

# HSP a riziko vzniku závislosti

Bc. Zuzana Krotilová

10.06.2025

[zouzle@seznam.cz](mailto:zouzle@seznam.cz)



# Osnova prezentace

- Co je a není HSP (SPS)
- Role genetiky a biologie
- Specifika HSP - DOES
- HSS (High Sensation Seeking)
- HSC (Highly Sensitive Children)
- Látky i nelátky - které a co s tím?
- Konstruktivní cesty pro opětovné nalezení nebo zachování sebe sama
- Další tipy a S. O. S. jako nástroj
- Výsledky minidotazníku
- Zdroje a dotazy



# Co je HSP nebo SPS?

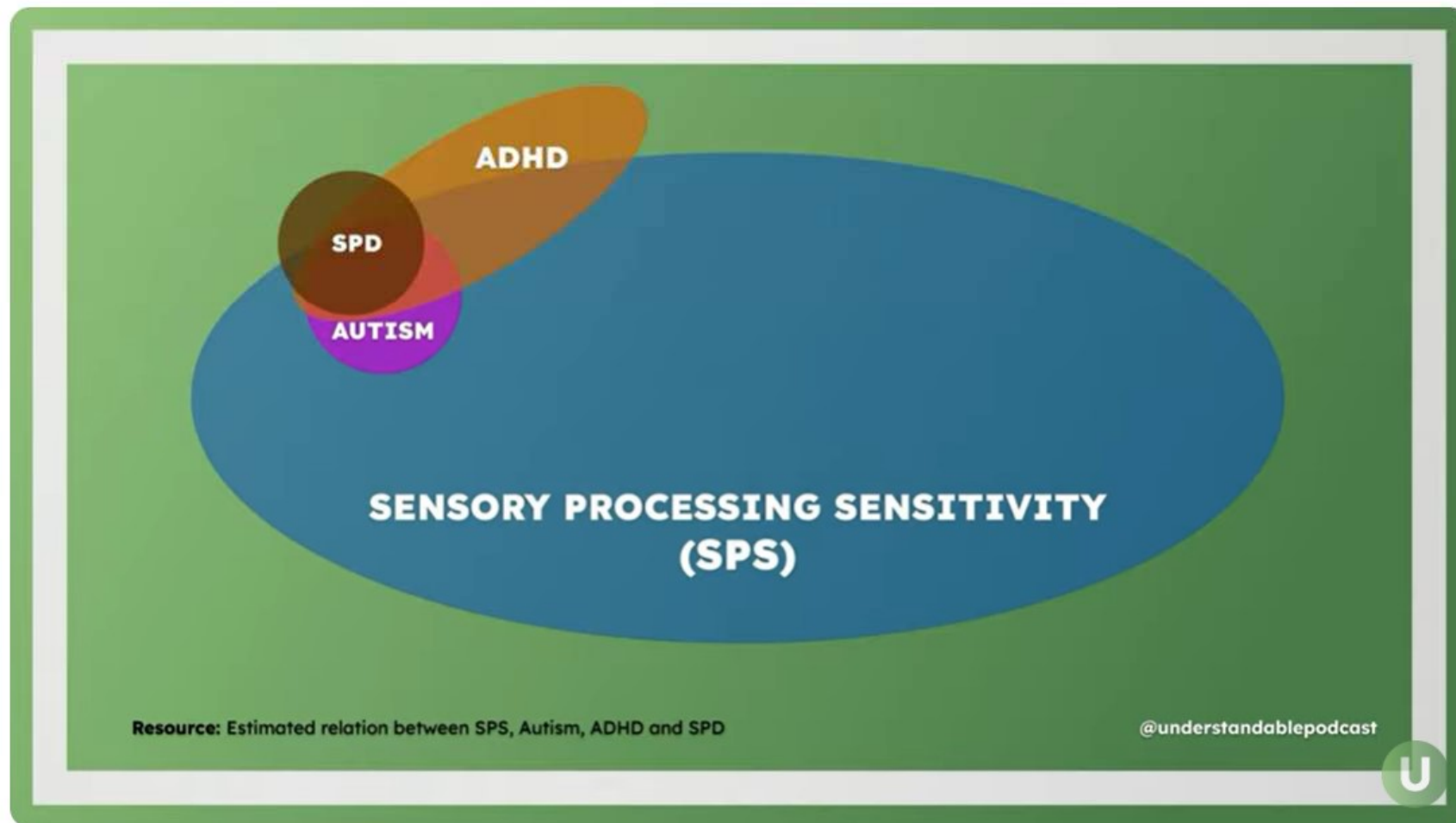
- Normální varianta vrozeného temperamentu (15 - 20 % populace)
- Highly Sensitive Person (People) - vysoce citlivá osoba (lidé)
- Sensory Processing Sensitivity – sensibilita smyslového zpracování, odborný název, nikoli *disorder* – není to porucha
- Dr. Elaine N. Aron studuje rys od roku 1991: citlivý nervový systém, vnímání jemných nuancí, hluboké zpracování, což je dar i prokletí – snadnější přetížení různými podněty a silnější reakce na různé látky
- HSPS: Highly Sensitive Person Scale – dotazník ([hsperson.com](http://hsperson.com))
- Neurodivergentní, dříve šamani, léčitelé, dnes „citlivky“
- „kanárci“ rodiny nebo třídy



# Co HSP nebo SPS není?

- Není to porucha (Sensory Processing Disorder)
- Není to introverze: 70 % jsou introverti, 30 % extroverti
- Není to AD(H)D, PAS, HPO, (C-)PTSD, OCD aj. (i když jsou také neurodivergentní)
- Není však vyloučen souběh, jednotlivé projevy se mohou překrývat
- Zároveň jsou HSP snadněji traumatizovatelní
- Diferenciální susceptibilita: v dobrém prostředí se jim daří lépe než “nonHSP”, ve špatném prostředí ale mnohem hůře

# Příklad: Jak si můžeme představit vysokou citlivost v kontextu s dalšími projevy neurodivergence





# Role genetiky a biologie

- *Souvisí s krátkou alelou genotypu 5-HTTLPR serotoninového transmiteru:*
- **S/L:** vyšší sklon ke stresu a duševním onemocněním
- **S/S:** vyšší citlivost vůči podnětům vyvolávajícím úzkost či strach, vyšší riziko vzniku deprese z dlouhodobého stresu i suicidální tendence (Kuželová, H., Ptáček, R., Macek, M., 2010, in Janatová, A., 2021)
- S některými genotypy dopaminového systému
- S adrenoreceptorem ADRA2b
- S neuroendokrinním systémem (HPA osa – vyšší hladina kortizolu)
- S metabolismem sacharidů (neurolysin – zvýšená citlivost na cukry)



## Specifika HSP - DOES

- **Depth of Processing** (hloubka zpracování informací) – hledání souvislostí s již prožitým, nejdřív přemýšlí, pak jednájí
- **Overstimulation** (smyslové přetížení) z komplexního zpracování
- **Emotional Reactivity and Empathy** (emoční reaktivita a empatie) – vyšší aktivita v oblasti zrcadlových neuronů – empatičtější (někdy cítí pocity jiných na sobě), snáz se dojmají, potřebují dělat něco, co má smysl
- **Sensing the Subtle/Sensory Sensitivity** (vnímání detailů) – vnímají, čeho si ostatní nevšimnou, drobnosti v neverbální komunikaci, chyby v textu, více zasažení uměním a pohroužení do vlastních zájmů, navíc mají mnoho talentů, jsou kreativní



# HSS: High Sensation Seeking

- Prof. Marvin Zuckerman: hledání zážitků - hledači hlubokých vjemů
- Sensation Seeking Scale (SSS, 1964)
- Jedinci s potřebou vyhledávat nové, komplikované, proměnlivé a intenzivní zážitky, s ochotou pro tyto zážitky podstoupit jakékoli riziko
- Večírky, promiskuita, drogy – euforie, přívál energie, nesmí být nuda
- Tato impulzivita a potřeba nových zážitků dědičně podmíněna (DR D4)
- HSP i nonHSP 50:50, ale kombinace HSP+HSS je jako voda a oheň
- Co s tím? Kreativně žít obě složky, aby ani jedna z nich nestrádala (jít na výlet na nové místo, ale druhý den odpočívat)
- Dát pozor na stimulanty, ke kterým tíhne HSS, ale silně působí na HSP

