

---

A stylized illustration of a human brain in light blue, positioned in the upper right quadrant. Concentric light blue circles radiate from the brain, representing sound waves. Inside the brain, there is a black spiral line. To the right of the brain, three horizontal brown lines of varying lengths extend outwards, resembling a signal or a connection.

# Prosím, nežvýkej mi do nervového systému

Vtipný a praktický manuál pro život s člověkem s misofonií

Laskavá, vtipná a praktická brožura pro partnery, rodinu a spolubydlící.



*Tvoje žvýkání není osobní. Ale můj nervový systém si to někdy myslí.*

**Autor: Lukáš Bulín**

Online PDF brožura | edukativní materiál

## Obsah

1	Úvod: nejsme divní, jen máme zvukový alarm z pekla
2	Co je misofonie a co rozhodně není
3	Co se děje v těle a mozku
4	Katalog zvukového pekla
5	Jak se cítí člověk s misofonií
6	Co neříkat a co říkat místo toho
7	První pomoc při spouštěči
8	Domácí pravidla pro jídlo, gauč, auto a ložnici
9	Partnerská kapitola
10	Děti a misofonie
11	Škola, práce a veřejný prostor
12	Jak o misofonii mluvit bez hádky
13	Co pomáhá dlouhodobě
14	Co nepomáhá, i když to lidé myslí dobře
15	Dohoda o soužití
16	Tahák na lednici
17	Závěr a zdroje

# 1

## Úvod: nejsme divní, jen máme zvukový alarm z pekla



Ilustrace: Běžný zvuk pro jednoho, přetížení nervového systému pro druhého.

Tahle brožurka je pro všechny, kdo žijí, jedí, cestují, pracují nebo sdílí gauč s člověkem s misofonií. Je také pro člověka s misofonií, aby nemusel pořád dokola vysvětlovat, že nejde o rozmazlenost, přecitlivělost ani osobní útok na každého, kdo si dovolí sníst jablko.

Misofonie znamená, že určité zvuky nebo s nimi spojené podněty vyvolávají nepřiměřeně silnou reakci. Často nejde o hlasitost. Spouštěčem může být tiché mlasknutí, popotažení nosem, křupnutí mrkve nebo opakované tūkání propiskou. Pro okolí maličkost. Pro nervový systém člověka s misofonií červený poplach.

### i

#### Překlad do běžného jazyka

Pro většinu lidí je mlaskání jen nepříjemné. Pro člověka s misofonií to může být jako nouzové hlášení v mozku: Pozor, ohrožení, okamžitě opusťte jídelnu.

Cílem této brožury není udělat z okolí tiché služebnictvo ani z člověka s misofonií oběť. Cílem je naučit se spolu žít tak, aby se z každé večere nestal psychologický thriller ve třech chodech.

Budeme mluvit prakticky, lidsky a s trochou humoru. Humor ale nemá problém zlehčovat. Má pomoci přežít situace, které bývají pro všechny zúčastněné náročné, trapné, konfliktní a někdy velmi bolestivé.

## 2

# Co je misofonie a co rozhodně není

Misofonie se odborně popisuje jako snížená tolerance ke konkrétním zvukům nebo podnětům, které jsou se zvukem spojené. Tyto podněty se nazývají spouštěče. Mohou vyvolat silné emoční, tělesné a behaviorální reakce, například vztek, odpor, úzkost, vnitřní napětí, nutkání utéct nebo potřebu zastavit zdroj zvuku.

### Misofonie není totéž co běžná otrávenost

Každému může vadit hlasité mlaskání. Rozdíl je v intenzitě, rychlosti a tělesnosti reakce. U misofonie se reakce často spouští automaticky, velmi rychle a člověk ji nedokáže jednoduše vypnout tím, že si řekne: Nebudu si toho všímat.

