Opieka Senioralna

Depresja pod kontrolą – kurs dla opiekunów osób starszych

Krok 6. Zatrzymaj się, odetchnij, odzyskaj siebie.

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
rok 6. Zatrzymaj się, odetchnij, odzyskaj siebie.
Relaks, uważność i regeneracja w codzienności opiekuna osoby starszej

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

Autorzy: Mariola Będkowska, Marta Gawlińska, dr med. Rainer Limpinsel, Marta Maj, Beate Rossbach, prof. dr Thomas Wessinghage, Dagmara Wirpszo, Karolina Wojtaś
Redaktor naczelny: Szymon Danowski
Redakcja merytoryczna: Anna Gardyniak
Korekta: Zespół
Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski
Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska
Content & Publishing Leader: Marta GrabowskaPeda

Projekt graficzny okładki: Makowska Agnieszka
Zdjęcie na okładce: Adobe Stock
Skład i łamanie: Makowska Agnieszka
Wydanie I

Stan prawny: kwiecień 2026 r.
ISBN: 978-83-8409-747-2
Kod produktu: 1BV166

Wydawca:
Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
03918 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 ebooka 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 6. Zatrzymaj się, odetchnij, odzyskaj siebie. Relaks, uważność i regeneracja w codzienności opiekuna osoby starszej

Spis treści

Zrób krok 6 6

Zmęczenie to nie słabość. Dlaczego opiekun też potrzebuje prawdziwego odpoczynku 8

Jak się rozluźniam – być może ty również tak samo? 10

Uspokój ciało, uspokoisz myśli. Proste ćwiczenia relaksacyjne dla przeciążonego opiekuna 14

Codzienny relaks zamiast życia na zaciskach. Jak obniżać napięcie, zanim przerodzi się w kryzys 18

Ulga dla spiętego ciała. Automasaż, który pomaga opiekunowi odzyskać lekkość i oddech 22

Spacer, który naprawdę uspokaja. Mindful walking jako szybka pomoc w stresie i przeciążeniu 25

Woda dodaje odwagi. Jak aktywność w wodzie wspiera ciało, psychikę i pewność siebie 28

Ruch, który wycisza. Jak tai-chi pomaga zmniejszyć lęk, napięcie i psychiczne zmęczenie 32

Naucz się odpoczywać bez poczucia winy. Dlaczego bezczynność też bywa potrzebna 36

PODSUMOWANIE 6. KROKU 39

PYTANIA SPRAWDZAJĄCE 42

PODSUMOWANIE KURSU „DEPRESJA POD KONTROLĄ. 6 KROKÓW – KURS DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH” 43

Zrób krok 6

Bycie opiekunem osoby starszej wymaga ogromnej odpowiedzialności, uważności i siły. To rola, w której trzeba pamiętać o lekach, terminach, bezpieczeństwie, nastroju podopiecznego, jego potrzebach fizycznych i emocjonalnych, a przy tym często także prowadzić dom, pracować zawodowo i ogarniać sprawy rodziny. Nic dziwnego, że w takim trybie bardzo łatwo dojść do punktu, w którym twoje własne potrzeby przestają istnieć. Odpoczynek jest odkładany. Cisza wydaje się luksusem. Chwila dla siebie zaczyna budzić poczucie winy. A ciało i psychika coraz wyraźniej pokazują, że tak dalej się nie da.

Właśnie dlatego ten krok jest tak ważny.

To część kursu, która ma ci przypomnieć, że dbanie o siebie nie stoi w sprzeczności z opieką. Przeciwnie – jest jej niezbędnym fundamentem. Jeśli przez długi czas żyjesz w przeciążeniu, stresie i napięciu, twoja cierpliwość słabnie, pogarsza się sen, pojawia się drażliwość, zmęczenie, spadek motywacji, a czasem także poczucie pustki, bezsensu i emocjonalnego odrętwienia. Właśnie w ten sposób organizm i psychika sygnalizują, że potrzebujesz nie tylko „wytrzymać", ale też się zatrzymać, odetchnąć i odbudować własne zasoby.