# HSC aneb Highly Sensitive Children

- HSC se nejlépe daří za bezpečného attachmentu, jinak zvýšená hladina kortizolu
- dle Dr. Aron 40 % dětí nezažije v dětství podporu, dle Sellina dítě ztrácí kontakt s tělem a svými potřebami, přizpůsobuje se, aby bylo přijato takové, jaké *není*, a somatizuje
- HSC se jeví jako stydlivé, opatrné, ale potřebují svůj čas, spěch, křik a konflikty nezvládají, často mají trému („načítají“, co vše by se mohlo stát)
- Nepotřebují chránit před emocemi, ale podpořit v jejich vyjádření
- Meteosensitivita, citlivé na ostré světlo, hlasité zvuky, nepohodlné oblečení (cedulky), některé chutě, druhy a textury jídel, vnější látky, očkování, sladkosti a často lepek
- Velmi kreativní, umělecky založené, talentované, soucitné
- Tipy: nácvik asertivity, kontrola hranic, animo-, muziko-, arteterapie, práce s dechem (jóga, zpěv), hudba, přidoda, antistresové hračky, hmatky, terapie hrou a pohádky (vše má svoje řešení)
- Články na stránkách Institutu pro vysokou citlivost: [Ivana Bibzová](#)
- Projekt [Fragile Power](#) pro podporu vysoce citlivých dětí a dospívajících – již letos

# Výstupy projektu



Cílem projektu je vytvořit komiks pro žáky základních škol, který pomůže vysoce citlivým dětem identifikovat jejich jedinečné silné stránky a výzvy. Projekt se zaměří také na učitele a psychology, kterým poskytne příručky a semináře zaměřené na potřeby vysoce citlivých dětí. Popularizací tématu pomůžeme širší veřejnosti pochopit, že citlivost není slabost a že vysoce citlivé osoby by měly být respektovány a uznávány pro svůj jedinečný pohled na svět a své schopnosti.

## Příručka pro pedagogy

jak identifikovat a podporovat vysoce citlivé děti a vytvářet ve třídě inkluzivní a empatické prostředí

## Komiks pro děti

který objasní vysokou citlivost a nabídne autentické příběhy a praktické strategie pro péči o sebe sama

## Semináře pro pedagogy

které pomohou efektivně podporovat vysoce citlivé děti, zvýšit jejich porozumění a vytvořit příznivý vzdělávací prostor



## Proč se HSP uchylují k látkám i nelátkám?

- Neosvojené coping mechanismy při přetížení, úzkosti, smutku, strachu, únavě; zároveň potřeba být „normální“ (sociální lubrikant, normalizér)
- Touha vypnout, nebýt, otupit smysly a bolest
- Frustrace, zraněné city, nejsem ve své kůži, nemohu spát, cítím se nejistě, jsem kritizován, obviňován, odmítán, stydím se, je mi úzko, nezapadám, chci si dodat sebevědomí a odvahy, energii, chci utéct před celým světem (když ukážu pravé já, je to odmítáno, zavrhováno, musím tedy nasazovat masku → stud – toxic shame)
- Tento únik je sice ztráta kontroly (či disociace), ale vlastní, tedy stále kontrola a rychlá úleva, zároveň však vzdalování se vlastnímu já
- Trauma responses: 4Fs – většinou nikoli fight, ale flight, freeze a *fawn*



# K čemu HSP tíhne?

- Z látek ty legální, protože jsou schválené, tedy jsou vyhodnoceny jako „bezpečné“, přijatelné:
- **Alkohol, anxiolytika, hypnotika, analgetika**
- **Kofein, nikotin**
- Často “nelátky”, protože s sebou zdánlivě nenesou žádné riziko:
- **Práce** (mám hodnotu, když mám úspěch), **vztahy** (i za cenu ztráty své identity), **jídlo** a přejídání (chvilkové pohlazení), **nákupy, videohry** (útěk od skutečného světa, který nekontroluji), **sex** a hypersexualita, **porno, sociální sítě, binge watching** aj.

