



Depresja pod kontrolą – kurs dla opiekunów osób starszych

Krok 3. Jak odzyskać równowagę?



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 3. Jak odzyskać równowagę?

Sen, stres, odporność i odżywianie wspierające zdrowie psychiczne opiekuna

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

Autorzy: Joanna Jurek, mgr inż. Joanna Kozub, Natalia Pietrulewicz

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: Adobe Stock

Skład i łamanie: Makowska Agnieszka

Wydanie I

Stan prawny: kwiecień 2026 r.

ISBN: 978-83-8409-750-2

Kod produktu: 1BV163

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 3. Jak odzyskać równowagę?
Sen, stres, odporność i odżywianie
wspierające zdrowie
psychiczne opiekuna**

Spis treści

Zrób krok 3	6
Psychika i odporność – dlaczego przewlekły stres osłabia organizm?	8
Serce i nastrój – jak choroby somatyczne wpływają na depresję i odwrotnie	11
Bezsenna noc i depresja – jak poprawa snu wspiera zdrowienie	15
Skuteczność probiotykoterapii w leczeniu zaburzeń depresyjnych oraz w stanach lękowych	20
Jedzenie, które wspiera psychikę – białko, mikroelementy i dieta przeciwzapalna	24
Jak produkty mleczne mogą pomóc w pokonaniu objawów depresji	28
Czy dieta śródziemnomorska okaże się skuteczną bronią w walce z depresją?	31
PODSUMOWANIE 3. KROKU	35
PYTANIA SPRAWDZAJĄCE	37

Zrób krok 3

Opieka nad osobą starszą to codzienność, w której bardzo łatwo zapomnieć o sobie. Skupiasz się na lekach, wizytach, bezpieczeństwie podopiecznego, jego samopoczuciu, potrzebach dnia codziennego i nagłych zmianach stanu zdrowia. W tym wszystkim często schodzisz na dalszy plan ty sam: twoje zmęczenie, niewyspanie, napięcie, sposób odżywiania, odporność, regeneracja i sygnały przeciążenia, które wysyła twoje ciało. A przecież właśnie od tego, w jakiej kondycji psychicznej i fizycznej jesteś, zależy nie tylko twoje zdrowie, ale także jakość opieki, jaką jesteś w stanie zapewnić drugiej osobie.

Ten krok kursu powstał po to, by pomóc ci odzyskać równowagę tam, gdzie najczęściej zostaje ona naruszona: w śnie, odporności, poziomie stresu, codziennych nawykach i odżywianiu. To część szczególnie ważna, bo pokazuje, że zdrowie psychiczne opiekuna nie funkcjonuje w oderwaniu od ciała. Przewlekły stres wpływa na odporność. Niewyspanie nasila drażliwość, obniża koncentrację i pogarsza nastrój. Zła dieta może wzmacniać zmęczenie, stany zapalne i poczucie rozregulowania. Z kolei mądrze wspierany organizm może realnie pomóc ci lepiej radzić sobie z napięciem, przeciążeniem i psychicznym kosztem opieki.

W tej części kursu zobaczysz wyraźnie, że troska o siebie nie jest luksusem ani oznaką egoizmu. Jest warunkiem długofalowego udźwignięcia opieki. Dowiesz się, jak stres wpływa na ciało i dlaczego przewlekłe napięcie może osłabiać organizm, zwiększać podatność na infekcje i pogarszać twoje samopoczucie. Zrozumiesz też, że psychika i ciało działają w ścisłym związku – a przeciążenie emocjonalne wcześniej czy później znajduje odbicie w odporności, śnie, pracy serca, poziomie energii i codziennym funkcjonowaniu.

Ten krok pomoże ci:

- lepiej zrozumieć, jak przewlekły stres wpływa na odporność, stan zapalny i ogólną kondycję organizmu,
- zobaczyć zależność między zdrowiem psychicznym a zdrowiem somatycznym, zwłaszcza w kontekście chorób serca i przewlekłego napięcia,

- rozpoznać, dlaczego bezsenność nie jest błahym problemem, ale jednym z ważnych czynników pogarszających nastrój i utrudniających zdrowienie,
- nauczyć się prostych, praktycznych sposobów wspierania snu i codziennej regeneracji,
- uporządkować wiedzę o tym, jak dieta wpływa na zdrowie psychiczne i które nawyki żywieniowe mogą wspierać lepsze samopoczucie,
- zrozumieć, jaką rolę mogą odgrywać mikroelementy, białko, jakość żywności i stopień jej przetworzenia,
- spojrzeć bardziej świadomie na temat mikrobioty jelitowej i probiotykoterapii jako możliwego wsparcia, ale nie cudownego rozwiązania,
- dowiedzieć się, dlaczego model odżywiania oparty na produktach mało przetworzonych, przeciwzapalnych i odżywczych może działać ochronnie także dla psychiki,
- zyskać większą uważność na własne ciało i nauczyć się szybciej wychwytywać sygnały przeciążenia,
- odzyskać poczucie wpływu na te obszary życia, które realnie możesz wzmacniać każdego dnia.

