

Moc nekoukejte,
vy mě taky štvete



Dysthymie

PhDr. Mgr.
Jeroným Klimeš, Ph.D.

www.klimes.us

TO BUDE SLOŽITĚJŠÍ DIAGNÓZA,
TAKHLE Z HLAVY VÁM TOHO
MOC NERĚKNU!!!

Dysthymie

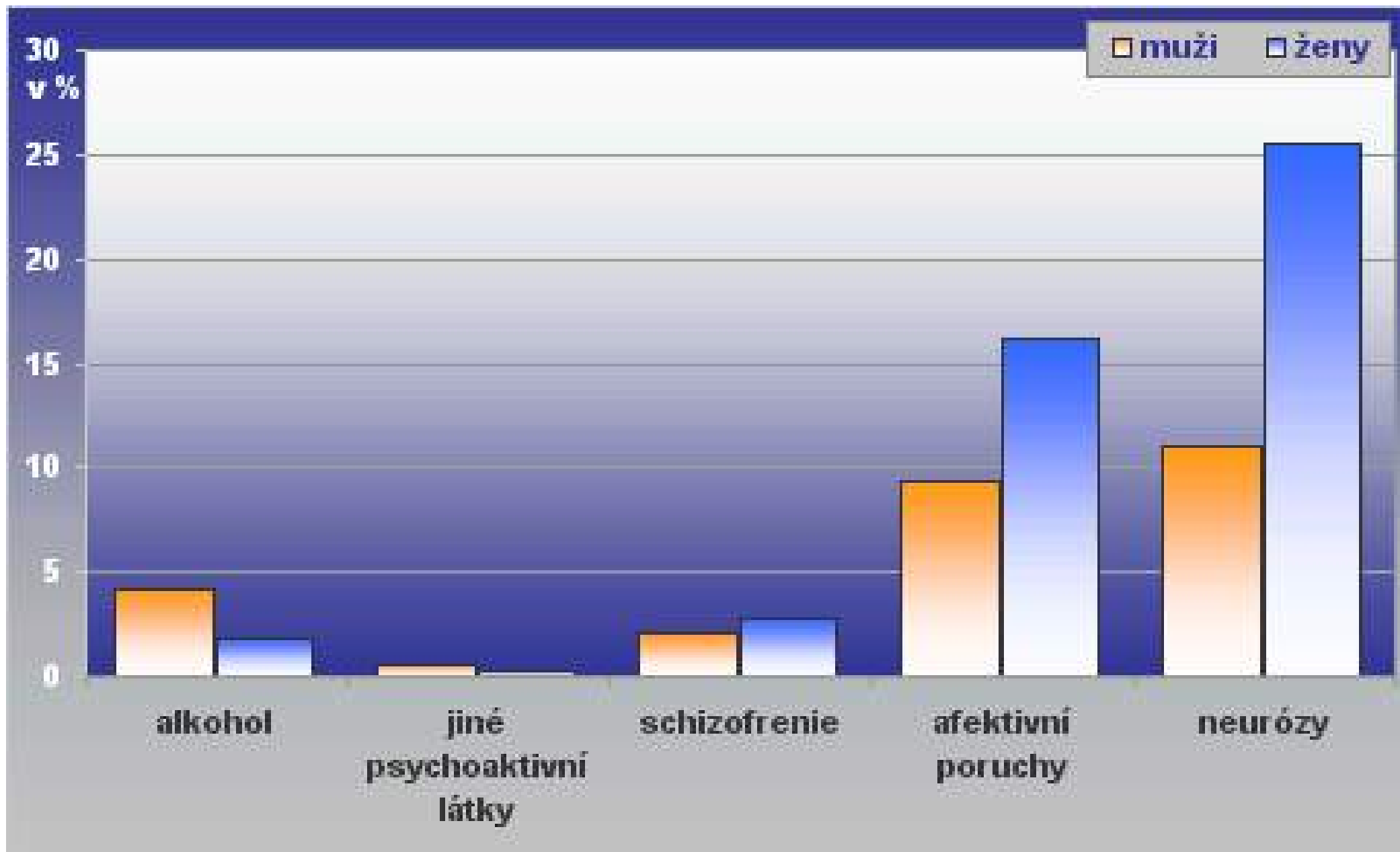
Dlouhodobě nálada pod hladinou neutrální prožitkové nuly.

Paradoxy

Těžší diagnostika než u závažnější klinické deprese.

Víc narušuje osobnost pacienta než klasická deprese - je sice mírnější, ale trvá mnohem déle.

