



Depresja pod kontrolą – kurs dla opiekunów osób starszych

Krok 1. Depresja bez maski



Z TROSKI O SENIORA

– książki dla tych, którzy opiekują się z sercem i wiedzą.



Zadbaj o tych, którzy kiedyś troszczyli się o Ciebie! Zdobądź dostęp do najnowszych publikacji, które pomogą Ci w opiece nad osobami starszymi.

Niezbędna wiedza dla kierowników placówek opieki długoterminowej i opiekunów osób starszych.



Sprawdź już dziś!

 **Opieka Senioralna**

Depresja pod kontrolą – kurs dla opiekunów osób starszych

Krok 1. Depresja bez maski – jak rozpoznać zagrożenie, zrozumieć objawy i szukać pomocy

Copyright © Warszawa 2026 by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Autorzy: Marta Gawlińska, Natalia Pietrulewicz, Agata Sierota, Joanna Strękowska, Karolina Wojtaś,
Aleksandra Zduńczyk, Edyta Zduleczna, Barbara Zych

Redakcja merytoryczna: Anna Gardyniak

Korekta: Zespół

Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski

Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska

Content & Publishing Leader: Marta Grabowska-Peda

Projekt graficzny okładki: Makowska Agnieszka

Zdjęcie na okładce: Freepick

Skład i łamanie: Makowska Agnieszka

Wydanie I

Stan prawny: kwiecień 2026 r.

ISBN: 978-83-8409-752-6

Kod produktu: 1BV161

Wydawca:

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a

tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10

www.wip.pl

Publikacja uwzględnia stan prawny obowiązujący na dzień 1 kwietnia 2026 r.

Niniejsza publikacja oraz wszystkie zawarte w niej teksty, grafiki i materiały są chronione prawem autorskim. Żadna część tego e-booka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiegokolwiek formie i jakimikolwiek środkami – elektronicznymi, mechanicznymi, kopiowania, nagrywania lub innymi – bez uprzedniej pisemnej zgody Redakcji.

Zakaz ten nie dotyczy cytowania ww. materiałów w granicach dozwolonego użytku, z powołaniem się na źródło.

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Publikacja została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności oraz z wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Niemniej jednak zawiera ona ogólne wskazówki i nie powinna być traktowana jako indywidualna porada prawna, finansowa, medyczna ani żadna inna forma profesjonalnej konsultacji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podjęte na podstawie informacji zawartych w tej publikacji. W przypadku potrzeby uzyskania specjalistycznej porady zaleca się konsultację z odpowiednim ekspertem lub specjalistą w danej dziedzinie.

Depresja pod kontrolą

6 kroków – kurs dla opiekunów osób starszych

**Krok 1. Depresja bez maski
– jak rozpoznać zagrożenie,
zrozumieć objawy i szukać pomocy**

Spis treści

Zrób krok 1	6
Ryzyko depresji u opiekunów osób chorych na zespoły otępienne	9
Nie zawsze widać ją od razu. Jak rozpoznać depresję u siebie?	13
Czy depresja różni się w zależności od wieku pacjenta?	17
Depresja maskowana. Czym jest „uśmiechnięta depresja”?	20
Depresja lękowa – choroba o wysokim ryzyku samobójstwa	24
Depresja psychotyczna – kiedy choroba zaczyna zniekształcać rzeczywistość	28
Lęk i depresja a koncepcja samoutrudniania S. Berglasa i E. Jonesa	32
Perfekcjonizm, który niszczy. Jak wysokie wymagania prowadzą do depresji	37
Kiedy bliskość cichnie. Seksualność w depresji	41
Samobójstwa występują częściej, niż nam się wydaje	45
Style myślenia podtrzymujące obniżony nastrój w depresji	52
Nawroty depresji – co je powoduje? Jak im zapobiegać?	57
Mity związane z depresją – bardzo popularne, bardzo szkodliwe	61
PODSUMOWANIE 1. KROKU	65
PYTANIA SPRAWDZAJĄCE	65

Zrób krok 1

Bycie opiekunem osoby starszej to jedna z najbardziej odpowiedzialnych i obciążających ról, jakie można pełnić. Wymaga nie tylko wiedzy i sprawności organizacyjnej, ale także ogromnej uważności, cierpliwości, odporności psychicznej i codziennej gotowości do reagowania na potrzeby drugiego człowieka. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby w centrum troski stawiać nie tylko podopiecznego, lecz także samego opiekuna.

Ten kurs powstał po to, by dać ci realne wsparcie. Nie ogólne hasła, nie powierzchowne porady, ale rzetelną wiedzę, dzięki której lepiej zrozumiesz własne emocje, szybciej rozpoznasz sygnały przeciążenia psychicznego i dowiesz się, kiedy zmęczenie przestaje być naturalną konsekwencją trudnej pracy, a staje się alarmem, którego nie wolno lekceważyć.

Krok 1: „Depresja bez maski – jak rozpoznać zagrożenie, zrozumieć objawy i szukać pomocy” to fundament całego programu. To część, która pozwoli ci spojrzeć na depresję szerzej, głębiej i bardziej praktycznie – z perspektywy człowieka, który na co dzień opiekuje się osobą starszą, często chorą, niesamodzielną, cierpiącą, wycofaną albo wymagającą stałej obecności.

Po zapoznaniu się z tą częścią kursu zyskasz przede wszystkim większą świadomość tego, jak wygląda depresja u opiekuna, jak może rozwijać się pod wpływem przewlekłego stresu, samotności, przeciążenia, niewyspania, bezradności i nadmiernej odpowiedzialności. Nauczysz się odróżniać chwilowy kryzys od objawów, które wymagają zatrzymania się i podjęcia działania. Zrozumiesz, że depresja nie zawsze zaczyna się spektakularnie – często przychodzi cicho, pod postacią zmęczenia, drażliwości, wycofania, zobojętnienia, poczucia winy albo utraty radości z rzeczy, które wcześniej były ważne.

Ta część kursu pomoże ci:

- rozpoznać wczesne i mniej oczywiste objawy depresji u siebie,
- zrozumieć, dlaczego opiekunowie osób starszych należą do grup szczególnie narażonych na przeciążenie psychiczne i obniżenie nastroju,

- uporządkować wiedzę o tym, jak depresja może wyglądać w różnych postaciach — także tych mniej oczywistych, jak depresja maskowana, lękowa czy psychotyczna,
- zobaczyć, jak zmieniają się objawy depresji w zależności od wieku pacjenta i dlaczego łatwo je przeoczyć u seniorów,
- lepiej zrozumieć związek między przewlekłym stresem, perfekcjonizmem, lękiem, samokrytyką i ryzykiem depresji,
- nauczyć się rozpoznawać style myślenia, które podtrzymują obniżony nastrój i pogłębiają kryzys,
- dowiedzieć się, jak reagować na sygnały zagrożenia samobójczego i jak wspierać osobę w kryzysie,
- zyskać większą pewność, kiedy warto szukać pomocy psychologa, psycho-terapeuty lub psychiatry,
- oswoić temat leczenia i obalić najczęstsze mity dotyczące depresji,
- zrozumieć, że troska o własne zdrowie psychiczne nie jest oznaką słabości, lecz warunkiem dobrej, bezpiecznej i długofalowej opieki.

To nie jest kurs, który ma cię przestraszyć. To kurs, który ma cię wzmocnić. Ma pomóc ci szybciej zauważyć to, co trudne, nazwać to, co do tej pory mogło pozostawać bez słów, i dać ci narzędzia, dzięki którym łatwiej będzie zadbać o siebie, zanim kryzys odbierze ci siłę do działania.

Wierzę, że po lekturze pierwszego kroku spojrzysz na swoje samopoczucie z większą uważnością, a na własne potrzeby – z większym szacunkiem. Zdobędziesz wiedzę, która może pomóc ci nie tylko lepiej rozumieć siebie, ale też skuteczniej pomagać innym. Bo dobry opiekun to nie ten, który wszystko znosi w milczeniu, lecz ten, który potrafi rozpoznać granice własnych sił i odpowiednio wcześniej sięgnąć po wsparcie.

Zapraszam cię do lektury pierwszej części kursu. To ważny krok – być może jeden z najważniejszych – na drodze do bardziej świadomej, bezpiecznej i odpowiedzialnej opieki.

Ryzyko depresji u opiekunów osób chorych na zespoły otępienne

Według najnowszych danych Światowej Organizacji Zdrowia z demencją żyło na świecie około 57 mln osób w 2021 roku, a każdego roku odnotowuje się blisko 10 mln nowych przypadków. Najczęstszą przyczyną otępienia jest choroba Alzheimera, która odpowiada za około 60–70% wszystkich przypadków demencji.

Postępujące zaniki pamięci, dezorientacja w czasie i przestrzeni, zaburzenia funkcji poznawczych. Chory stopniowo potrzebuje coraz więcej opieki, aż staje się zupełnie niesamodzielny. Tak właśnie wygląda przebieg tej choroby. Kluczową rolę odgrywa tutaj opiekun. To on jest wsparciem i realizuje wszystkie potrzeby swojego podopiecznego. Dlatego tak ważne jest, aby sam był w jak najlepszej kondycji. Niestety, nie jest to takie proste, a opieka wiąże się z ogromnym obciążeniem zarówno finansowym, fizycznym, jak i psychiczno-emocjonalnym.



