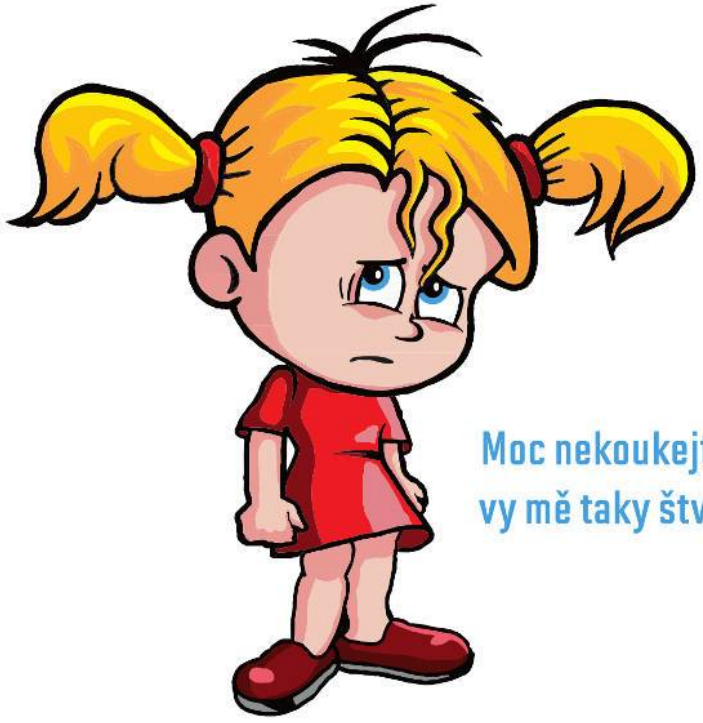
JERONÝM KLIMEŠ
ZDENĚK ADAM

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.

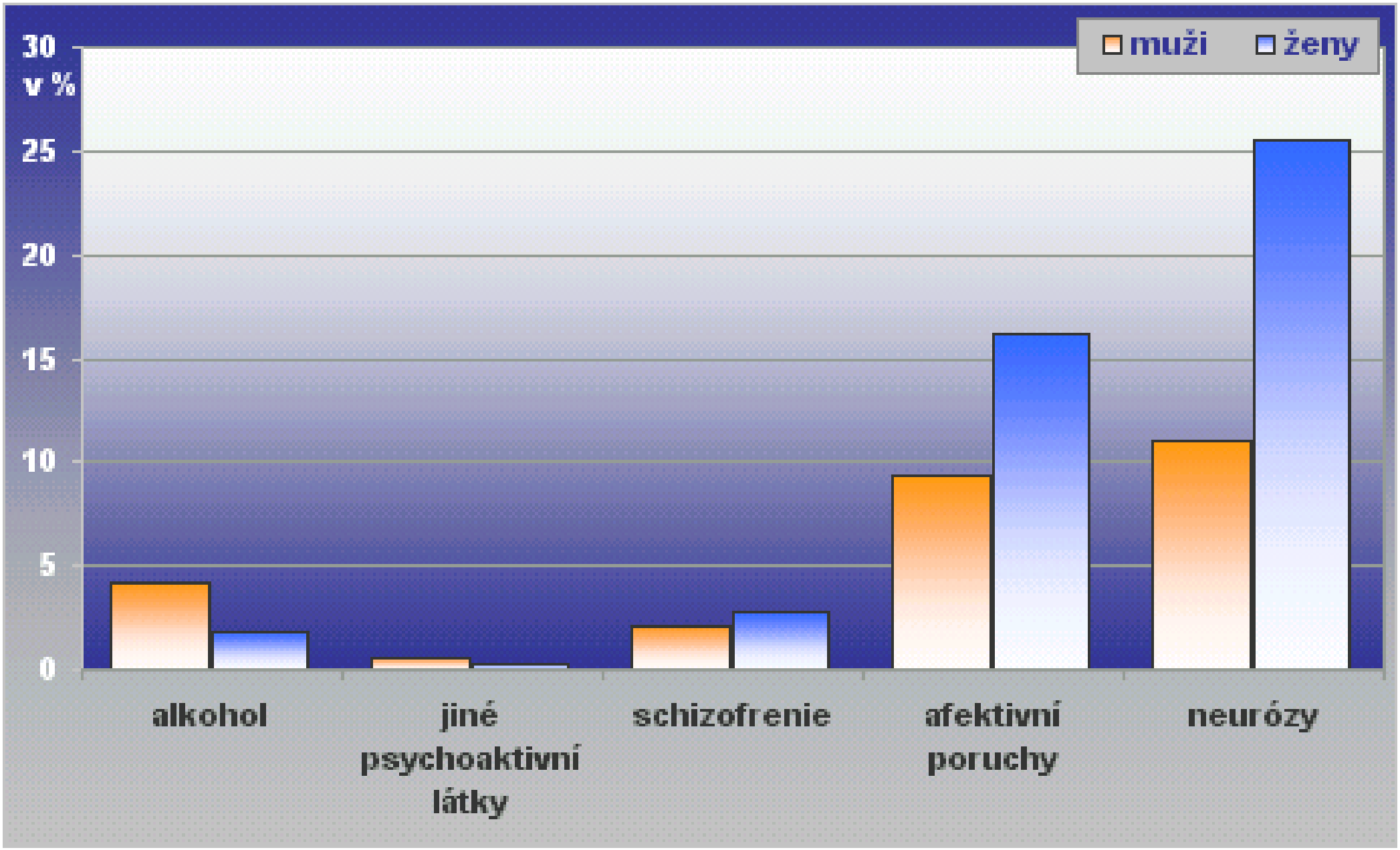
Boris Pralovszký

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.

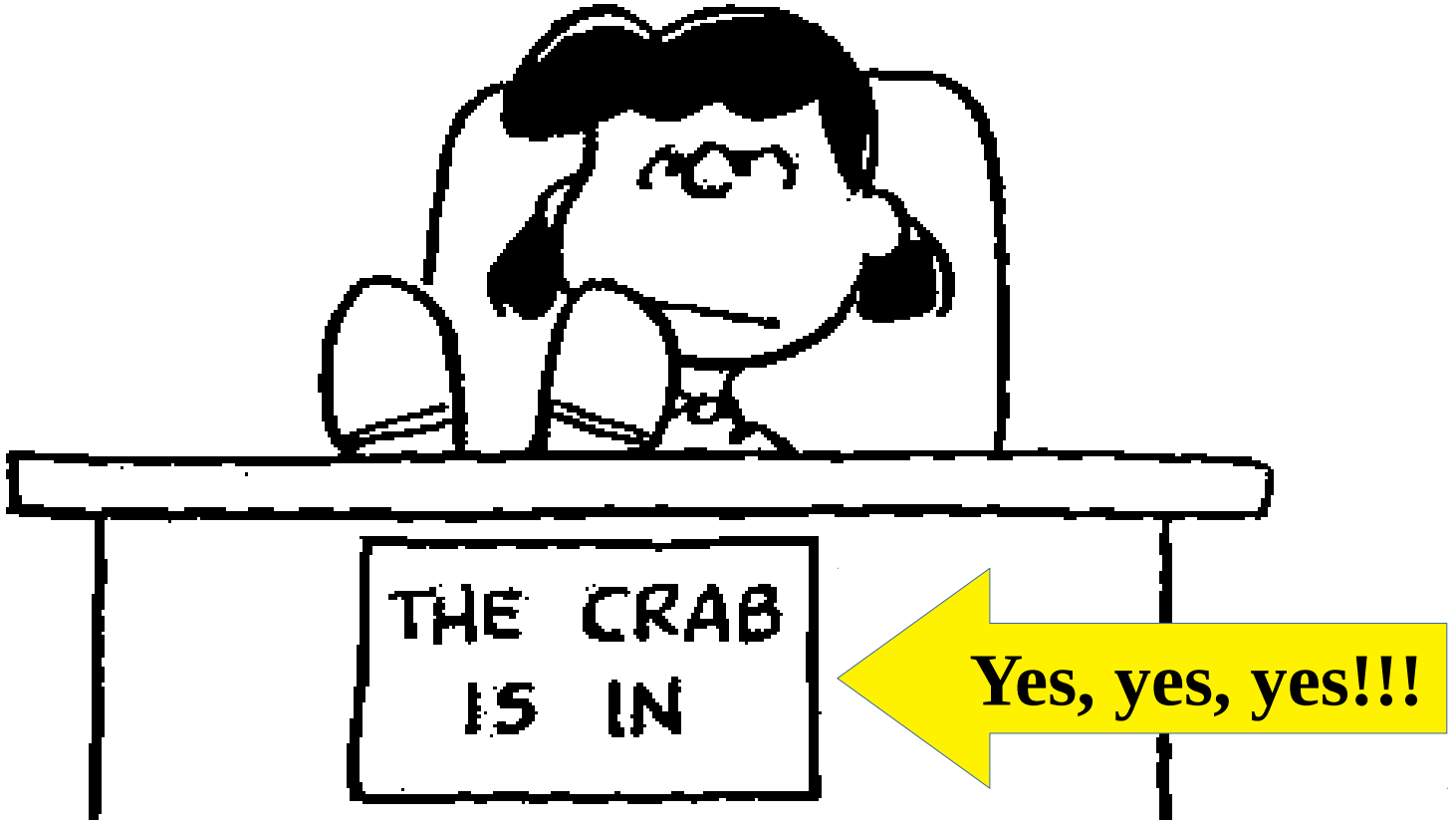


Celoživotní prevalence depresí - muži 10 %, ženy 16%. Tito většinou, ale ne vždy, jsou mimo episody klinické deprese s dysthymickým laděním.

