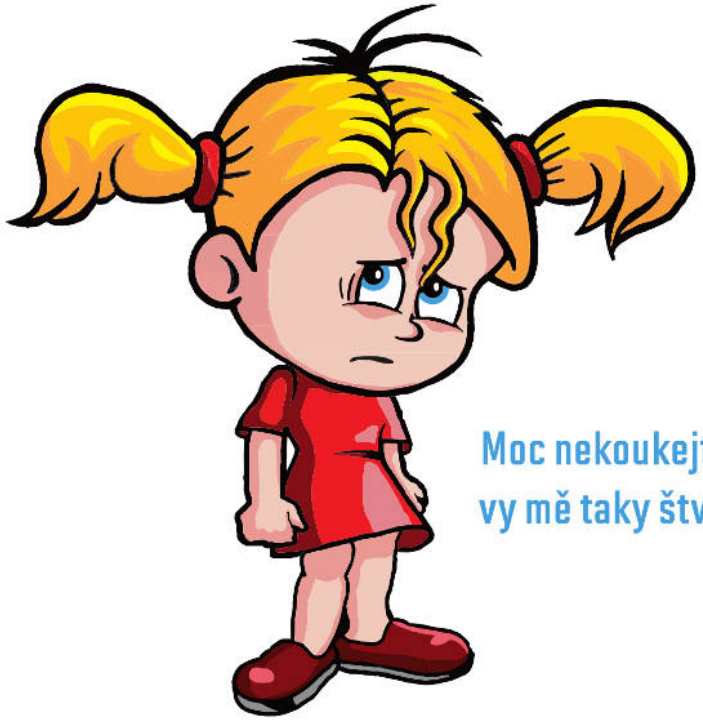
JERONÝM KLIMEŠ
ZDENĚK ADAM

DYSTHYMIE

Lidé s temnou duší a jejich blízcí



Moc nekoukejte,
vy mě taky štvete

novela BOHEMICA

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.

Poruchy nálad, dysthymie a úzkostné poruchy

Poruchy nálad jsou velmi běžnou a rozšířenou poruchou. Celoživotní prevalence je 10-15% podle pohlaví a jiných faktorů. Právě děti rodičů s afektivními poruchami a deprivované děti ve školním prostředí vykazují známky dysthymie, tzn. pro učitele je nápadná výrazná nemotivovatelnost.

O výuku nemají zájem, nedají se vcelku pro nic nadchnout, vyjma závislostního chování, aktivity v souvislosti se školou je nezačínají bavit ani po chvíli, sklouzávají do opozičního chování, mají minimální výdrž. Aktivnější tipy zlobí, pasivnější jen koukají, nedají se rozjet.

Těchto dětí je do 10 %, tedy za 30členou třídu obvykle do tří. Učitelé si stěžují, že je tyto děti citově vysávají, že jako by vláčeli pytel písku. Mají sklon je při výuce nevidět - dívat se stranou, aby nemuseli hledět na ten znuděný otrávený obličej. Tím ještě více narůstá izolace těchto dětí, kteří svůj stav popisuji často jako nekončící nudu.

Do těchto tříd se učitelé netěší. Pedagogické úsilí je naplňuje pocitem marnosti a mají pocit, že se musejí neustále nutit "být pozitivní", ale že je to marné.

Některé z těchto dětí nevykazuji tak výrazné známky ztráty energie, tzn. depresivní projevy nejsou tak nápadné, ale mají chronicky špatnou náladu. Tu mají tendenci vyrovnávat s okolí podle pravidla, když mám špatnou náladu já, tak ji budete mít všichni. Bohužel ne zřídka jsou v tomto úsilí úspěšní.

1. Název vzdělávacího programu:

Poruchy nálad, dysthymie a úzkostné poruchy

2. Obsah programu:

Vzdělávací program se zaměřuje na vybraná témata z oblasti druhů a poruch nálad, vymezení rozdílu mezi fungováním emocí u zdravého člověka a mezi patologickým fungováním emocí. Podrobněji bude zmíněno téma dysthymie a jejího vlivu na výkon u dětí i dospívajících. Diskutovány budou rozdíly mezi strachem, normálním stresem a úzkostnou poruchou.

Teoretické informace přednášky budou průběžně doplňovány o praktické příklady.

Obsah vzdělávacího programu bude rozdělen do následujících částí:

1. Poruchy nálad

Jak fungují emoce u zdravého člověka a jaké druhy nálad známe, jaké "poruchy" nálad jsou přirozené, dočasné, které naopak trvalé a patologické. Klidový stav, bazální citová hladina, plynutí, trojjediný mozek dle Paul MacLeana atd. Manie, deprese, pervazivní poruchy nálad.

Vysoká prevalence těchto poruch v populaci (10-15 %, tzn. 3-4 děti na třídu).

(2 vyučovací hodiny)

2. Dysthymie

Nejčastější a zároveň nejméně nápadná poruch v běžné populaci, a tedy i mezi žáky. Vysvětlení rozdílů mezi dysthymickým prožíváním a klinickou depresí. Dopad dysthymie na osobnost nositele. Vliv dysthymie na školní a kariérní výkon. Kompenzační mechanismy - prospěšné i destruktivní.

Obtížná motivovatlenost žáků s dysthymií.

(2 vyučovací hodiny)

3. Úzkostné poruchy

Co je to úzkost? Jak se liší od strachu, normálního stresu. Panika a panická ataka a jejich souvislost s nočními můrami, agorafobií a sociální fobií. Léčby panických atak. Souvislost mezi úzkostí, pocity viny a sklonem k alkoholu (jiným anxiolytikům). Generalizovaná úzkostná porucha, obsedantně-kompulzivní porucha. Disposofobie - příklad neléčené úzkostné depresivní poruchy. Sociální fobie coby nejčastější fobie v populaci. (cca 14 %) > (2 vyučovací hodiny) > 4. Přechod od neurotických projevů k poruchám osobnosti > Přechod od úzkostných poruch k anankastické či anxiózně vyhybavé poruše osobnosti. Dlouhodobá sociální izolace za covidu coby spouštěč OCD poruch.

(1 vyučovací hodina)

5. Diskuze, příklady, rozbory konkrétních příkladů.

(1 vyučovací hodina)

Utrpení mladého Werthera
Die Leiden des jungen Werthers

milostný román Johanna Wolfganga von Goethe z roku 1774

Prožívá a ve svých dopisech popisuje neskutečné utrpení, které ho dovede až k sebevraždě.

V roce 2022 si 20letý kluk na jaře píše do deníku:

Zkusím ty deprese zvládnout, když to nepůjde ***mám náhradní řešení****.*

Nešlo mu to. Vylezl do 8. patra, zavolal policajtům, ať vyrazí, ať tam to jeho tělo dlouho neleží.

Přesto sebevražd v tomto věku je méně než v krizi středního věku, a dokonce relativně na počet v daném věku i než v pozdním věku.

Nálada pod psa - novodobá Wertherka

Když je mi psychicky hodně špatně, když mi nic nevychází, jak má, když sedím doma a jdou na mě depky, když mi nic nejde, jak by mělo, když hlava bolí jako střep, když se číslo na váze zvedá, když už se nemůžu udržet a z vyčerpání začínám každou chvíli brečet a nemůžu se ovládnout. V tu chvíli, si sednu na gauč a představují si, že vedle mě sedí někdo. Neptá se mě, co se stalo, nebo jestli jsem v pohodě. Prostě sedí. Vedle mě. A sedíme vedle sebe…

Sedíme na louce. Překrásné, pestrobarevné, louce, kde vzduch voněl nedalekým lesem. Sedíme na břehu krásného potoka, kde voda šumí okolo krásných kamínků. Překrásné jaro, kdy všechno kvete a všechno je krásné…

Sedíme a já si všimnu, jak na okraji louky jsou opravdu vysoké kopřivy. Jako vojáci na stráži hlídají, aby se na louku nikdo nedostal. Rumištní rostliny, které jedou jen sami na sebe a při tom opravdu vypadají, jako by louku chránily. Je to zvláštní, ale kousek od potoka vidím chrpu. Většinou jsem ji vídala u polí. Jednou jsem o chrpě četla krásnou pohádku. Byla o

vynikajícím malíři, který chtěl pro nemocného prince namalovat oblohu. Hledal tu nejlepší modrou a stále ji nemohl najít. Řekl tedy princi, že půjde do světa a tu modrou najde. Chodil světem, všechny odstíny modré zkoušel, ale tu pravou stále ne a ne najít. Až byl starý a zemřel. Památka nám tu po něm zbyla, chrpa, která vyrostla ze štětců od modrých barev… Na tuhle pohádku si vždycky vzpomenu, když je na blízkou chrpa.

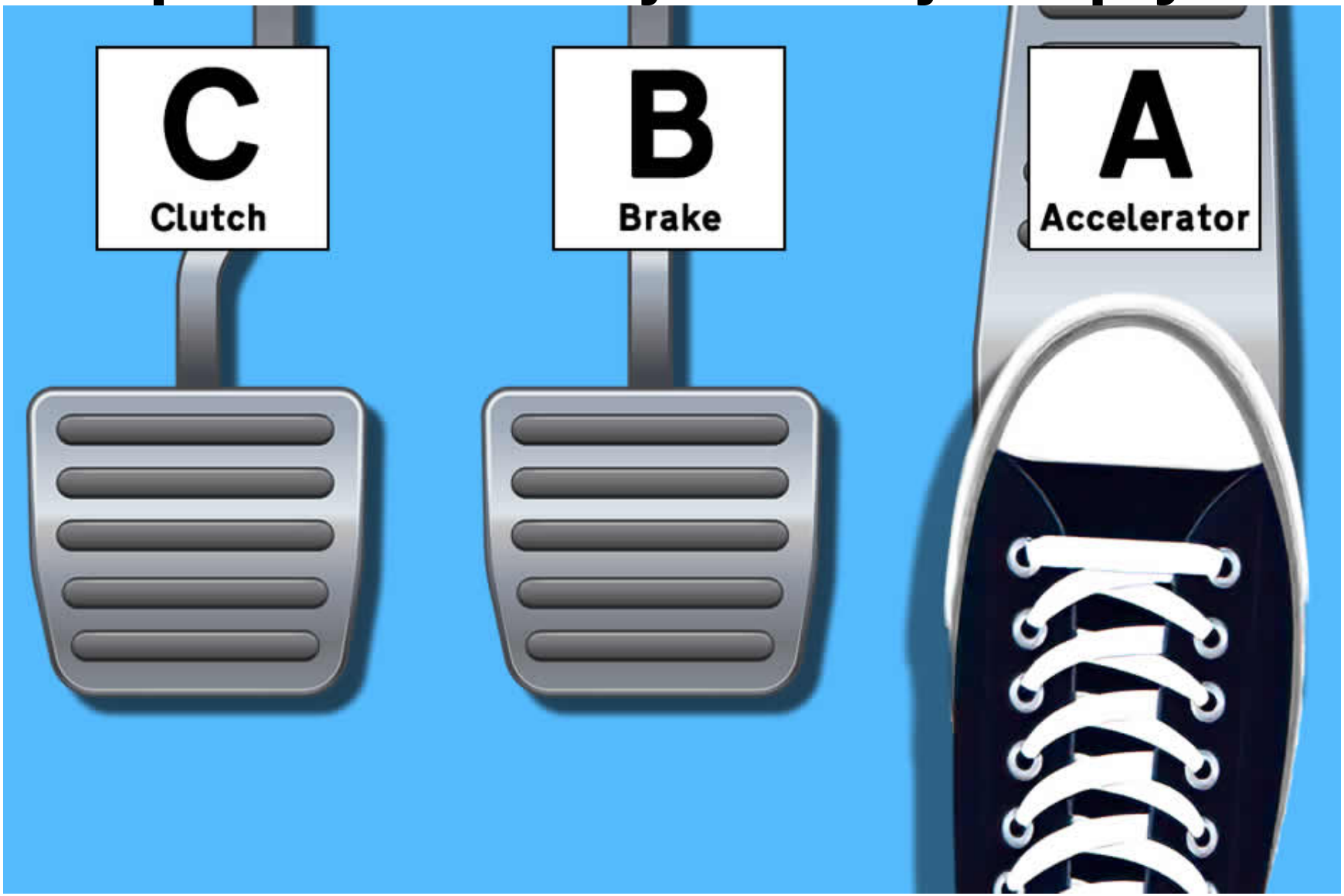
Ale nejen chrpa je na louce. Vidím i sedmikrásku a jejích sedm krás. Pampelišku, která se vsadila s liškou o to, kdo víc uškodí sedlákovi. Samozřejmě, že pampeliška vyhrála. Každý, kdo už někdy rval ze země kořen pampelišky ví, o čem mluvím. Teda píšu…

A hnedle je člověku líp. Na louce a blízko říčky. Ten pocit mám ráda. Zvedli jsme se a šli jsme se podívat do lesa. Pak mi došlo, že to není opravdový svět. Že se to celé odehrávalo v mé hlavě. Stojím kousek od gauče a vstřebávám tento šok. Ten pocit, jako bych náhle byla o několik kilo těžší. Sednu si zpátky na gauč a oči stále plné slz. Asi jsem přetažená. Tahle nálada není k ničemu. Měla bych si jít lehnout a všechno nechat na zítra. Ulehám do postýlky a jsem ráda, že ležím a nemusím už hlavu nijak namáhat. Chtělo by to prázdniny. Ale už dost psaní. Jdu do světa, kde na

louky hlídají vojáci, je na ní mnoho štětců a rybka se sedmi krásami proplouvá potokem…

Tak už dobrou noc.

Osa: Deprese - Manie je něco jako plyn v autě



Dává nebo bere jednání energii

Poruchy nálad

Obvykle se míní kapitola F3 - deprese, mánie, dysthymie, cyklothymie, ale poruch nálad je mnohem více než **bipolární**, i když se neoznačují jako poruchy nálad, např. poruchy přizpůsobení - reaktivní deprese.

Úzkostné stavy se zpravidla do poruch nálad nezahrnují, i když náladu výrazně mění (např. panická ataka).

Je třeba dbát na časové měřítko

Dysthymie, cyklothymie	2 roky, mírné změny
Reaktivní deprese (poruchy přizpůsobení, zamilovanost, popř. jiná hypomanie)	3 měsíce až 2 roky
Deprese, mánie, bipolární porucha	14 dní, výrazné, dlouhodobé, postupný nárůst
Emoční nestabilita hraniční versus impulsivní	sekundy až minuty, krátkodobé, ale intenzivní
Panická ataka	nenadálé, ale odeznívá do 20 minut

Strach, úzkost, stres

I v odborné literatuře tyto stavy nejsou jasně odlišeny. Obecně se má, že jsou to směsi pocitů, mechanismů. Existují jen přibližná odlišení. Lidé používají tato slova vcelku promiscue pro označení nepříjemného prožitku.

Úzkost se většinou vymezuje od strachu:

Strach má objekt, kterého se bojíme (medvěd, smrt).

Úzkost je cit sevřenosti, který nemá vědomý objekt (padla na něj tíseň), má mnohem více vegetativních příznaků než strach.

Nicméně úzkost svými projevy spíše připomíná stres bez stresoru.

útočný, lovecký modus - agresivní stres
obranný, prchající modus
obranný, inhibiční modus
separační reakce

Strach a jeho zesílená forma fobie

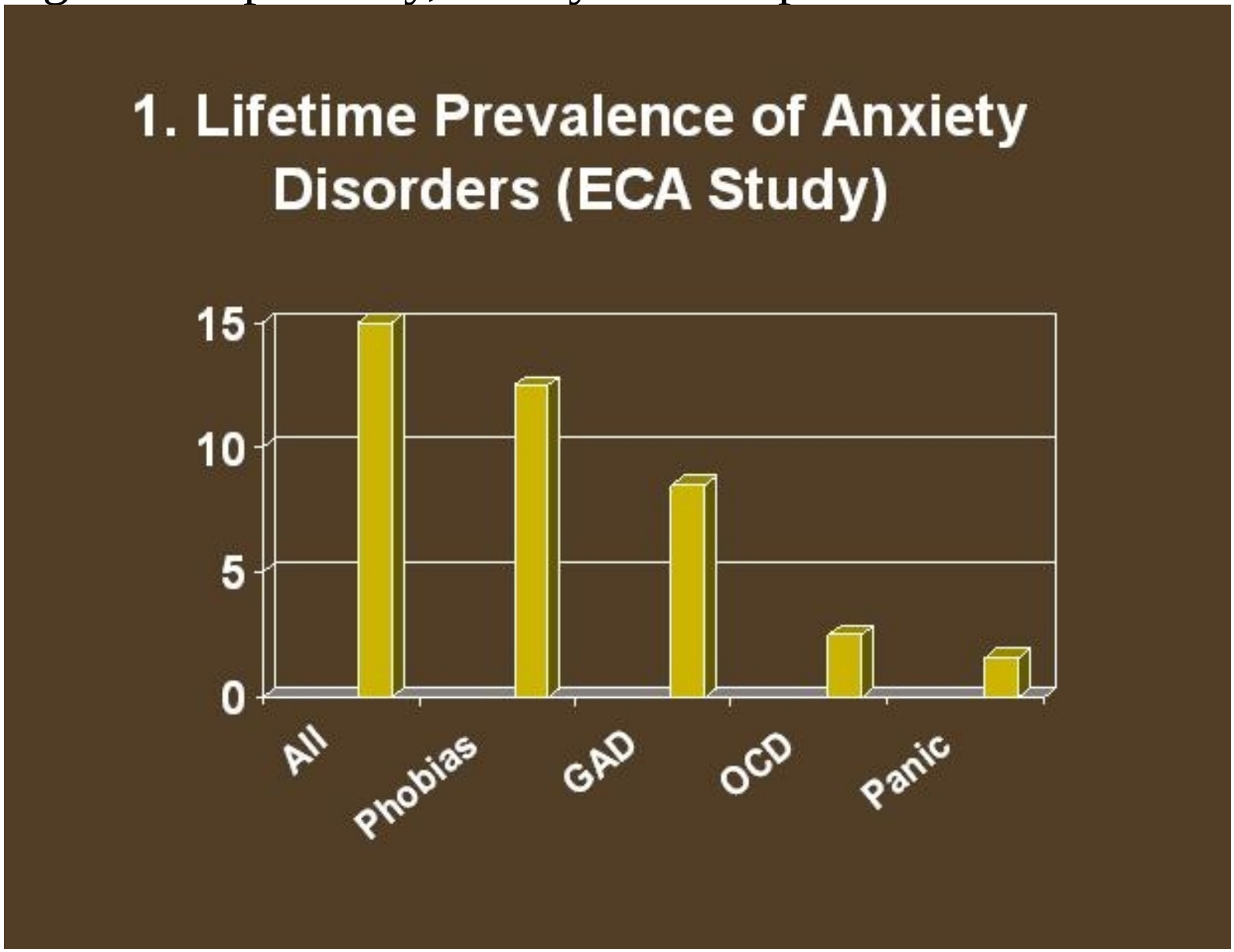
nepříjemný pocit pudící zvětšit vzdálenost

Strach - fobie (zesílený strach) - panika (překotný útěk) - panická ataka (potlačené puzení na překotný útěk) - agorafobie (averze k místům, kde jsem byl v panickém stavu)

Neexistuje kompletní výčet fobií. Fobie může vzniknout vůči čemukoli.

Úzkost

výrazné vegetativní příznaky, bez výrazného puzení zvětšovat vzdálenost



Stres - úzkost - inhibice - parezy (disociační symptomy)

- potíže se soustředěním
- neklid
- bušení srdce, zrychlený tep
- mělký, rychlejší dech
- nespavost

Separační úzkost
Anticipační úzkost
Sociální úzkost

Dotaz klienta

Rad bych se zeptal, jak jste na tom casove? Moje pani by potrebovala pomoc. Za obdobi covidu se nam zcela rozpadl nas dosavadni zivot a moje pani se dostala do stavu, kdy z ni "vyzaruje jen negativni energie". Vse vidi cerne, neustale si hycka sve bolistky (to delala tedy cely zivot), nic ji netesi a nevidi zadne "svetle zitrky".

