

23 listopada 2026

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją to ważny moment, by zatrzymać się i uważnie przyjrzeć swojemu samopoczuciu - oraz kondycji psychicznej bliskich osób, którymi się opiekujemy. Depresja to nie chwilowy smutek ani „gorszy dzień”. To choroba, która wpływa na emocje, myślenie, ciało i codzienne funkcjonowanie.

Według danych Światowa Organizacja Zdrowia depresja jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych na świecie. Może dotknąć każdego – niezależnie od wieku, płci czy sytuacji życiowej. Opiekunowie osób zależnych są jednak w grupie podwyższonego ryzyka ze względu na przewlekły stres i obciążenie emocjonalne.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT



Czym jest depresja?

Depresja to zaburzenie nastroju, które utrzymuje się przez co najmniej dwa tygodnie i powoduje wyraźne pogorszenie funkcjonowania w życiu prywatnym, zawodowym i społecznym. Nie mija „sama z siebie” pod wpływem mobilizacji czy dobrej rady. To choroba, którą można i należy leczyć.

Objawy depresji - na co zwrócić uwagę?

Depresja może objawiać się na różne sposoby.

Objawy emocjonalne:

- utrzymujący się smutek, przygnębienie, poczucie pustki,
- utrata zainteresowań i radości z rzeczy, które wcześniej cieszyły,
- poczucie beznadziei, winy lub bezwartościowości,



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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

- drażliwość, płaczliwość.

Objawy poznawcze:

- trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji,
- spowolnienie myślenia,
- natrętne, pesymistyczne myśli,
- myśli o śmierci lub rezygnacji z życia.

Objawy fizyczne:

- przewlekłe zmęczenie, brak energii,
- zaburzenia snu (bezsenność lub nadmierna senność),
- zmiany apetytu i masy ciała,
- bóle głowy, brzucha lub napięcie w ciele bez wyraźnej przyczyny medycznej.

Jeśli kilka z powyższych objawów utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie i utrudnia codzienne funkcjonowanie – warto skonsultować się ze specjalistą.

Depresja a przemęczenie – jak odróżnić?

Opiekunowie często tłumaczą swoje samopoczucie zmęczeniem. Rzeczywiście, długotrwała opieka może prowadzić do wyczerpania fizycznego i emocjonalnego. **Zmęczenie** jednak zwykle mija po odpoczynku. **Depresja** nie ustępuje nawet wtedy, gdy pojawia się możliwość regeneracji, towarzyszy jej zwykle również utrata odczuwania przyjemności.

Kiedy i gdzie szukać pomocy?

Jeśli zauważasz u siebie lub bliskiej osoby niepokojące objawy:

- porozmawiaj z kimś zaufanym,
- rozważ konsultację z psychologiem lub psychiatrą,
- skorzystaj z bezpłatnych telefonów wsparcia.

Leczenie – psychoterapia, farmakoterapia lub ich połączenie – przynosi realną poprawę jakości życia.

W Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją zachęcamy wszystkich opiekunów: zadbajcie również o siebie. Wasze zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie osób, którymi się opiekujecie. Jeśli potrzebujesz wsparcia – skontaktuj się z nami.



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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT