

DEPRESJA SENIORA



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 menedżerów i opiekunów osób starszych.



Sprawdź już dziś!

 **Opieka Senioralna**

Autorzy: **Agata Sierota, Barbara Zych, Marta Maj, Karolina Wojtaś**

Konsultacja psychoterapeutyczna: **dr Anita Rawa-Kochanowska**

Redakcja: **Anna Jagodzińska**

Redakcja merytoryczna: **Anna Gardyniak**

Menedżer produktu: **Anna Konarzewska-Żuczek**

Koordynator projektów wydawniczych: **Anna Jagodzińska**

Z-ca Dyrektora Head of B2B Market: **Szymon Danowski**

Koordynatorzy produkcji: **Mariusz Jezierski**

Okładka: **Agnieszka Makowska**

Zdjęcia i ilustracje: **freepick**

Korekta: **Zespół**

Skład i łamanie: **Agnieszka Makowska**

ISBN: **978-83-8409-251-4**

Nr produktowy: **1PI0004**

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

Warszawa 2025

Wydanie I

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a,

tel.: 22 518 29 29, faks: 22 617 60 10

Centrum Obsługi Klienta: czynne pon.–pt. w godzinach 8.00–16.00, poza godzinami pracy można pozostawić wiadomość na skrzynce głosowej, tel. 22 518 29 29 lub adres e-mail: cok@wip.pl. Poradnik „Depresja seniora” chroniony jest prawem autorskim. Przedruk materiałów opublikowanych w nim – bez zgody wydawcy – jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Niniejszy poradnik został przygotowany z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem w wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Zaproponowane w poradniku „Depresja seniora” wskazówki, porady i interpretacje dotyczą sytuacji typowych. Ich zastosowanie w konkretnym przypadku może wymagać dodatkowych, pogłębionych konsultacji. Publikowane rozwiązania nie mogą być traktowane jako oficjalne stanowisko organów i urzędów państwowych. W związku z tym redakcja nie może ponosić odpowiedzialności prawnej za zastosowanie zawartych w poradniku „Depresja seniora” wskazówek, przykładów, informacji itp. do konkretnych przypadków.

Informujemy, że Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez Wiedza i Praktyka sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, ul. Łotewska 9a, w celu realizacji niniejszego zamówienia oraz do celów marketingowych – przesyłania materiałów promocyjnych dotyczących innych produktów i usług. Mają Państwo prawo do wglądu oraz poprawiania swoich danych, a także do wyrażenia sprzeciwu wobec ich przetwarzania do celów promocyjnych. Podanie danych jest dobrowolne. Zapewniamy, że Państwa dane nie będą przekazywane bez Państwa wiedzy i zgody innym podmiotom.

Spis treści

Słowo od redaktora	5
Czy to możliwe, że mam depresję?	6
Czy depresja różni się w zależności od wieku pacjenta?	14
Gdzie szukać opieki dla osób jej potrzebujących	18
Ile kosztuje leczenie depresji i czy można na nim... zaoszczędzić?	26
Jak wygląda pierwsza wizyta u psychologa?	31
Depresja – gdy leki nie pomagają	36
10 przykazań dla zdrowego umysłu – badacze sprawdzili, co opóźnia procesy starzenia	44

Słowo od redaktora

Drogi Czytelniku,

Oddajemy w Wasze ręce publikację, która porusza temat trudny, ale niezwykle istotny — depresję wśród osób starszych. E-book Depresja seniora powstał z myślą o Was — opiekunach, bliskich i wszystkich, którzy każdego dnia towarzyszą seniorom w ich codziennym życiu.

Współczesne społeczeństwo coraz lepiej rozumie, że starość to nie tylko czas odpoczynku, ale również okres pełen wyzwań — emocjonalnych, fizycznych i społecznych. Depresja wśród osób starszych często pozostaje niezauważona lub bagatelizowana, mylnie uznawana za naturalną część starzenia się. Tymczasem to realna choroba, która może odebrać radość życia i znacząco obniżyć jakość codziennego funkcjonowania. W tym e-booku znajdziecie Państwo rzetelne informacje, praktyczne wskazówki oraz wsparcie w rozpoznawaniu objawów depresji, rozumieniu jej przyczyn i — co najważniejsze — w skutecznym reagowaniu. Wierzymy, że wiedza zawarta w tej publikacji pomoże Wam z większą empatią, uważnością i spokojem towarzyszyć seniorom w najtrudniejszych momentach.

Dziękujemy za Waszą codzienną pracę, cierpliwość i serce, jakie wkładacie w opiekę nad osobami starszymi. Niech ta książka będzie dla Was narzędziem, wsparciem i inspiracją.

Życzymy miłej lektury
Redakcja

Czy to możliwe, że mam depresję?

Depresja jest uznawana za najczęstszy problem psychiczny współczesnych czasów i dotyka osoby w różnym wieku i w rozmaitych życiowych sytuacjach. Często depresją mylnie nazywa się stan depresyjny czy po prostu – obniżony nastrój. Spotykamy się też z określeniem „moda na depresję”, które dla wielu chorych może być krzywdzące i opóźniające niezbędną pomoc.

Co to jest depresja endogenna?

Depresja jest zjawiskiem na tyle złożonym, że wraz z rozwojem nauki zmieniają się jej kryteria klasyfikacyjne. Różnią się one nieznacznie wg istniejących klasyfikacji chorób ICD 10 oraz DSM 5.

Czy wiesz, że aby zdiagnozować u nas kliniczną (endogenną) depresję, specjalista musi rozpoznać określone objawy trwające minimum 2 tygodnie?

Wg klasyfikacji DSM 5, jeśli występuje u ciebie minimum pięć objawów:

1. Masz obniżony nastrój przez większą część dnia i niemal codziennie (u dzieci lub młodzieży, zamiast nastroju obniżonego może występować nastrój drażliwy) i/albo



Jeśli poszukujesz kompleksowych informacji w zakresie:

- prowadzenia domów opieki dla osób starszych,
- obowiązków ciążących na opiekunach oraz ich relacji z osobą starszą,
- dobrostanu opiekuna,
- regulacji prawnych, w tym programów rządowych dotyczących opieki nad seniorami,
- wzorów dokumentów i gotowych procedur,
- świadczeń zdrowotnych skierowanych do osób starszych,
- pozyskiwania środków finansowych na działalność domu opieki,

sprawdź nasz serwis
opieka-senioralna.pl



Portal dla menedżerów i kierowników DPS, MOPS, GOPS, ZOL i pozostałych placówek opiekuńczych dla osób starszych oraz dla opiekunów osób starszych, pielęgniarek, fizjoterapeutów.

opieka-senioralna.pl

ISBN 978-83-8409-251-4



9 788384 092514