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

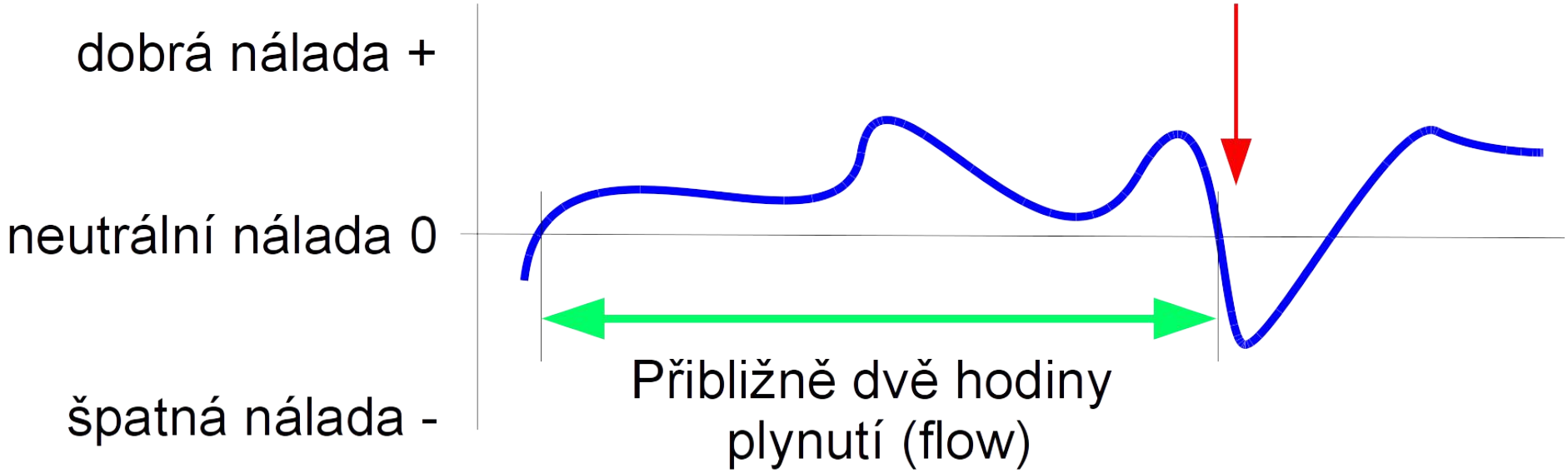
Macecha - Tři oříšky pro Popelku → → → → →

Robot **Marvin -** Stopařův průvodce po galaxii

Rybářova žena - Fimfárum, Werich

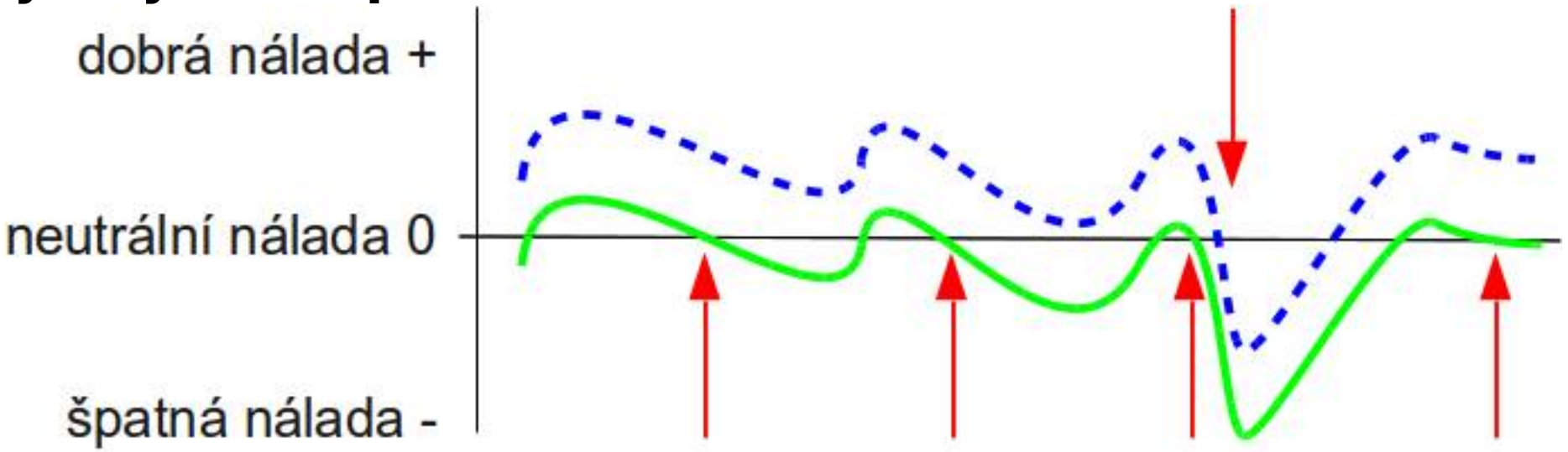
Jezevec **Burdych -** Křemílek a Vochomůrka

Prožívání zdravého člověka



Dysthymické posunutí

(citovy propad viz Amelie)



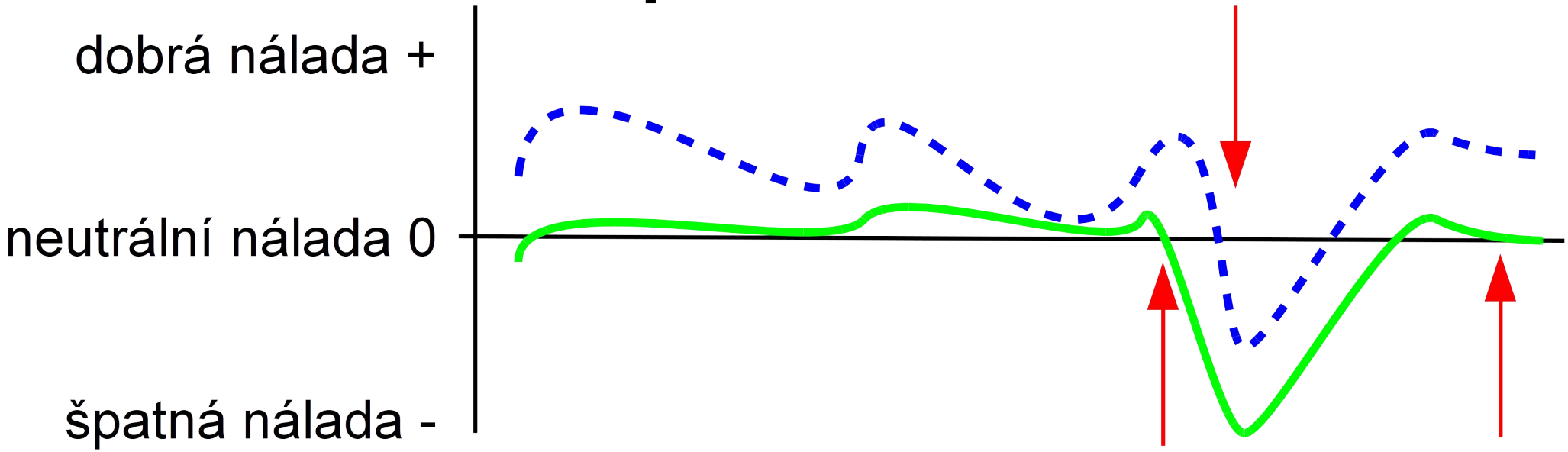
Subdepresivní člověk trpí rekurentními propady do pocitů prázdna.

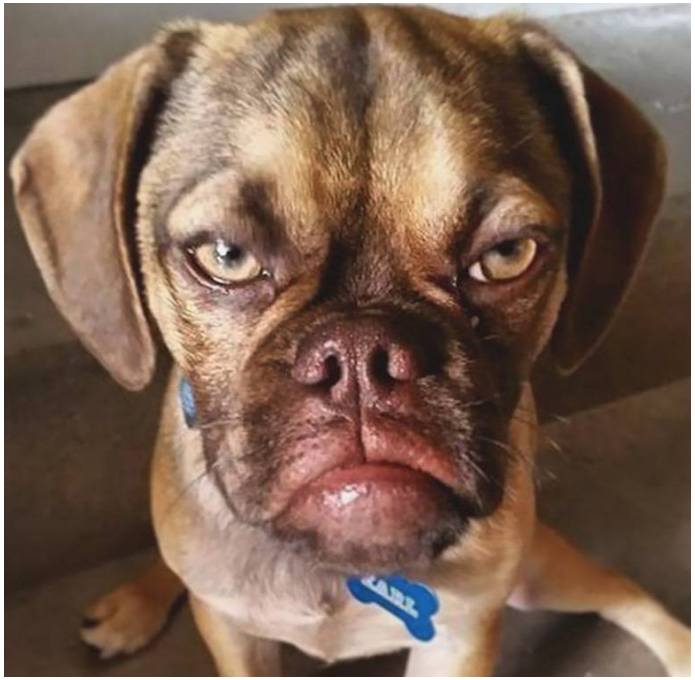
Nepotopitelý optimista versus poloutopený dysthymik

