

# 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 dystymie** 136

- 5.1 Sdílení negativní nálady principem sdílené frustrace a výběr dystymika za partnera 138
- 5.2 Autostimulační chování (samonaštvávání) 140
- 5.3 Ambicióznost jako obrana proti dystymii 142
- 5.4 Dystymie, 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 dystymii 160
- 5.11 Tabulka – Diagnostická kritéria pro dystymii dle MKN-10 161

# 6

## **Manipulace a dystymie** 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 dystymie** 202
- 8.1 Prášky ano, či ne? 205
- 8.2 Na co si musí dát psychoterapeut u dystymiků pozor 205
- 8.3 Tabulková metoda 208
- 8.4 Hluboká relaxace při ranním pesimu a rozcvička 212

## 9

- Indukovaná dystymie aneb Jak pomoci lidem pod vlivem negativního myšlení dystymika?** 218
- 9.1 Náhled na poruchu pomáhá sejmout pocit viny 219
- 9.2 Soužití s virtuální dvojicí 221
- 9.3 Řízené odcizení od útočných dystymiků bez náhledu 223
- 9.4 Vypínání empatie při styku s dystymikem 231
- 9.5 Kompenzování vlivu dystymika 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