

FUNDACJA POZYTYW



JAK DBAĆ O SIEBIE W JESIENI ŻYCIA?

Poznaj możliwości uzyskania
pomocy niemedycznej w zakresie
ochrony zdrowia psychicznego seniorów.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

JAK DBAĆ O SIEBIE W JESIENI ŻYCIA?

Poznaj możliwości uzyskania pomocy niemedycznej w zakresie ochrony zdrowia psychicznego seniorów.

Wstęp

Warto dbać o zdrowie psychiczne w każdym wieku, a szczególnie w wieku starszym, ponieważ jest to inwestycja w godne, niezależne i spokojne życie. Dbanie o aktywność poprawia jakość codziennego funkcjonowania, przeciwdziała poważnym kryzysom, takim jak depresja czy demencja oraz pozwala cieszyć się codziennością, rodziną i pasjami. Pomaga również radzić sobie ze stresem, z poczuciem izolacji, stratami i życiowymi zmianami, z którymi czasem trzeba się mierzyć.

Seniorzy, którzy troszczą się o swoje zdrowie psychiczne, dłużej zachowują samodzielność, co zmniejsza potrzebę korzystania z opieki zewnętrznej lub instytucjonalnej. Dlatego warto podjąć wysiłek i zatroszczyć się o swoją psychikę niezależnie od wieku - dla lepszego samopoczucia, większej radości i poczucia, że każdy dzień ma znaczenie.

Nigdy nie jest za późno na to, by zacząć dbać o swoją psychikę i lepiej się poczuć.



Czym jest zdrowie psychiczne?



Zdrowie psychiczne to taki stan, w którym człowiek doświadcza dobrostanu w sferze: myśli, uczuć i zachowań. W takim samopoczuciu osoba radzi sobie z wyzwaniami dnia codziennego, buduje bliskie, przyjazne relacje z innymi oraz ma satysfakcję z jakości swojego życia, co czyni go otwartym na uczestnictwo w życiu społecznym.

Co to jest choroba psychiczna?

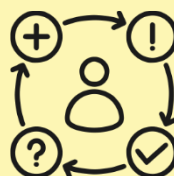
Choroba psychiczna to szeroka grupa schorzeń, która charakteryzuje się zaburzeniami czynności:



umysłu



emocji



zachowania



lub relacji
z innymi ludźmi

Polega na nieadekwatnym komunikowaniu i reagowaniu na otoczenie, na odbieraniu rzeczywistości w zniekształcony sposób. Choroby psychiczne i zaburzenia psychiczne w różny sposób wpływają na komfort życia człowieka i codzienne jego funkcjonowanie w społeczeństwie.

Jakie są rodzaje i objawy chorób psychicznych?



Stan zdrowia psychicznego seniorów w Polsce jest szerokim zagadnieniem, które wymaga wielowymiarowego spojrzenia. Dość powszechne są trudności osób starszych, którzy zmagają się z depresją, lękiem, demencją, izolacją czy poczuciem osamotnienia, a to destrukcyjnie wpływa na jakość ich życia. Często też ich problemy są nierozpoznawane lub traktowane jako efekt naturalnego starzenia się, przez co czasem nie traktuje się z powagą czy zaangażowaniem. To natomiast powoduje ich nieleczenie, a czasem nasilenie objawów. Dbając o zdrowie seniorów wpłynąć można na to, by dłużej cieszyli się witalnością, dobrostanem i niezależnością.

Rodzaje zaburzeń psychicznych u osób starszych:

Depresja

Według badań co czwarta osoba starsza w Polsce zмага się z depresją, a ta liczba rośnie wraz z wiekiem. Depresja u seniorów często objawia się inaczej niż u młodych. Odczuwają wtedy:

- nerwowość,
- obniżenie nastroju,
- męczliwość,
- utratę zainteresowań,
- zaburzenia snu,
- zaburzenia pamięci i koncentracji,
- brak chęci do życia.

Trzeba również pamiętać, że depresja u seniorów może prowadzić do myśli samobójczych i samobójstw, dlatego nie należy jej lekceważyć.

Otępienia

U osób starszych zwiększa się ryzyko chorób otępiennych, czyli demencji. Termin ten odnosi się do zaburzeń, dla których charakterystyczne są zaburzenia funkcji poznawczych, takich jak: pamięci, koncentracji uwagi i myślenia, a to z czasem może prowadzić do problemów w codziennym życiu. Trudnością staje się komunikacja z bliskimi, następują zmiany emocjonalne i osobowościowe.