# Co s tím mohu udělat?

- **Uvědomit si to**, pojmenovat to a objektivně si to říci, kolik si toho dám, jak často (platí jak pro látkové, tak nelátkové závislosti), **soucíť se sebou** samým (pocit, že nejsme hodni), zkusit najít **vzorec a spouštěče**
- Uvědomit si, že vnější faktory nám vnitřní štěstí nezajistí, a **přijmout se** – tací, jací jsme, jsme „dost“ a v pořádku
- **Vyhledat** odbornou **pomoc** nebo poradenství a nápomocna mohou být setkání s ostatními HSP
- *Bezpeční lidé nastavují bezpečná zrcadla*

# Konstruktivní cesty pro opětovné získání nebo zachování sebe sama (nejen) u HSP

- **Dech** (zklidnění sympatiku, PVT), relaxace, spánek, nastavení hranic, přiměřený pohyb, pobyt v přírodě, četba, uklizené prostředí
- 80 % podnětů **zrakem** – několikrát přes den na chvíli zavřít oči nebo pozorovat zdánlivý nesoulad, který ale ladí (vlny, stébla trávy, zvířata, pozorovat myšlenky jako plující oblaka), mindfulness
- Léčivou roli má **voda** (čistá voda k pití, vana, sprcha, vířivka, moře, vlny, rybník, bazén, fontány, déšť, chůze v rose) a **ohně** (kombinace vody a ohně – bouřka, svit svíčky, oheň v krbu) – „čistění“ hranic
- Zdravá, živá (ne průmyslově zpracovaná) **strava**, dostatek bílkovin, zdravých tuků, ale i cukrů (práce mozku) a vyhýbat se alkoholu, kofeinu, GMO, aditivům, konzervantům, přemíře cukrů (rizikový je lepek a někdy laktóza – záněty střev, autoimunitní onemocnění, alergie)
- Trauma: trauma-informovaný přístup, EMDR, EFT, DBT, NLP, biosyntéza, Reparenting, Inner Child Therapy, Somatic Experiencing, animo-, arte-, muzikoterapie, biofeedback, **sdílení** s chápatými přáteli...



# Další tipy

- Trávit víc času o **samotě** a naplánovat si jednou týdně 3 hodiny prázdného času jen pro sebe
- Zároveň si ale najít čas na **setkávání** s chápavými přáteli
- Omezit sociální sítě, zprávy, akční a hororové filmy
- Je vhodné vést si **deník** nebo psát **dopisy**, které nemusím poslat
- Mít nebo najít si aspoň jeden **kreativní koníček** a jeden **smysluplný** a naplňující **zájem**
- **Nestrachovat se tolik** a uvědomit si, že něco sice nemůžeme změnit, ale můžeme změnit to, jak o tom přemýšlíme