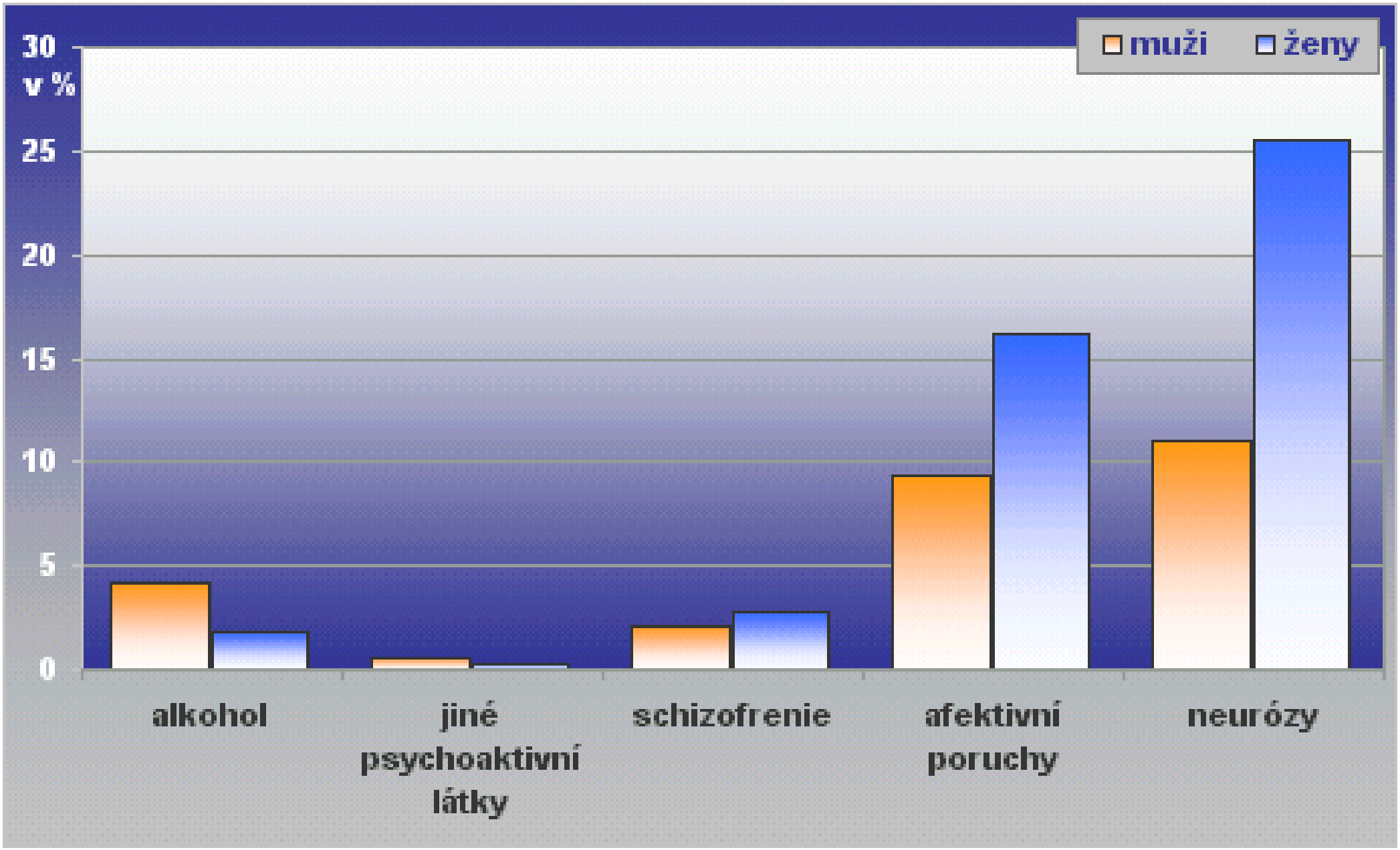
Boris Pralovszký

V obecné populaci je 10 - 15 % lidí s afektivními poruchami

tzn. takový je background deprese u pacientů jiných nemocí

Pamatujte při vyhodnocování účinnosti léčby, že

když léčíme 10 pacientů, tak 1-2 byli depresivní před chemoterapií, tak budou depresivní i po vyléčení. Vyléčení jim žádnou velkou radost neudělá. Prostě žijí svůj neradostný život dál - à la robot Marvin.

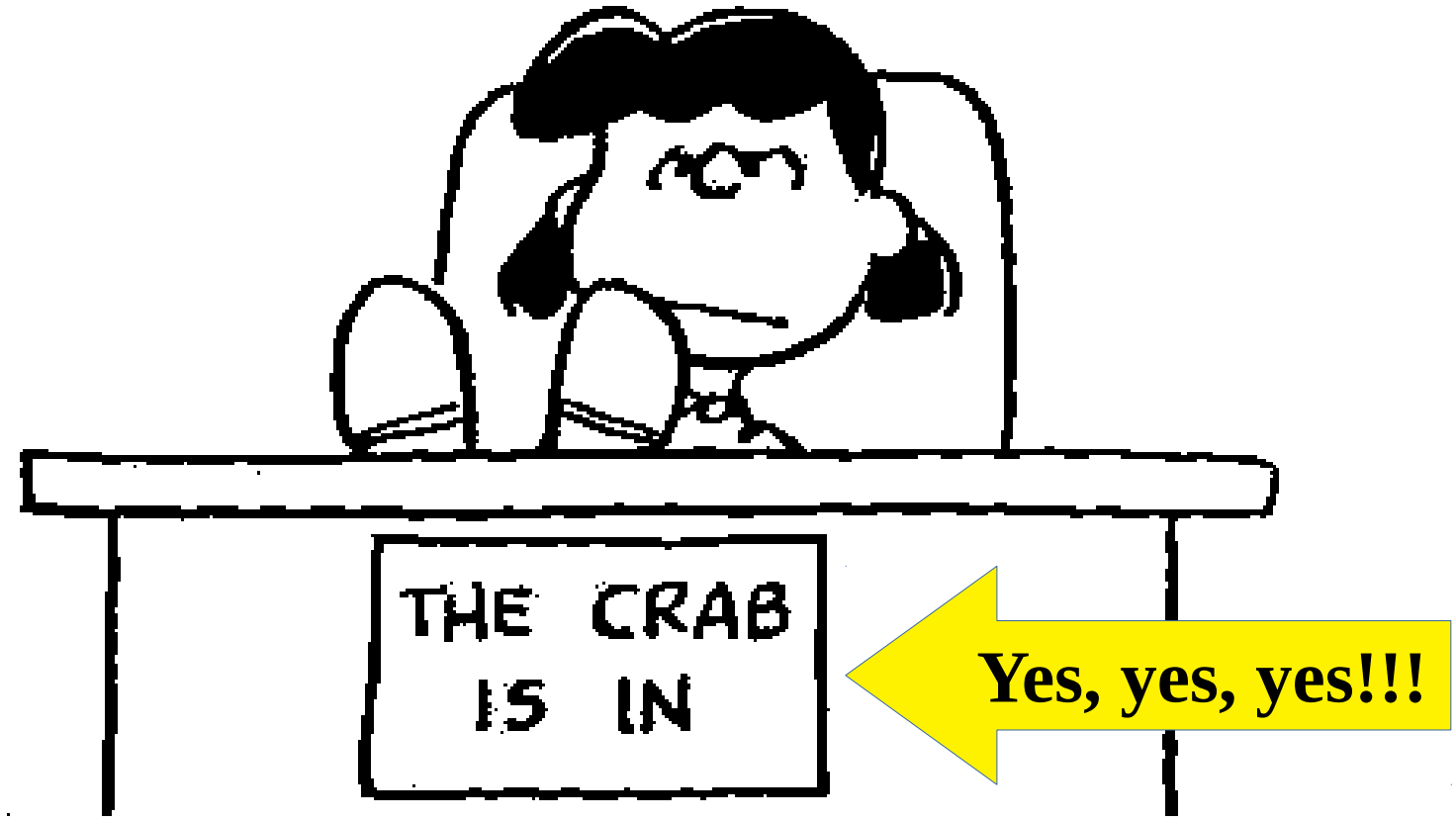


Celoživotní prevalence depresí - muži 10 %, ženy 16%. Tito většinou, ale ne vždy, jsou mimo episody klinické deprese s dysthymickým laděním.

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

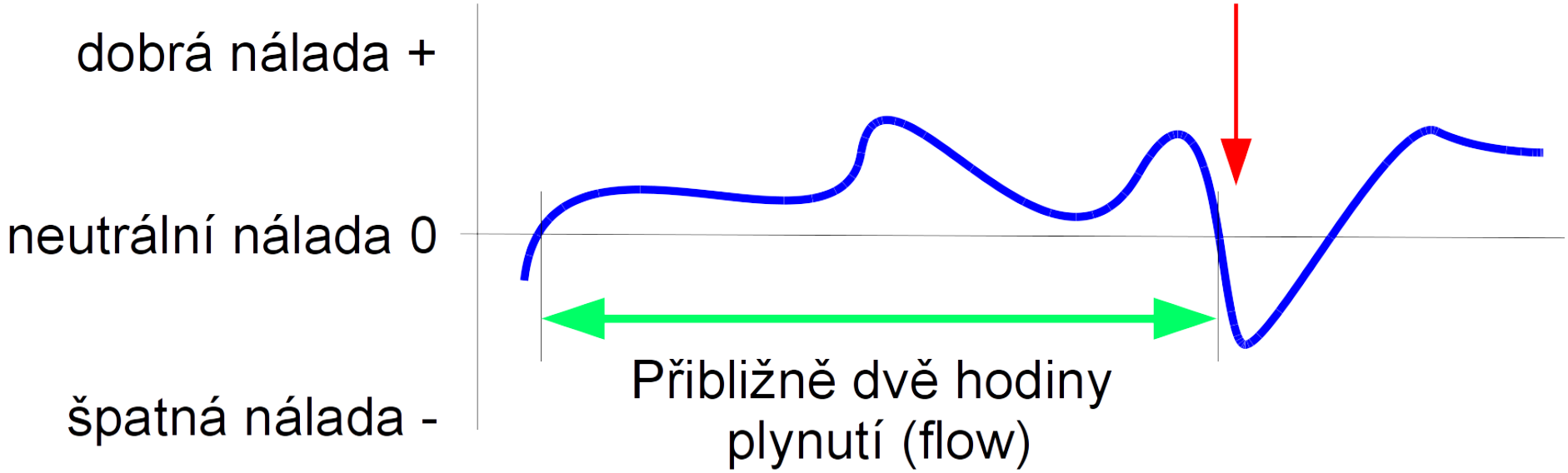
Macecha - Tři oříšky pro Popelku → → → → →

Robot **Marvin -** Stopařův průvodce po galaxii

Rybářova žena - Fimfárum, Werich

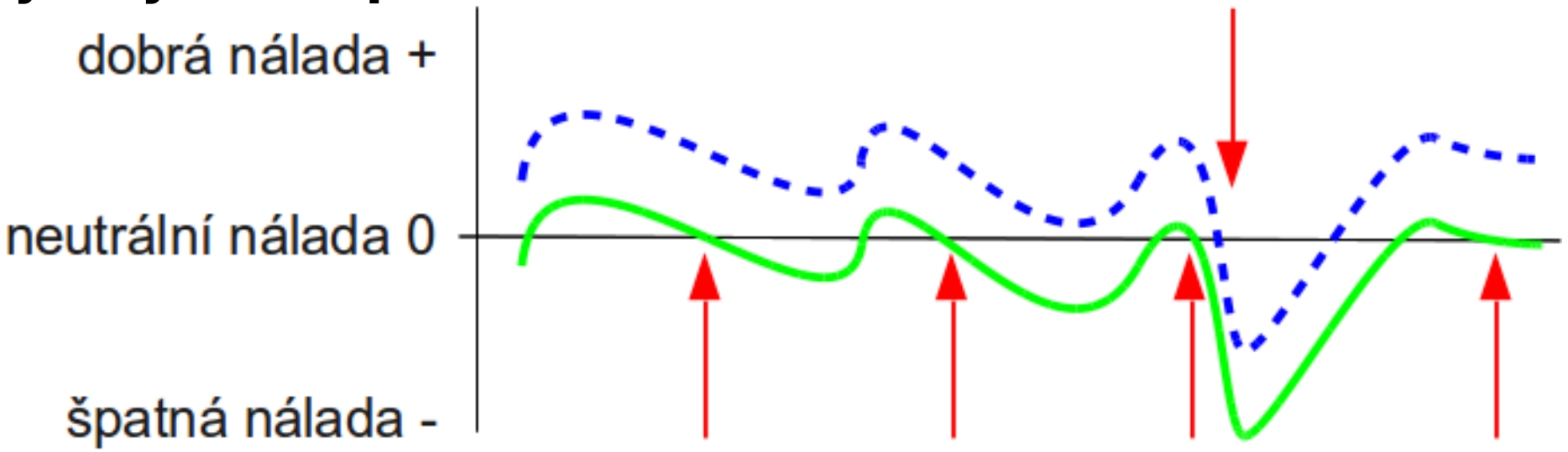
Jezevec **Burdych -** Křemílek a Vochomůrka

Prožívání zdravého člověka



Dysthymické posunutí

(citovy propad viz Amelie)