### Misofonie není přecitlivělost na hlasitost

U misofonie často nejde o to, že je zvuk moc hlasitý. Může vadit i velmi tichý zvuk, pokud má pro člověka specifický vzorec, význam nebo kontext. Proto mohou být problematické zvuky úst, dechu, nosu, opakované mechanické zvuky nebo pohyby spojené se zvukem.

### Misofonie není nenávisť k člověku

Člověk s misofonií může svého partnera, dítě, rodiče nebo kolegu milovat a zároveň nezvládnout zvuk jeho žvýkání. To je pro okolí těžko pochopitelné, protože reakce může působit jako odmítnutí. Ve skutečnosti často nejde o vztah, ale o spouštěč.

### Misofonie není povolenka k agresi

Je důležité říct i druhou stranu: misofonie vysvětluje reakci, ale neomlouvá ubližování. Člověk s misofonií má právo na podporu, pochopení a úpravy prostředí. Zároveň má odpovědnost hledat způsoby, jak komunikovat, odejít, regulovat se a neútočit na druhé.

i

#### V jedné větě

Misofonie není: „Jsi protivný.“

Misofonie je spíš: „Můj nervový systém vyhodnotil tvoje žvýkání jako mimořádnou událost.“

## 3 Co se děje v těle a mozku



Ilustrace: Jak může spouštěč aktivovat mozek, tělo a stresovou reakci.

V běžné situaci zvuk slyšíme, vyhodnotíme a většinou pustíme dál. U misofonie se určité zvuky zachytí jako háček v nervovém systému. Mozek jim přidělí vysokou důležitost a tělo může spustit stresovou reakci.

### Tělo může reagovat dřív než rozum

Typická reakce může vypadat takto: člověk uslyší spouštěč, ztuhne, zrychlí se mu tep, stáhne se žaludek, zatnou se čelisti, naroste podráždění, odpor nebo vztek. Zvenku to může vypadat jako přehnaná reakce. Zevnitř to často působí jako stav ohrožení.

### Fight, flight, freeze a někdy i „prosím, teleportujte mě pryč“

Někdo jde do boje a má tendenci zvuk zastavit. Někdo uteče z místnosti. Někdo ztuhne a trpí potichu. Někdo se snaží vydržet, ale uvnitř se vaří. Všechny tyto reakce mohou být projevem nervového systému, který je zahlcený.

### Proč nestačí říct: tak si toho nevšímej

Protože pozornost se na spouštěč často přilepí automaticky. Člověk může vědět, že reakce je neúměrná, ale to neznamená, že ji umí v daném okamžiku vypnout. V akutní chvíli je mnohem účinnější snížit zátěž než vést debatu o racionalitě.

#### i Vnější situace versus vnitřní situace

Vnější situace: partner jí jogurt.

Vnitřní situace: sirény, červené světlo, evakuace města a krizový štáb v amygdale.

## 4 Katalog zvukového pekla



Ilustrace: Přehled častých spouštěčů v každodenním životě.

Každý člověk s misofonií má trochu jiný seznam spouštěčů. Někomu vadí hlavně zvuky úst. Jinému dýchání, opakované pohyby nebo vizuální podněty. Spouštěče se mohou měnit podle únavy, stresu, hormonálního stavu, prostředí a pocitu bezpečí.

### Zvuky úst

- mlaskání
- žvýkání s otevřenou pusou
- srkání
- polykání
- olizování lžičky
- žvýkačka
- křupání chipsů, jablek, mrkve nebo topinek
- mluvení s plnou pusou

### Zvuky nosu a dechu

- popotahování
- smrkání
- funění
- hlasité dýchání
- chrápání
- pískání nosem
- odkašlávání

### Opakující se zvuky

- cvakání propiskou
- tůkání nehty
- klepání nohou pod stolem
- tikání hodin
- cvakání myši nebo klávesnice
- šustění sáčku

## Vizuální spouštěče

Někdy vadí nejen zvuk, ale i pohyb. Například pohyb čelisti, třepání nohou, hraní si s vlasy, opakované pohyby rukou nebo žvýkání, které už člověk vlastně neslyší, ale vidí. Mozek si k tomu zvuk často doplní sám, protože má bohatou fantazii a velmi špatný smysl pro vhodný timing.

i

### Poznámka pro okolí

Když člověk s misofonií řekne, že mu vadí i tiché žvýkání, neznamená to, že má nadpřirozený sluch. Znamená to, že jeho mozek má na některé vzorce zvuků opravdu nepříjemný radar.

## 5 Jak se cítí člověk s misofonií

Zvenku může člověk s misofonií působit našťavaně, netolerantně nebo přehnaně náročně. Uvnitř to ale často bývá směs studu, bezmoci, podráždění a smutku. Mnoho lidí s misofonií ví, že jejich reakce je silná. Právě proto se za ni často stydí.

### Vnitřní věty, které okolí často neslyší

- Víím, že je to iracionální, ale nemůžu to vypnout.
- Nechci být zlý. Jen to teď nedokážu vydržet.
- Mám tě rád, ale ten zvuk mě úplně zaplavuje.
- Když odejdu, není to trest. Je to prevence výbuchu.
- Nejhorší je, když mi někdo řekne, že přeháním.
- Někdy se bojím jít na rodinnou večeři, protože víím, co mě čeká.

### Sociální dopad

Misofonie může vést k vyhýbání se jídlu s ostatními, napětí ve vztazích, konfliktům v rodině, izolaci nebo dlouhodobému maskování. Člověk může působit jako ten, kdo kazí atmosféru. Často je ale spíš ten, kdo se snaží atmosféru zachránit tím, že už hodinu neříká, jak moc trpí.

#### i Co slyší okolí a co se děje uvnitř

Okolí slyší: „Můžeš prosím zavřít pusu při jídle?“

Uvnitř běží: „Prosím, zachraň naši lásku, moje nervy a tuhle večeři.“

## 6

# Co neříkat a co říkat místo toho

Slova v akutní fázi hodně rozhodují. Některé věty zní okolí logicky, ale člověka s misofonií ještě víc zatíží. V tu chvíli nepotřebuje soudní proces o oprávněnosti své reakce. Potřebuje snížit zátěž, získat prostor a ideálně neztratit důstojnost.

### Věty, které většinou nepomáhají

- To si jen namlouváš.
- Tak to prostě neposlouchej.
- Vždyť jím normálně.
- Jsi přecitlivělý.
- To dřív nikdo neměl.
- Ty mě nemáš rád.
- Já se kvůli tobě nebudu omezovat.
- Musíš si zvyknout.
- Tak já už teda nebudu nikdy jíst.

### Věty, které pomáhají víc

- Chápu, že je to pro tebe teď intenzivní.
- Co teď pomůže - pauza, hudba, přisednutí nebo sluchátka?
- Neberu si to osobně.
- Zkusíme najít řešení, které nebude ponižující ani pro jednoho z nás.
- Dáme si pravidla ke stolu, až budeme oba v klidu?
- Děkuju, že jsi odešel dřív, než bys vybuchl.



#### Zlaté pravidlo

O misofonii se nejlépe mluví mimo spouštěč. Rodinná porada nad polévkou, která právě někoho spouští, obvykle končí tak, že polévka vyhraje.

## 7

# První pomoc při spouštěči

Akutní spouštěč není ideální čas na vysvětlování celé neurobiologie misofonie. Je to čas na snížení zátěže. Nejprve regulace, potom komunikace. Nejprve prostor, potom dohoda. Nejprve přežít zvuk, potom řešit vztah.

### Pro člověka s misofonií

- Použij domluvený signál místo výbuchu.
- Odejdi na chvíli bez dlouhého vysvětlování.
- Použij sluchátka, špunty, bílý šum nebo hudbu.
- Uvolni čelist, ramena a ruce.
- Zaměř pozornost na chodidla, oporu těla a prodloužený výdech.
- Vrať se k rozhovoru až po odeznění reakce.
- Nepoužívej diagnózu jako zbraň. Použij ji jako mapu.

### Pro okolí

- Nezesměšňuj reakci.
- Nespouštěj testovací mlaskání.
- Neříkej „uklidni se“ jako hasicí přístroj na benzín.
- Když můžeš, krátce přeruš spouštěč.
- Dej prostor k odchodu bez výčitek.
- Domluv se později, ne v nejhorší chvíli.

i

#### Akutní věta první pomoci

„Vidím, že je to pro tebe moc. Dej si pauzu, já to neberu osobně.“

Tahle věta může zachránit víc vztahů než tři párové terapie vedené nad miskou müsli.

## 8

# Domácí pravidla pro jídlo, gauč, auto a ložnici

Domov by měl být místo bezpečí. U misofonie se ale snadno stane místem, kde člověk nemá kam utéct před zvuky těch, které má nejraději. Proto pomáhají jasná, předem domluvená pravidla. Ne jako zákoník trestního práva, ale jako návod, jak spolu zůstat v dobrém.

### U jídla

- Nejezte v úplném tichu, pokud ticho zhoršuje vnímání spouštěčů.
- Pustte jemnou hudbu, šum nebo nenápadné zvukové pozadí.
- Domluvte základní hygienu jídla: zavřená pusa, nemluvit s plnou pusou, nezesilovat zvuky schválně.
- Člověk s misofonií může sedět strategicky, třeba na kraji stolu nebo dál od největších spouštěčů.
- U těžkých triggerů je oddělené jídlo někdy rozumné řešení, ne selhání rodiny.

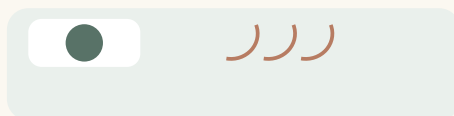
### U televize a na gauči

- Křupavé snacky nejsou neutrální objekt. Jsou to malé zvukové granáty.
- Domluvte bezpečnější varianty občerstvení.
- Zvyšte zvuk filmu nebo použijte sluchátka.
- Když si člověk přisedne, není to dramatická scéna. Je to regulace.

### V autě

- Auto je zvuková past na kolech. Proto v něm spouštěče často působí silněji.
- Na dlouhé cesty neberte velmi křupavé jídlo, pokud víte, že je to problém.
- Používejte hudbu, podcast nebo bílý šum.
- Domluvte přestávky a možnost krátkého resetu.

### V ložnici



Ilustrace: Noční soužití: chrápání, špunty, bílý šum a vztahová diplomacie ve 2:37 ráno.

- Chrápání řešte zdravotně, ne morálně.
- Pomoci mohou špunty, bílý šum, oddělené přikrývky nebo změna polohy.
- Oddělené spaní v některých obdobích není konec intimity. Někdy je to prevence chronické spánkové deprivace a tichého zoufalství.

#### i

#### Domácí princip

Nejde o to, aby všichni žili v muzeu ticha. Jde o to, aby domov nebyl každodenní test nervového systému.



## 9 Partnerská kapitola

„Když někdo kouše jablko a ty přehodnocuješ celý vztah.“

Tohle je možná nejvýstižnější zkratka pro partnerskou zkušenost s misofonií.

V partnerství je misofonie obzvláště citlivá, protože spouštěčem často bývá člověk, kterého milujeme. To může bolet na obou stranách. Jeden má pocit, že je odmítaný. Druhý má pocit, že jeho tělo selhává v situaci, kde by chtěl být laskavý.

### Co potřebuje vědět partner bez misofonie

- Reakce není důkaz, že tě partner nemiluje.
- Nejde o kritiku celé tvé osoby. Jde o konkrétní zvuk, pohyb nebo situaci.
- Když partner odejde, může to být snaha neublížit.
- Ohleduplnost není podřízenost. Je to forma péče o vztah.

### Co potřebuje vědět člověk s misofonií

- Partner není pachatel jen proto, že jí, dýchá nebo existuje se zvukovým doprovodem.
- Je fér mluvit o spouštěčích jasně, ale bez ponižování.
- Je užitečné mít plán dřív, než přijde krize.
- Omluva po výbuchu není slabost. Je to údržba vztahu.

### Mini-dialogy

#### i Horší varianta

„Ty zase mlaskáš!“  
„Ty jsi zase hysterický!“  
„Tak já už nebudu nikdy jíst!“  
Atmosféra: rozvod u jogurtu.

#### i Lepší varianta

„Teď se mi spustila reakce, potřebuju si na chvíli sednout jinam.“  
„Jasně. Neberu to osobně. Pak se domluvíme, co pomůže příště.“  
Atmosféra: dospělí lidé. Malý zárazek.

## 10 Děti a misofonie

Dítě s misofonií nemusí umět říct: „Mám neurobehaviorální reakci na specifický repetitivní zvuk.“ Spíš řekne: „Přestaň!“ nebo uteče od stolu, začne brečet, bouchne do sourozence nebo odmítne jít do školní jídelny. To neznamená, že chce manipulovat rodinou. Může být zahlcené.

### Co je důležité u dětí

- Neposměšňovat se dítěti před rodinou.
- Nepoužívat věty typu „prosím tě, to nic není“ jako hlavní strategii.
- Pomoci dítěti pojmenovat spouštěče a tělesné signály.
- Domluvit bezpečný signál a místo, kam může odejít.
- Ve škole řešit sezení, pauzy, sluchátka, testování v klidnější místnosti nebo jinou individuální úpravu.
- Hlídat, aby se z podpory nestala úplná izolace.

### Rodinná rovnováha

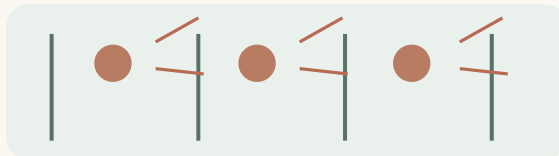
Rodina by neměla dítěti říkat, že si vymýšlí. Zároveň není dlouhodobě zdravé, aby celý dům žil jen podle misofonie. Cílem je rovnováha: uznat realitu problému, snížit zbytečné spouštěče, učit dítě regulaci a postupně budovat flexibilitu.

i

#### Dětská verze vysvětlení

„Tvůj mozek má na některé zvuky moc hlasitý alarm. Naučíme se, jak alarm ztlumit a co dělat, když se spustí.“

## 11 Škola, práce a veřejný prostor



Ilustrace: Open space: jablko, propiska, smrkání a člověk, který se snaží zůstat v klidu.

Škola, kancelář, open space, MHD a čekárna jsou místa, kde člověk s misofonií nemá kontrolu nad zvuky. To samo o sobě zvyšuje stres. Čím menší možnost úniku, tím silnější může být reakce.

### Open space jako zvukový Mordor

Kolega jí jablko. Někdo popotahuje každých dvanáct sekund. Další cvaká propiskou. Třetí má žvýkačku a ambici stát se rytmickou sekci celé firmy. Pro většinu lidí běžný pracovní den. Pro člověka s misofonií kognitivní překážková dráha.

### Co může pomoci

- sluchátka s potlačením hluku
- bílý šum nebo zvukové pozadí
- možnost sedět dál od největších spouštěčů
- práce v klidnější místnosti během náročných úkolů
- předem domluvené pauzy
- možnost přesehnout bez vysvětlování celé anamnézy
- u dětí individuální školní úpravy podle závažnosti potíží

### Jak to komunikovat v práci

Není nutné všem oznamovat detailní diagnózu. Často stačí praktická formulace: „Mám výraznou citlivost na některé opakující se zvuky. Pomáhá mi sedět v klidnější části a používat sluchátka při soustředěné práci.“

i

#### Věta pro open space

„Nejde o vás osobně. Jen můj mozek právě vytvořil nepřátelský vztah s vaší žvýkačkou.“

## 12 Jak o misofonii mluvit bez hádky

Misofonie se nejlépe řeší v době, kdy právě nikdo nežvýká, nesrká, nefuní a netuká propiskou do rytmu osudu. Rozhovor má být krátký, konkrétní a praktický.

### Pětikrokový model

1. Popiš situaci bez obvinění: „Některé zvuky u mě spouští silnou stresovou reakci.“
2. Řekni konkrétní spouštěč: „Nejhorší je pro mě žvýkání a srkání.“
3. Popiš dopad: „Začne se mi zvyšovat napětí a mám nutkání odejít.“
4. Navrhni řešení: „Pomohlo by mi pustit u jídla hudbu a sedět na kraji stolu.“
5. Ujistí vztah: „Není to o tom, že tě nemám rád.“

### Co pomáhá držet tón

- Mluv v první osobě: „spouští se mi reakce“, ne „ty jsi nesnesitelný“.
- Řeš jeden konkrétní zvuk, ne celý charakter člověka.
- Navrhni konkrétní řešení.
- Oceň snahu druhého.
- Domluvte, kdy se k tématu vrátíte.

i

#### Vtipná, ale funkční formulace

„Můj nervový systém právě podal stížnost na tvoji polévku. Dám si dvě minuty pauzu a vrátím se.“

## 13 Co pomáhá dlouhodobě

Dlouhodobě nejde jen o vyhýbání se zvukům. Vyhýbání může být někdy nutné, ale pokud je jedinou strategií, svět se postupně zmenšuje. Užitečná bývá kombinace psychoedukace, úprav prostředí, regulace nervového systému, vztahové komunikace a podle potřeby odborné péče.

### Psychoedukace

Když člověk rozumí tomu, co se děje, méně se obviňuje a lépe vysvětluje své potřeby. Okolí zase snáze chápe, že nejde o rozmar.

### Regulace nervového systému

- dech s prodlouženým výdechem
- uzemnění přes chodidla a oporu těla
- uvolnění čelisti, ramen a rukou
- krátké pauzy před zahlcením
- práce se spánkem, stresem a přetížením
- zvukové pozadí místo absolutního ticha

### Odborná podpora

U výraznějších obtíží může dávat smysl práce s psychologem, psychoterapeutem, psychiatrem nebo audiologem, ideálně s někým, kdo misofonii zná. Výzkum zatím není tak rozsáhlý jako u jiných potíží, ale nejčastěji se zmiňuje kognitivně-behaviorální přístup a práce s emoční regulací. Cílem nemusí být „mít rád mlaskání“. Cílem je menší utrpení, menší dopad na život a lepší strategie.

i

#### Realistický cíl

Ne: „Už mi nikdy nebude vadit žádný zvuk.“

Ano: „Poznám spouštěč dřív, umím snížit zátěž, komunikuji méně výbušně a můj život se nezmenšuje kolem zvuků.“

## 14 Co nepomáhá, i když to lidé myslí dobře

Některé reakce okolí jsou pochopitelné, ale neúčinné. Často vycházejí z představy, že člověk s misofonií se musí jen „otušit“. Jenže necitlivé vystavování spouštěčům bez bezpečí a souhlasu může reakci spíš zhoršit.


- nucené vystavování zvukům bez dohody
- zesměšňování reakce
- napodobování triggeru
- testování typu „a vadí ti i tohle?“
- komentování každého odchodu jako dramatu
- brát reakci automaticky osobně
- úplná izolace bez hledání dalších strategií
- představa, že řešením je absolutní ticho pro všechny



### Antivědecký experiment

Když víš, že někomu vadí mlaskání, začít mlaskat víc není diagnostika. Je to sabotáž večere.

# 15 Dohoda o soužití



Ilustrace: Když se o misofonii mluví v klidu, vzniká plán místo konfliktu.

Tuhle část lze vytisknout, vyplnit a dát na místo, kde nebude působit jako policejní vyhláška, ale jako přátelská mapa. Cílem je, aby všichni věděli, co dělat dřív, než přijde krize.

### Moje největší spouštěče jsou

---

---

---

---

### V akutní chvíli mi pomáhá

---

---

---

---

### V akutní chvíli mi nepomáhá

---

---

---

---

### Domluvený signál pro pauzu

---

---

## Co uděláme po odeznění reakce

---

---

---

---

## 16 Tahák na lednici

Krátká verze pro domácnost, partnera, rodinu nebo spolubydlící. Ideální na lednici, dveře do kuchyně nebo vnitřní stranu víka od dózy s chipsy.

### i Když žiješ s člověkem s misofonií

1. Neber to automaticky osobně.
2. Neříkej mu, že přehání.
3. Nepokoušej se ho otužovat mlaskáním.
4. U jídla pomáhá zvukové pozadí.
5. Domluvte si signál pro pauzu.
6. Dej mu možnost odejít bez výčitek.
7. Mluvte o pravidlech mimo akutní spouštěč.
8. Chraň vztah, ne právo žvýkat co nejhlasitěji.

### i Když máš misofonii

1. Řekni spouštěče konkrétně.
2. Používej signál dřív než výbuch.
3. Odchod není prohra, ale strategie.
4. Omluva po přestřelené reakci pomáhá vztahu.
5. Nechtěj od okolí nemožné, ale chtěj rozumnou ohleduplnost.
6. Buduj strategie, aby se tvůj svět nezmenšoval.

17

## Závěr: láska je, když si někdo koupí tišší chipsy

Život s misofonií není o tom, že všichni musí mlčet a chodit po bytě jako ninja. Je to o tom, že se naučíme rozlišovat mezi zvukem a útokem, mezi reakcí a vztahem, mezi potřebou klidu a potřebou blízkosti.

Misofonie může být náročná pro člověka, který ji má, i pro jeho okolí. Ale když se o ní mluví s respektem, humorem a konkrétními pravidly, nemusí ničit vztahy. Někdy stačí pustit hudbu u jídla. Někdy změnit místo. Někdy odejít na dvě minuty. Někdy se omluvit. A někdy prostě nejíst mrkev v autě.

i

### Poslední věta

Nejsme proti zvukům. Jsme pro vztahy, které přežijí i rodinný oběd.


## Poznámka k odbornému kontextu

Tato brožura je edukační a podpůrná. Nenahrazuje psychologickou, psychiatrickou, audiologickou ani jinou zdravotní péči. U výrazných obtíží, úzkosti, deprese, sebepoškozujících myšlenek, výrazné izolace, agresivních impulzů nebo závažného dopadu na školu, práci a vztahy je vhodné vyhledat odborníka.

## Vybrané zdroje

- Swedo SE et al. Consensus Definition of Misophonia: A Delphi Study. *Frontiers in Neuroscience*, 2022. [Odkaz](#)
- Mattson SA et al. A systematic review of treatments for misophonia. *Personalized Medicine in Psychiatry*, 2023. [Odkaz](#)
- Ferrer-Torres A, Gimenez-Llort L. Misophonia: A Systematic Review of Current and Future Trends in This Emerging Clinical Field. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. [Odkaz](#)
- Duke Center for Misophonia and Emotion Regulation - resources and education. [Odkaz](#)
- Cleveland Clinic - Misophonia: What It Is, Triggers, Symptoms and Treatment. [Odkaz](#)
- Smith EEA et al. Perceptions of various treatment approaches for adults and children with misophonia. *Frontiers in Psychology*, 2023. [Odkaz](#)

**Nejsme proti zvukům.  
Jsme pro vztahy, které přežijí i  
rodinný oběd.**



Prosím, nežvýkej mi do nervového systému

Autor: Lukáš Bulín