## S. O. S. (Signals of Stress, Raun K. Kaufman)

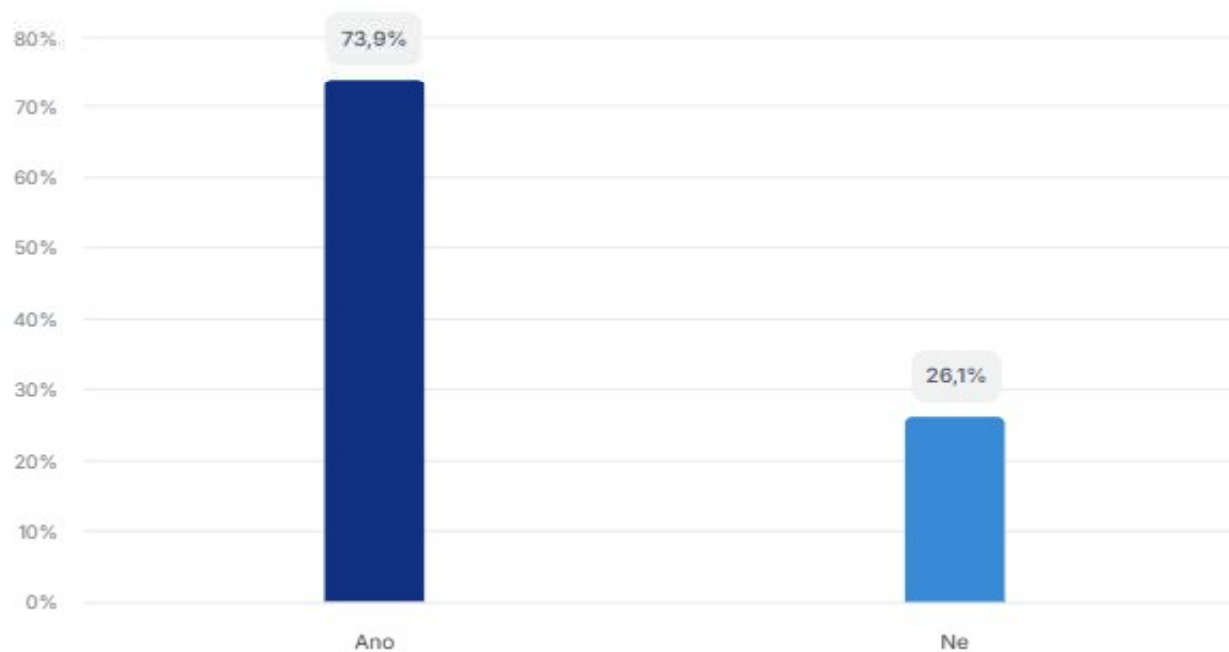
- Monitoring signálů stresu jako možný nástroj prevence relapsu – možno dělat každý den, přínosné nejen pro HSP
- Všítat si přílišné aktivace sympatiku: napjaté svaly (čelist, ramena, obličej), kousání rtů,  $TF > 100$ , bolest hlavy, žaludku, zadržování dechu, kontrolování telefonu, ruminace, frustrace, hněv, strach z budoucnosti
- Co s tím? Prodloužit dech nebo si zazpívat (regulace NS), pustit si oblíbenou klidnou písničku a skutečně ji poslouchat, číst si chvíli povídku nebo zavřít na chvíli oči, objetí (koregulace - partner, rodina, pes...), aktivity v přírodě – projít se, pozorovat řeku, květiny, uzemnit se chůzí po trávě, vypít pomalu sklenici vody



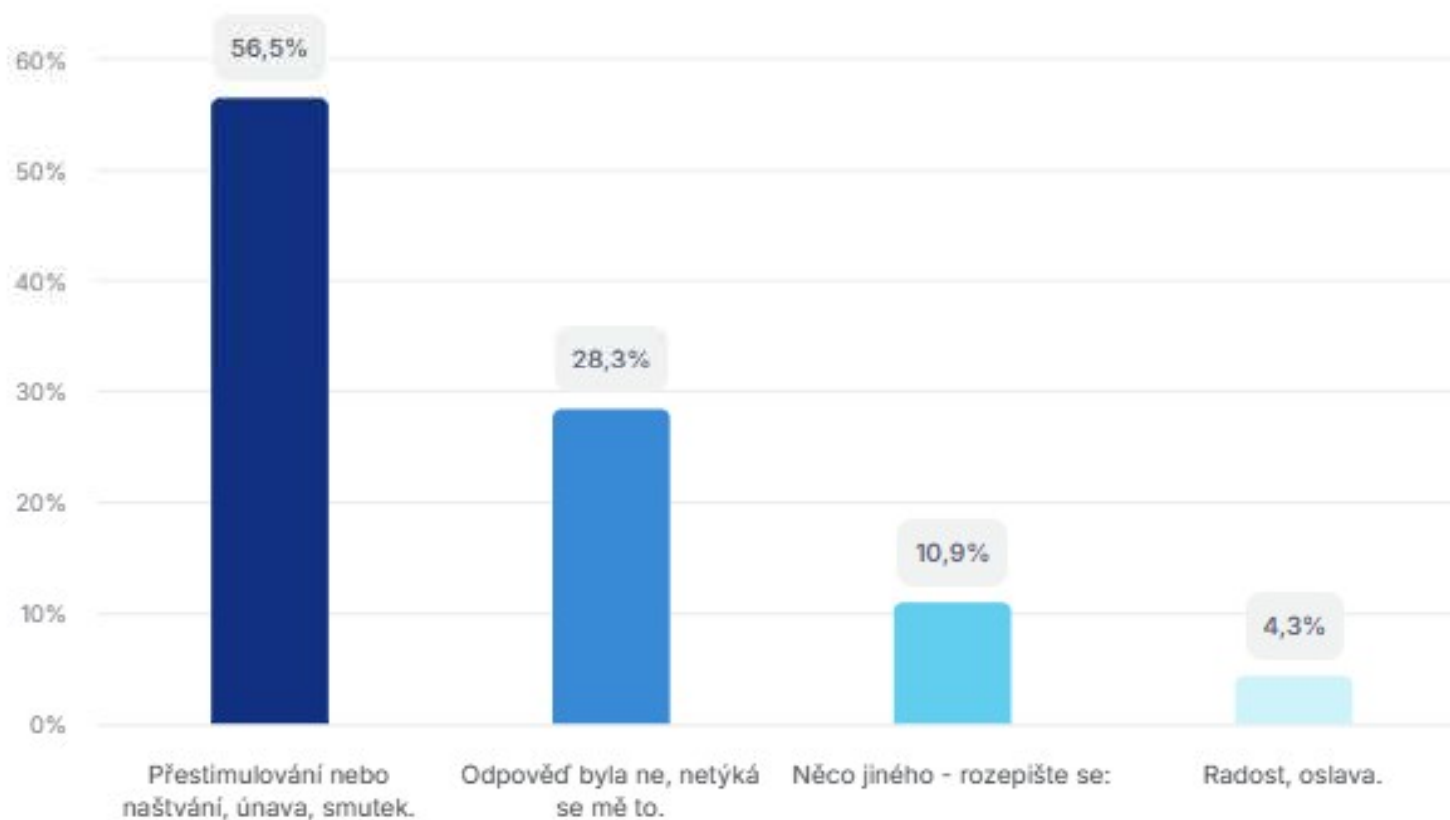
## Výsledky minidotazníku *HSP* a závislost

- Survio.com, anonymně 3 otázky na spouštěče a sklony
- Otevřen od 16. dubna do 16. května 2025: oslovena HSP skupina na síti Facebook (asi 5 700 lidí): odpovědělo **46** respondentů
- Pouze orientační kvantitativní výzkum a malý objem otázek mohli potenciální respondenty odradit: pro dobré výsledky a lepší návratnost by bylo potřeba vytvořit propracovaný dotazník
- Bez sledování věku nebo pohlaví, pouze vysoká citlivost
- Samovýběr, non-respons bias
- Uzavřené otázky s možností výběru jedné odpovědi, jen u druhé otázky mohli respondenti něco doplnit k jedné odpovědi, ale nikdo to neudělal