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





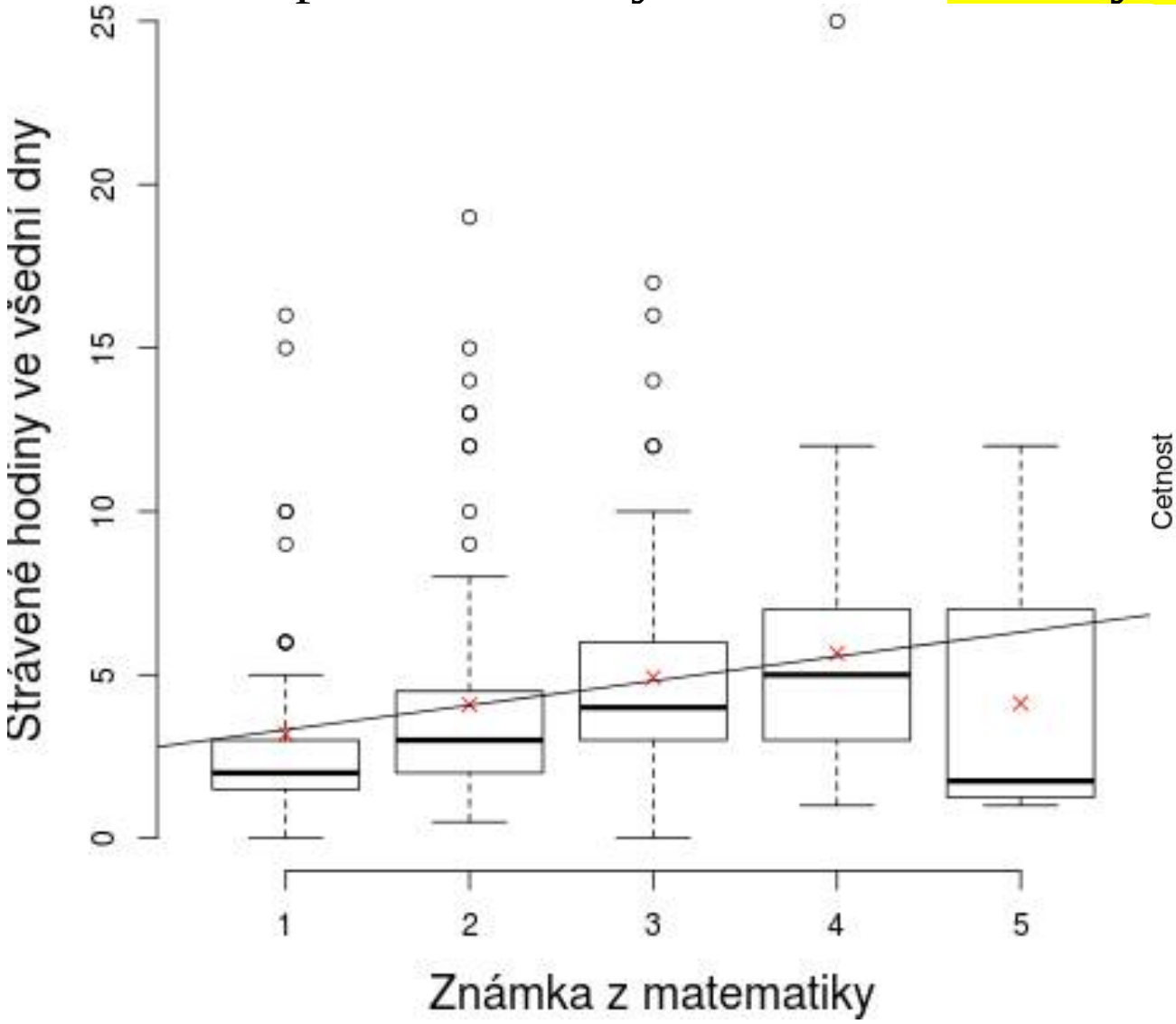
Hraní hry normalizuje prožívání,
ale za cenu osobnostního zploštění.

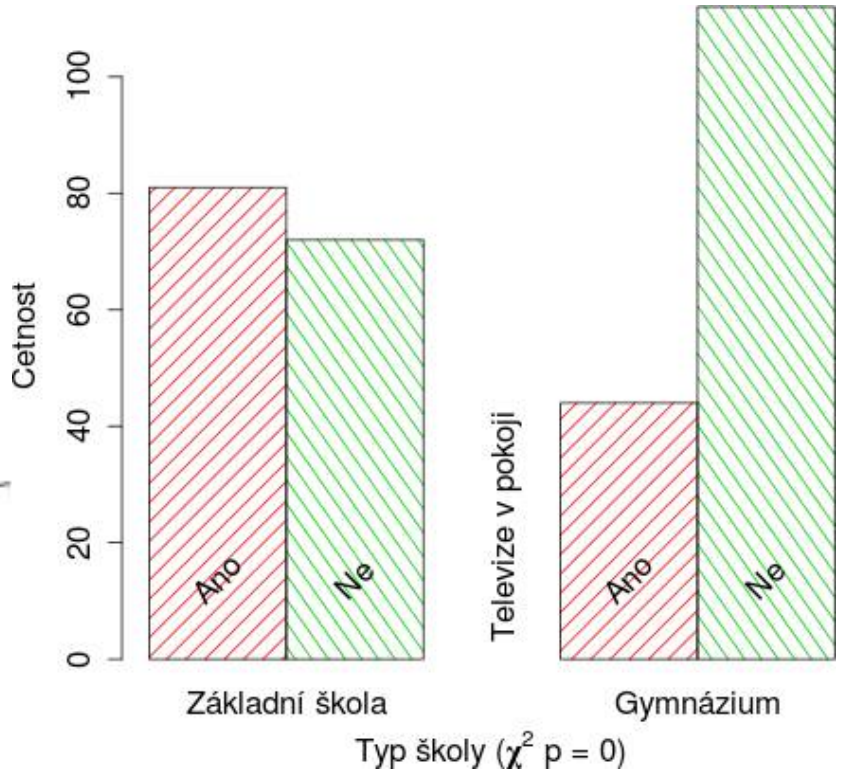
Čím chytlavější je droga,
tím víc je k ničemu či škodlivá.

Počítačové hry nepoužívat jako odměnu

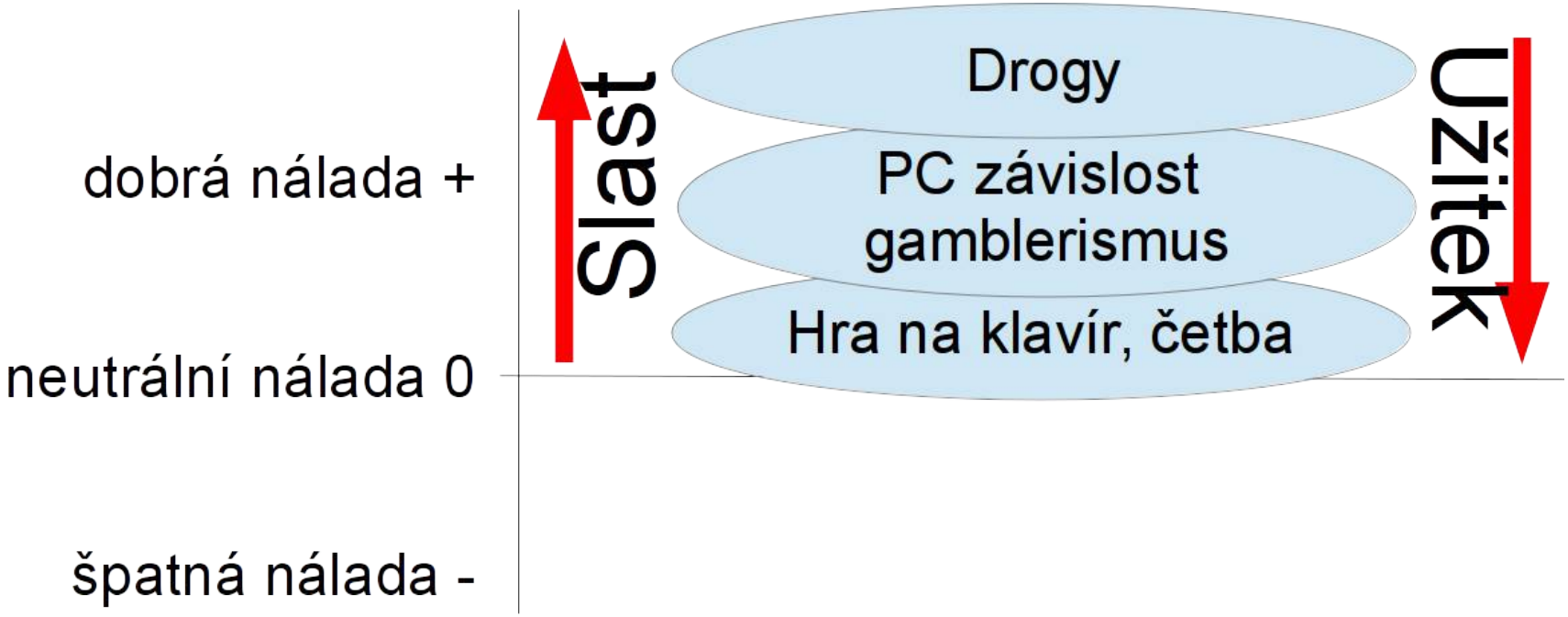
Má to stejnou logiku, jako kdybychom dětem za dobrý výkon ve škole dávali štamprdle Hanácký.