Ta część kursu nie obiecuje prostych recept ani natychmiastowej zmiany. Daje jednak coś bardzo cennego: wiedzę, dzięki której możesz zacząć wspierać siebie mądrzej, spokojniej i bardziej skutecznie. Pokazuje, że nawet niewielkie działania – poprawa higieny snu, regularność posiłków, ograniczenie żywności wysoko przetworzonej, chwila oddechu, większa uważność na objawy stresu – mogą z czasem realnie poprawić twoją odporność psychiczną i fizyczną.

Wierzę, że po lekturze tego kroku zaczniesz patrzeć na własne zdrowie nie jak na temat odkładany „na później”, ale jak na fundament bezpiecznej opieki. Bo opiekun, który ma siłę się regenerować, łatwiej zachowuje spokój, cierpliwość, uważność i zdolność do pomagania. A to oznacza korzyść nie tylko dla ciebie, ale i dla osoby, którą się opiekujesz.

Zapraszam cię do lektury kroku 3. To ważny etap odzyskiwania równowagi – krok po kroku, na miarę twoich realnych możliwości.

Psychika i odporność – dlaczego przewlekły stres osłabia organizm?

Badania na przestrzeni ostatnich kilku lat dostarczyły wystarczających dowodów świadczących o podobieństwie pomiędzy układem odpornościowym a układem emocjonalnym. Jako że przyszło nam żyć w czasach zmian, potrzebujemy obu tych systemów do dostosowywania się do ciągle zmieniających się warunków środowiska zewnętrznego.

Immunologia afektywna, czyli o związkach układu odpornościowego i emocji

Zapewne większość z nas słyszała o immunologii, nauce zajmującej się funkcjonowaniem układu odpornościowego (układu immunologicznego). Czego zatem może dotyczyć immunologia afektywna? Przede wszystkim, immunologia afektywna, w odróżnieniu od klasycznej immunologii, nie tylko skupia się na reakcjach organizmu związanych z ochroną przed chorobami oraz innymi zaburzeniami, jak alergie czy choroby autoimmunologiczne, ale także uwzględnia element układu nerwowego odpowiedzialny za odczuwanie stanów emocjonalnych, co sprowadza się do dwóch fundamentalnych założeń. Po pierwsze, układ odpornościowy i emocjonalny odzwierciedlają się wzajemnie. Po drugie, zarówno reakcje immunologiczne, jak np. ból, stan zapalny, gorączka, podobnie jak reakcje emocjonalne, jak radość, smutek, apatia, są dynamiczne i stale się zmieniają w odpowiedzi na zmieniające się okoliczności.

Założenia te są poparte wieloma dowodami klinicznymi i eksperymentalnymi, które konsekwentnie wskazywały na związek pomiędzy zwiększoną częstotliwością

występowania zaburzeń emocjonalnych u pacjentów z chorobami immunologicznymi, jak również zwiększoną podatność na choroby u tych, którzy zostali poprzednio zdiagnozowani z zaburzeniami psychicznymi.

Z drugiej strony, zdolność zarówno układu odpornościowego, jak i emocjonalnego do dostosowywania się do zmieniających się okoliczności oraz warunków życia, określane jako plastyczność, jest bardzo interesującym aspektem z klinicznego punktu widzenia. W przeciwieństwie do mutacji genetycznych lub odziedziczonej predyspozycji do niektórych chorób, na które nie mamy wpływu, wykorzystując plastyczność układu odpornościowego i emocjonalnego, możemy wprowadzić zmiany w stosunkowo łatwy sposób, jak przyjęcie zdrowszej diety, rozwijanie inteligencji emocjonalnej czy zaprzestanie niezdrowych nawyków, takich jak picie alkoholu czy palenie papierosów, co w perspektywie długoterminowej przyniesie nam korzyści zarówno dla reakcji emocjonalnych, jak i tych immunologicznych. Niemniej jednak sposób, w jaki wszystkie te różnorodne podejścia mogą przyczynić się do terapii, pozostają ciągle w sferze badań.

Jak układ immunologiczny współdziała z naszymi emocjami?

Aby w pełni zrozumieć ten mechanizm, musimy najpierw zapoznać się z interakcjami pomiędzy układem odpornościowym i emocjonalnym. Wyobraźmy sobie, że nasze reakcje immunologiczne i emocjonalne jako dwa połączone zbiorniki w równowadze ze sobą. W normalnej, zdrowej sytuacji pojawiające się wyzwania dla tych systemów, jak infekcja czy problemy emocjonalne (trauma, stany depresyjne), są w równej mierze buforowane przez oba te systemy. Klasycznym tego przykładem jest sytuacja, gdy się przeziębimy. Organizm aktywuje wtedy reakcję immunologiczną w postaci gorączki, która pomaga układowi odpornościowemu uporać się z infekcją. W tym samym czasie my czujemy się wtedy źle, odczuwamy ból, jesteśmy apatyczni, doświadczamy spadku energii, motywacji. Emocje te powodują, że ograniczymy nasze aktywności do minimum, w pewnym sposób ograniczamy kontakty towarzyskie, co tym samym zmniejsza narażenie na potencjalną dalszą infekcję.