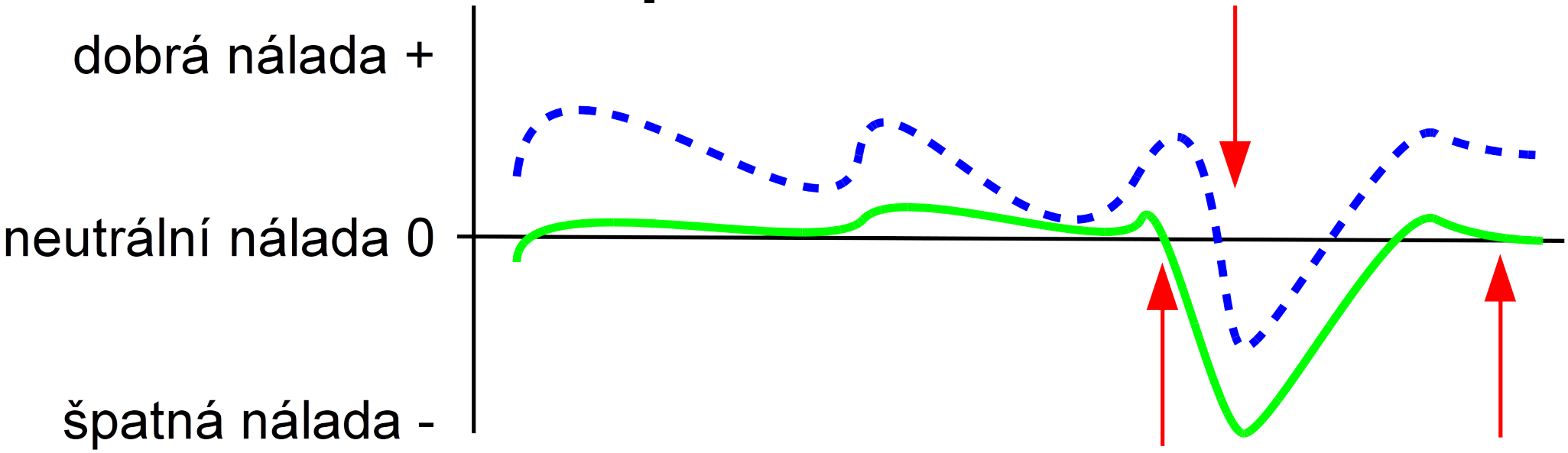
Subdepresivní člověk trpí rekurentními propady do pocitů prázdna.

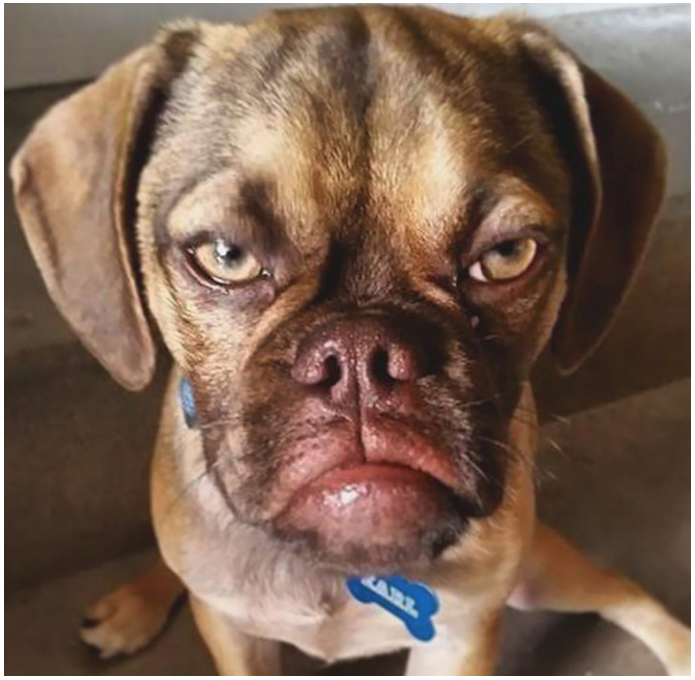
Nepotopitelý optimista versus poloutopený dysthymik

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





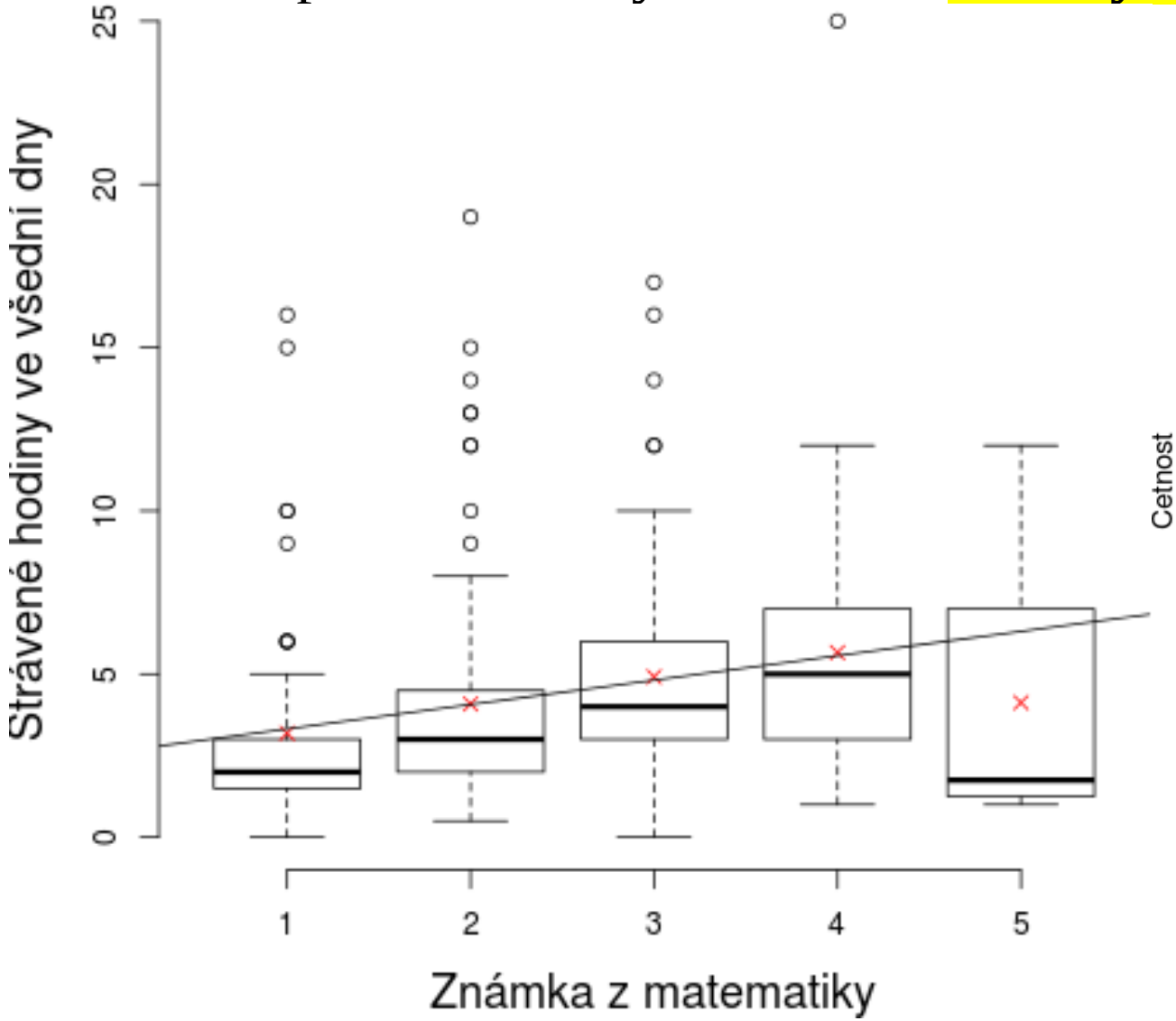
Hraní hry normalizuje prožívání,
ale za cenu osobnostního zploštění.

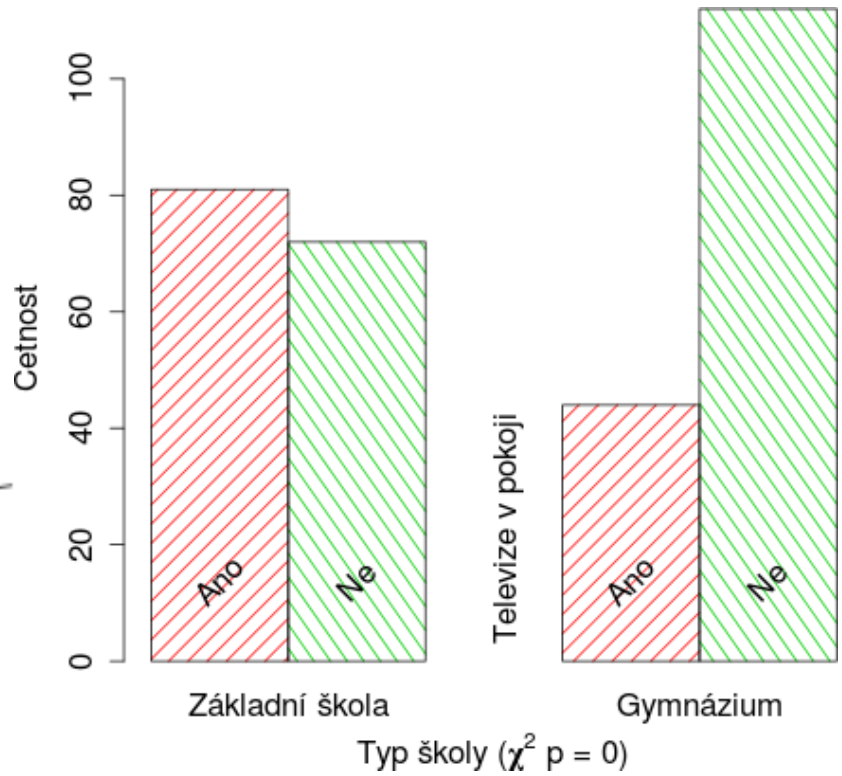
Čím chytlavější je droga,
tím víc je k ničemu či škodlivá.

