

známá jako depresivní či úzkostná porucha, připojujeme podrobnější popis a vysvětlení.

### 2.2.1 Definice a epidemiologie

Termín dysthymie je odvozen od starořeckého slova θυμός (thymós) nálada. Název **dysthymie** je odvozen od starořeckého slova *dysthymós*, což znamenalo mrzutý, rozmrzelý, nevrlý. Termínem dysthymie se označuje *afektivní porucha, která má podobné kognitivní a psychické projevy jako deprese, ale tyto symptomy jsou méně závažné než u klasické deprese, ale trvají déle, dle současné definice nejméně dva roky. Termín dysthymie byl do psychiatrie zaveden s cílem nahradit popisné termíny, jako byly: depresivní osobnost, neurotická deprese, dysthymická porucha či chronická deprese (2–6).*

Zde se pokusíme popsat možné obrazy dysthymie, její základní charakteristické znaky, i když klinický obraz pak u jednotlivých osob může nabývat různé hloubky a osobité manifestace díky rozdílné míře deficitu psychické anergie při trvalé anhedonii (neschopnosti prožívat radost), což vede k velmi odlišným a pestrým kompenzačním reakcím (3–7). Dysthymii je v české i slovenské literatuře věnováno podstatně méně publikací než tématu deprese. Což je svým způsobem paradox. Těžká deprese je poměrně vzácná, ale lehce se diagnostikuje. Dysthymii naopak trpí velmi velké procento lidí a obtížně se diagnostikuje. Údaje o jejím výskytu kolísají od 4 % do 14 %, ale přesto je její diagnóza těžká a velmi málo používaná. Důvod je ten, že lidé posuzují svůj psychický stav ne podle toho, jak se cítí, ale podle toho, zda zvládají svůj život. Pokud ob stojí ve svém zaměstnání, odmítají tyto diagnózy tzv. malé psychiatrie, aby nebyli sociálně stigmatizováni a aby si před sebou udrželi své sebepejetí. Tím jejich diagnóza zůstává nerozpoznána, potažmo neléčená. Život jednoho takového nediodagnostikovaného dysthymika barvitě popsal Michal Viewegh v knize „Báječná léta pod psa“ na postavě Kvidova dědečka. (8).

Pojem dysthymie v současném diagnostickém pohledu popisuje chronickou, nejméně dva roky trvající depresivní poruchu mírného stupně, která se projevuje sníženou až velmi sníženou schopností prožívat radost a potěšení (anhedonií), problémy se soustředěním, chronifikovaným depresivním prožíváním bez přítomnosti vyhraněných příznaků, které by je mohly zařadit do okruhu klinické depresivní epizody a někdy, ale ne vždy, nízkým sebevědomím. U těchto pacientů se objevují trvalé prožitky osamělosti, prázdnoty, chronické nudy a pocity, že ti druzí jim nerozumí a nedokáží naplnit jejich emocionální nároky. Nebývají ale přítomny vegetativní depresivní příznaky, nebývá deficit libida, nebývá ani porucha příjmu jídla jako u depresivní poruchy. I ztráta energie a poruchy spánku jsou mírnější než u klinické deprese. Výkonné funkce těchto osob, pracovní schopnosti, obvykle nejsou porušeny. Většinou se však cítí unavení a depresivní. Jakákoliv činnost vyžaduje úsilí. Hlavně ale z ničeho nemají radost! Často si stěžují, že špatně spí a cítí se nepřiměřeně. Dysthymie neznescopňuje jako depresivní porucha, její vliv je však dlouhý. Lidé s dysthymii se však mohou dostat i do depresivní poruchy a tento stav psychiatrii nazývají dvojité deprese, i když je to jen otázka míry. Dysthymie, jako všechny psychické poruchy, má svá kritéria dle Mezinárodní klasifikace nemocí – MKN-10 z roku 1992, viz Tab. 1.

**Tab. 1.** Diagnostická kritéria pro dysthymii dle MKN-10

A. Alespoň 2 roky trvalá depresivní nálada, nebo vracející se depresivní nálady, normální nálada trvá zřídka déle než několik týdnů	
B. Epizody deprese nedosahují nebo jen málokdy dosahují závažnosti mírné depresivní poruchy	
C. V průběhu alespoň některého období deprese by měly být přítomny alespoň tři z následujících příznaků	
1	Pokles energie nebo aktivity
2	Insomnie
3	Ztráta sebedůvěry či pocity nepřiměřenosti
4	Obtíže s koncentrací a tedy dokončováním započaté práce
5	Plačtivost
6	Ztráta zájmu o příjemné aktivity (včetně sexuálních) nebo ztráta potěšení z těchto aktivit
7	Pocit bezraděje nebo zoufalství
8	Pocit neschopnosti vyrovnat se s odpovědností běžného života
9	Pesimistický výhled do budoucna nebo pesimistické dumání o minulosti
10	Menší hovornost

### 2.2.2 Diferenciální diagnóza

V diferenciální diagnóze se vždy zmiňuje depresivní porucha. Zdroje snížené nálady mohou být kauzálně stejné, ale liší se jednak intenzitou a dále dobou trvání. Oproti depresivní poruše u dysthymie je porucha nálady nehluboká, ale trvalá, neradostná, trudnomyslná nálada trvá léta. Za tu dobu deformuje nejen city, ale i kognici (rozpoznávání a hodnocení myšlenek, postojů a světa kolem nás, deformuje charakter a způsobuje pesimistické a negativní vnímání světa kolem. Dysthymie se zřejmě častěji než jako izolovaná porucha vyskytuje společně s některou poruchou osobnosti (emočně nestabilní, narcistická, paranoidní, disociální, závislá porucha osobnosti). Asi u třetiny osob, trpících hyperaktivitou a poruchou pozornosti (ADHD), je přítomna dysthymie (2–9)! Takže chronicky temná nálada je zde příznakem, symptomem, podobně jako horečka, která také může mít příčinu v četných chorobách. Popřípadě můžeme uvažovat o komorbiditě ADHD s dysthymii, pokud depresivní příznaky zřetelně přesahují běžnou hyperaktivitu.

### 2.2.3 Vlastní zkušenosti psychologa

Pro dysthymii neexistuje další subklasifikace. Logické se nám jeví dělení podle toho, co přináší úlevu (klasifikace ex iuvantibus). Lidé s temným prožíváním tedy orientačně dělíme do dvou podskupin podle toho, jaký druh úlevného chování či manévru jim dělá dobře, na **aktivační (dominantní) typ** dysthymie a **skleslý (submisivní či apatický) typ dysthymie**. Mezi nimi je kontinuální přechod.

Podobné dělení lze najít i v německé psychiatrické literatuře. A také o neurastenii někteří autoři uváděli, že jsou formy hyperstenické a hypostenické. A něco podobného uvádí Weitbrecht u „endoreaktivní dysthymie“. Jeho pojem však není zařazený do oficiálních klasifikací. Takže výše uvedené dělení na aktivační a skleslý typ odpovídá i odborné literatuře.

### Aktivační typ dysthymie

Osoby s aktivačním typem dysthymie si vyzkoušely, že si od svých stavů uleví autostimulací (lidově „samonasírání“). To se následně projeví kverulantstvím nebo útočením na blízké členy rodiny, uleví si expresí