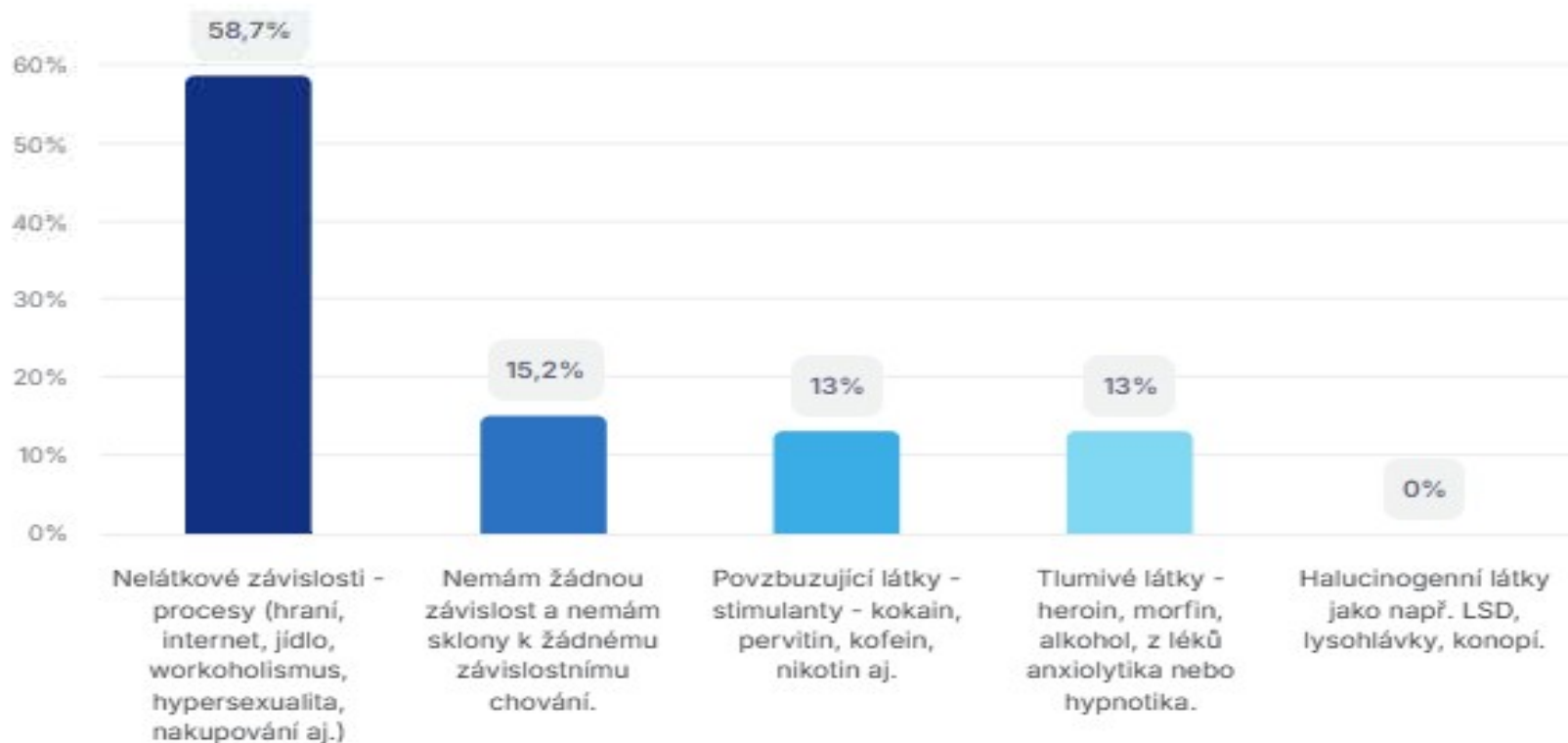
1. Měli jste někdy pocit, že Vám bude lépe, když užijete nějakou návykovou látku nebo budete například hrát na automatech nebo počítačovou hru, ale déle, než jste plánovali, nakupovat, ale za víc peněz, než můžete, když se přejíte nebo budete dělat něco jiného obdobného?



## 2. Za jakých okolností to bylo?



### 3. Pokud byste měli sami zhodnotit, k jakému druhu závislosti máte sklony, co by to bylo?



# Co z výsledků může plynout

- Určitá část HSP má asi osvojené účinné copingové mechanismy (**27 %**)
- Nejčastější důvod, proč se HSP uchylují k látkám i nelátkám, je přestimulování, únava, smutek (téměř **57 %**)
- Téměř **59 %** respondentů u sebe zhodnotilo, že mají tendenci k nelátkovým závislostem či procesům (pravděpodobně vnímány jako “bezpečné”)
- **15 %** respondentů nemá dle svých slov k závislostnímu chování ani tendence
- **13 %** respondentů má sklon k užívání povzbudivých a shodných **13 %** k užívání tlumivých látek: tedy dohromady čtvrtina HSP má tendence k látkovým závislostem
- Nikdo se nehlásí k halucinogenům: mohou být vnímány jako příliš nebezpečné a nevyzpytatelné
- Celkově **85 %** HSP uvedlo tendenci k nějakému závislostnímu chování
- *Vzorek je malý, vhodný je další výzkum (např. ve formě závěrečné práce?)*