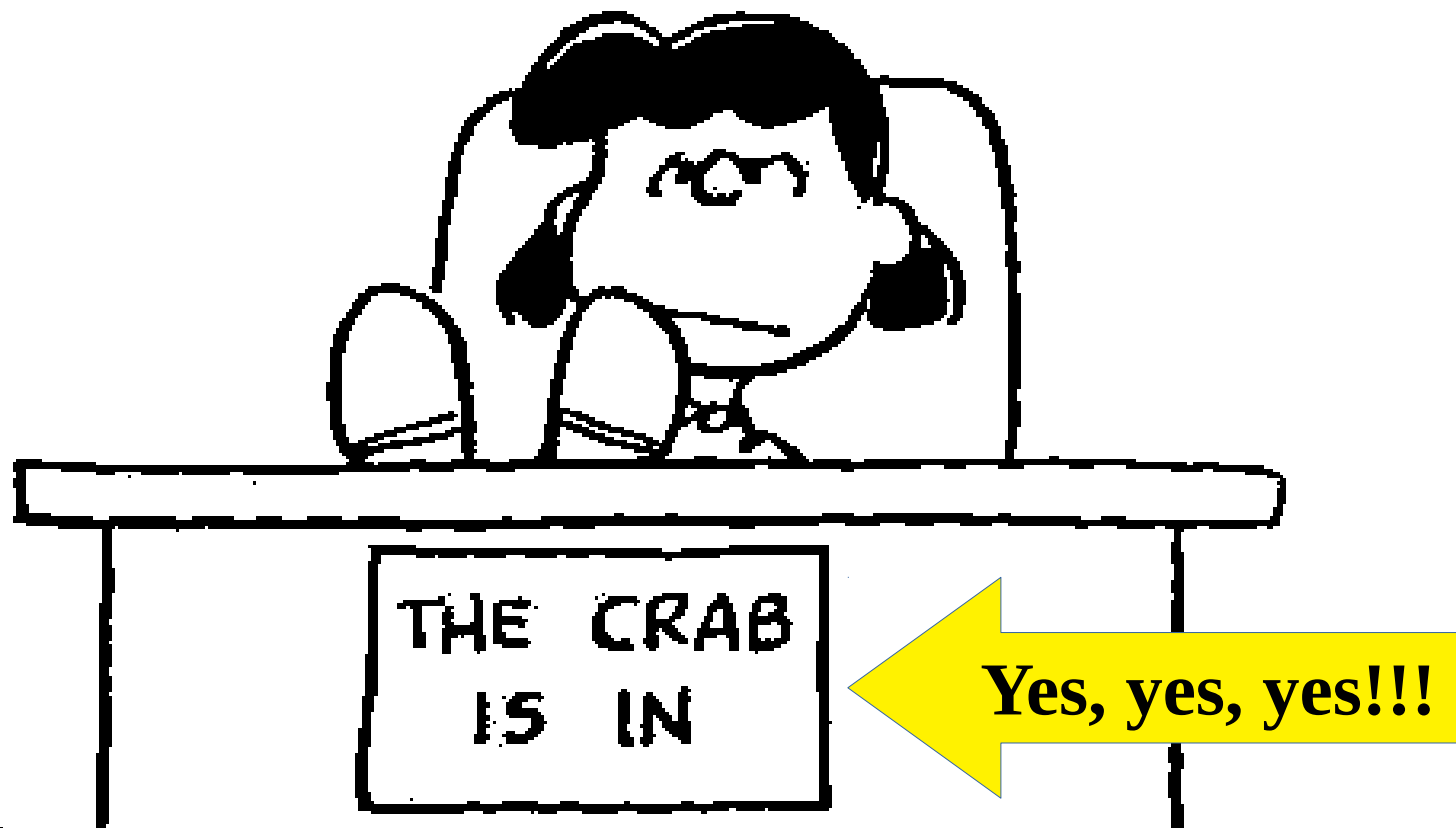
Méně život ohrožující, ale víceméně trvale narušuje životní pohodu.



Celoživotní prevalence depresí - muži 10 %, ženy 16%. Tito většinou, ale ne vždy, jsou mimo epizody klinické deprese s dysthymickým laděním.

Jak definovat dysthymii?
dysthymie

Born Crabby



Jak definovat dysthymii?

Ti, kteří se ve svém životě cítí víceméně nespokojeni.

Široká definice

Větší procento lidí (13%) - každý sedmý, tři na třídu

Lehčí případy

Snadnější terapie

Často jsou útoční, extrapunitivní.

Zachovaná profesní úspěšnost.

Ti, kteří více než dva roky vykazují mírnější známky deprese.

Užší definice

Menší procento lidí 3-6%

Těžší případy

Obtížnější terapie - většinou kombinace s prášky

Příklady z humění

Nesnesitelná tíže bytí

melancholici, černohlídi, pesimisté

Macecha - Tři oříšky pro Popelku → → → → →

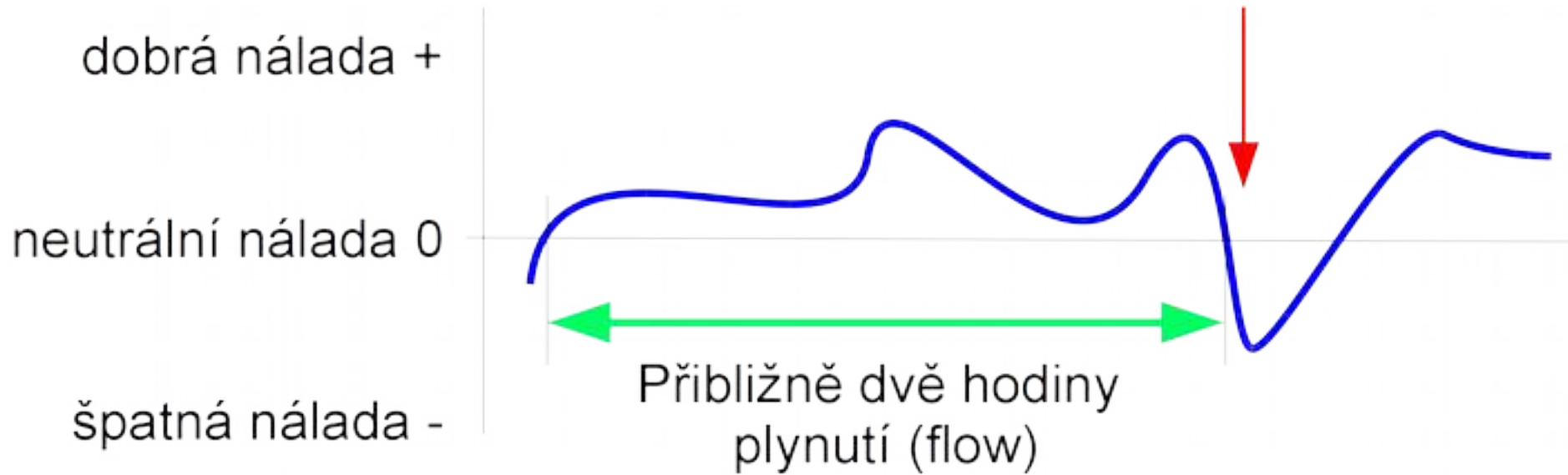
Robot **Marvin** - Stopařův průvodce po galaxii

