

W Dniu Samotnych pamiętajmy o opiekunach rodzinnych

Kiedy myślimy o samotności, najczęściej wyobrażamy sobie osobę, która nie ma nikogo obok siebie. W rzeczywistości samotność jest znacznie bardziej złożonym doświadczeniem. Można odczuwać ją również wtedy, gdy każdego dnia przebywa się z drugim człowiekiem. To sytuacja, której często doświadczają opiekunowie rodzinni.

Opieka nad bliską osobą przewlekle chorą, starszą lub z niepełnosprawnością wiąże się nie tylko z wykonywaniem codziennych obowiązków. To także ogromne obciążenie emocjonalne, odpowiedzialność i konieczność nieustannego dostosowywania własnego życia do potrzeb drugiego człowieka. W takim rytmie łatwo stracić kontakt z własnymi potrzebami, relacjami i światem poza domem.



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



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



Samotność to nie niekoniecznie brak ludzi

Samotność nie jest równoznaczna z przebywaniem w pojedynkę. To subiektywne poczucie, że nasze potrzeby emocjonalne nie są zaspokojone - brakuje nam bliskości, wsparcia lub osób, z którymi możemy otwarcie porozmawiać o tym, co przeżywamy.

W przypadku opiekunów rodzinnych samotność często ma charakter emocjonalny. Choć przez większość dnia przebywają z podopiecznym, nie zawsze mają przestrzeń, by mówić o własnym zmęczeniu, lęku czy bezradności. Rozmowy z rodziną i znajomymi często koncentrują się na stanie zdrowia osoby wymagającej opieki, podczas gdy potrzeby samego opiekuna pozostają niezauważone.

Z czasem może pojawić się poczucie, że nikt nie rozumie codziennych wyzwań związanych z opieką.

Dlaczego opieka sprzyja izolacji?



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

Pełnienie roli opiekuna wpływa na niemal wszystkie obszary życia. Zmienia się codzienny rytm dnia, ogranicza czas wolny, a spontaniczne spotkania czy wyjazdy stają się trudne do zorganizowania.

Do najczęstszych przyczyn narastającego poczucia samotności należą:

- rezygnacja z aktywności społecznych i zainteresowań,
- ograniczenie kontaktów z przyjaciółmi i dalszą rodziną,
- przewlekłe zmęczenie utrudniające podtrzymywanie relacji,
- poczucie odpowiedzialności, które sprawia, że opiekun nie chce lub nie potrafi zostawić podopiecznego pod opieką innych,
- przekonanie, że „inni i tak nie zrozumieją”.

Izolacja najczęściej nie pojawia się nagle. Narasta stopniowo, często niezauważenie. Najpierw rezygnujemy z jednego spotkania, później z kolejnego telefonu, aż w pewnym momencie okazuje się, że kontakty z innymi stały się sporadyczne.

Jakie mogą być konsekwencje długotrwałej samotności?

Przewlekłe poczucie osamotnienia nie wpływa wyłącznie na samopoczucie. Badania pokazują, że może zwiększać poziom stresu, nasilać objawy lęku i depresji oraz sprzyjać wypaleniu opiekunческому. Osoby, które przez długi czas czują się samotne, częściej zgłaszają również problemy ze snem, trudności z koncentracją oraz przewlekłe zmęczenie.

Dla opiekuna oznacza to nie tylko pogorszenie jakości życia, ale także mniejsze zasoby do sprawowania codziennej opieki. Dlatego troska o własne zdrowie psychiczne nie jest przejawem egoizmu - jest jednym z elementów odpowiedzialnej opieki.

Jak rozpoznać niepokojące objawy?

Warto zatrzymać się na chwilę i zastanowić, czy:

- od dawna nie rozmawiałeś z kimś o swoich uczuciach,
- coraz częściej masz wrażenie, że wszystkie obowiązki spoczywają wyłącznie na Tobie,
- unikasz kontaktów z innymi, nawet jeśli wcześniej sprawiały Ci przyjemność,
- czujesz, że przestałeś być partnerem, rodzicem czy przyjacielem, a stałeś się wyłącznie opiekunem,
- trudno Ci przypomnieć sobie, kiedy ostatnio zrobiłeś coś tylko dla siebie.

Jeśli na większość tych pytań odpowiedź brzmi „tak”, warto potraktować to jako sygnał, że potrzebujesz wsparcia.



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

Co może pomóc?

Nie istnieje jedno rozwiązanie, które całkowicie wyeliminuje poczucie samotności. Można jednak podejmować działania, które stopniowo je zmniejszają.

Pomocne mogą okazać się:

- regularny kontakt z rodziną lub przyjaciółmi, nawet jeśli jest to krótka rozmowa telefoniczna,
- korzystanie z grup wsparcia dla opiekunów, gdzie można spotkać osoby o podobnych doświadczeniach,
- rozmowa z psychologiem lub innym specjalistą, gdy poczucie osamotnienia utrzymuje się przez dłuższy czas,
- przyjmowanie pomocy oferowanej przez bliskich i dzielenie się obowiązkami, jeśli jest to możliwe,
- świadome planowanie choć krótkich momentów odpoczynku i aktywności, które pozwalają odzyskać równowagę.

Opiekun również potrzebuje wsparcia

W Dniu Samotnych warto pamiętać, że samotność nie zawsze jest widoczna. Często dotyczy osób, które każdego dnia poświęcają swój czas i energię, by wspierać innych. Rozmowa, zrozumienie i możliwość skorzystania z pomocy są równie ważne jak wiedza o pielęgnacji czy leczeniu podopiecznego. Dbanie o własny dobrostan nie oznacza odsuwania obowiązków na bok – pozwala wykonywać je z większą uważnością, spokojem i siłą.



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