# Zdroje

<https://hsperson.com/> - stránky Dr. Aron: testy (HSP, HSC, HSS aj.), aktuální články, videa, podcasty

Institut pro vysokou citlivost: <https://institut-pro-vysokou-citlivost.cz/> - testy, články, setkání, akce, konference, možnost stát se členem

- <https://irozhl.as/u1w> - článek o vztahu vysoké citlivosti a autismu

- <https://institut-pro-vysokou-citlivost.cz/vysoce-citlive-deti/vysoce-citlive-deti-clanky/> - články o vysoce citlivých dětech

<https://www.fragile-power.eu/cs> - projekt pro podporu vysoce citlivých dětí a dospívajících – možnost spolupráce, výstupy budou příručka, komiks, semináře

Janatová, A. *Hypersensitivita jako psychologický fenomén*. Praha, 2021. Bakalářská práce. Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Vedoucí práce Mgr. Johana Růžková. Dostupné z: [https://www.pvsps.cz/data/2021/11/23/14/janatova\\_adela.pdf](https://www.pvsps.cz/data/2021/11/23/14/janatova_adela.pdf)

- Kuželová, H., Ptáček, R., Macek, M. (2010). *Polymorfismus genu pro serotoninový transportér 5-HTT v etiologii psychiatrických onemocnění*. Česká a slovenská psychiatrie [online], 106(2): 98-104. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=23>

Sellin, R. (2016). *Hypersenzitivní lidé mezi námi. Vysoká senzitivita – od mínusu k plusu*. Bratislava: Noxi

Orloff, J. (2018). *Průvodce pro vysoce citlivé lidi: Jak prožít šťastnější a vyrovnanější život*. Praha: Grada

Aron, E. N. (2020). *Vysoce citliví lidé. Jak vzkvétat ve světě, který vás zahlcuje*. Olomouc: Fontána

Van der Kolk, B. (2021). *Tělo sčítá rány*. Brno: Jan Melvil publishing

Aron, E. N. (2022). *Vysoce citliví lidé a vztahy. Jak se vyznat ve svých vztazích a zvládat je, když vás svět zahlcuje*. Olomouc: Fontána

Blažejová, L. (2022). *Cířa. Proč svět nutně potřebuje citlivé introvert(k)y*. Praha

Maté, G. (2022). *V říši hladových duchů: blízká setkání se závislostí*. 2. vydání. Praha: PeopleComm

Wehle, A. (2023). *Citlivka: život s darem vysoké citlivosti*. Lety: Alena Wehle

Porges, S. W., a Porges, S. (2024). *Náš polyvagální svět: jak nás pocit bezpečí a trauma mění*. Praha: Maitrea

Levine, P. A. (2025). *Autobiografie traumatu: intimní zpověď*. Praha: Maitrea

# Další zdroje

Filmy o HSP:

*Sensitive: The Untold Story* (2015)

*Sensitive and In Love a Sensitive Lovers: A Deeper Look into Their Relationships* (2020)

*Sensitive Men Rising – The Documentary* (2023)

[www.hsptools.com](http://www.hsptools.com)

YouTube.com a HSP:

Elaine N. Aron, Alane Freund, Patrick Teahan, Understandable, Heidi Priebe, I´m Autistic, Now What?, The Neurodiversity Club, Dr. Kim Sage, MedCircle, Tim Fletcher, Simply Happy Zen, Shari Dyer, Your Inner Child Matters, Elevation Recovery, Candace van Dell, We The Kims, Jessica Carson, Dr. Daniel Fox, Therapy in a Nutshell, Glow Lyric Theatre – Walt´s Waltz, Terri Cole, Emotional Badass, Divergent Diaries aj.



Děkuji za pozornost.  
Prostor pro dotazy.