Ten krok pokaże ci, że regeneracja nie musi oznaczać długiego urlopu, kosztownego wyjazdu ani radykalnej zmiany życia. Czasem zaczyna się od bardzo prostych rzeczy: od świadomego oddechu, kilku minut rozluźnienia barków, krótkiego spaceru bez telefonu, ćwiczenia uważności, automasażu spiętych mięśni albo zgody na to, że przez chwilę nie musisz niczego udowadniać. To właśnie takie małe, regularne działania mają ogromne znaczenie w profilaktyce przeciążenia psychicznego, obniżonego nastroju, lęku i depresji.

W tej części kursu zobaczysz, że relaks nie jest stratą czasu. Jest narzędziem odzyskiwania równowagi. Nauczysz się patrzeć na odpoczynek nie jak na coś, na co trzeba sobie „zasłużyć", ale jak na jedną z podstawowych potrzeb człowieka, który codziennie daje z siebie bardzo dużo. Poznasz techniki, które pomagają wyciszać układ nerwowy, obniżać napięcie mięśniowe, odzyskiwać kontakt z własnym ciałem i lepiej radzić sobie z natłokiem myśli. Zobaczysz też, że regeneracja może mieć różne

formy – od medytacji i relaksacji, przez uważny ruch, po wodę, automasaż, spacer i świadomą bezczynność.

To ważne również w kontekście depresji. Gdy człowiek jest przeciążony, długo żyje w stresie, ma mało snu, nie odpoczywa i stale przekracza swoje granice, jego odporność psychiczna stopniowo się obniża. Nie oznacza to, że każda trudność prowadzi do depresji, ale oznacza, że lekceważenie sygnałów wyczerpania jest niebezpieczne. Dlatego ten krok nie zachęca cię tylko do „miłego relaksu". On uczy cię działań ochronnych – takich, które pomagają wcześniej zauważyć przeciążenie, zmniejszyć napięcie i zadbać o własny dobrostan, zanim organizm i psychika upomną się o siebie w bardziej bolesny sposób.

Po lekturze tej części kursu:

- lepiej zrozumiesz, jak stres i brak odpoczynku wpływają na motywację, ciało i nastrój,
- poznasz proste techniki relaksacyjne możliwe do wykonania nawet przy napiętym grafiku,
- dowiesz się, jak uważność i medytacja mogą wspierać koncentrację, sen i równowagę emocjonalną,
- zobaczysz, że ruch może działać nie tylko wzmacniająco, ale też kojąco i terapeutycznie,
- nauczysz się traktować odpoczynek jako konieczny element opieki nad sobą, a nie jako oznakę słabości,
- dostaniesz konkretne pomysły na codzienne mikroregeneracje, które realnie poprawiają samopoczucie,
- łatwiej rozpoznasz, kiedy twoje ciało i psychika wołają o pomoc.

Ten krok ma ci pomóc odzyskać coś bardzo ważnego: prawo do oddechu, do ulgi, do łagodności wobec siebie. Bo dobry opiekun to nie ten, który nigdy nie siada, nie płacze, nie odpoczywa i zawsze daje radę. Dobry opiekun to ten, który rozumie, że własne zdrowie psychiczne i fizyczne nie jest dodatkiem do opieki, ale jej warunkiem.

Zmęczenie to nie słabość. Dlaczego opiekun też potrzebuje prawdziwego odpoczynku

Jeśli opiekujesz się osobą starszą, zapewne dobrze znasz stan, w którym obowiązki nie kończą się nigdy, a własne zmęczenie odkładasz „na później". Ten tekst pokazuje, że odpoczynek nie jest luksusem ani nagrodą za wykonane zadania, ale warunkiem zachowania sił, motywacji i równowagi psychicznej. Dowiesz się, dlaczego krótkie chwile regeneracji naprawdę pomagają wyjść z przeciążenia i nie dopuścić do głębszego kryzysu.