Najczęściej ciężar opieki spada na najbliższą osobę chorego. To ona jest najbardziej narażona na skutki obciążającej, najczęściej długoletniej opieki. A tych jest mnóstwo – liczne powikłania zdrowotne, w tym zespół wypalenia, zaburzenia lękowe, zaburzenia snu, depresja. Badania pokazują, że opiekunowie osób z otępieniem są wyraźnie bardziej narażeni na objawy depresyjne niż populacja ogólna, choć ich częstość różni się w zależności od badanej grupy i zastosowanych narzędzi diagnostycznych. W nowszych przeglądach systematycznych odsetek ten najczęściej opisuje się jako istotnie podwyższony, a nie ujmuje w tak szerokich i niejednorodnych przedziałach. Doniesienia naukowe wskazują również, że przewlekły stres związany z opieką może wiązać się z zaburzeniami odpowiedzi stresowej organizmu, w tym zmianami dotyczącymi poziomu kortyzolu, co potwierdza duże obciążenie psychofizyczne tej grupy opiekunów.

Poczucie, że tracimy z dnia na dzień ukochaną osobę, partnera, współmałżonka, rodzica, jest bardzo bolesne. Szczególnie gdy byliśmy z nią emocjonalnie związani. Sytuacja, gdy coraz trudniej nam się porozumieć z kimś, kto był dla nas bliski, a jego zachowania nagle stają się dla nas niezrozumiałe, nieracjonalne jest mocno przytłaczająca. Dodatkowo pacjenci z demencją miewają gwałtowne huśtawki nastrojów, nie panują nad emocjami, co jest trudne lub niemożliwe do przewidzenia i okiełznania. U chorych mogą pojawiać się halucynacje i zaburzenia urojeniowe podobne do tych u osób ze zdiagnozowaną schizofrenią. Opiekunowie są nagle posądzani przez własnych rodziców lub małżonków o kradzieże czy zdrady.

Wszystko to sprawia, że życie opiekuna w jednym momencie staje się zupełnie nieprzewidywalne i w pełni nastawione na spełnianie wyłącznie potrzeb podopiecznego. Rośnie poczucie frustracji, bezsilności i bezradności.

Pacjenci z chorobami otępiennymi na ogół cierpią na bezsenność lub śpią w dzień, a są aktywni w nocy. Błądzenie jest jednym z bardziej stresujących objawów dla opiekuna, zwłaszcza gdy ich pacjent podejmuje próby wychodzenia z domu. Niewyspanie oraz brak snu są kolejnymi czynnikami obciążającym i prowadzą do chronicznego stresu.

Dodatkowo opiekun często jest zmuszony zrezygnować z pracy zawodowej lub bardzo ją ograniczyć. Z dnia na dzień musi zupełnie przeorganizować swój czas i odłożyć na bok wszystkie dotychczasowe cele i marzenia. Nie znajduje już czasu na swoje ulubione zajęcia, zaniedbuje życie towarzyskie. Czasem spotyka się z niezrozumieniem otoczenia, zostaje wykluczony i ma poczucie, że jest ze swoim problemem zupełnie sam. Zaczyna bać się o przyszłość.



Nade wszystko obciążony opiekun jest po prostu zmęczony. Pogarsza się jego kondycja fizyczna i zdrowotna. Ma obniżoną odporność i częściej choruje. Zagrożają mu infekcje i przeziębienia, z którymi niesprawny system immunologiczny już nie potrafi walczyć. Uaktywniają się dawne dolegliwości, jest narażony na nadciśnienie czy choroby serca. Często jest zmuszony do nieregularnego trybu życia i zaniedbuje własne zdrowie, przez co może rozwinąć się u niego otyłość i cukrzyca. Badania pokazują, że chroniczny stres i związane z nim powikłania mogą utrzymywać się aż do 4 lat po śmierci podopiecznego. Niewystarczające wsparcie instytucjonalne czy rodzinne będzie tutaj dodatkowym czynnikiem stresogennym i również przyczynia się do rozwoju depresji.

Dlatego ogromnie ważna jest higiena psychiczna i to, aby opiekun nie tylko dbał o potrzeby osoby, którą się opiekuje, ale również o swoje własne zdrowie. W przeciwnym wypadku jego pielęgnacja będzie niewystarczająca, a sam może podupaść na zdrowiu na tyle, że nie będzie mógł już dłużej pełnić tej funkcji.

