

DEREALIZACE A DEPERSONALIZACE

AUTOŘI: ZITA LÁZNÍČKOVÁ A MARTINA JUNGVIRTOVÁ

Praktický průvodce porozuměním DPDR

Tato příručka ti pomůže pochopit, co je depersonalizace a derealizace, a hlavně co s tím můžeš dělat v běžném životě. Nenajdeš zde složité odborné definice ani dlouhé teorie. Místo toho dostaneš jasné vysvětlení, konkrétní kroky a praktické nástroje, které můžeš použít okamžitě.

Co to vlastně je?

Stručné vysvětlení

Depersonalizace (DP) je pocit odštěpení od sebe sama.

Můžeš mít pocit, že:

- nejsi ve svém těle
- sleduješ sám/sama sebe zvenku
- nepoznáváš se v zrcadle
- tvé emoce jsou otupené nebo „vypnuté“

Derealizace (DR) je pocit odštěpení od okolního světa.

Můžeš mít pocit, že:

- svět kolem tebe působí nereálně, jako ve snu
- prostředí je prázdné, ploché nebo „bez života“
- jsi za sklem, v mlze nebo bublině
- čas plyne jinak
- věci jsou příliš rozostřené nebo naopak nepřirozeně detailní

Ve více než 70 % případů se DP a DR objevují společně (DPDR). Důležité je: člověk si uvědomuje, že to, co prožívá, je pocit – neztrácí kontakt s realitou.

Jak časté to je?

Základní fakta

- 50–70 % lidí zažije krátkodobé příznaky během života (např. při velkém stresu).
- 1–2 % populace má diagnostikovanou DPDR poruchu.
- Výskyt je stejný u mužů i žen.
- Nejčastěji začíná v dospívání.

Proč DPDR vzniká?

Jednoduché vysvětlení:

- Nejčastěji vzniká při extrémním stresu.
- Tělo přejde do režimu:
- útěk
- boj
- zamrznutí
- DPDR je součástí reakce „zamrznutí“. Jde pravděpodobně o obranný mechanismus, který má člověka chránit před přetížením.

Možné spouštěče:

- trauma
- silný stres
- užívání drog
- vedlejší účinek léků
- jiné psychické potíže

Léčba a zvládání

Co je důležité vědět

- Správná diagnóza může trvat roky.
- Neexistuje specifický lék přímo na DPDR.
- Léky se používají spíše na úzkost nebo depresi.
- Psychoterapie je považována za nejúčinnější přístup.

Účinné přístupy:

- Kognitivně behaviorální terapie
- Hypnoterapie

Praktické nástroje

1. Uzemňovací technika

Metoda 5–4–3–2–1:

- 5 věcí, které vidíš
- 4 věci, kterých se můžeš dotknout
- 3 věci, které slyšíš
- 2 věci, které cítíš čichem
- 1 věc, kterou cítíš chutí

Pomáhá vrátit pozornost do přítomnosti.

2. Omez přemýšlení o stavu

Neustálé kontrolování („Už je to pryč? Je to horší?“) může příznaky zhoršovat.

Zkus si vědomě říct:

„Je to nepříjemné, ale není to nebezpečné.“

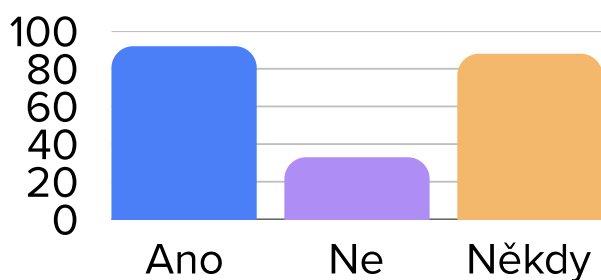
3. Práce se spouštěči

- Identifikuj stresory
- Uprav denní režim (spánek, odpočinek)
- Sniž nadměrné přetížení

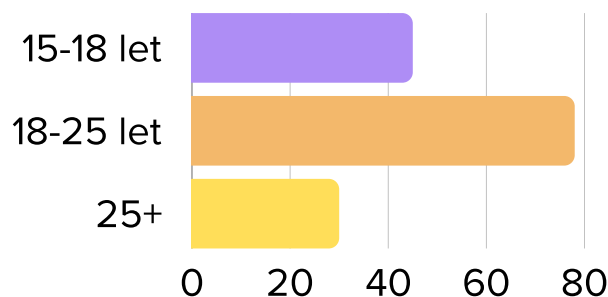
Náš výzkum

V rámci našeho projektu jsme vytvořily dotazník, ve kterém jsme zkoumali zda lidé v našem okolí prožívají tyto stavy, zda jsou vůbec seznámeni s těmito termíny, a případně jak se s nimi seznámili, apod.

V něm jsme zjistily, že až 42,3% lidí kteří hlasovali měli či mají symptomy DR nebo DP.



Graf znázorňující kolik lidí prožilo symptomy jako: nerozeznání se v zrcadle, odpoutání od sebe sama, a zkreslené vnímání času.



Graf znázorňující věkové skupiny.

Prostor pro poznámky

Kdy se mé příznaky objevují nejčastěji:

.....

Co mi pomáhá:

.....

Co chci probrat s odborníkem:

.....

Závěr

Depersonalizace a derealizace jsou stavy odpojení od sebe nebo okolí, které často vznikají jako reakce na stres. Neznamenají ztrátu reality ani „zešílení“. S pomocí správných informací, práce se stresem a případné terapie je možné se s nimi naučit fungovat a postupně jejich intenzitu snižovat.

Reference

Checking your browser - reCAPTCHA. (n.d.).

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11910194/>

Depersonalization-Derealization disorder. (2025, September 17). Cleveland Clinic.

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9791-depersonalization-derealization-disorder>

Murphy, R. J. (2023, March 1). Depersonalization/Derealization Disorder and Neural

correlates of Trauma-related Pathology: A Critical review.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10132272/#sec3>

Paige Pradko. (2023, June 27). Expert's guide to treating DPDR [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xem4AFRwU4>

Schuster, S. (2025, December 10). Derealization explained: how it affects your perception of

reality. Health. <https://www.health.com/derealization-7971816>

Whalley, M., & Kaur, H. (n.d.). Learn about depersonalization and derealization. Psychology

Tools. [https://www.psychologytools.com/articles/learn-about-depersonalization-and-](https://www.psychologytools.com/articles/learn-about-depersonalization-and-derealization)

[derealization](https://www.psychologytools.com/articles/learn-about-depersonalization-and-derealization)