

osoby to vnímají jako vyloučení ze společnosti, odmítají připustit, že velká část problému je v nich samých (9–17). To, že tyto extrapunitivní osoby s negativním viděním světa velmi zatěžují své okolí, je vidět z velkého počtu záznamů, které lze nalézt na internetu po zadání hesla „negativní člověk“ případně „Der negative Mensch“ do vyhledávacího typu YouTube nebo google.com

2.2.7 Osoby s dystymii často nesnáší klidový stav

Positivně ladění lidé (bez dystymie) dobře snášejí klidové stavy a vydrží sami se sebou v létě na zahradě sedět spokojeně na lavičce sledovat rorýsy a poslouchat jejich křik. Tento luxus je dystymickým osobám odepřen. Pokud se chtějí cítit dobře, nad nulou, musí pořád udržovat svůj mozek v mírném „poklusu“ mají problém zapnout úsporné relaxační citění. V klidovém stavu se cítí proto nepříjemně, a proto nemohou další dobu sedět sami ve své zahradě na lavičce. Základním a nejnápadnějším klinickým symptomem u subdepresivních a dystymických lidí je, že **cítí se mírně nepříjemně, pokud jsou v klidovém stavu**. Proto je pro ně problémem většina aktivit, která vyžaduje zklidnění, například pro některé je to čtení, učení a podobně. Prostě klid je zúzkostňuje. Může se to projevit u ohně, kde najdeme jednoho takového chronicky nespokojeného, který neustále do ohně píchá, pořád odbíhá, vrtí se a neví, jestli má zůstat, nebo naopak zmizet. Ale je to jedno, protože všude na světě mu bude stejně neveselo. „Kdo doma pokoje nemá, marně ho v cizině hledá,“ říká přísloví. Nesnášenlivost klidu není specifická pouze pro dystymii, ale najdeme je také u s akcentovanými rysy emoční nestability, jako je ADHD, úzkostná porucha, ale také histriónské poruchy osobnosti.

Vedlejším příznakem této chronické nepohody je často motorický neklid (klepe nohou, s něčím si rukama hraje, kouše si nehet apod.) To je výrazem pocitu dystymika, že se nemůže zklidnit. To vše jen za předpokladu, že motorický neklid přináší úlevu (úlevný manévr). To je případ jen lehčích typů dystymie. Těžší, které se již blíží lehké fázi klinické deprese, se projevují ubitostí a ztrátou energie, každopádně i ti se ve svém klidovém stavu cítí špatně (9–17).

2.2.8 Omezená možnost rozveselení dystymiků

Positivně laděné lidi můžeme připodobnit k uzavřené PET lahvi, ve které je převážně vzduch, jen trochu vody, když je životní rány sraží pod hladinu do deprese, tak z ní poměrně rychle vyskočí a už je za pár měsíců zase vidíte se smát. To jsou rozveselitelní lidé.

Mezi hlavní, charakteristické vlastnosti dystymiků patří jejich nerozveselitelnost či omezená rozveselitelnost jen na krátký čas. Typické je, že je téměř nikdo nevidí se od plic zasmát, nanejvýš ironicky uchechtnout.

Nejhorší ale je, že mnozí dystymičtí do mrzuté nálady strhávají všechny okolo sebe podle pravidla: „Když mám den blbec já, mají den blbec všichni.“ Tuto potřebu vyrovnat náladu skupiny tak, aby všichni měli stejnou (ať dobrou nebo špatnou) náladu vysvětluje tzv. **princip sdílené frustrace**. Ten je podrobně popsán v knize Partneři a rozchody (19).

Pokud tyto osoby nikdo nedokáže rozveselit, musí všechny kolem sebe strhávat do svých temných stavů, které všechny deptají. Vypadají chronicky naštvaní, vůči lidem jsou nepříjemní až hostilní (9–15).

2.2.9 Projevy dystymie v denním chování se liší dle kompenzačních způsobů chování a tíže dystymie

Metodou pokusu a omylu nacházejí dystymici situace a úlevné manévry, které jim přinesou alespoň částečnou úlevu. Problém je, že velmi často jsou sebedestruktivní. Nejrůznější drogy, alkohol a závislostní či impulzivní chování. Nicméně i pokud jsou konstruktivní, tak dystymici mají sklon je dělat v nezdravé míře. Například zjistí, že jediná oblast, která je trochu baví, je práce, pak se z nich stávají workoholici. Podobně večerní klimbání u televize představuje malý ostrůvek, kde se necítí tak strašně, jak by se cítili v kině, divadle, na koncertě, párty. Život dystymiků proto bývá poměrně prožitkově chudý, ač v některých směrech mohou jít do velkých extrémů (kvantita nahrazuje kvalitu).

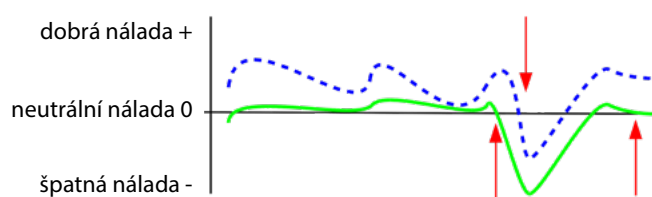
Lidé s dystymickou poruchou se cítí nepříjemně, a tak je přirozené, že hledají, jak se dostat do oblasti dobré nálady, neboli používají kompenzační mechanismy, obranné mechanismy či úlevné manévry (vcelku synonyma), které jim pomohou dostat se do oblasti dobré nálady. To, jaké kompenzační chování převládne a jakou kompenzační činnost si vyberou, závisí jednak na tíži dystymie a dále pak na dalších vlastnostech člověka, na jeho temperamentu, charakteru a jeho inteligenci.

Potřeba dostat se z klidového stavu a z oblasti špatné nálady může vést k nadměrnému sledování televize nebo sociálních sítí či počítačových her. Prostě přemíra času strávená před nějakou obrazovkou. Velmi často jsou to právě počítačové hry, které představují silnější podnět než cokoliv jiného a vypínají negativní denní snění, které je pro dystymické osoby typické. Díky tomu se prožívání dostává nad nulu do pozitivní oblasti. V počítačové hantýrce se pro míru zaujetí hrou používá termínu „chytlavost hry“, odborně, v etologii se používá termín **supernormální podnět**. Neustále sledování televize po návratu domů z práce může mít podobný efekt jako počítačové hry – vypíná či brzdí negativní denní snění, viz níže. Obr. 3. ilustruje efekt počítačové hry či jiného autostimulačního chování na prožívání dystymika.

Někteří si od nepříjemných stavů ulevují tím, že je přelévají na druhé podle principu sdílené frustrace „když mám blbou náladu já, tak ji budou mít všichni“: Šéf bezdůvodně vynadá sekretářce, otec po návratu domů zdeptá celou rodinu, manželka si uleví tím, že zaryje jedovou výtčinkou do svého manžela.

Mezi škodlivé zpracování subdepresivity spadá i tzv. autostimulační chování, kterému se lidově říká „samonásírání“. Lidé si ověřili, že se jim lepší nálada, když se rozčílí a na někoho spustí agresí, a to pravidelně

Obr. 3. Upravení prožitkové křivky dystymika pomocí autostimulace



Mnohý dystymik si empiricky ověřil, že počítačová hra, popř. workoholismus, dokáže narovnat jeho temnější prožívání tak, že se nedostává do červených čísel co dvacet minut. Sice není nijak šťastný, ale do plynutí se dostává – u hry dokáže zabít celý den. Za to ale se též drazé platí. V lepším případě zprimitivněním života, v horších případech i partnerskými vztahy či nedodělanými školami