Rybářova žena - Fimfárum, Werich

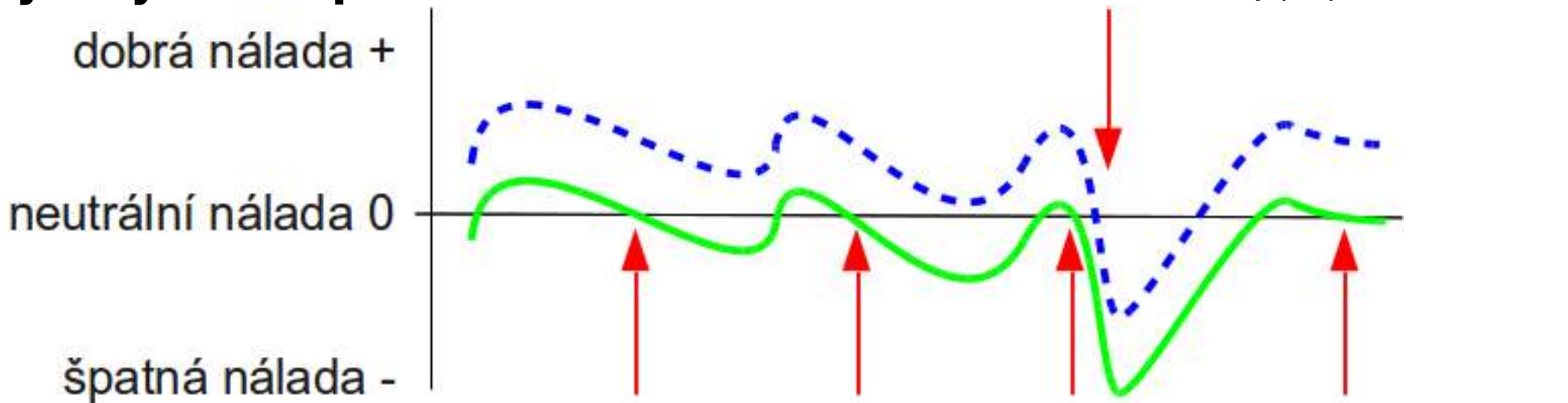
Jezevec **Burdych** - Křemílek a Vochoomůrka



Prožívání zdravého člověka



Dysthymické posunutí



Subdepresivní člověk trpí rekurentními propady do pocitů prázdna.

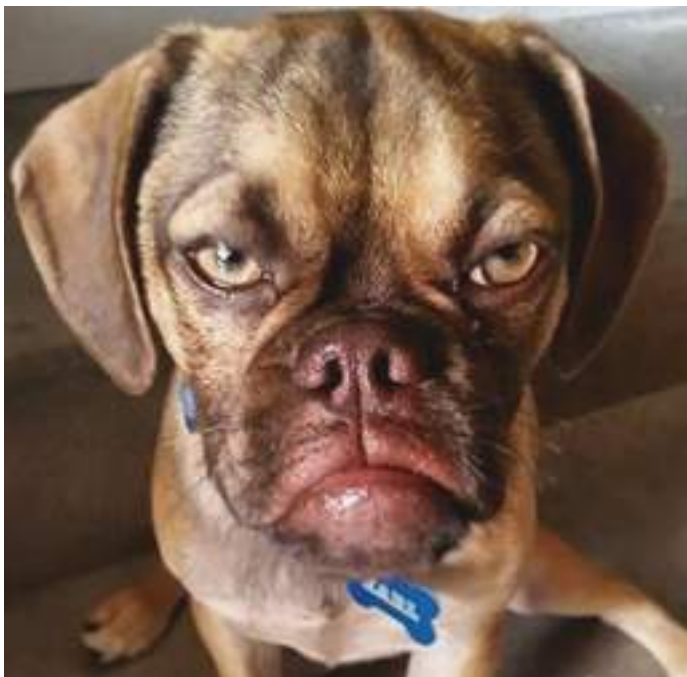
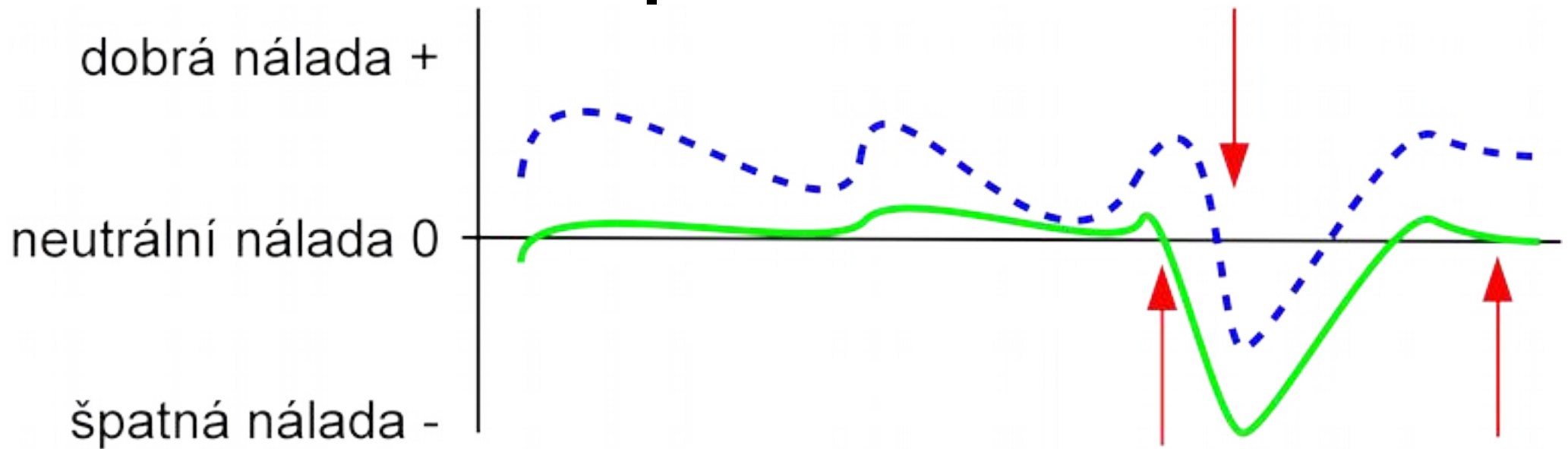
Nepotopitelný optimista versus poloutopený dysthymik



Ovšem při předvádění [ponorky] panovníkovi (Petrovi I.) došlo k nehodě, při které se ponorka potopila poněkud definitivněji.

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Ponorka>

Normalizované prožívání hráče PC her

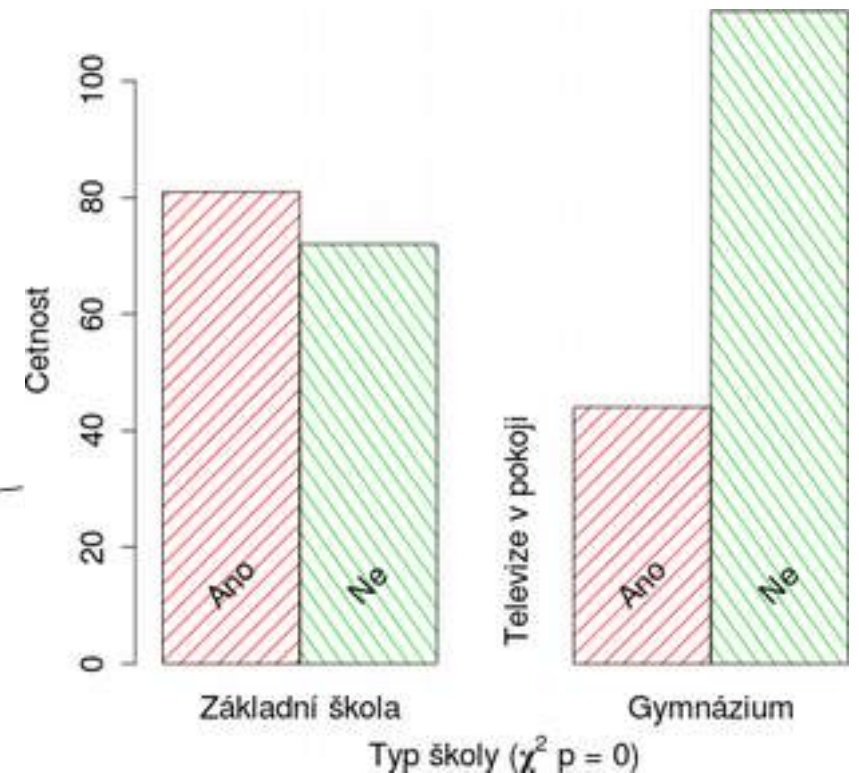
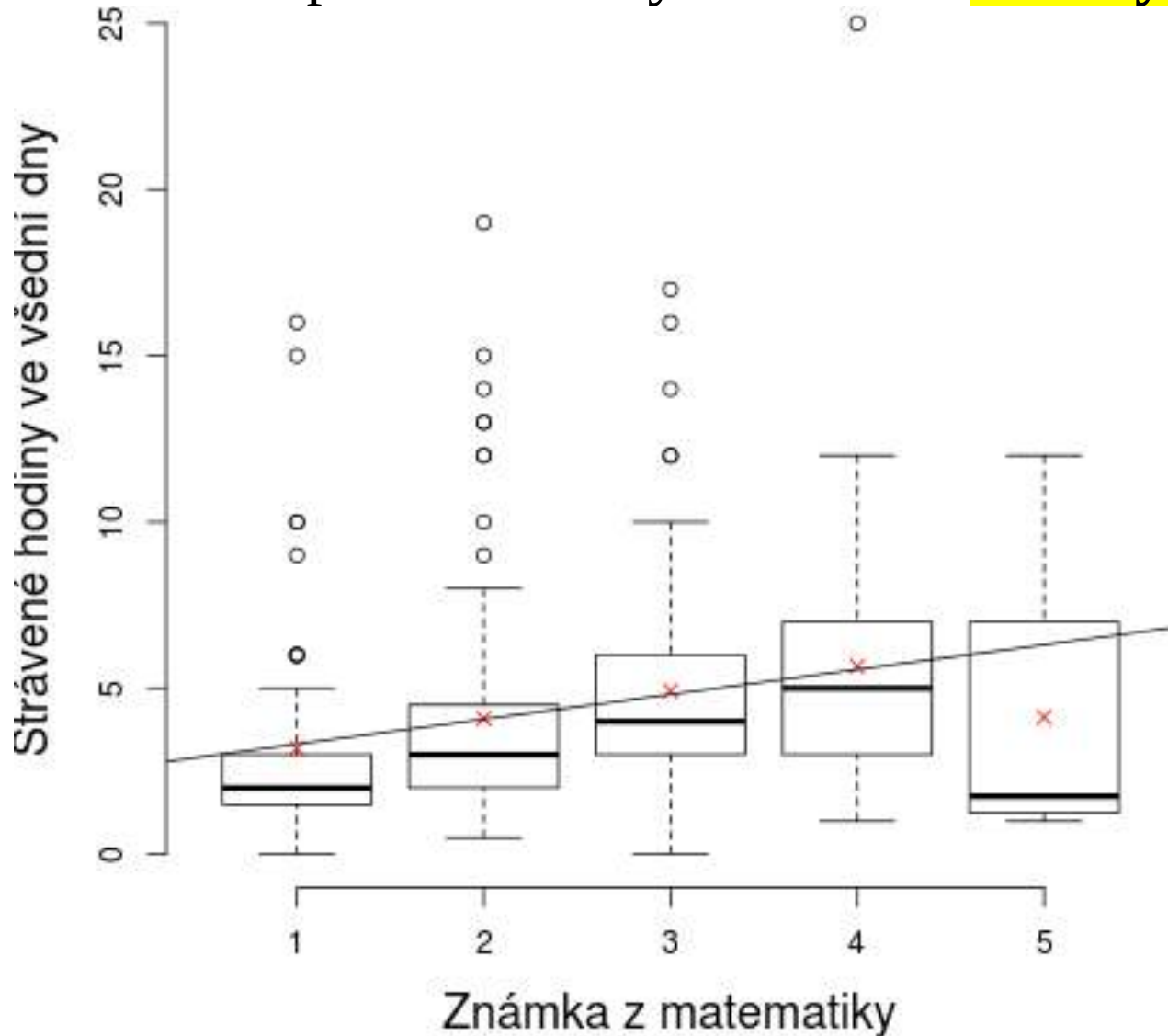


