

Mimo, iż czkawka to przeważnie błaha dolegliwością, trwającą zazwyczaj kilka minut, może być dla wielu frustrującym utrapieniem, szczególnie gdy zdarza się w towarzystwie...

Specjaliści od dobrych manier, zalecają dyskretne zachowanie ze strony osoby którą dotknęła dokuczliwa dolegliwość oraz ze strony jej otoczenia.

W momencie wystąpienia czkawki, elegancko będzie, jeśli zakryjemy usta chusteczką, ewentualnie dłonią lub poprosimy kogoś o chusteczkę. Tak jak w przypadku kaszlu, nie trzeba rozwijać całej chusteczki. Dyskretniejsze jest trzymanie rąbka materiału lub papieru.

Jeśli dolegliwość nie przechodzi, albo nasila się, najlepiej będzie, jak przeprosimy na chwilę towarzystwo i wyjdziemy (np. do toalety) obiecując jednocześnie szybki powrót. Może się zdarzyć, że ktoś będzie chciał nam towarzyszyć. Jeśli darzymy takiego człowieka zaufaniem, nie róbmy zbędnego zamieszania i pozwólmy na opiekę.

Jeżeli zdecydowalibyśmy pozostać w gronie znajomych, można przeprosić i wypróbować kilka zalecanych na czkawkę metod.

Pomaga podobno wypicie wody, najlepiej schłodzonej. Specjaliści zalecają jednak, aby nie pochłaniać całej szklanki od razu. Pije się częstszymi ale drobnymi łykami. Jeżeli ktoś woli metodę z wdychaniem powietrza, niech nie otwiera ust zbyt szeroko. Takie zachowanie etykieta uznałaby za niezbyt eleganckie. Najlepiej wprowadzić tlen przez lekko rozchylone wargi. Oddech powinien być głęboki i jak najbardziej spokojny i miarowy.

Mówi się także, że pomocne bywa odwrócenie uwagi. Sami możemy skoncentrować się na czymś wokół (nie zapominając o obecności towarzyszy), ewentualnie jeśli ktoś zauważył problem i chce nam pomóc, możemy przyjąć jego starania.

Możemy również spróbować sposobu z łyżeczką cukru. Powinniśmy być jednak ostrożni. Wśród obcych ludzi i na oficjalnych spotkaniach, nagłe jedzenie cukru może wywołać konsternację, a cierpiąca osoba może nie być traktowana jako poważna. Ten sposób zaleca się raczej wśród krewnych i bliskich znajomych oraz tam, gdzie luźniejsze zachowanie nikogo nie zdziwi.

Gdyby nasilające się objawy były niebezpieczne (bez względu na to, jak ważne jest dla nas to spotkanie), należy wezwać pomoc lekarza. Gdy ważne jest zdrowie i życie, sztywne zasady etykiety nie obowiązują.

Najczęstsze przyczyny czkawki to:

- spożywanie bardzo zimnych lub zbyt suchych produktów,
- łapczywe jedzenie połączone z połykaniem dużej ilości powietrza,
- nadużycie alkoholu,
- długi śmiech,
- nadpobudliwość nerwowa.

Źródło: dobre-maniery.com, spec.pl oraz savoir-vivre.pl