Obsah

Obrázky a grafy 11

1

Úvod – Proč tato publikace vznikla? 16

2

Kolik znáte chronických mrzoutů a nespokojenců neboli dysthymiků? 22

3

Popis zdravotních problémů, které vyvolaly osoby s negativním viděním světa, dysthymií 28

3.1 První případ – nemocný s negativním viděním světa vyvolal těžkou depresi u své manželky 29

3.2 Druhý případ – muž s negativním viděním světa indukoval své ženě zhoršení zdravotního stavu a mírnou depresi 31

3.3 Třetí případ – zlepšení zdravotního stavu naší pacientky po smrti manžela s negativním viděním světa 34

3.4 Čtvrtý případ – paní s mnohočetným myelomem se ulevilo po smrti manžela s negativním viděním všeho kolem 37

3.5 Pátý případ – pacient s negativním viděním světa je obtížný i pro zdravotnické pracovníky 38

3.6 Šestý případ – dysthymik se neumí smát a být spokojený a radostně prožívat pohodu 40

4

Charakteristika dysthymie – psychické poruchy s negativním viděním světa a neschopností se radovat 44

4.1 Co znamená slovo dysthymie? 45

4.2 Dysthymie dle mezinárodní klasifikace nemocí (MKN 10) 46
4.3 Epidemiologie, prevalence aneb Jak je tato porucha častá? 50
4.4 Prevalence ve školním věku 52
4.5 Emoční systém a funkční normalita 54
4.6 Dysthymie a evoluce 60
4.7 MacLeanova teorie trojjedinného mozku a kompenzace sklonů k dysthymii 61
4.8 Etiologie a patofyziologie, neboli Jak tato porucha vzniká? 70
4.9 Dysthymie – úlevy až omezení svéprávnosti 72
4.10 Dělení různých druhů dysthymie a charakteristické znaky 74
4.11 Cirkadiánní cyklus a proměny nálad 77
4.12 Prožitková nula 82
4.13 Látkové i nelátkové závislosti 88
4.14 Vzájemné vypínání potřeb 91
4.15 Hierarchie potřeb podle pravidla „nižší bere“ 95
4.16 Dysthymici zpravidla nesnášejí klidový stav 97
4.17 Sympatické a parasympatické vegetativní nervy a abreakční reakce 99
4.18 Stresová rezidua a relaxační techniky 102
4.19 Exkurz: jak se počítá derivace v inženýrské praxi 105
4.20 Jak funguje emocionální odměňovací systém? 108
4.21 Zvratová teorie a hystereze 114
4.22 Útočná vzdálenost aneb Jen houšť 115
4.23 Zvratová teorie a hystereze spánku – bdění 116
4.24 Denní snění 118
4.25 Metoda krátkých retrospekcí 122
4.26 Fantazijní bestiárium a inhibovaná sebenenávist 128
4.27 Poruchy motivace u dysthymie – činnosti autotelické a heterotelické 133

5

Kompenzační projevy u dysthymie 136

5.1 Sdílení negativní nálady principem sdílené frustrace a výběr dysthymika za partnera 138

5.2 Autostimulační chování (samonaštvávání) 140

5.3 Ambicióznost jako obrana proti dysthymii 142

5.4 Dysthymie, morálka a lenost 146

5.5 Přelétavé nadšení a závislost na triumfálních fantaziích 147

5.6 Vyhybavé chování a programový hédonismus 152

5.7 Změny kognice – temné vnímání a hodnocení světa 154

5.8 Pozitivní versus negativní stimulace 156

5.9 Sport a vliv endorfinů 158

5.10 Výchova dětí se sklony k dysthymii 160

5.11 Tabulka – Diagnostická kritéria pro dysthymii dle MKN-10 161

6

Manipulace a dysthymie 164

6.1 Trestající mlčení a práce se vztekem 171

6.2 Zákonitý cyklus manipulací 173

6.3 Pravidla manipulace a citová retardace 176

6.4 Alocentrická a egocentrická motivace 178

6.5 Jak reagovat na manipulátora v blízkosti? 183

7

Vliv chronického stresu a psychické nepohody na vznik nemocí aneb Trápení přivolává nemoci, spokojenost je odhání 188

7.1 Psychosomatické nemoci a poruchy 191

7.2 Chronický stres a psychická nepohoda snižují účinnost imunitní obrany a zvyšují četnost infekčních nemocí 193

7.3 Chronický stres a psychická nepohoda zvyšují výskyt maligních chorob a akcelerují jejich průběh 196

7.4 Chronický stres a psychická nepohoda zvyšují riziko vzniku autoimunitních nemocí a zhoršují jejich průběh 197
7.5 Německé přísloví Sich kränken macht krank neboli Trápení přivolává nemoc 198

8

Léčba dysthymie 202
8.1 Prášky ano, či ne? 205
8.2 Na co si musí dát psychoterapeut u dysthymiků pozor 205
8.3 Tabulková metoda 208
8.4 Hluboká relaxace při ranním pesimu a rozcvička 212

9

Indukovaná dysthymie aneb Jak pomoci lidem pod vlivem negativního myšlení dysthymika? 218
9.1 Náhled na poruchu pomáhá sejmout pocit viny 219
9.2 Soužití s virtuální dvojicí 221
9.3 Řízené odcizení od útočných dysthymiků bez náhledu 223
9.4 Vypínání empatie při styku s dysthymikem 231
9.5 Kompenzování vlivu dysthymika pozitivními zážitky 237

10

Slovo závěrem 244

11

Literatura 248
Literatura ke kapitole 7 – chronický stres, psychická nepohoda a maligní choroby (rakovina) 252

Slovník termínů a zkratek 255

Rejstřík 276