**Hraní hry normalizuje prožívání,
ale za cenu osobnostního zploštění.**

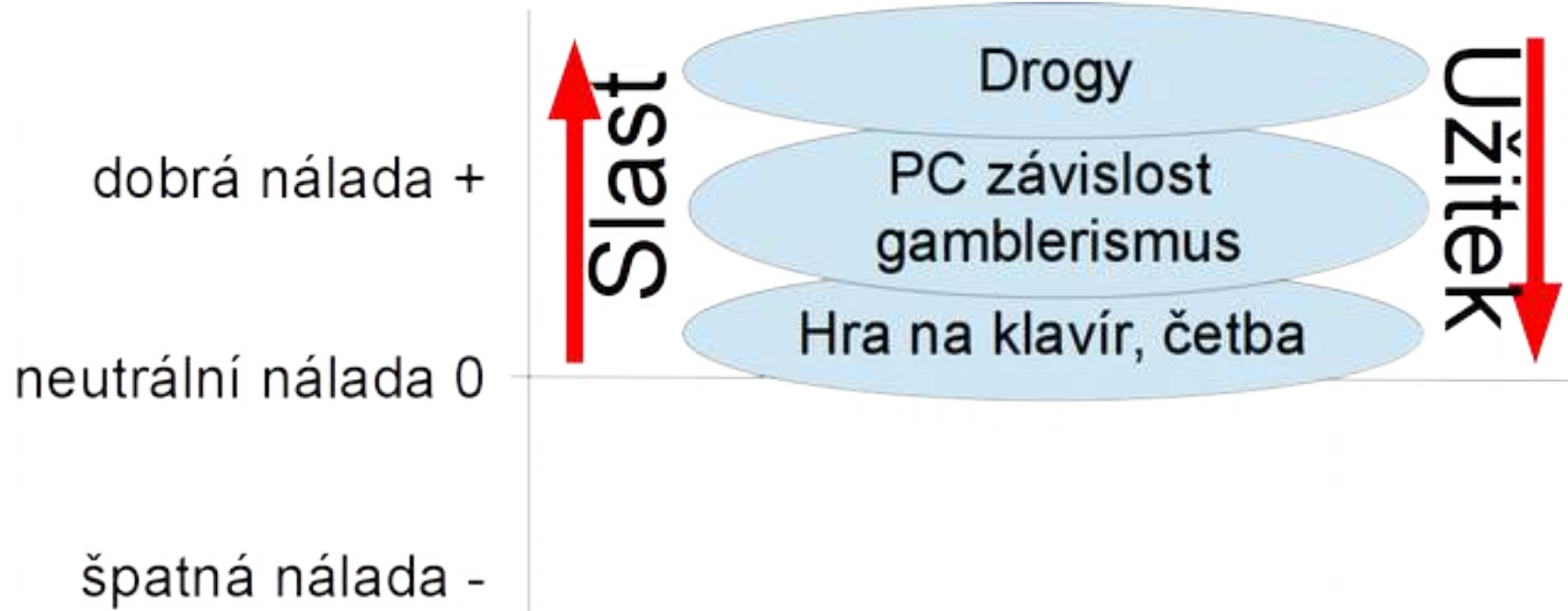
**Čím chytlavější je droga,
tím víc je k ničemu či škodlivá.**

Počítačové hry nepoužívat jako odměnu

Má to stejnou logiku, jako kdybychom dětem za dobrý výkon ve škole dávali štamprdle Hanácký. **PC hry a TV = zábava neúspěšných**



Slast versus užitek



Slast

minimální dopad na identitu
sklony k monotónnímu životu
nejintenzivnější prožitky
adorování celepohlucujících aktivit
- "běhání je návykové"

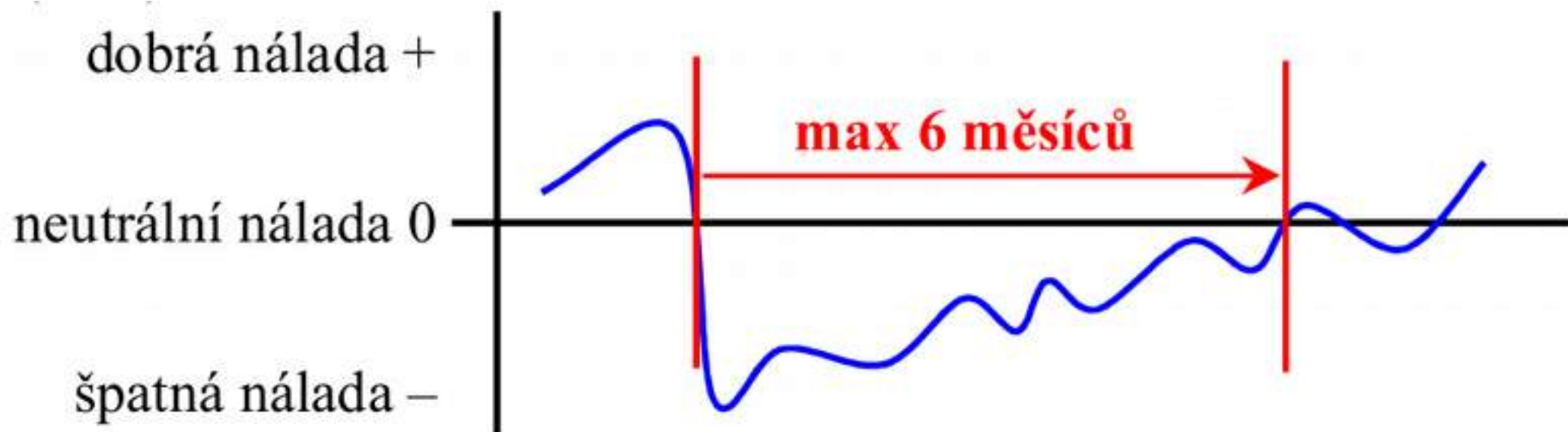
Užitek

maximální podíl na budování identity
slabší prožitky, ale pestrý život
smysluplnost práce/aktivity
Spíše dovednost, než vrozené chování.

Reaktivní deprese

Prožívání se liší jak od normálního člověka, tak od dysthymika.

Při reaktivní depresi se plazíme se po tenkém ledu a ona sama časem odezní



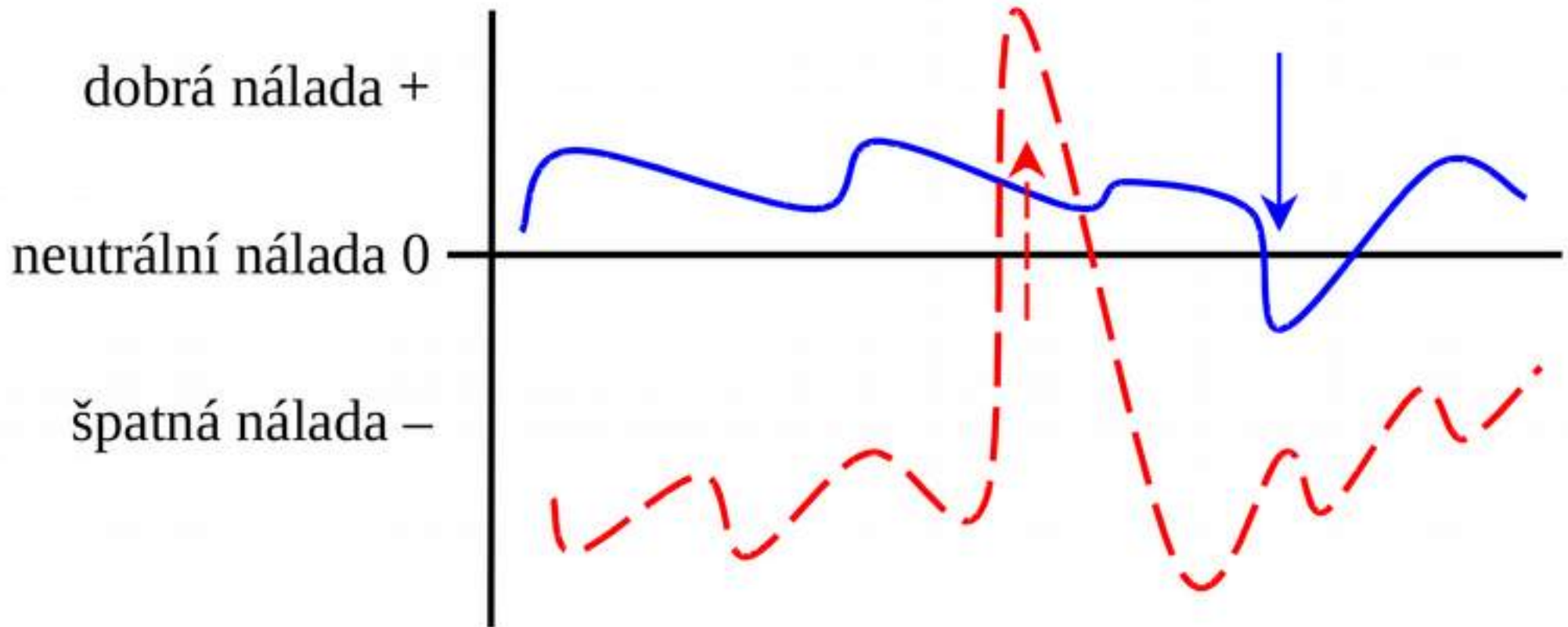
Čím více se jí lidé chtějí zbavit, tím více ji prodlužují.

Vdovský čas versus nápady kamarádů

Hrotové prožívání

obrana vůči dlouhodobě temné náladě

Sekundární odměna - triumfální pocit vítězství je drogou



video popelari.mpg

Kompenzuje sklony k dysthymii

Gambleři všeho druhu (od anorexie, přes počítačovou závislost, normální gamblery, sexuální devianty (exhibicionisty) až po seriové vrahy)

Slavomil Hubálek - padající úchyl

Pacient, kterému jsem sám pro sebe říkal "Padající úchyl", měl vyjímečnou deviaci. Přepadal po nocích ženy, ale velmi zvláště.

Žil v severočeském pohraničí, objížděl venkovská nádražička a sledoval fešandy, které se za tmy vracely z odpoledních směn. Na každý svůj "útok" se chystal měsíce. Vybral si hezkou ženu, stopoval ji, zjistil, kudy chodí z nádraží, a když už bývá zaručeně sama. Na cestě si pak vyhlédl strom, na kterém čekal, až dole půjde jeho oběť.

Celá ta příprava byl prý nesmírně vzrušující a chvíle na stromě slibovaly velkou rozkoš. Nakonec uslyšel ženské kroky. Vzápětí spatřil ve svitu měsíce ženu a padl k ní ze stromu jako přezrálé ovoce. Asi tak ze dvou až tří metrů. **Ve skoku jeho vzrušení vyvrcholilo a tvrdil, že si nikdo neumí představit tu nesmírnou slast, jakou prožíval v letu.**

Nikdy se při tom nezranil a nikdy se žádné ze svých obětí nedotkl. Šlo mu jen o ten pád. Zřítíl se obvykle těsně před zděšenou ženskou, anebo za ní, a dotyčná pak většinou utekla. Z právního hlediska o žádné ublížení na zdraví nešlo. Z pohledu sexuologa byla však smyslem jeho skoků agrese, a proto skončil v Beřkovicích. (Ukázka z knihy S. Hubálka: Zpovědník vrahů.)



