

Depresja opiekuna

Szacuje się, że 20% opiekunów rodzinnych cierpi na depresję - dwukrotnie częściej niż w populacji ogólnej. Przy okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją przypominamy więc o jej objawach oraz zachęcamy do korzystania z dostępnych źródeł pomocy.

Opieka nad bliskim nie powoduje depresji i nie każdy, kto podejmuje się tego zadania, doświadczy podobnych trudności. Jednak, starając się zapewnić najlepszą możliwą opiekę bliskiej osobie, opiekunowie często przedkładają komfort podopiecznego ponad własne potrzeby, zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Pojawiające się uczucia złości, niepokoju, smutku, izolacji i wyczerpania, które z kolei wywołują poczucie winy, negatywnie wpływają na kondycję psychiczną opiekunów oraz ich codzienne funkcjonowanie.

Rodzaj i stopień nasilenia objawów może być inny u różnych osób, mogą też zmieniać się w czasie. Poniżej opisujemy te, które powinny zwrócić naszą uwagę, szczególnie jeżeli utrzymują się przez dłuższy czas:

- smutek, przygnębienie, niemożność odczuwania radości,
- zmiana nawyków żywieniowych, skutkująca niepożądanym przyrostem lub utratą wagi,
- zmiana wzorców snu — za dużo snu lub za mało,
- utrzymujące się uczucie zmęczenia,
- zmniejszenie aktywności, apatia, spowolnienie, niechęć do działania,
- utrata zainteresowania ludźmi i/lub czynnościami, które kiedyś sprawiały Ci przyjemność,
- lęk, uczucie wewnętrznego napięcia, „niepokój w środku”,
- łatwe przechodzenie w gniew lub pobudzenie,
- poczucie, że nic, co robisz, nie jest wystarczająco dobre,
- myśli o śmierci lub samobójstwie/o próbie samobójstwa,



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

- trudności w koncentracji i zapamiętywaniu, wrażenie niesprawności intelektualnej,
- utrzymujące się (mimo leczenia) objawy fizyczne, takie jak bóle głowy, zaburzenia trawienia i przewlekły ból.

Depresja nie jest oznaką słabości! Komentarze w rodzaju „weź się w garść” nie są pomocne i odzwierciedlają przekonanie, że problemy ze zdrowiem psychicznym nie są prawdziwe. Tymczasem wczesne rozpoznanie objawów depresji może zapobiec ich pogłębianiu się. Skorzystaj z konsultacji psychologa lub psychiatry, którzy zaproponują najbardziej odpowiednie leczenie.



Przypominamy, że Centrum Wsparcia Opiekunów zapewnia wsparcie psychologiczne w ramach usług Menadżera Opieki (dr Michał Gwiżdż) oraz Diennej Placówki Opieki i Aktywizacji (mgr Natalia Kowina). Więcej informacji na temat projektu znajdą Państwo na stronie, zachęcamy także do kontaktu pod numerem telefonu **12 44 67 530** lub też mailowo: **centrumwsparcia@mco.krakow.pl**.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit