Opieka Senioralna



Depresja pod kontrolą – kurs dla opiekunów osób starszych

Krok 2. Nie zostawaj z tym sam

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 2. Nie zostawaj z tym sam.
Jak rozpocząć leczenie, korzystać ze wsparcia i bezpiecznie przejść przez terapię

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

Autorzy: Karolina Wojtaś, Joanna Strękowska
Redaktor naczelny: Szymon Danowski
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: 978-83-8409-751-9
Kod produktu: 1BV162

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 jakiejkolwiek 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 2. Nie zostawaj z tym sam. Jak rozpocząć leczenie, korzystać ze wsparcia i bezpiecznie przejść przez terapię

Spis treści

Zrób krok 2 6

Pierwsza wizyta u psychologa/psychiatry: jak to wygląda? 9

Ile kosztuje leczenie depresji i czy można na nim... zaoszczędzić? 14

Leki antydepresyjne – wszystko, co musisz wiedzieć 19

Gdy depresja nie odpowiada na leczenie. Co oferuje współczesna medycyna 23

Krytyczny moment w leczeniu depresji – kiedy następuje? 31

POKAŻ TO SWOJEJ RODZINIE I BLISKIM 35

Na czym powinno polegać wsparcie rodziny w walce z depresją? 36

Dekalog członka rodziny osoby chorej na depresję – jak naprawdę pomóc i nie zaszkodzić? 40

Rób to, co lubisz, czyli jak samemu mierzyć się z depresją 44

PODSUMOWANIE 2. KROKU 49

PYTANIA SPRAWDZAJĄCE 52

Zrób krok 2

Bycie opiekunem osoby starszej bardzo często oznacza życie w stałym napięciu. Z jednej strony chcesz być uważny, cierpliwy, odpowiedzialny i gotowy do działania. Z drugiej – codzienność potrafi stopniowo odbierać siły: fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Pojawia się zmęczenie, bezradność, drażliwość, problemy ze snem, poczucie przytłoczenia, a czasem także wstyd, że sam zaczynasz sobie nie radzić. Właśnie w takich momentach szczególnie łatwo uwierzyć, że trzeba jeszcze trochę wytrzymać, zacisnąć zęby, nie robić problemu i jakoś przetrwać. Ten krok kursu powstał po to, żebyś nie musiał dłużej myśleć w ten sposób.

Krok 2: „Nie zostawaj z tym sam. Jak rozpocząć leczenie, korzystać ze wsparcia i bezpiecznie przejść przez terapię" ma ci pokazać, że szukanie pomocy nie jest oznaką słabości, porażki ani braku odporności psychicznej. Jest oznaką odpowiedzialności. Tak samo jak reagujesz, gdy osoba starsza, którą się opiekujesz, zaczyna gorzej funkcjonować, tak samo warto reagować wtedy, gdy pogarsza się twoje samopoczucie albo gdy zauważasz objawy depresji u kogoś bliskiego. Ten krok ma ci w tym pomóc spokojnie, konkretnie i bez straszenia.

Znajdziesz tutaj wiedzę, która porządkuje to, co dla wielu osób jest najbardziej niejasne i budzi największy lęk: od czego zacząć, gdzie się zgłosić, czym różni się psycholog od psychiatry, jak wygląda pierwsza wizyta, czego można się spodziewać po leczeniu, kiedy potrzebne są leki, jak rozmawiać z rodziną i co robić, gdy pojawia się kryzys. To szczególnie ważne dla opiekuna osoby starszej, bo w twojej sytuacji przeciążenie często narasta po cichu. Nie zawsze od razu widać, że to już nie tylko zmęczenie. Czasem dopiero konkretna wiedza pozwala nazwać problem i zrobić pierwszy krok.

Ten etap kursu daje ci bardzo praktyczną obietnicę: po jego lekturze łatwiej będzie ci przełamać lęk przed szukaniem pomocy. Zrozumiesz, że pierwsza wizyta u specjalisty nie jest egzaminem, oceną ani próbą udowodnienia, że „naprawdę" cierpisz. To początek procesu, w którym ktoś pomaga ci uporządkować objawy, nazwać trudności i dobrać właściwą drogę dalszego działania. Dzięki temu poczujesz większy spokój wobec samej myśli o kontakcie z psychologiem, psychoterapeutą czy psychiatrą.

W tym kroku dowiesz się również, jak dziś wygląda system wsparcia i leczenia. To ważne, bo wiele osób wciąż odkłada kontakt ze specjalistą z obawy przed formalnościami, kosztami, długim oczekiwaniem albo po prostu z niewiedzy. Tutaj zobaczysz, że możliwości pomocy jest więcej, niż się wydaje: od konsultacji psychologicznej, przez leczenie psychiatryczne i psychoterapię, aż po Centra Zdrowia Psychicznego, telefony wsparcia i pomoc kryzysową. Ta wiedza daje ogromną ulgę, bo pokazuje, że nie jesteś skazany na samotne zmaganie się z problemem.

Bardzo ważną korzyścią z tej części kursu jest także oswojenie leczenia farmakologicznego. Wokół leków przeciwdepresyjnych wciąż krąży wiele mitów: że uzależniają, że zmieniają osobowość, że po nich człowiek przestaje być sobą. Tymczasem rzetelna wiedza pomaga spojrzeć na farmakoterapię spokojniej i rozsądniej. Dowiesz się, jak działają leki, dlaczego nie przynoszą poprawy od razu, jakie skutki uboczne mogą się pojawić i dlaczego tak ważna jest cierpliwość oraz kontakt z lekarzem. To może być dla ciebie szczególnie cenne, jeśli dotąd leczenie kojarzyło ci się bardziej z lękiem niż z pomocą.

Ten krok pomaga także zrozumieć, że zdrowienie nie zawsze przebiega prosto i szybko. Czasami potrzeba czasu, zmiany terapii, innego leku albo bardziej zaawansowanego postępowania. Dzięki temu nie będziesz patrzeć na brak natychmiastowej poprawy jak na dowód, że „nic nie działa". Zobaczysz, że współczesna medycyna ma więcej niż jedną drogę pomocy i że nawet w trudniejszych przypadkach nie oznacza to braku nadziei. Dla opiekuna osoby starszej to szczególnie ważne, bo na co dzień i tak żyjesz pod presją skuteczności, odpowiedzialności i działania. Ten materiał pomaga zdjąć z ciebie choć część tej presji.

Równie ważna jest część poświęcona rodzinie i najbliższym. Opiekunowie bardzo często próbują radzić sobie sami, bo nie chcą obciążać innych, tłumaczyć się, prosić, odsłaniać swojej słabości. Tymczasem depresja jest jedną z tych chorób, w których wsparcie otoczenia może bardzo pomóc albo bardzo zaszkodzić. W tym kroku zobaczysz wyraźnie, jak wygląda mądre wspieranie, a czego lepiej unikać. Dowiesz się, jak mówić o swoim stanie, jak prosić o konkretne wsparcie, jak rozmawiać z bliskimi i jak rozpoznawać momenty, w których potrzebna jest ich większa obecność i czujność.

Ten materiał ma też jeszcze jedną ważną wartość: daje ci prawo, by potraktować własne zdrowie psychiczne serio. Nie jako temat „na później", nie jako luksus, nie jako sprawę mniej ważną niż potrzeby innych. Jeśli opiekujesz się osobą starszą, to właśnie twoja kondycja psychiczna wpływa na jakość opieki, bezpieczeństwo

codziennych decyzji, cierpliwość, uważność i zdolność do reagowania. Im dłużej ignorujesz własny kryzys, tym większe ryzyko, że w pewnym momencie zabraknie ci sił nie tylko dla siebie, ale także dla osoby, którą się opiekujesz.

Po lekturze tego kroku będziesz lepiej rozumieć:

- jak rozpocząć leczenie i gdzie szukać pomocy,
- jak wygląda pierwsza wizyta u specjalisty i czego się po niej spodziewać,
- jak działają leki przeciwdepresyjne i co warto o nich wiedzieć,
- jak rozpoznać momenty szczególnego zagrożenia w leczeniu,
- jak bezpiecznie przechodzić przez terapię,
- jak korzystać ze wsparcia rodziny i bliskich,
- a także jak samemu wspierać proces zdrowienia małymi, codziennymi krokami.

Nie musisz wiedzieć wszystkiego od razu. Nie musisz mieć gotowego planu ani pewności, co robić dalej. Wystarczy, że pozwolisz sobie ten temat potraktować poważnie. Ten krok kursu został przygotowany właśnie po to, żeby dać ci więcej jasności, więcej spokoju i więcej poczucia, że pomoc naprawdę istnieje i że można z niej skorzystać bez wstydu.

Bo z depresją, przeciążeniem i psychicznym kryzysem nie powinno się zostawać samemu. A dobry opiekun to nie ten, który zawsze daje radę w ciszy, tylko ten, który umie w porę zauważyć, że on także potrzebuje wsparcia.

Pierwsza wizyta u psychologa/psychiatry: jak to wygląda?

Osoby, które nigdy nie korzystały z usług psychologa lub psychiatry, a u których pojawia się taka potrzeba, bardzo często mają ogromne obawy związane z pierwszą wizytą. To zrozumiałe, ale i zupełnie niepotrzebne – nie taki wilk straszny, jak go malują (albo jak go sobie wyobrażamy). Sprawdź, jak wygląda pierwsza wizyta u psychologa lub psychiatry i zacznij spać spokojnie.

Od 17 września 2025 r. psycholog znalazł się na liście specjalistów dostępnych bez skierowania, a dodatkowo w nagłych kryzysach pomoc można uzyskać w Centrach Zdrowia Psychicznego bez skierowania i bez wcześniejszej rejestracji.

Wizyta u psychologa: kiedy jest wskazana?

Obawy przed pierwszą wizytą u psychologa bardzo często związane są z wątpliwościami dotyczącymi słuszności decyzji o skorzystaniu z takiego wsparcia – innymi słowy, być może zastanawiasz się, czy to, co ci dolega, jest wystarczająco „poważne", by rozmawiać o tym ze specjalistą.

Warto wiedzieć, że najczęstsze problemy, z którymi różni ludzie zgłaszają się do psychologa, to:

- długo trwający smutek,
- irytacja, złość, brak umiejętności panowania nad emocjami,
- poczucie pustki i bezsensu,
- problemy w zakresie ważnych życiowych wyborów,

- trudności w zakresie kontaktów z innymi ludźmi (np. częste konflikty, przypisywanie innych złych intencji),
- przewlekły stres, ciągłe napięcie,
- trudności ze snem,
- pojawiające się obsesyjne myśli,
- natręctwa,
- powracające wspomnienia,
- trudności będące skutkiem przeżycia traumy,
- nieradzenie sobie z kolejnymi etapami żałoby,
- problemy związane z odżywianiem,
- brak pewności siebie,
- niska samoocena,
- objawy psychosomatyczne (hipochondria).

A także wiele, wiele innych. Wystarczającym powodem udania się do specjalisty jest poczucie nieradzenia sobie z jakąś życiową sytuacją albo po prostu ciągły smutek.

Jak wygląda pierwsza wizyta u psychologa?

Pierwsza wizyta u psychologa polega przede wszystkim na wzajemnym poznaniu się: pacjent/klient ocenia, czy dany specjalista przypada mu „do gustu" (czy jest życzliwy, czy wydaje się profesjonalny i czy wzbudza zaufanie), psycholog natomiast zapoznaje się z problemami danej osoby i wysnuwa na ich temat pierwsze wnioski.

Podczas takiego spotkania pojawi się sporo pytań ze strony specjalisty. Przykładowe, typowe pytania, których należy się spodziewać, to:

- Od kiedy trwa dany problem?
- Czy pacjent/klient próbował radzić sobie z problemem samodzielnie?
- Kiedy problem się nasila?
- Jakie są oczekiwania pacjenta/klienta, jak wyobraża sobie efekt spotkań?

Na końcu tego wywiadu psycholog może – o ile uzyskał już odpowiednio dużo informacji, przedstawić swoje przypuszczenia co do podłoża problemów pacjenta/klienta, a następnie zapoznać go z planem leczenia. W tym miejscu należy wspomnieć,

że osoby, którym zależy na psychoterapii, powinny upewnić się, czy dany psycholog ma uprawnienia do jej przeprowadzania.

