

Výzkumy na malých vzorcích pacientů započaly teprve před pár lety. I vzhledem k tomu, že psychiatři a psychologové to nepovažují za zásadní problém, je odborných rad, jak se s misofonií vypořádat, velmi málo. Doporučuje se například překrýt nepříjemný zvuk sluchátky, ve kterých si pustíte nejoblíbenější hudbu. Takto si máte pouštět muziku například u večere s rodinou a postupně hlasitost hudby ve sluchátkách ubírat až na minimum. Nikde však není uvedeno, jak dlouho má ten proces trvat – dny, týdny, měsíce? Nabízí se i běžná léčba antidepresiv.

Nebo vás může uchláchlolit výzkum ze soukromé Northwestern University v americkém státě Illinois – lidé přecitlivělí na zvuky jsou prý kreativnější. Pokud se ovšem smíříte s tím, že je to zpráva z kategorie „Vědci zjistili, že...“ ■

jan.malinda@mfdnes.cz