Počítačové hry nepoužívat jako odměnu

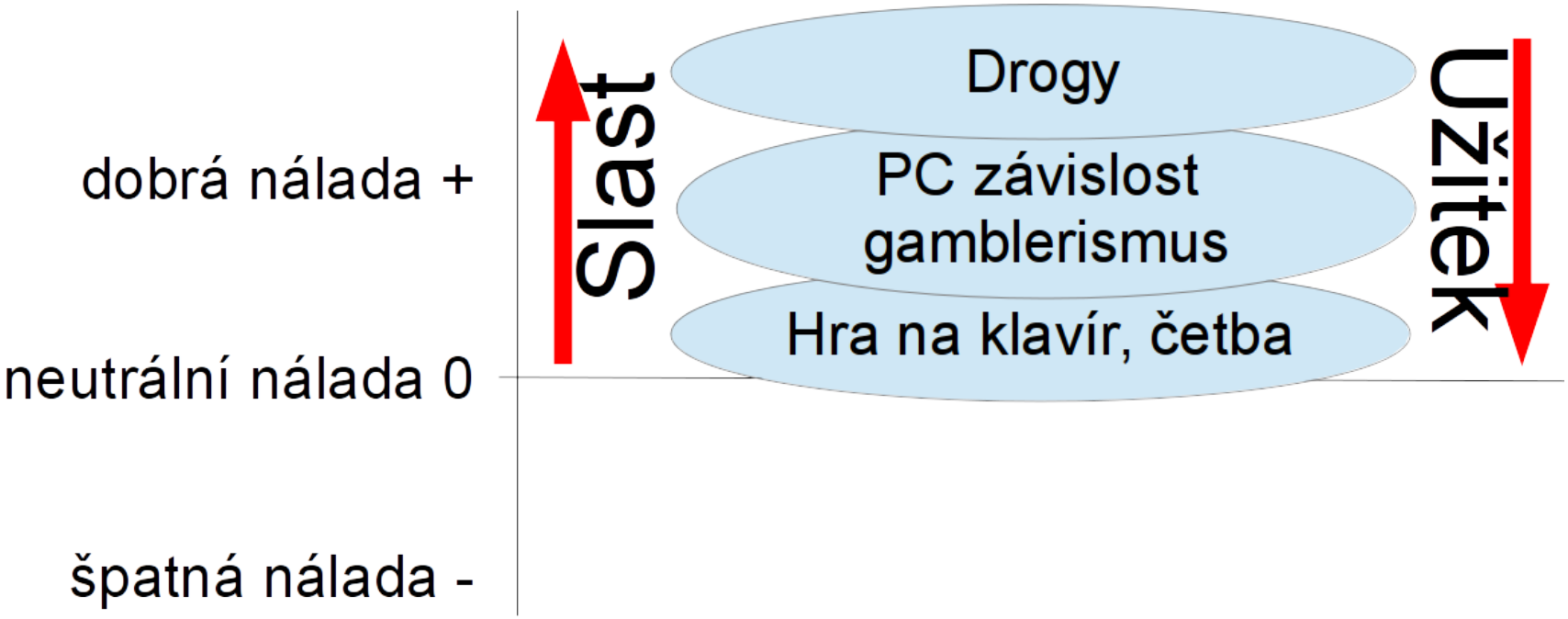
Má to stejnou logiku, jako kdybychom dětem za dobrý výkon ve škole dávali štamprdle Hanácký.

PC hry a TV = zábava neúspěšných





Slast versus užitek



Slast

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

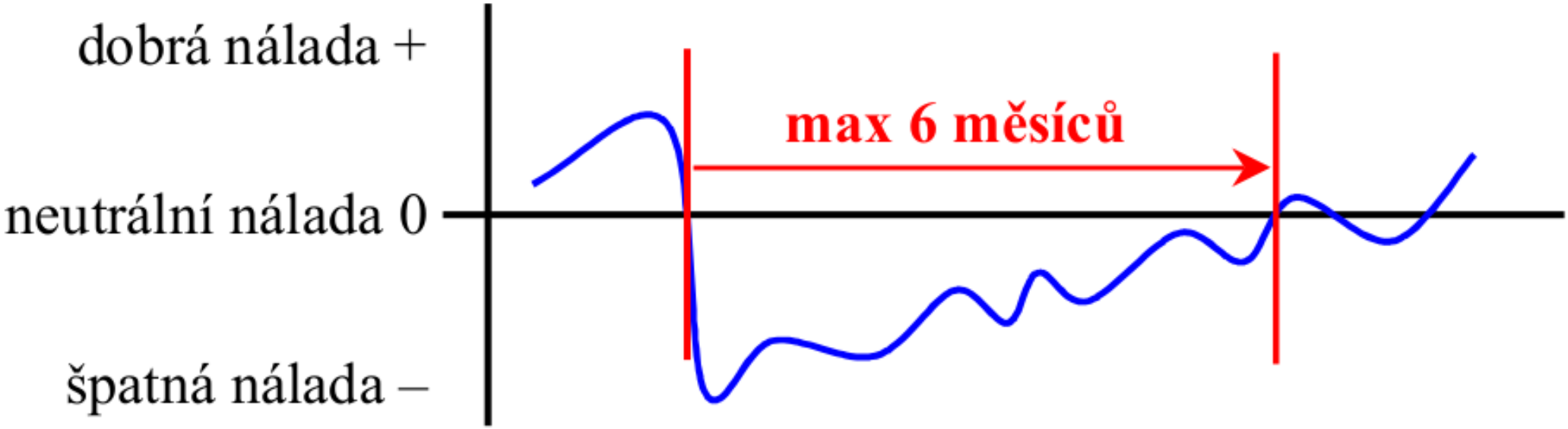
Užitek

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.

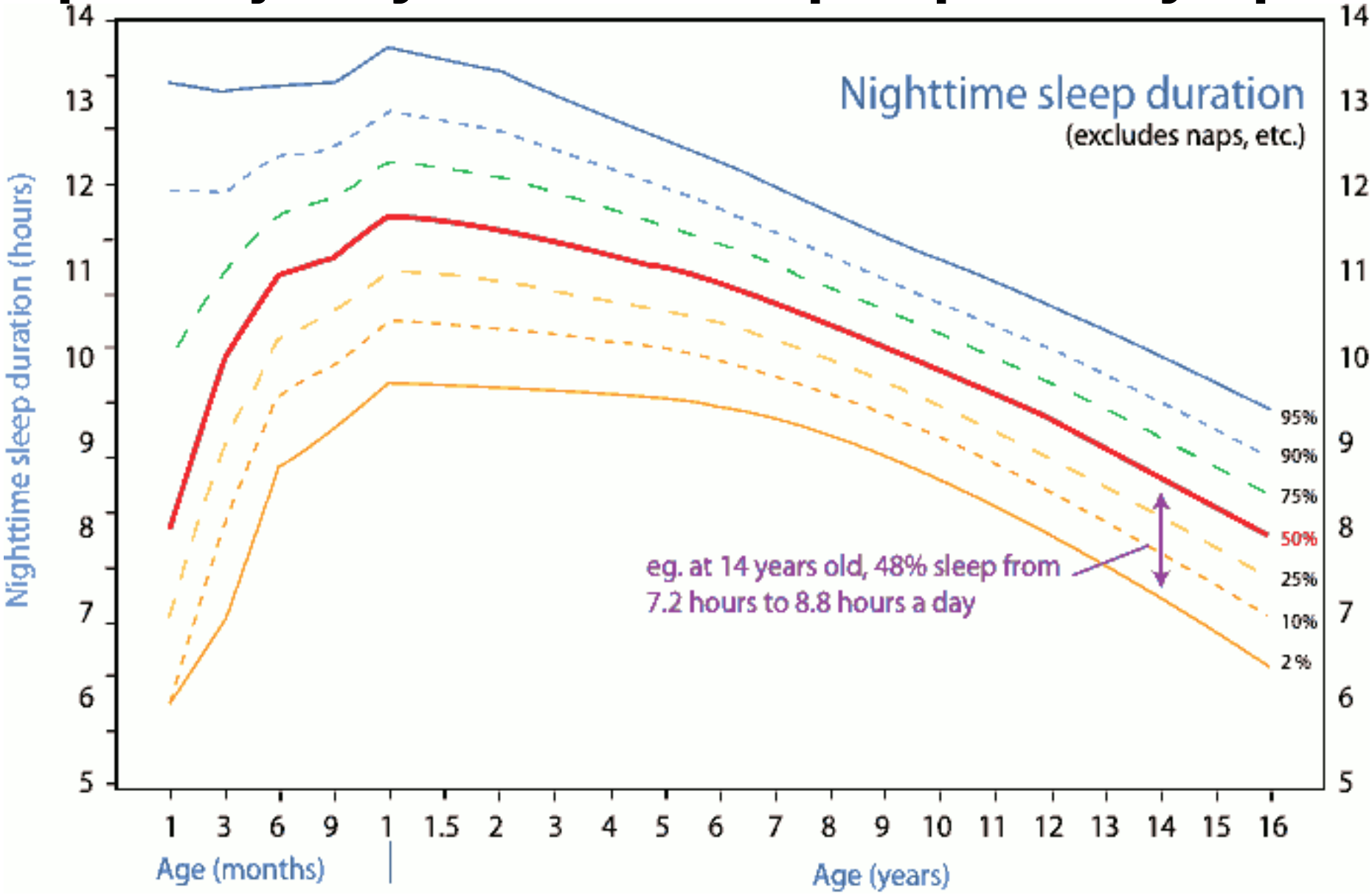
Při reaktivní depresi se plazíme se po tenkém ledu a ona sama časem odezní



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

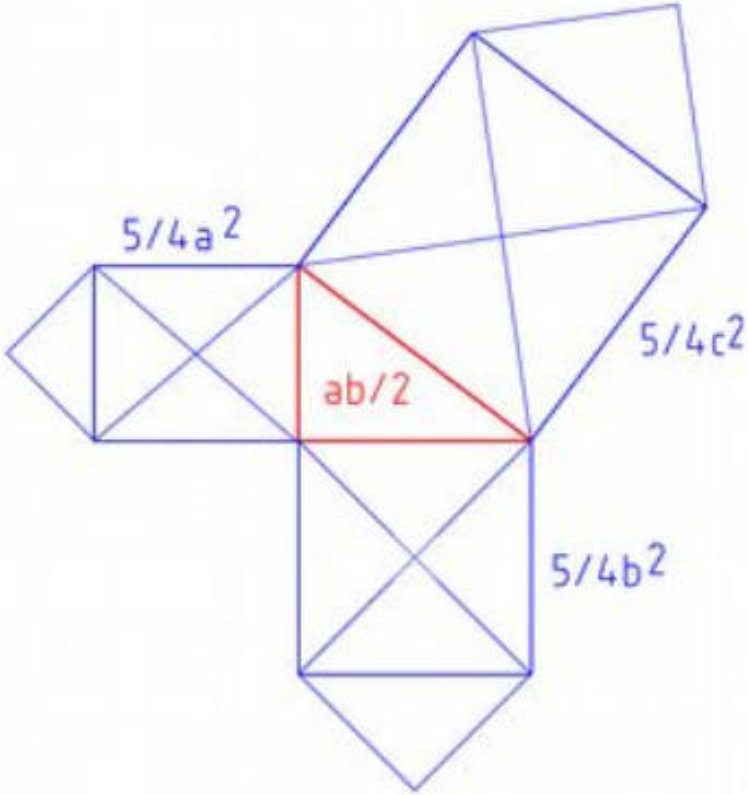
Vdovský čas versus nápady kamarádů

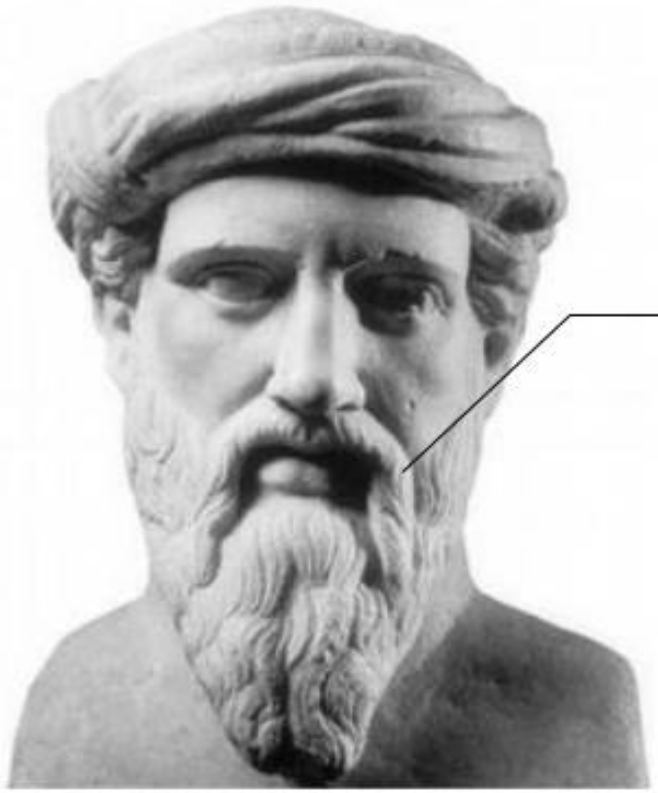
Poruchy spánku jsou krycí označení pro depresi
Deprese je krycí označení pro poruchy spánku



Nácvik umakartového čela v 6. střídě

Úkol pro učitele: Nadchnout pro Pythagorovu větu!





Všimla sis, drahá, že domeček nad přeponou rovná se součtu domečků nad oběma odvěsnami?

Pořadí dopadu spánkové karence na člověka

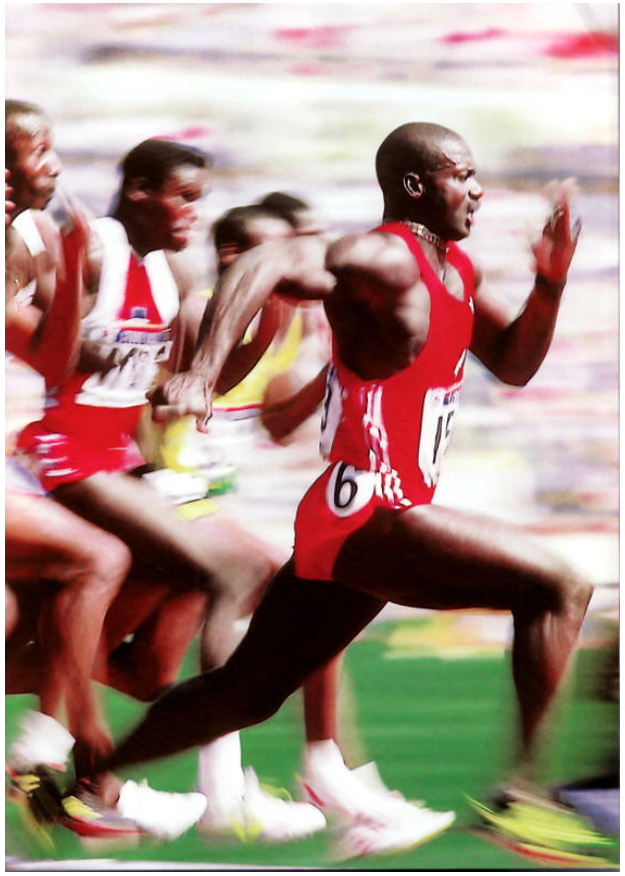
1) Zhoršená nálada - jde to, ale život ho nebaví
2) Zhoršené kreativní myšlení a paměť (vštípivost)
3) Zpomalený reakční čas, pohotovost
4) Snížená výdrž
5) Uvědomění si slabosti, ospalosti a ochablosti

Zlaté pravidlo reaktivní deprese

Na tenkém ledu je možno se plazit, možná lézt po čtyřech, ale nedá se běhat natož skákat.

Při depresi je možno uspokojivě přežívat, ale nesmí se jít do excesů.

Sprinter versus vytrvalostní běžec



Nepřepálit start

Od střední dospělosti je nejúspěšnější strategie vytrvalostní. Ne velký, ale dlouhodobý vytrvalý výkon.

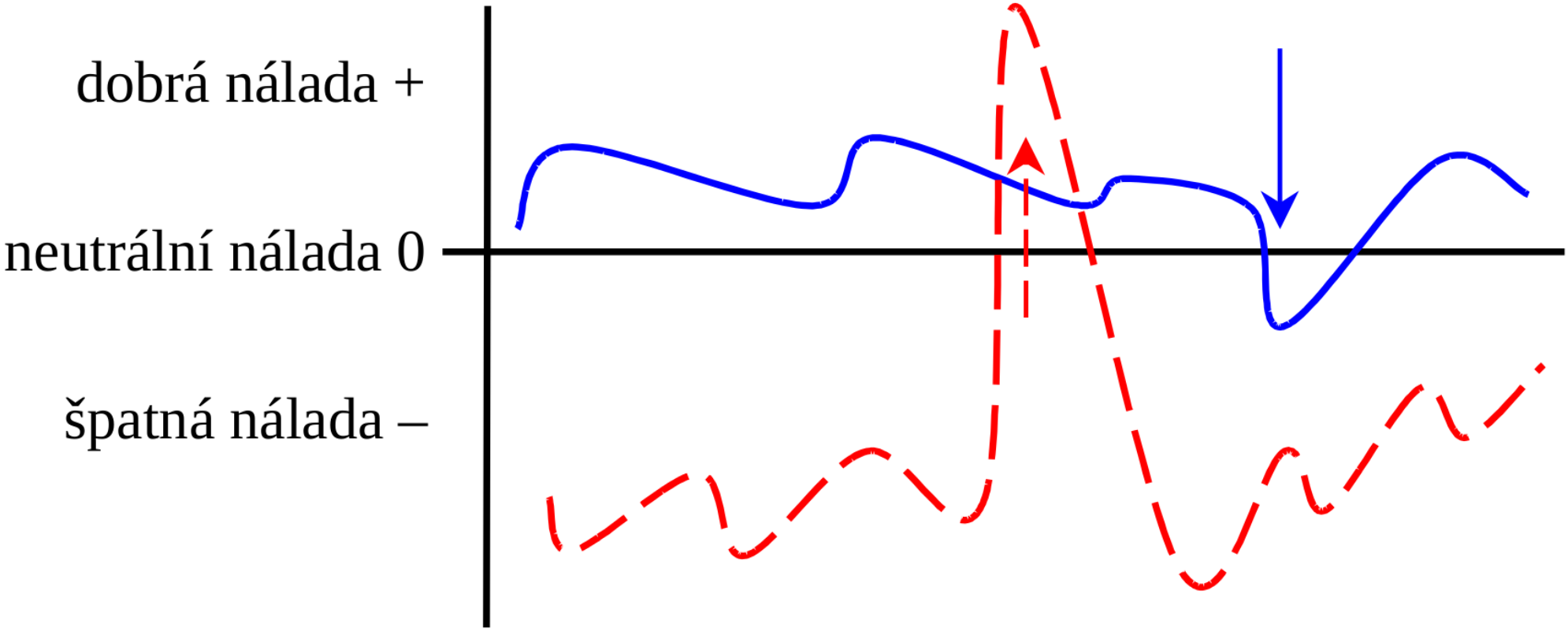
Od malička je třeba děti na tuto filosofii směřovat.

Příklady: Vytrvalostní lov, milenka versus manželka

Hrotové prožívání

obrana vůči dlouhodobě temné náladě

Sekundární odměna - triumfální pocit vítězství je drogou (popelari.mpg)



Kompenzuje sklony k dysthymii

Gambleři všeho druhu (od anorexie, přes počítačovou závislost, normální gamblery, kleptomanysexuální 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 nádražíčka 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. Zřítil 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.)

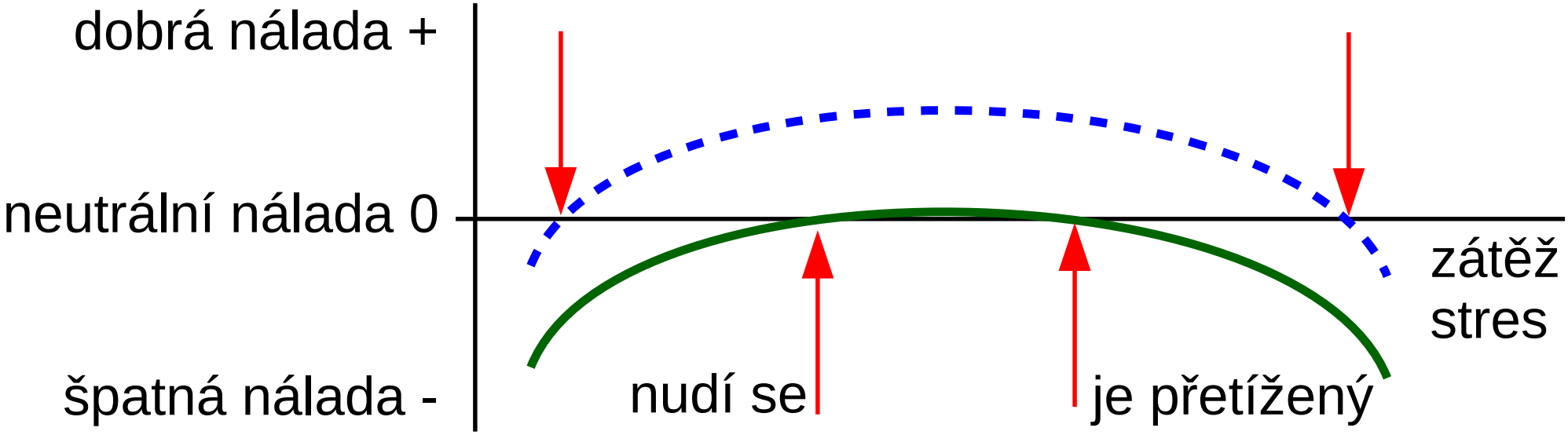
CRABBIEST OF
THE CRABBY
SCHULZ

Důsledky dysthymického prožívání

Zúžení zájmů, snížená frustrační tolerance

Mouchy, snězte si mě

Dodson-Yerkesova křivka v rámci dysthymie popř. ADHD

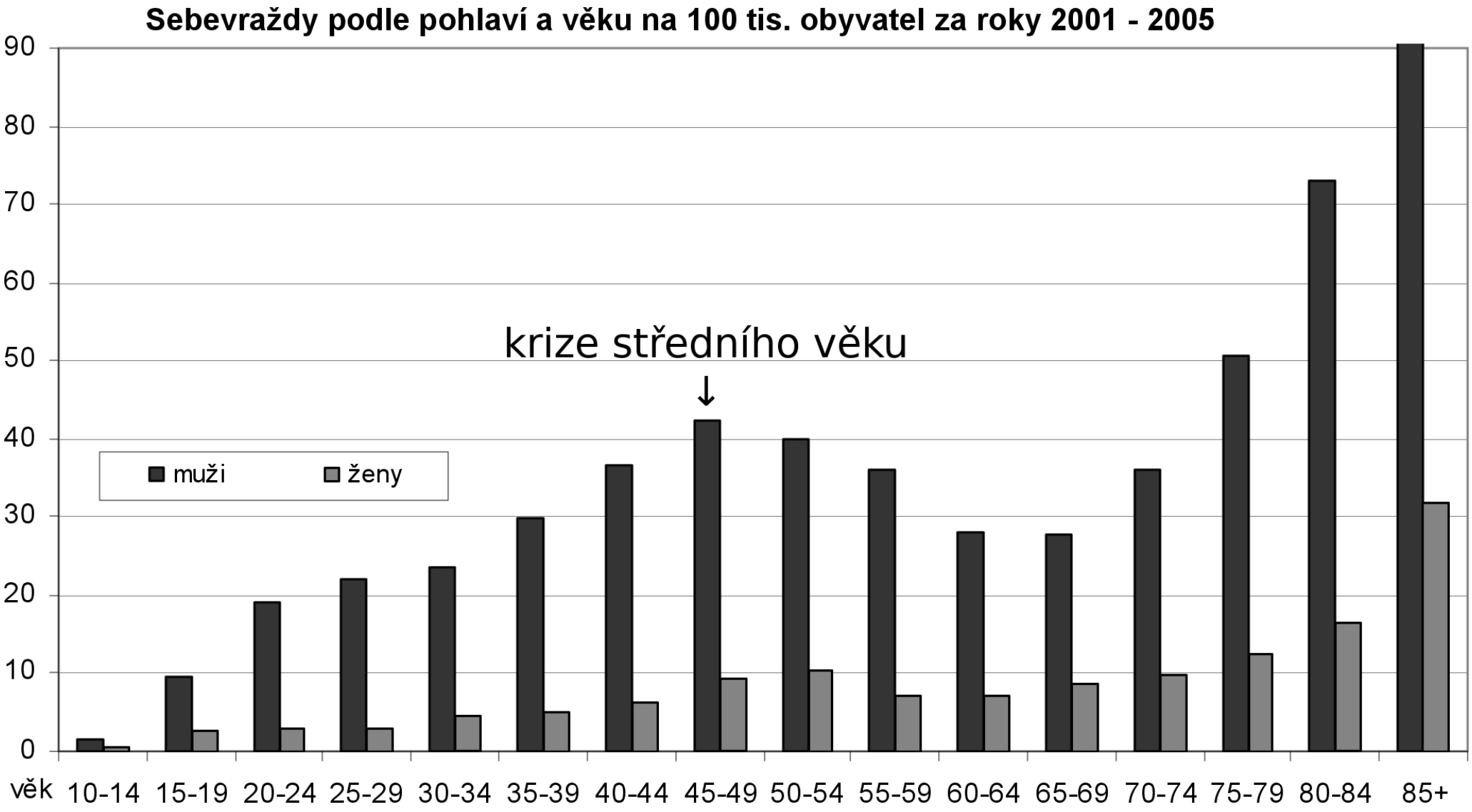


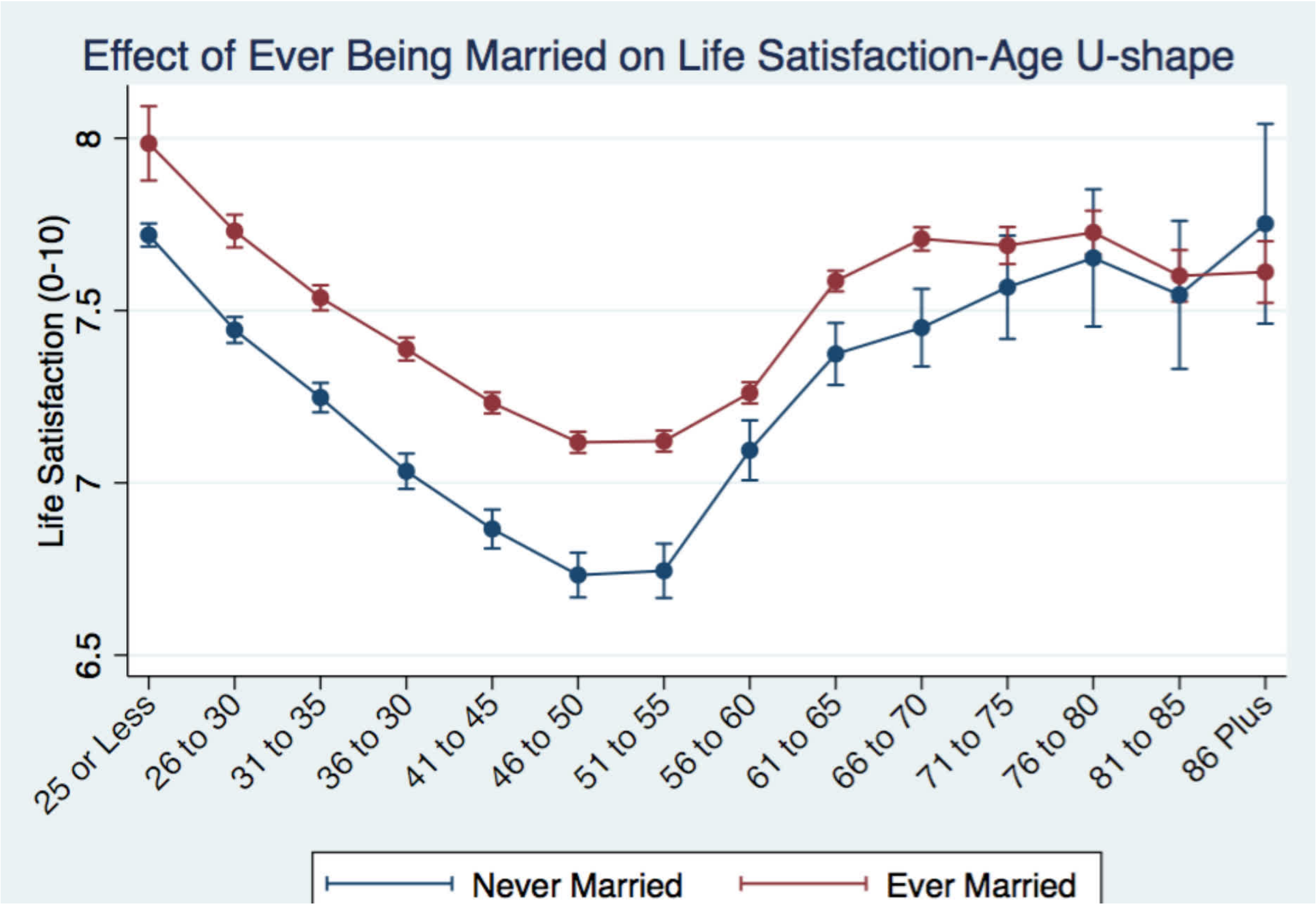
Frustrační tolerance (definice): schopnost optimálně fungovat za situace, kdy se rozhodně optimálně necítíme.

Mimo komfortní zónu.

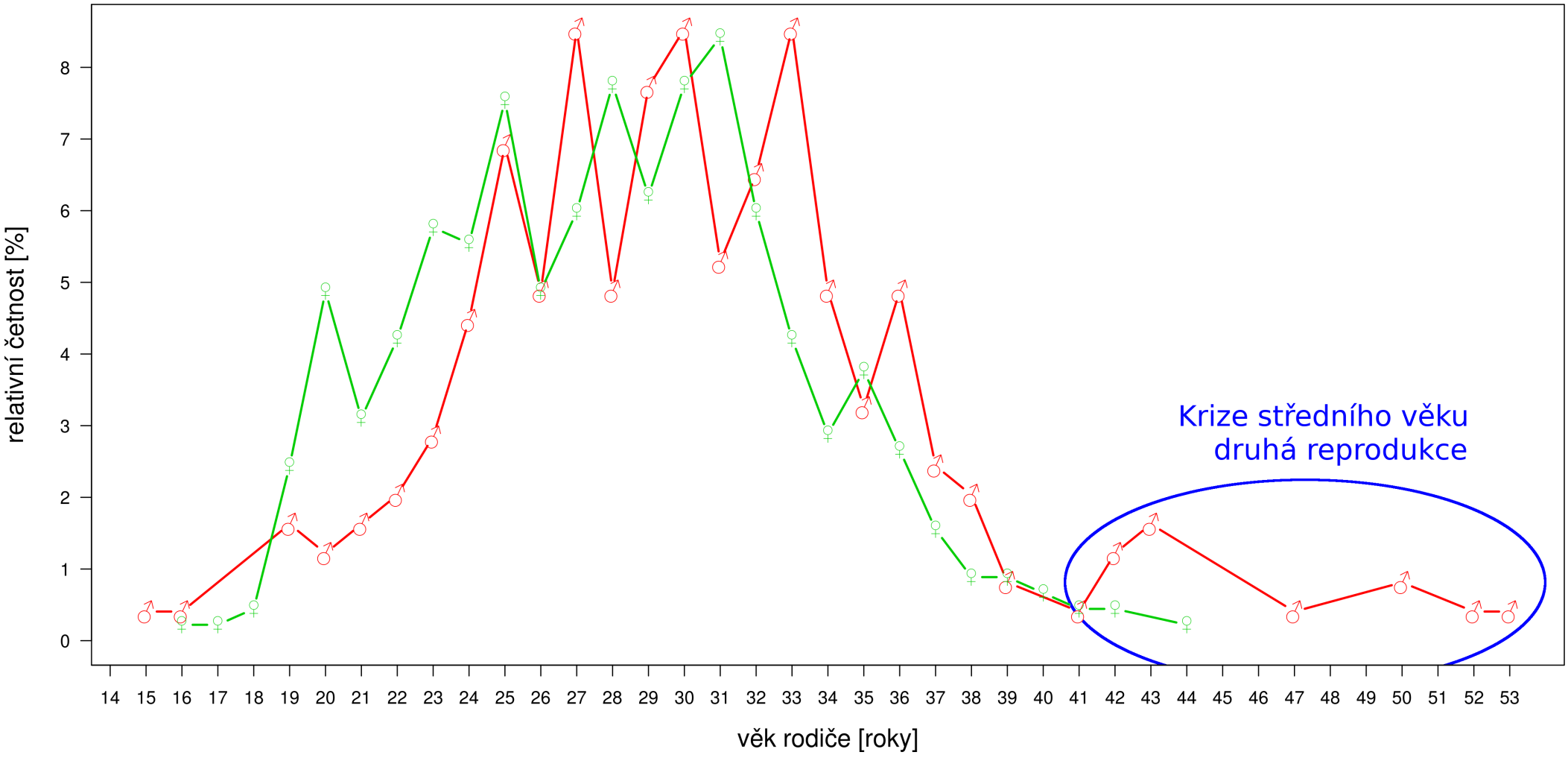
Delší rozchody, delší krize středního věku

Životní krize dysthymiků jsou vleklé




Effect of Ever Being Married on Life Satisfaction-Age U-shape
Life Satisfaction (0-10)
8
7.5
7
6.5
25 or Less
26 to 30
31 to 35
36 to 30
41 to 45
46 to 50
51 to 55
56 to 60
61 to 65
66 to 70
71 to 75
76 to 80
81 to 85
86 Plus
Never Married
Ever Married