Najczęstsze pytania dotyczące pierwszej wizyty u psychologa

Osoby, które nigdy nie korzystały z pomocy psychologa, często mają dużo pytań odnoszących się do takiej wizyty. Oto odpowiedzi na te najczęściej padające:

- **Ile trwa wizyta u psychologa?**

Wizyta u psychologa zazwyczaj trwa około 50 minut. W niektórych przypadkach – np. na spotkaniach terapii małżeńskiej, spotkanie może trwać ponad godzinę.

- **Czy muszę mówić psychologowi absolutnie wszystko?**

Absolutnie nie, najpierw musisz poczuć zaufanie do specjalisty. Oczywiście dla twojego dobra dobrze byłoby, abyś nie pomijał lub nie pomijała ważnych objawów lub problemów – nie znaczy to jednak, że musisz opowiedzieć o wszystkim na pierwszym spotkaniu. Zrób to wtedy, kiedy poczujesz taką potrzebę i gotowość.

- **Co, jeżeli się „rozkleję" i zacznę płakać?**

To zupełnie naturalne – wiele osób czuje ogromne wzruszenie, mogąc otwarcie nazwać swoje emocje albo nareszcie porozmawiać o trudnych problemach. W czasie wizyty u psychologa nierzadko dotykane są najbardziej bolesne tematy i wspomnienia, więc łzy są jak najbardziej „na miejscu". Pamiętaj też, że dla psychologa to norma – nie będzie cię oceniał.

- **O czym właściwie mam mówić?**

O tym, co ci przeszkadza, co cię boli, co sprawia ci trudność. Nie martw się jednak na zapas tym, jak będzie przebiegała ta rozmowa – dobry psycholog nada jej odpowiedni rytm.

- **Czy psycholog powie mi, co mam robić?**

Nic takiego się nie wydarzy – to ty podejmujesz wszystkie decyzje w swoim życiu. Psycholog może pomóc ci rozpoznać własne emocje, pomóc ci zrozumieć, czego pragniesz, a czego nie, może podać ci wskazówki (np. w kwestii opanowania gniewu albo walki z nałogiem), ale nie będzie decydował za ciebie.

- **Jak wybrać odpowiedniego specjalistę?**

Wybierając specjalistę, możesz kierować się opiniami znajomych albo ocenami znalezionymi w sieci. Pamiętaj jednak, że psycholog, który odpowiada jednej osobie, nie musi „pasować" drugiej. Jeśli po kilku spotkaniach wciąż nie czujesz nici porozumienia i choć odrobiny zaufania – warto pomyśleć o zmianie specjalisty.

- **Czy w trakcie wizyty będę leżeć na kozetce?**

Wiele osób ma dokładnie takie wyobrażenia o wizycie u psychologa. Oczywiście jest to błędny obraz. Na wizycie możesz siedzieć, stać, wtulić się w kanapę albo fotel – jak tylko ci wygodnie. Leżenie „na kozetce" jest częścią psychoanalizy, która dzisiaj jest stosowana dość rzadko.

- **Czy po pierwszej wizycie poczuję się inaczej?**

Niestety nie. Pierwsza wizyta u psychologa polega za wzajemnym poznaniu się i bardzo pobieżnej rozmowie o występujących u pacjenta/klienta problemach. W trakcie spotkania specjalista może jedynie przedstawić swoją opinię co do źródła tych problemów oraz zaproponować drogę leczenia.

Jak wygląda pierwsza wizyta u psychiatry?

Stres może dotyczyć również pierwszej wizyty u psychiatry – i w tym przypadku nie on jednak żadnego uzasadnienia.

Psychiatra jest lekarzem, dlatego będzie cię pytał jedynie o kwestie, które mogą mieć związek z chorobami (np. z depresją). Pytania, które możesz usłyszeć, to te

całkiem zwyczajne, np. „co panią/pana do mnie sprowadza?", „od kiedy pojawiają się te objawy?", „czy poza tym dokuczają pani/panu bóle głowy, problemy ze snem, zmiany apetytu?". W trakcie wizyty – zazwyczaj dość krótkiej, lekarz poinformuje cię o potencjalnym podłożu twoich problemów i wyjaśni, czy można leczyć je przy pomocy farmaceutyków. Kolejne wizyty będą sprowadzać się jedynie do rozmów o efektach leczenia i wypisania nowej recepty, dlatego staną się jeszcze krótsze.