Opieka Senioralna

Pewność Siebie i Siła Psychiczna w pracy Opiekuna Medycznego

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

Pewność Siebie i Siła Psychiczna w pracy Opiekuna Medycznego

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

Autor: Kinga Klejment
Redakcja: Anna Wolak
Redakcja merytoryczna: Kinga Klejment
Korekta: Zespół
Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski
Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska
Content & Publishing Leader: Marta Grabowska-Peda

Projekt graficzny okładki: Agnieszka Makowska
Zdjęcie na okładce: Freepick
Skład i łamanie: Agnieszka Makowska

Wydanie I

Stan prawny: czerwic 2026 r.

ISBN: 978-83-8409-819-6

Kod produktu: 1BV0169

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 czerwca 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.

Spis treści

Słowo wstępne 6

Dlaczego Twoja praca jest tak ważna? 7

- Twoja praca ma realny wpływ na życie ludzi. 8

Dlaczego tracisz poczucie własnej wartości i jak budować pewność siebie? 9

Złote zasady pewności siebie 11

Co dodatkowo pomaga wzmacniać pewność siebie? 14

- Ćwiczenia wzmacniające pewność siebie 14

Codzienne działania wspierające równowagę 17

- Każdego dnia 17
- Raz w tygodniu 17
- Raz w miesiącu 17

Jak nie tracić poczucia własnej wartości i kiedy szukać pomocy? 18

- Jak dbać o swoje poczucie własnej wartości? 18

Kiedy warto poszukać wsparcia? 20

- Na jakie sygnały warto zwracać uwagę? 20
- Objawy emocjonalne i psychiczne 20
- Objawy fizyczne 21

Zmiany w codziennym funkcjonowaniu 21

Gdzie i jak szukać pomocy? 22

Gdzie możesz szukać wsparcia? 22

Pomoc specjalistyczna 22

Wsparcie w codzienności 22

Codzienne działania pomagające odzyskać równowagę 23

Lista codziennych działań 23

Jak budować odporność psychiczną? 24

Co pomaga wzmacniać odporność psychiczną? 24

Ćwiczenie: Twoje źródła siły 25

Zakończenie 27

„Pewność Siebie i Siła Psychiczna w pracy Opiekuna Medycznego”

Przewodnik o poczuciu własnej wartości, odporności psychicznej i dbaniu o siebie.

Dla każdego, kto nosi biały fartuch i serce na dłoni.

Słowo wstępne

Każdego dnia wkładasz fartuch i wychodzisz do pracy, w której od pierwszej chwili jesteś odpowiedzialna lub odpowiedzialny za drugiego człowieka. Nie za projekt czy raport, ale za opiekę, bezpieczeństwo i codzienne wsparcie osób, które często nie są już w stanie samodzielnie zadbać o siebie.

Zawód opiekuna medycznego wymaga nie tylko wiedzy i umiejętności praktycznych, ale również ogromnej cierpliwości, empatii i siły psychicznej. Każdego dnia jesteś blisko ludzkiego bólu, lęku, samotności i bezradności. Bardzo często to właśnie Ty jesteś osobą, która daje pacjentowi poczucie bezpieczeństwa, spokoju i godności.

Twoja obecność ma ogromne znaczenie.

A jednak wiele osób pracujących w opiece z czasem zaczyna zapominać o sobie. Ciągły stres, odpowiedzialność, zmęczenie i brak docenienia mogą prowadzić do przeciążenia, frustracji i utraty poczucia własnej wartości.

Ten ebook powstał po to, aby przypomnieć Ci coś bardzo ważnego:

- Twoja praca ma ogromne znaczenie.
- Twoja troska i obecność pomagają ludziom każdego dnia.
- To, co robisz, ma wartość większą, niż myślisz.
- Zasługujesz na szacunek, również od samej siebie lub samego siebie.

Nie musisz na swoją wartość zasługiwać. Już ją masz.

Na kolejnych stronach znajdziesz praktyczne wskazówki, ćwiczenia i narzędzia pomagające wzmacniać pewność siebie, dbać o swoją psychikę i odzyskiwać wewnętrzną równowagę.

Bo pomagając innym, nie możesz zapominać o sobie.

Dlaczego Twoja praca jest tak ważna?

Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o tym, co naprawdę robisz każdego dnia.

Pomyśl o pacjencie, który bał się nocy na oddziale. To Ty byłaś lub byłeś obok. O rodzinie, która nie wiedziała, jak opiekować się bliskim po wypisie. To Ty spokojnie wszystko tłumaczyłaś lub tłumaczyłeś.
O człowieku, u którego jako pierwsza lub pierwszy zauważyłaś niepokojące objawy.

Twoja czujność, wiedza i obecność mają ogromne znaczenie.

Jako pielęgniarka lub pielęgniarz jesteś często osobą, która jako pierwsza widzi cierpienie pacjenta, słyszy jego lęk i zauważa to, czego inni jeszcze nie dostrzegają. Towarzyszysz ludziom w chwilach bólu, niepewności i walki o zdrowie.

Czasami jedno spokojne słowo, uważność lub zwykła obecność dają pacjentowi więcej poczucia bezpieczeństwa niż jesteś w stanie sobie wyobrazić.

To zawód oparty na relacji z drugim człowiekiem. A relacje mają ogromną moc.

Warto pamiętać:
spędzasz z pacjentem więcej czasu niż większość członków zespołu medycznego, Twoja reakcja często pomaga szybciej zauważyć pogorszenie stanu zdrowia, edukacja i wsparcie, które dajesz pacjentom, wpływają na ich leczenie i poczucie bezpieczeństwa, empatia, spokój i uważność są ważną częścią procesu zdrowienia.

Twoja praca ma realny wpływ na życie ludzi.

To wymagający i odpowiedzialny zawód, który często wiąże się z ogromnym obciążeniem emocjonalnym. Właśnie dlatego tak ważne jest, żebyś nie zapominała lub nie zapominał o własnej wartości.

Osoba, która każdego dnia troszczy się o innych, również zasługuje na szacunek, wsparcie i troskę.