

23 listopada 2022

## 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



### 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto: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

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 lub próbie samobójstwa,
- 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 pogłębieniu się. Skorzystaj z konsultacji psychologa lub psychiatry, którzy zaproponują najbardziej odpowiednie dla Ciebie 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 **124467530** lub też mailowo: [centrumwsparcia@mco.krakow.pl](mailto:centrumwsparcia@mco.krakow.pl).



## 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto: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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto: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*