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"

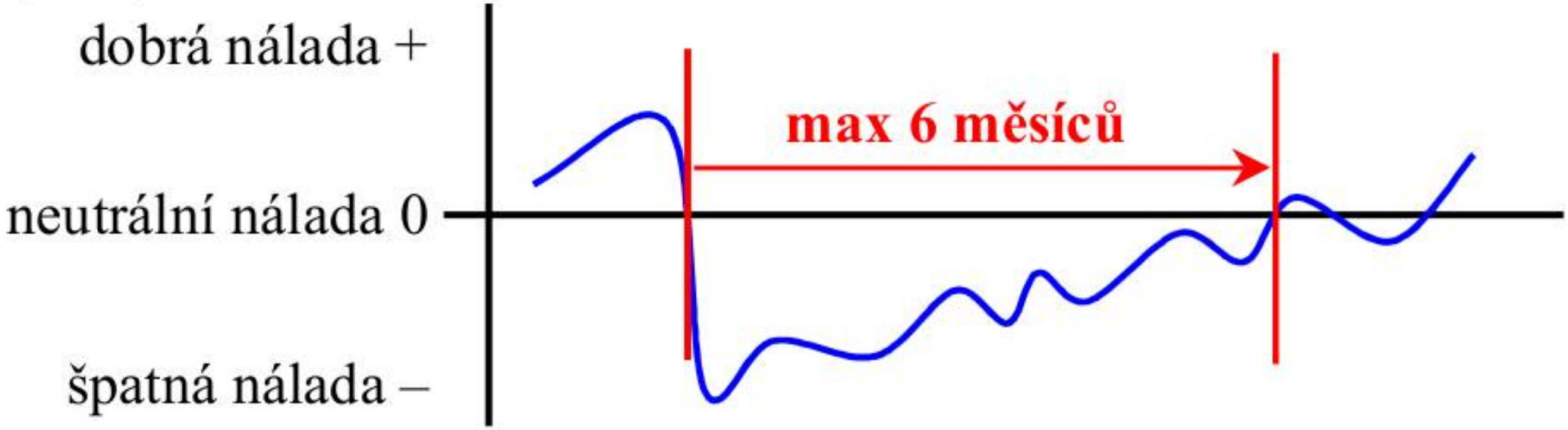
Užitek

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.

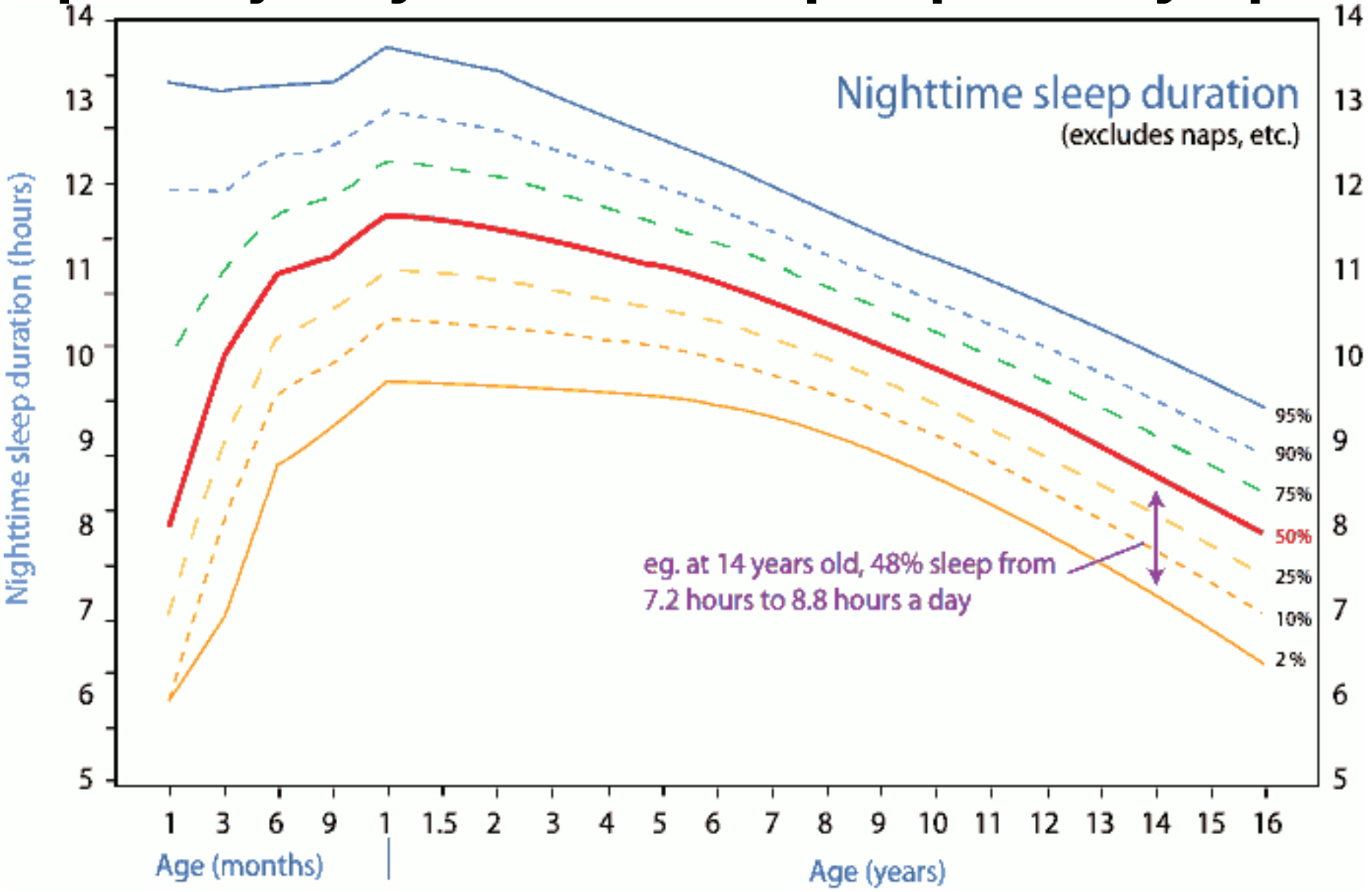
Při reaktivní depresi se plazíme se po tenkém ledu a ona sama časem odezní



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

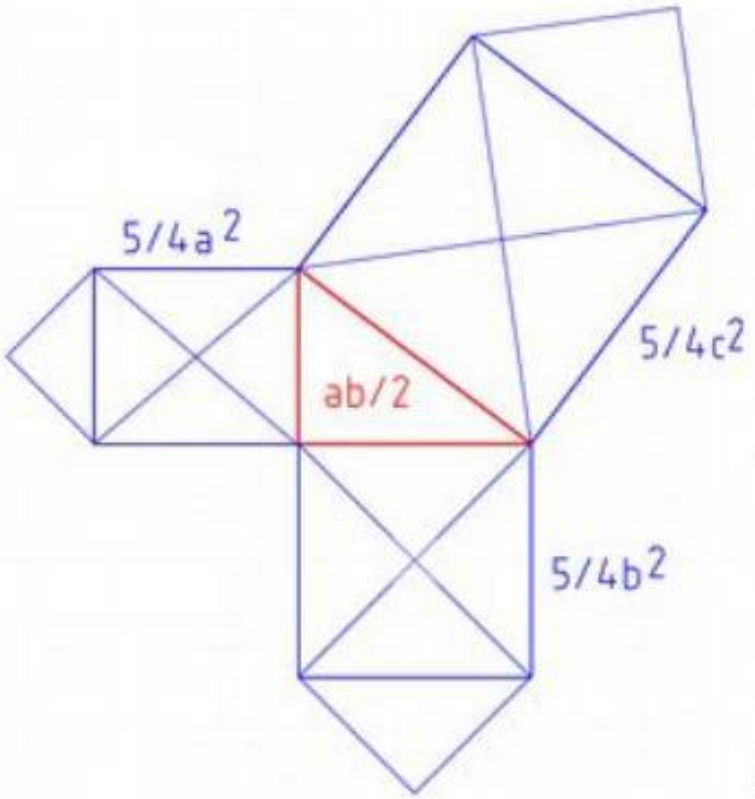
Vdovský čas versus nápady kamarádů

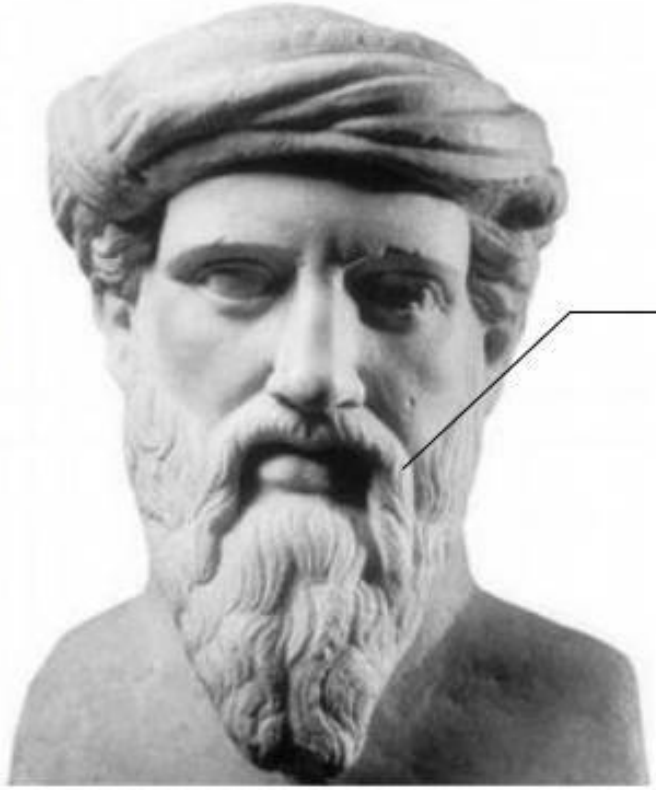
Poruchy spánku jsou krycí označení pro depresi
Deprese je krycí označení pro poruchy spánku



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

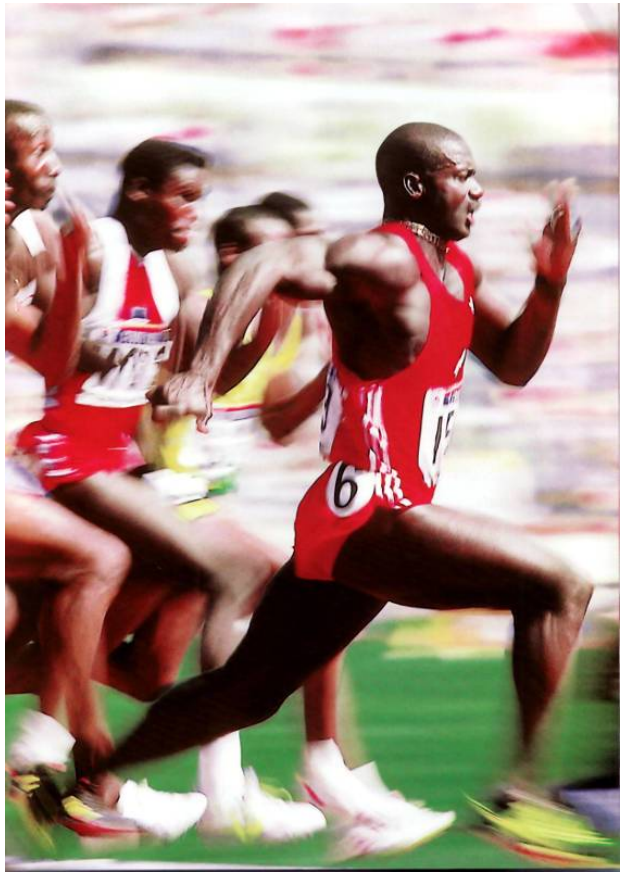
1) Zhoršená nálada - jde to, ale život ho nebaví
2) Zhoršené kreativní myšlení a paměť (vštípivost)
3) Zpomalený reakční čas, pohotovost
4) Snížená výdrž
5) Uvědomění si slabosti, ospalosti a ochablosti

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.

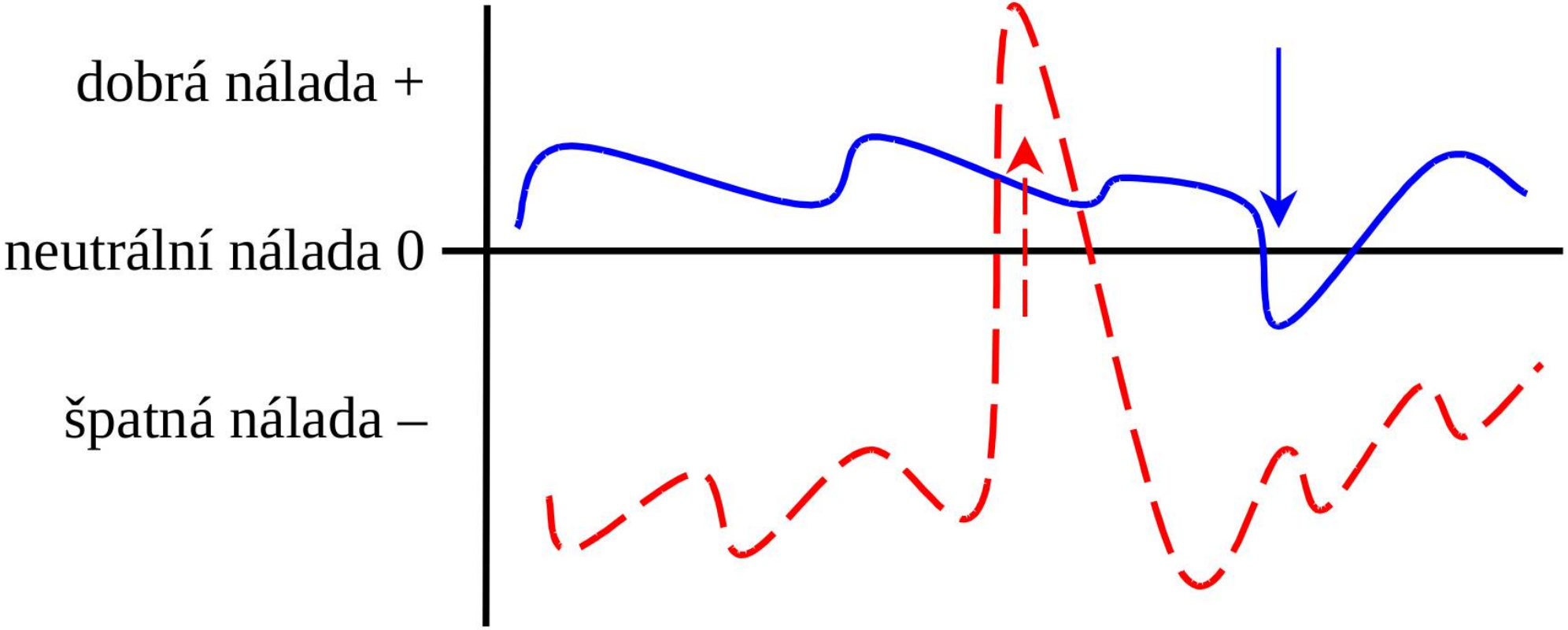
Od malička je třeba děti na tuto filosofii směřovat.

Příklady: Vytrvalostní lov, milenka versus manželka

Hrotové prožívání

obrana vůči dlouhodobě temné náladě

Sekundární odměna - triumfální pocit vítězství je drogou



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 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.)

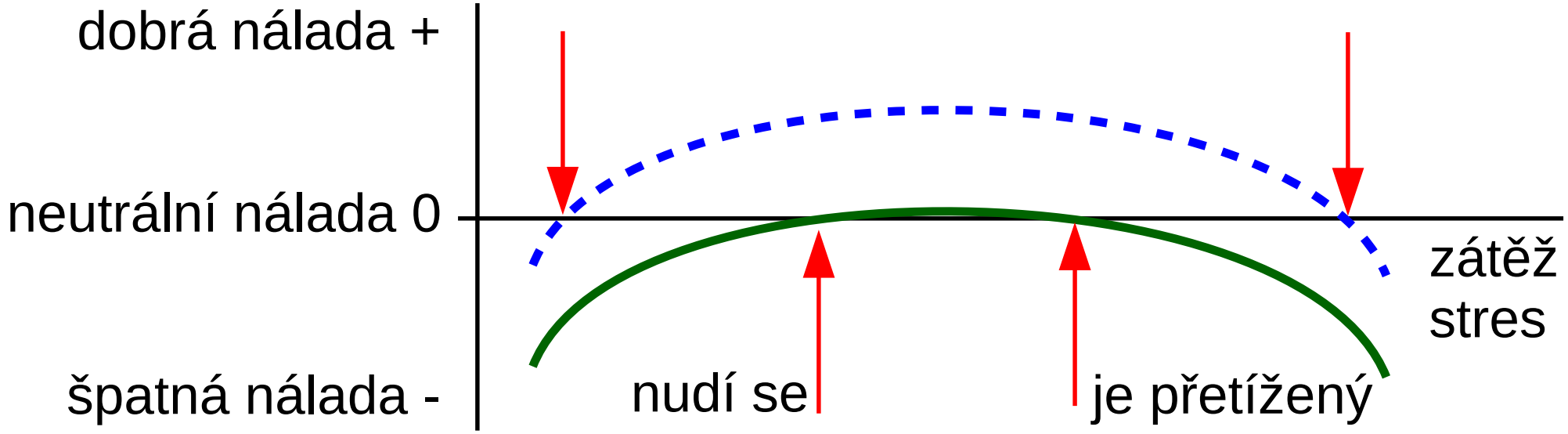
CRABBIEST OF
THE CRABBY
SCHULZ

Důsledky dysthymického prožívání

Zúžení zájmů, snížená frustrační tolerance

Mouchy, sněžte si mě

Dodson-Yerkesova křivka v rámci dysthymie popř. ADHD

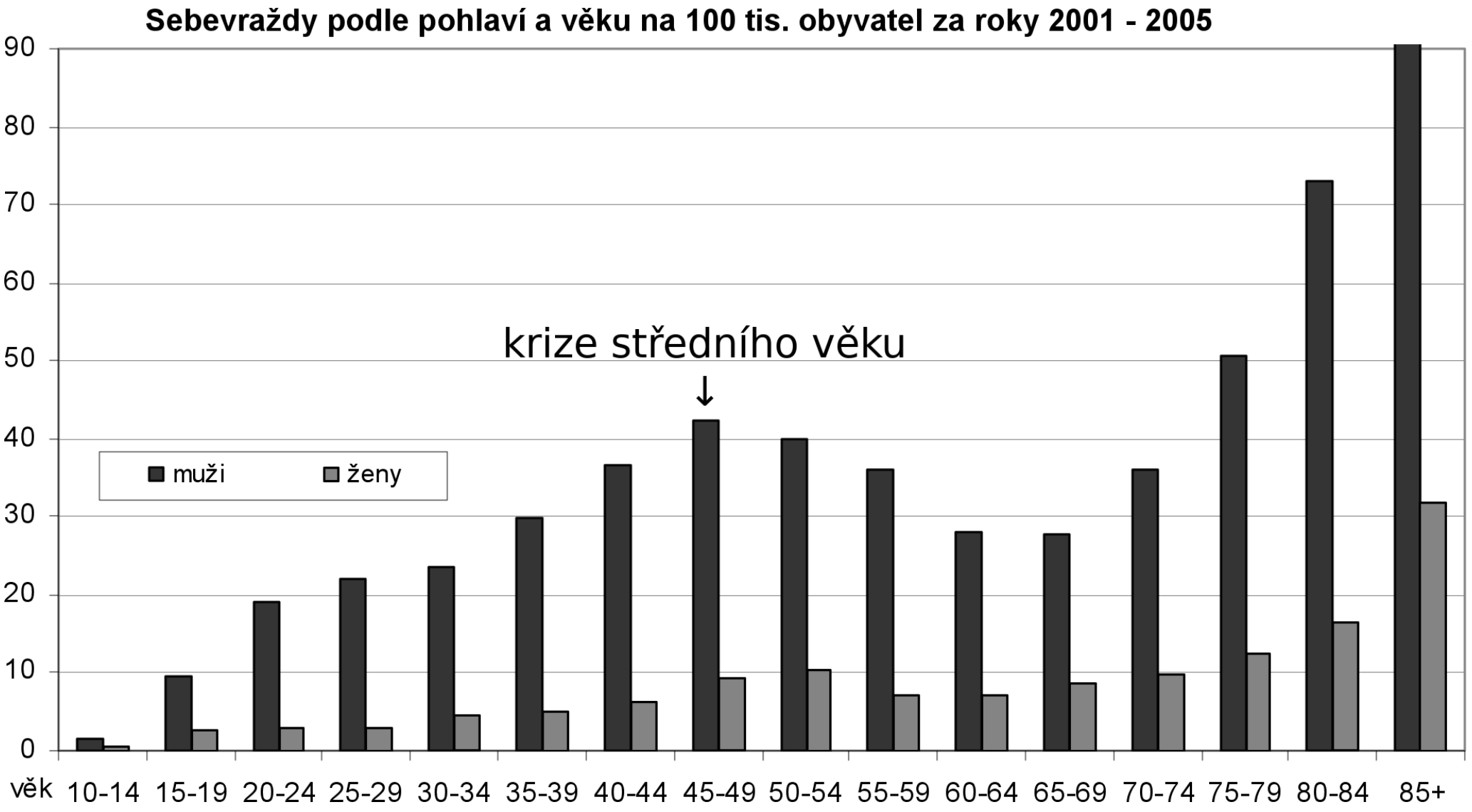


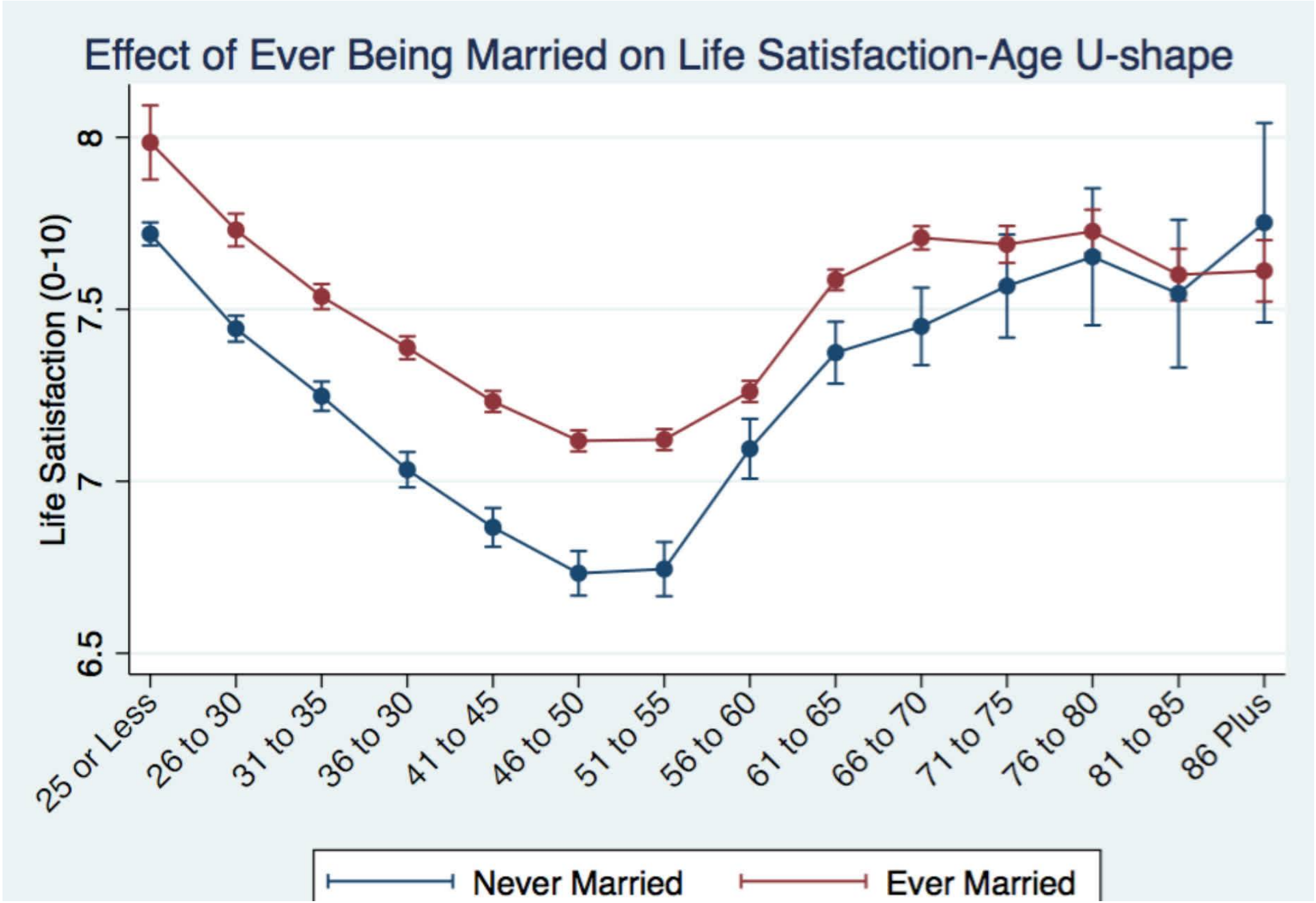
Frustrační tolerance (definice): schopnost optimálně fungovat za situace, kdy se rozhodně optimálně necítíme.

Mimo komfortní zónu.

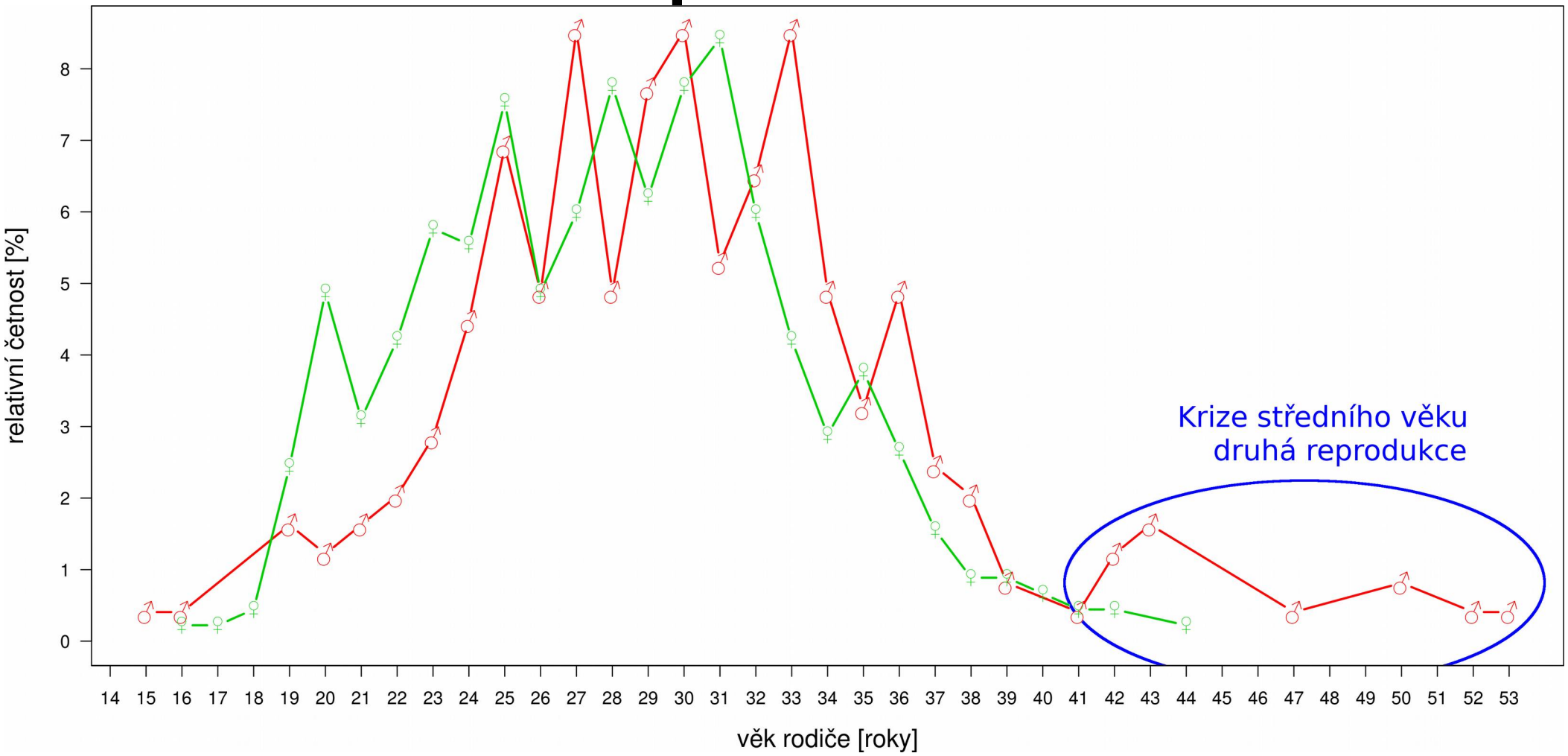
Delší rozchody, delší krize středního věku

Životní krize dysthymiků jsou vleklé




Effect of Ever Being Married on Life Satisfaction-Age U-shape
Life Satisfaction (0-10)
6.5
7
7.5
8
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

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.