CRABBIEST OF
THE CRABBY

SCHULZ

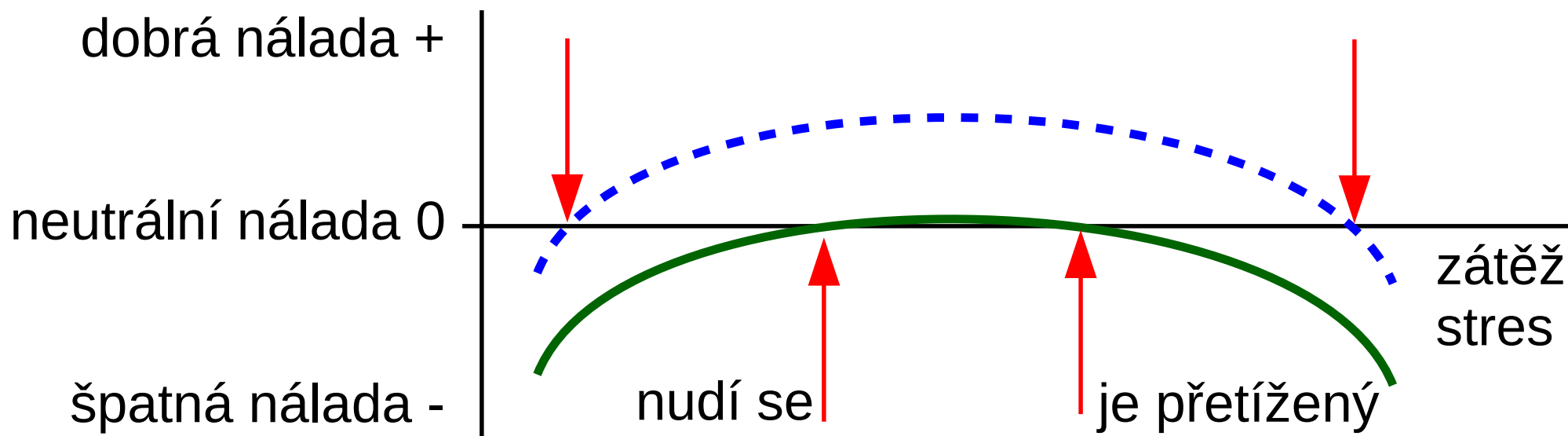
© 1994

Důsledky dysthymického prožívání

Zúžení zájmů, snížená frustrační tolerance

Mouchy, snězte si mě

Dodson-Yerkesova křivka v rámci dysthymie popř. ADHD



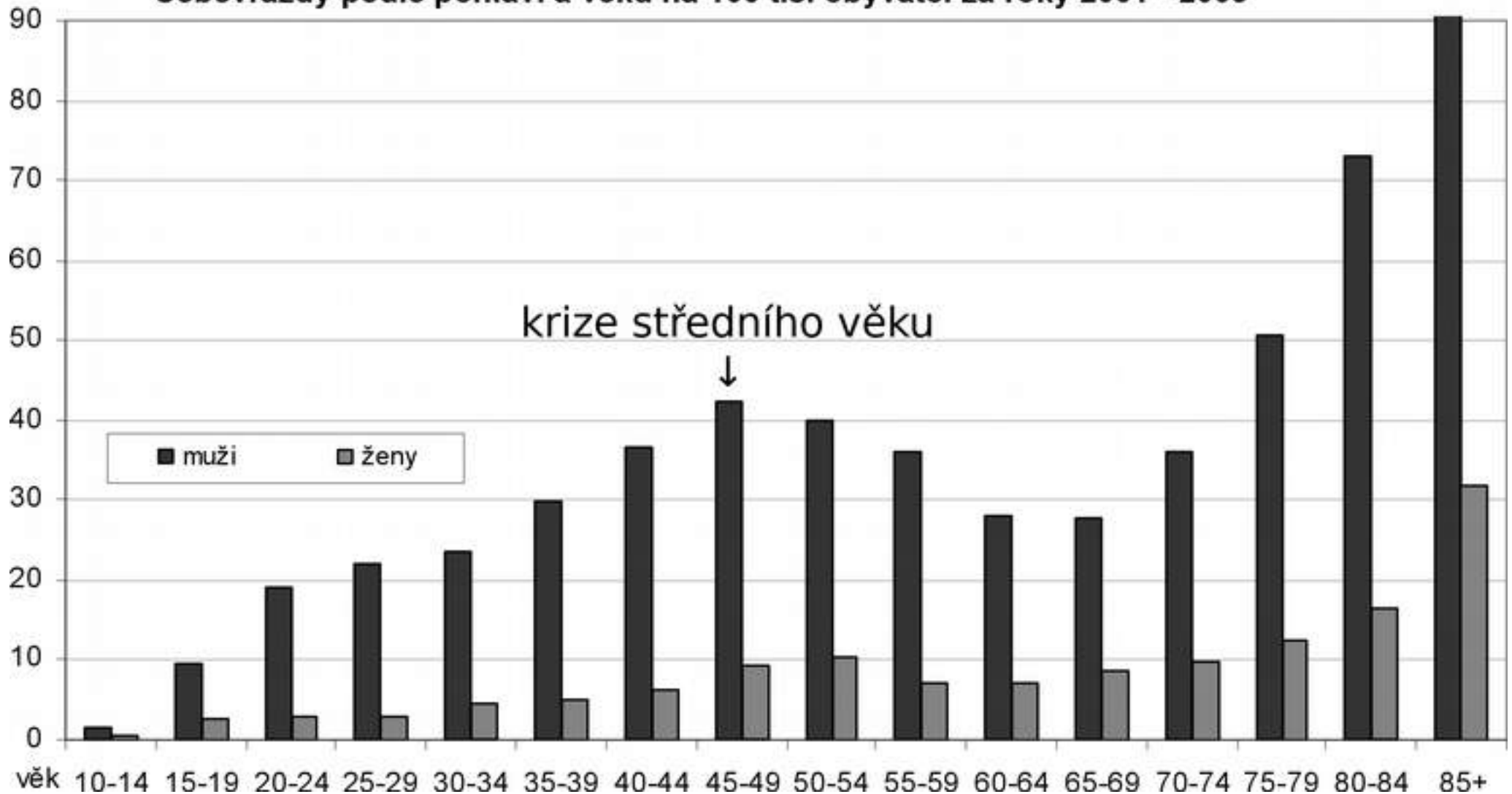
Frustrační tolerance (definice): schopnost optimálně fungovat za situace, kdy se rozhodně optimálně necítíme.