Co możesz zrobić, aby przeciwdziałać chronicznemu stresowi związanemu z opieką nad osobą chorą? Jak nie dać się depresji?

Szukaj informacji. Jeden z głównych czynników, który jest odpowiedzialny za przeciążenie opiekunów, jest niewystarczająca wiedza na temat choroby Alzheimera i związana z tym obawa o właściwą opiekę nad podopiecznym. Czasem ciężko uzyskać informacje, gdzie można uzyskać pomoc, jak porozumieć się z osobą chorą, jak się o nią dbać. To generuje dodatkowy lęk, a gdy ten staje się chroniczny, może prowadzić do depresji. Dlatego ważne jest, aby sprawdzać dostępne informacje w Internecie, bibliotece, wypytać o wszystko szczegółowo lekarza. Sprawi to, że poczujemy się pewniej, a nasza opieka będzie efektywniejsza. Dzięki temu będziemy wiedzieli, że nasze postępowanie jest prawidłowe, z czym poczujemy się pewnie i bezpiecznie.

Nie bój się prosić o pomoc. Zarówno rodzinę, bliskich, znajomych, przyjaciół, lekarzy, pielęgniarki, pomoc społeczną. Poszukuj wsparcia w instytucjach. Coraz więcej MOPS-ów oferuje możliwość dziennej opieki nad chorym, często dostępne są również usługi pielęgniarek środowiskowych. W twoim mieście na pewno istnieją wypożyczalnie sprzętu medycznego, nie tylko wózków inwalidzkich, ale również specjalistycznych łóżek, materacy, podnośników. Wiedz, że nie musisz, a nawet nie powinieneś brać wszystkiego na swoje barki. To właśnie ten moment zweryfikuje twoje dotychczasowe więzi z innymi. Nie czuj się źle, jak ktoś cię wyręcza. Czasem nie udaje się wszystkiego kontrolować, a te kilka godzin dziennie, gdy będziesz mógł odejść od łóżka podopiecznego, dodadzą ci energii, aby sprawnie opiekować się nim dalej.

Dołącz do grupy wsparcia dla opiekunów. W większych ośrodkach istnieją stowarzyszenia i fundacje, w których opiekunowie spotykają się ze sobą i dzielą doświadczeniami. Jeśli w twoim mieście nie ma takiej grupy, poszukaj w mediach społecznościowych – pręźnie funkcjonuje tam kilka. Zapewni ci to dostęp do najnowszych badań i przydatnych porad. Przekonasz się też, że nie tylko ty mierzysz się z takimi problemami. Nie jesteś sam.

Nie wiń siebie. Często opiekun ma poczucie, że jego opieka jest niewystarczająca, że nie zrobił wszystkiego, źle zareagował. Choroba Alzheimera postępuje, jak do tej pory nie da się jej zatrzymać. Poczucie bezsilności w tej sytuacji to zupełnie naturalna rzecz. Pamiętaj, że masz prawo do negatywnych emocji. Nie unikaj ich, ale też nie trzymaj w sobie. Pozwól im wybrzmieć i powoli odpuść za każdym razem, gdy się pojawiają.

Wiedz, że relacja z chorym na demencję ze swej natury jest asymetryczna.

Nie można oczekiwać od niego wdzięczności czy zrozumienia. Dobrze uświadomić sobie tę asymetrię, pozbyć się nawet cienia oczekiwań i związanego z nimi poczucia krzywdy. Niestety, osoba którą znałeś, już nie powróci. Próba zaakceptowania tego faktu może okazać się kojąca. Teraz zawiązuje się całkowicie nowa relacja, która może być bardzo wartościowa i budująca. Może zupełnie zmienić twoje postrzeganie życia i sensu choroby.

Znajdź chwilę na relaksację, sport lub własne hobby. To bardzo ważne, żeby wygospodarować chociaż kilka minut tylko dla siebie. Zapewni to tak potrzebny oddech, zdystansowanie. Spróbuj medytacji – już 5 minut dziennie daje efekty rozluźniające i odprężające.

Udaj się po pomoc. Jeśli czujesz, że wszystko cię przerasta, że dłużej nie dasz rady, masz obniżony nastrój, pojawiają się epizody bezsenności – nie bój się skorzystać z usług psychologa. Uzyskasz tam wsparcie i nauczysz się rozwiązywać konflikty związane z opieką. Pomoże ci w przeżyciu utraty bliskiej osoby, sprawi, że poradzisz sobie z poczuciem izolacji i osamotnienia. Psycholog ma wiedzę na temat chorób otępiennych i demencji, więc dostarczy ci niezbędnych informacji na temat objawów tej choroby oraz wszystkiego, czego będziesz się mógł spodziewać.