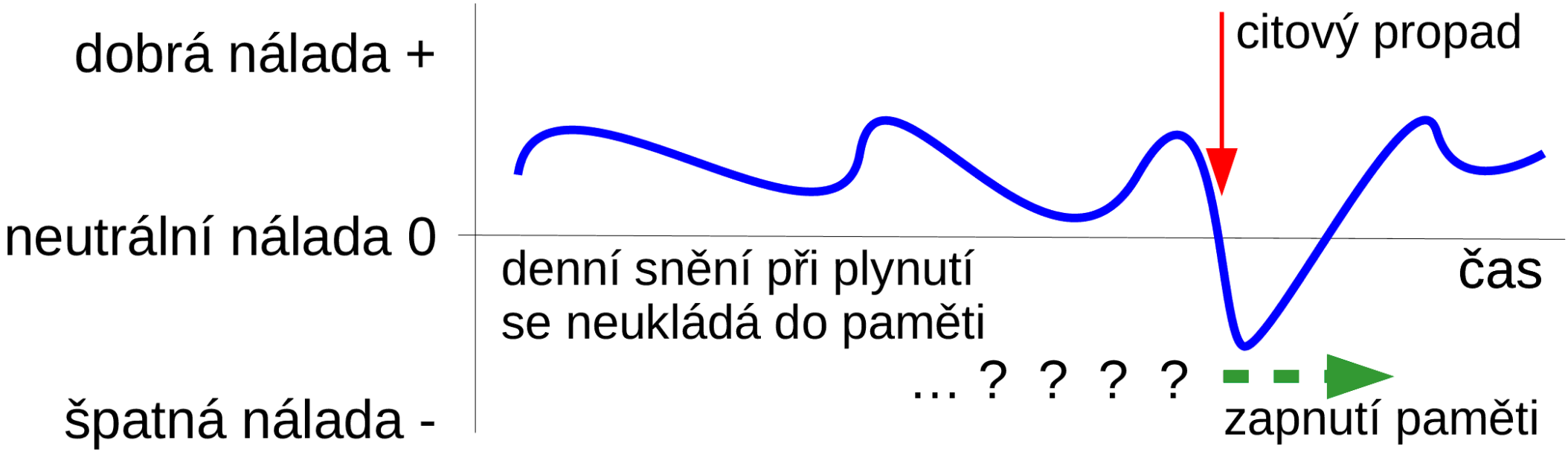
Zpracované myšlenky se ukládají s datem a místem příslušné události. Okolnosti zpracování se zapomínají.

Pokud je denní snění temné, zhoršuje prožívání.

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

Krátké retrospekce

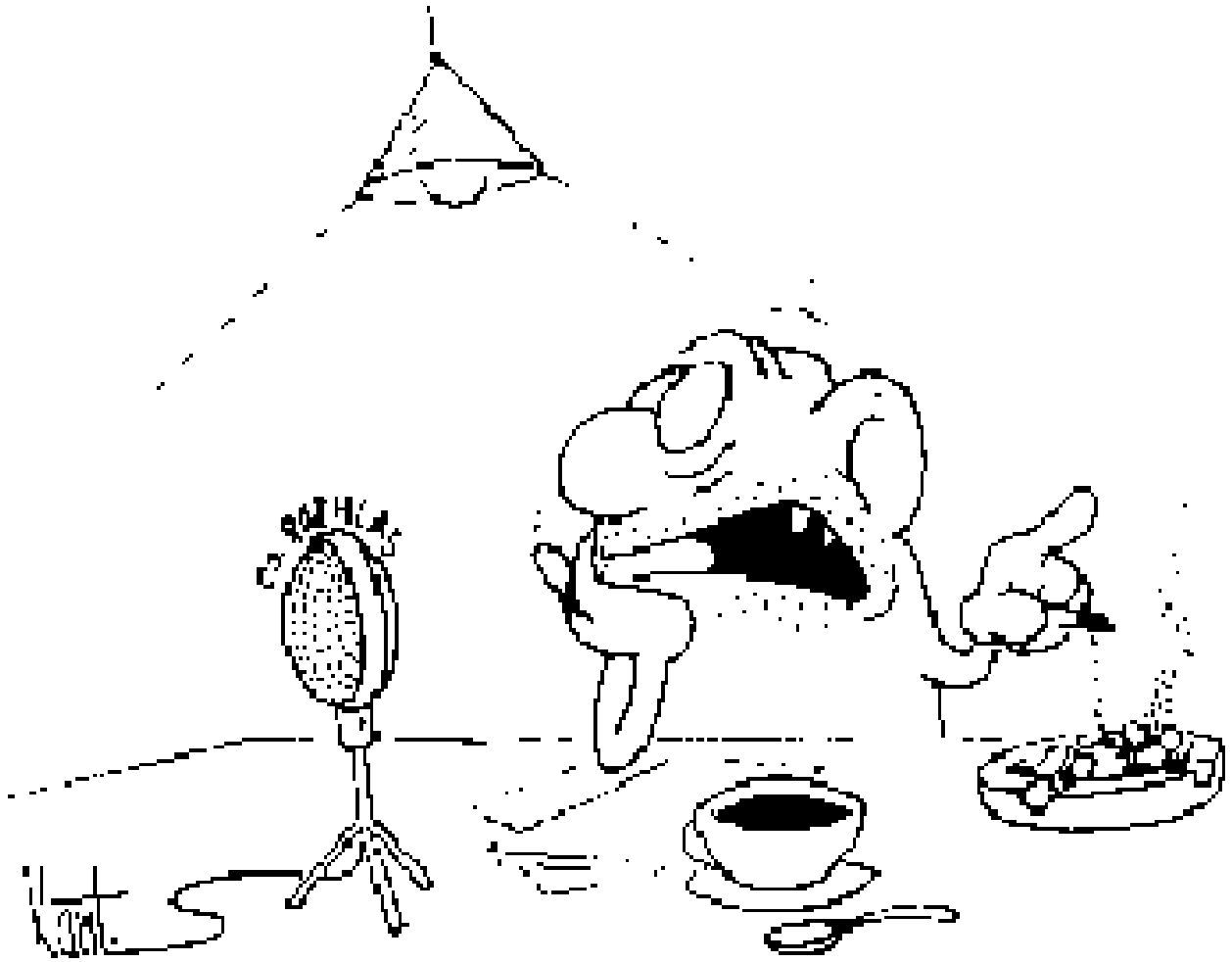
Technika introspekce



Stop!

Proč zrovna nyní se mi zhoršila špatná nálada?

Na co jsem myslel poslední tři minuty?



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

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

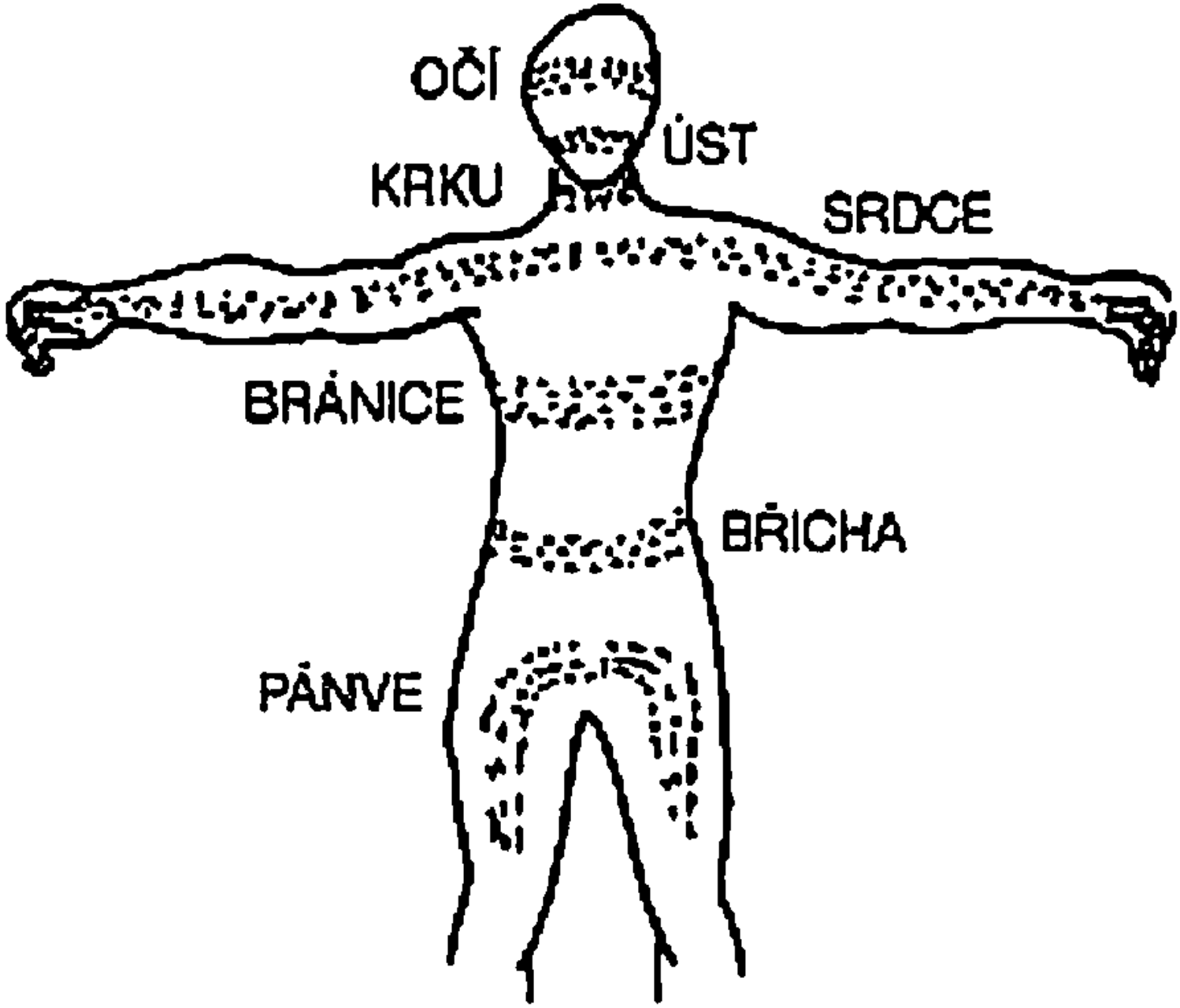
jeronym.klimes@seznam.cz http://www.klimes.us

Bruxismus u psychologa

- Mimo pořadí -

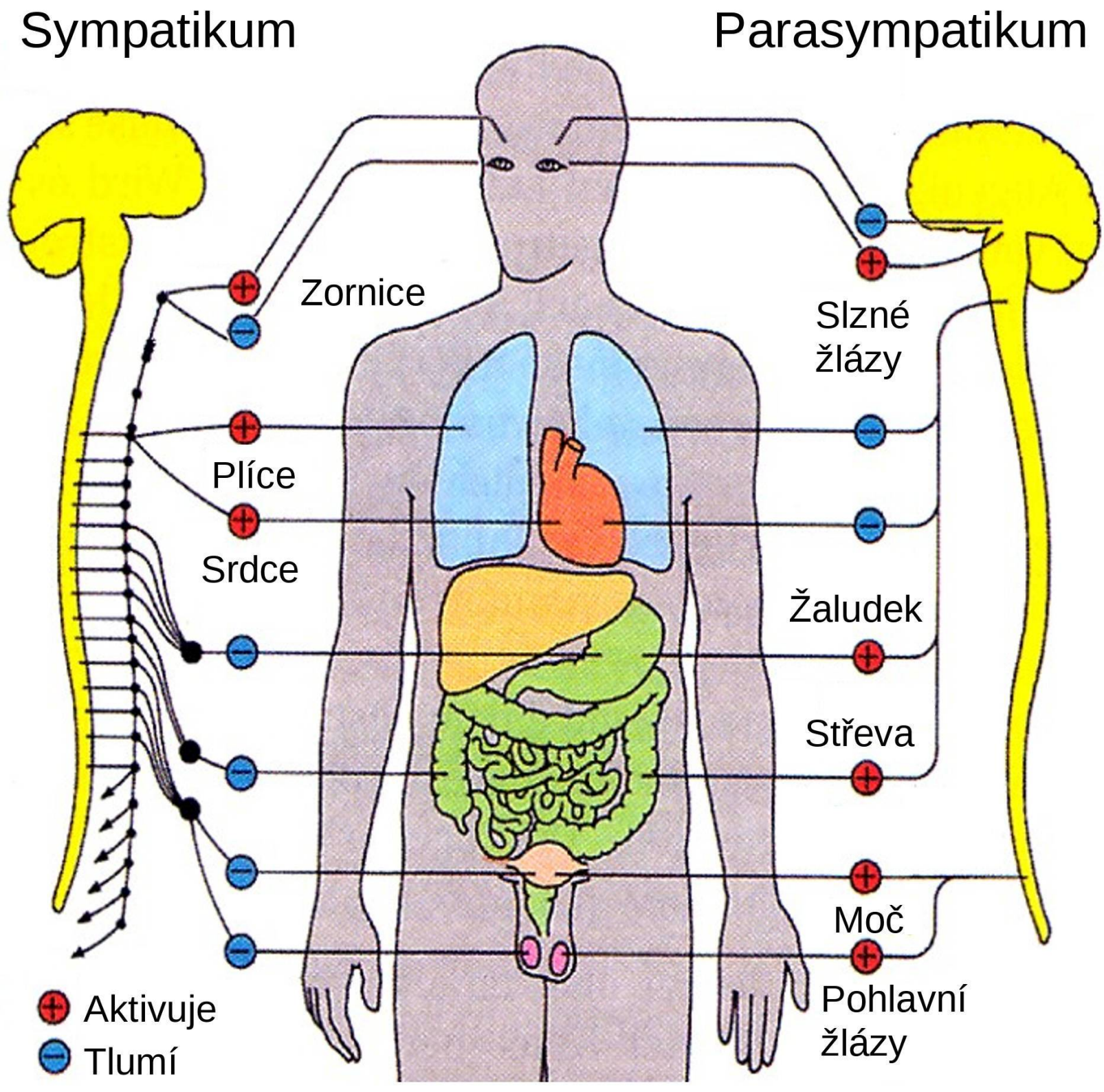
PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.
www.klimes.us

Zóny svalové tenze dle Wilhelma Reicha



Některé zóny svalové tenze jsou patrné na první pohled

Příznak přebuzeného sympatika (stres)



Chronický stres = trvale zapnuté sympatikum, svaly.

Přepnutí z parasympatika na sympatikum jde hůře než naopak.

Hysterezní přepnutí jakýmkoli směrem je možno urychlit technikami, ale je to nepříjemné.

viz drak

Technika nepřirozeně pomalých pohybů

Indikace

Projevy stresu na příčně pruhovaného svalstva, tzn. krk, záda, ramena, ruce, stehna, lýtka

a tedy i ústa!

Nadmíru pomalý pohyb - pomalejší, než je přirozeně pomalý pohyb.

Zákonitě řízený vůlí, frontálním lalokem, ergo dostáváme napjaté svaly pod volní kontrolu, a tak je můžeme uvolnit.

Nevýhody:

A) Nejsou moc příjemné.

B) Musí se dělat pravidelně několikrát za den.

C) Zóna svalové tenze nezmizí, ale přesune se na jinou část těla.

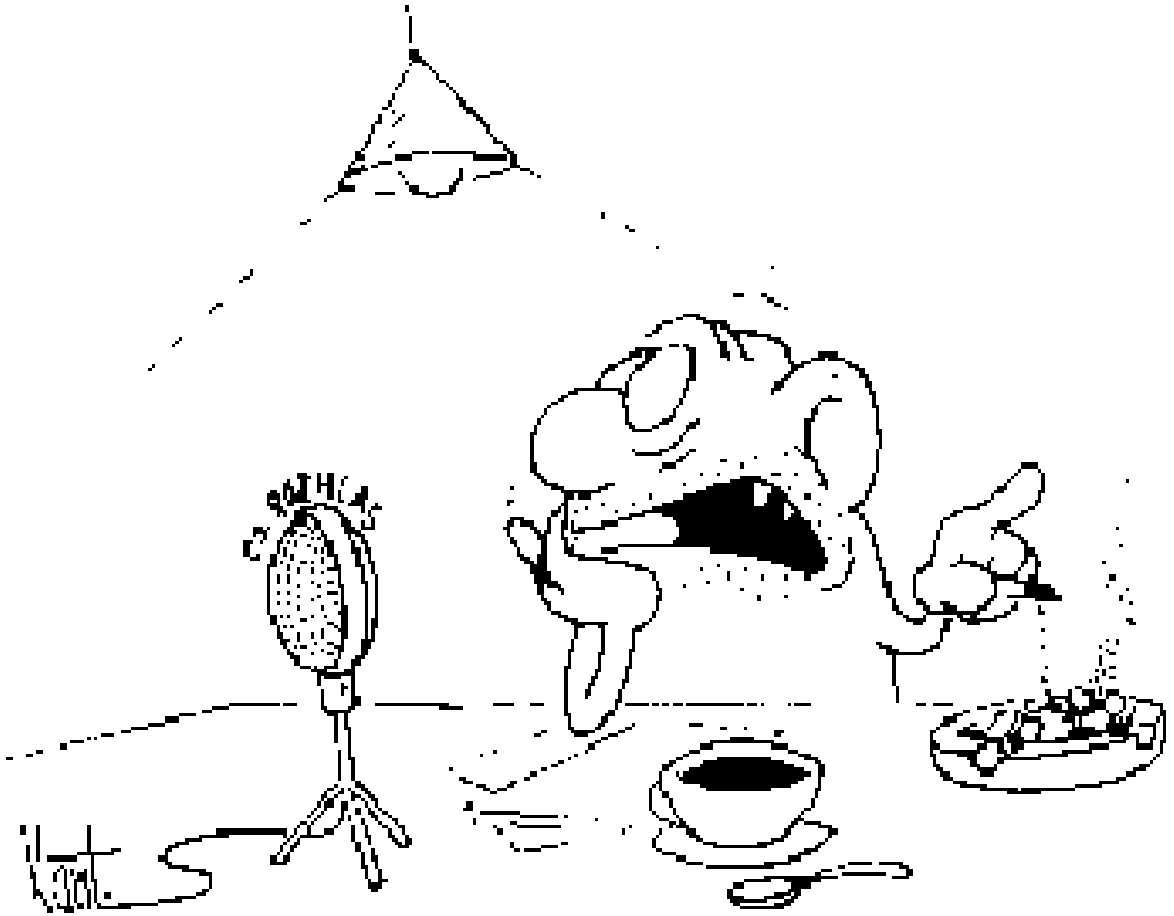
Příznaky napnutých svalů

skripani_zuby.sh

Jsou svaly napnuté, pak nadmíru pomalé pohyby:

- bolí
- vržou
- jsou neplynulé - škubají
- nepříjemné
- zpomalují dech
- ovlivňují jiné části těla
- vyvolávají nějakou změnu v těle (např. puzení k pláči)
-

Děkuji Vám za pozornost



"...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