„Wykorzystuję wiele pańskich pomysłów, aby moje życie codzienne było zdrowsze i aktywniejsze. Zawsze jednak kiedy nadchodzi styczeń, mam coraz większy problem z tym, aby z energią komponować moją codzienność i realizować wszelkie wyzwania mojego życia. Czuję się wówczas, jakby po prostu uszło ze mnie powietrze. Ostatni urlop wypoczynkowy był dawno temu, 2 moich synów to dla mnie intensywne wyzwanie, a oprócz wszelkich prac domowych pracuję również zawodowo – 32 godziny w tygodniu. Moi rodzice również często zwracają się do mnie z różnymi drobnostkami, o które muszę dla nich zadbać. Jestem obciążona z wielu stron. Dotyczy to zresztą nie tylko mnie, ale również wielu innych ludzi.

Oprócz kilku chwil wytchnienia w ciągu dnia pozwalam sobie również raz w roku na kilka dni wypoczynku w SPA, co umożliwia mi zatankowanie nowej energii i kreatywności. Oprócz okładów z glinki leczniczej i ziołowych kąpieli poddaję się tam również masażom dla harmonii pleców z wykorzystaniem oleju winogronowego oraz zabiegom na twarz. Biorę również udział w różnych zajęciach – w tym roku były to chińskie ćwiczenia rozciągające. Każdego dnia chodzę również na basen i do sauny. Doskonale mogę się odprężyć, spożywając pyszne kolacje i biorąc udział w wycieczkach winiarskich. Uważne jedzenie i picie jest również bowiem bardzo ważne. W pobliżu hotelu znajdują się wspaniałe tereny spacerowe i szlaki turystyczne. Ważne jest dla mnie, aby od czasu do czasu oderwać się od codzienności. Jak sam Pan zwykł umówić:

chwile odpoczynku są niezbędne – również dla życia pełnego ruchu. Mogę się tylko pod tym podpisać obiema rękami. Te kilka dni odpoczynku zawsze dają mi ogromny zastrzyk motywacji, który działa jeszcze przez wiele tygodni. Wciąż znajduję dzięki niemu podstawy motywacji, aby wykonywać ćwiczenia sportowe i rozluźniające. Serdeczne pozdrowienia, Sabina M.”

- Odzyskałeś większą świadomość, że pomoc istnieje i że wolno ci po nią sięgać.
- Odzyskałeś zgodę na odpoczynek, na regenerację, na ruch, na oddech, na wsparcie, na stopniowe wracanie do równowagi.
- Odzyskałeś też coś, czego wielu opiekunów bardzo długo sobie odmawia: przekonanie, że twoje zdrowie psychiczne ma znaczenie.

I właśnie dlatego ten moment warto naprawdę docenić.

Bo kończąc ten kurs, nie kończysz tylko lektury. Kończysz pewien etap nieświadomości, bagatelizowania siebie, odkładania własnych potrzeb na koniec. A zaczynasz nowy etap — bardziej świadomy, bardziej uważny, bardziej odpowiedzialny także wobec samego siebie.

Możesz być z siebie dumny.

- Za odwagę.
- Za gotowość do przyjrzenia się trudnym tematom.
- Za to, że nie uciekłeś od wiedzy o depresji.
- Za to, że chciałeś lepiej zrozumieć siebie.
- Za to, że podjąłeś wysiłek, by nie tylko opiekować się innymi, ale także nauczyć się opiekować sobą.
- To jest wielkie osiągnięcie.
- Nie musisz już wszystkiego dźwigać w samotności.
- Nie musisz czekać, aż będzie naprawdę źle.
- Nie musisz udowadniać swojej siły tym, że milczysz.

Po tym kursie wiesz już, że prawdziwa siła opiekuna nie polega na tym, by wytrzymać wszystko. Polega na tym, by umieć rozpoznać moment, w którym trzeba się zatrzymać, poprosić o wsparcie, zadbać o własne zdrowie i wrócić do równowagi.

I właśnie tego ci serdecznie gratuluję.

Ukończyłeś kurs, ale przede wszystkim wykonałeś ważny krok dla siebie.

A to może zmienić naprawdę bardzo dużo.

Dołącz do nas!

www.facebook.com/

PortalOpiekaSenioralna

Opieka Senioralna

Publikacje i prenumerata wydawnictw:
tel.: 22 518 29 29 • faks: 22 617 60 10
e-mail: cok@wip.pl

WIEDZA i PRAKTYKA

ISBN 978-83-8409-747-2

1BV166