Věk rodiče při narození dítěte

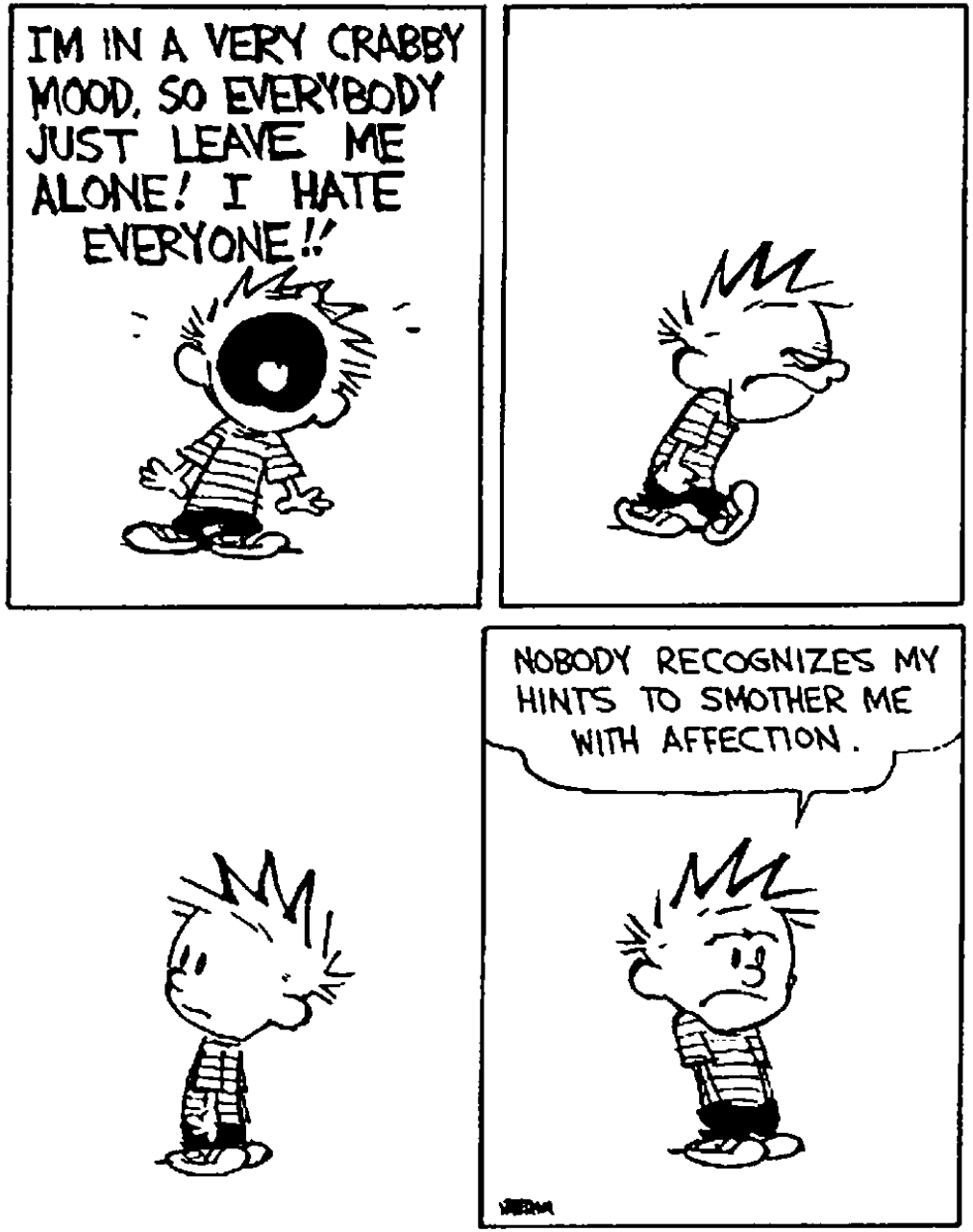


Obranné reakce jsou nespecifické

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
Touha po nekončícím štěstí

Na rozdíl od klinické deprese dysthymie ničí charakter a osobnost kvůli dlouhodobému působení. Velice často jsou to manipulátoři - viz Popelky macecha

Degenerace vyjadřování emocí



agresí si říkají o pomoc

Sebelítost

Patologický pokus podpořit sám sebe

Podmínka nutná sebelítosti
- musí překroutit vnímání reality

Subdepresivita se projevuje touhou po nekončícím štěstí

huggies

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 na nulu.

Důsledná životní kázeň je nutná, aby se cítili kolem nuly

Asi jako migrena či panické ataky - důkladná prevence není zárukou štěstí, ale nedostaví se nepříjemné záchvaty.

Lise Manson o kázni při migréně

Str. 64

Migréna má alespoň jednu výhodu - nutí nemocného žít zdravě. Migrenik si velmi rychle uvědomí, jaký vliv mají na příchod záchvatu jeho excesy. ... Je někdy překvapivé, kolik lidí trpících migrénou si dává pozor, aby se vyhnuli potravinám, které by mohly vyvolat záchvat, dbá na spánkový režim, vyhýbá se ponocování. Migrenik totiž ví, že vyhnout se záchvatu a bolesti je pro něj důležitější než potěšení z nějakého prohřešku. A vybere si velmi rychle...

Manson, Lise. Migréna. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. 147 s. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-835-7. Str. 64

Nejčastější problémy

Spánková karence (~6hodin)
Monotonní zátěž a přepínání
Porušování biopsychologických konstant
Práce s vnitřním napětí - zóny svalové tenze
Manipulativní sklony - rozdivočelé prožívání - hroty, propady
Posledni rolo, kino
Divoké denní snění a sebenenávist (fantazijní postavy)

Denní snění - mentální přežvykování

Amnesie - lidé si nepamatují, na co mysleli, když jeli autem. Podvědomí.

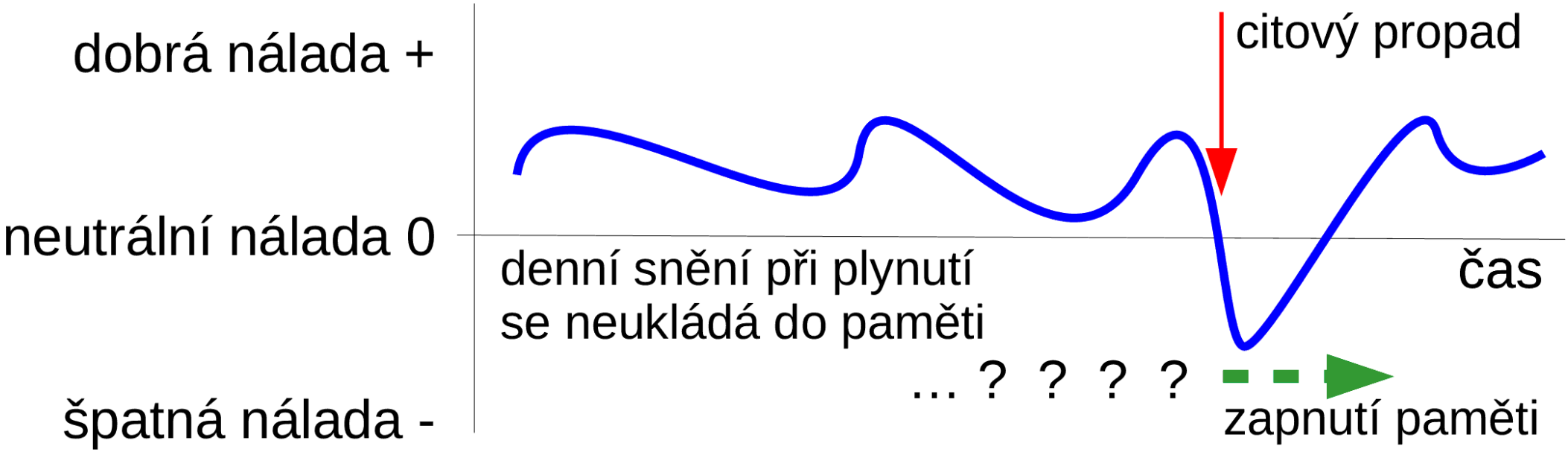
Zpracované myšlenky se ukládají s datem a místem příslušné události. Okolnosti zpracování se zapomínají.

Pokud je denní snění temné, zhoršuje prožívání.

Lidem se náhle horší nálada, ale kvůli amnesii neví proč.

Krátké retrospekce

Technika introspekce



Stop!

Proč zrovna nyní se mi zhoršila špatná nálada?

Na co jsem myslel poslední tři minuty?

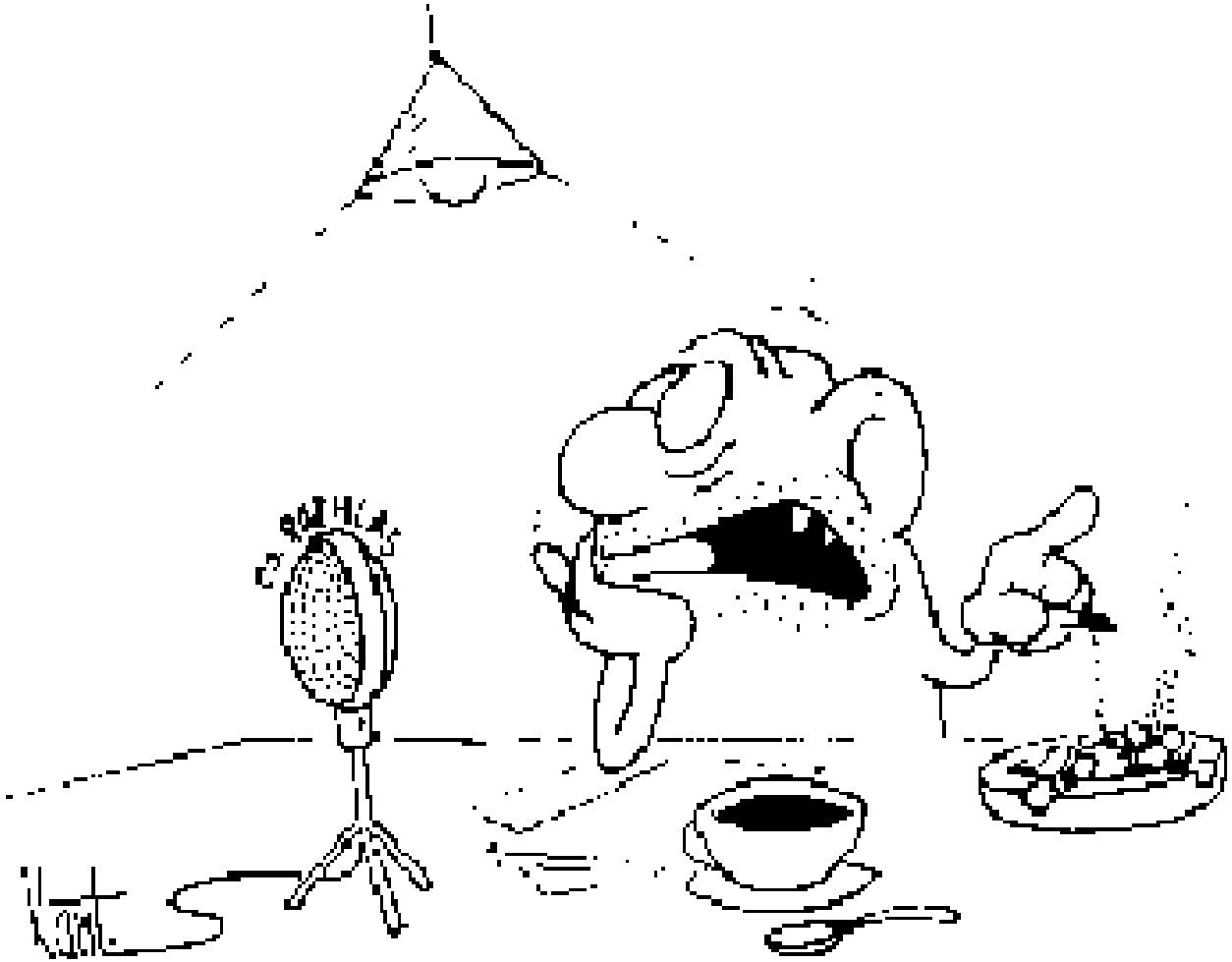
Frustrační tolerance

Schopnost fungovat optimálně, i když se necítím optimálně

Celoživotní výcvik
- začít dělat něco, do čeho se mi nechce
- vydržet dělat něco, co je mi nepříjemné

6N = Nikdy nedělám nic nač nemám náladu

Odměna za frustrační toleranci - pevná identita (nemá krizi mužství)



"...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