Mimo komfortní zónu.

Delší rozchody, delší krize středního věku

Životní krize dysthymiků jsou vleklé

Sebevraždy podle pohlaví a věku na 100 tis. obyvatel za roky 2001 - 2005



Obranné reakce

Manipulace (závist, pocit nároku)

Kariérismus

Pasivní a požitkářské trávení času

Workoholismus

Závislostní chování (drogy, nutkavé chování)

Odkládání spánku, ponocování

Závislost na slávě

Vyhledávání prožitkových hrotů (sensation seekers, gamblerismus)

Děvkaření

Na rozdíl od klinické deprese dystymie ničí charakter a osobnost kvůli dlouhodobému působení.

Příčiny

Genetické

děti lidí s klinickými depresemi

Výchova

raná citová deprivace, rozvod rodičů ap.

Defektní životní styl

spánková karence, přepínání, drogy

Diagnostika ex iuvantibus

Zkoušíme všechny možné léčebné techniky, a to, na co prožívání dotyčného zareaguje zlepšením nálady, to označíme za příčinu.

Léčba

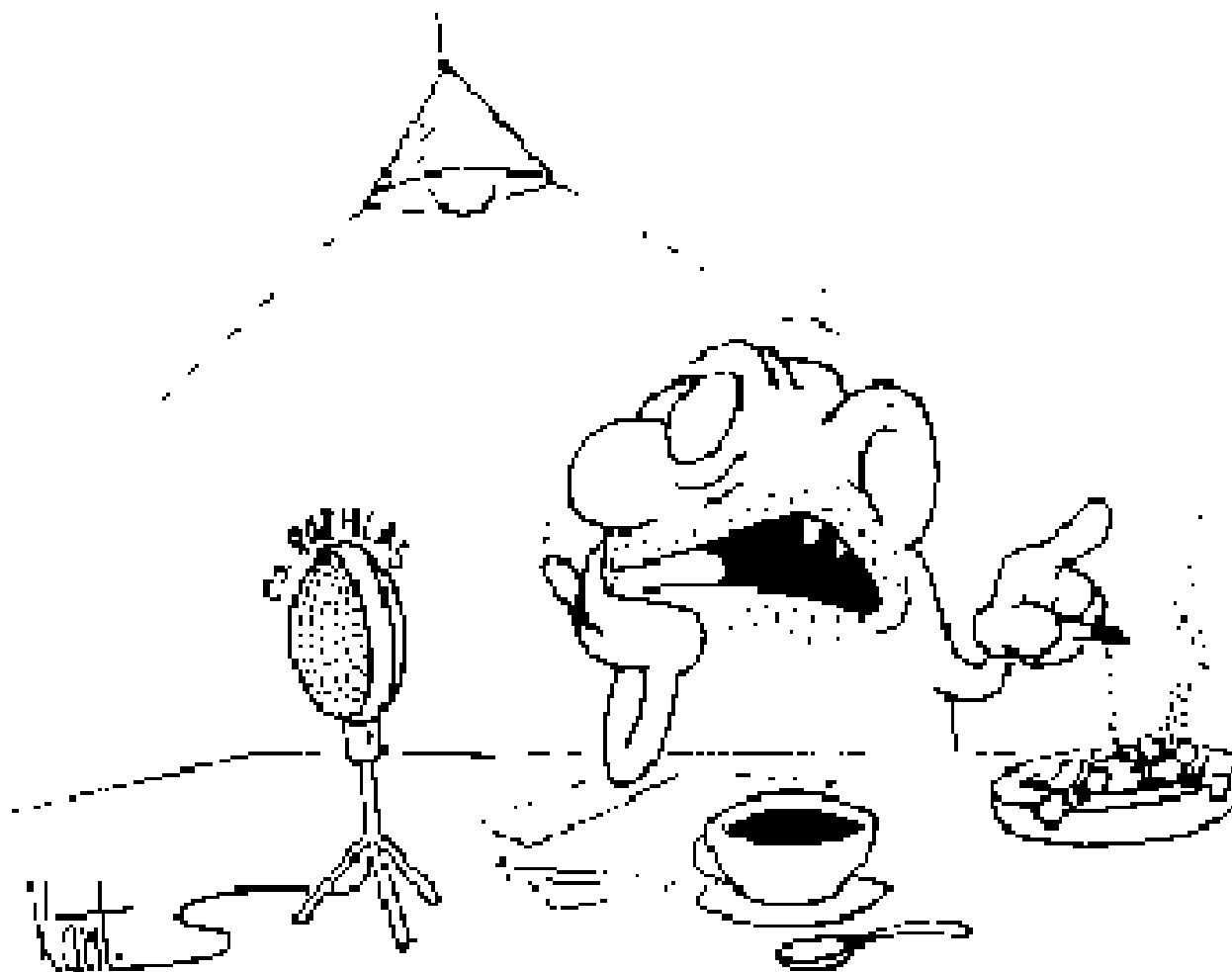
Těžší případy - terapie plus prášky

Lehčí případy - terapie

Velice pečlivě nastavíme všechny parametry daného člověka do přibližně správných hodnot, a když ten nedělá hlouposti, tak se jeho prožívání dostane mírně nad nulu.

Technika tenkého ledu





“...a pro ty, kteří ještě nepůjdou spát,
což nepochopím, vysíláme taneční hudbu.”

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

jeronym.klimes@seznam.cz

<http://www.klimes.us>