- **choroba Alzheimera** (zaburzeniami pamięci i zachowania),
- **otępienie z ciałkami Lewy`ego** (m.in.: omamy wzrokowe, poczucie bycia prześladowanym, chwiejny nastrój),
- **otępienie skroniowo-czołowe** (m.in.: apatia i zamknięcie się w sobie, unikanie ludzi, problemy z mową i orientacją przestrzenną),
- **otępienie naczyniowe** (na skutek zmian niedokrwiennych w mózgu, także po udarze, agresja, drażliwość lub apatia, wycofanie).



Nerwice

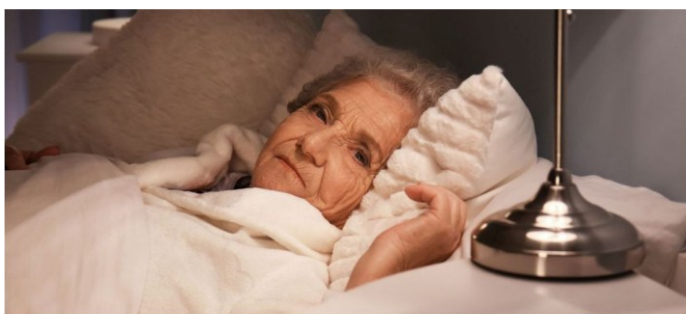
Nerwice (stany lękowe, fobie, ataki paniki) to często diagnozowane zaburzenia psychiczne u seniorów. Wśród najczęstszych objawów tego zaburzenia są bóle głowy, kołatanie serca, zwiększona potliwość, drażliwość czy niepokój.



Zespół Diogenesa

To rzadsza choroba, w wyniku której osoba zmienia swoje zachowanie: gromadzi przedmioty, przestaje dbać o higienę.

Zaburzenia snu



Osoby starsze często śpią krócej niż w przeszłości, czemu towarzyszą również trudności z zasypianiem i bardzo wczesne wybudzanie się. Przy tego typu dolegliwościach niezbędna jest konsultacja z lekarzem. Powodem bezsenności może być depresja lub zaburzenia lękowe, dlatego warto rozpoznać przyczyny i ją wyeliminować.

Zespół zachodzącego słońca

To pobudzenie, czasem nawet agresja, dezorientacja w godzinach wieczornych.

Co pokazują badania na temat stanu zdrowia psychicznego seniorów w Polsce?

Obszar problemowy	Dane liczbowe	Źródło badania / instytucji
Depresja (65–79 lat)	ok. 25 %	Badanie PolSenior (2007–2012)
Depresja (80+ lat)	ok. 33 %	Badanie PolSenior
Otępienie (ogółem 60+)	szacunkowo 15,8–25 %	Ministerstwo Zdrowia / NFZ / Raporty krajowe
Otępienie (90+ lat)	nawet 69 %	Raport Instytutu Polityki Senioralnej (2023)
Samobójstwa (60+ w 2022)	ponad 1 500 przypadków	Komenda Główna Policji, dane Fundacji Twarze Depresji
Myśli samobójcze (2023)	5–6 % seniorów miało myśli samobójcze	Badanie ogólnopolskie Fundacji Twarze Depresji (maj–lipiec 2023)

„Życie straciło sens”	16 % seniorów tak uważa	Badanie ogólnopolskie Fundacji Twarze Depresji (maj–lipiec 2023)
Bezsensowność (65+)	ok. 40 %, częściej kobiety	Dane z Narodowego Funduszu Zdrowia / badania populacyjne
Stosowanie leków nasennych	> 7 % seniorów przyjmuje długotrwale benzodiazepiny	Narodowy Fundusz Zdrowia, raporty lekowe (2022)

Źródła wykorzystane wyłącznie w tym zestawieniu:

- **PolSenior (2007–2012)** – ogólnopolskie badanie naukowe finansowane przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.
- **Instytut Polityki Senioralnej** – raporty eksperckie, m.in. o stanie otępienia w Polsce (2023).
- **Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ)** – dane o leczeniu, występowaniu chorób przewlekłych i stosowaniu leków.
- **Fundacja Twarze Depresji** – badanie opinii seniorów z 2023 r. (ok. 1 000 respondentów 60+), ogólnopolski zasięg.
- **Komenda Główna Policji / PAP** – dane statystyczne o samobójstwach osób starszych w Polsce.

Co przyczynia się do powstawania zaburzeń psychicznych?

Wiek podeszły jest okresem, w którym większość ludzi doświadcza trudnych momentów w życiu, co powoduje wystąpienie wiele czynników ryzyka zaburzeń psychicznych. To właśnie w późnych latach życia osoby nierzadko stają się samotne. Powodem tego jest przejście na emeryturę lub to, że bliscy nie mają dla nich czasu. Może to rodzić poczucie bycia niepotrzebnym i nieważnym.

Inną trudnością seniora jest poczucie bycia ciężarem, co skłania ich do izolowania się i zamykania przed bliskimi. Nierzadko osoba starsza doświadcza również utraty bliskiego człowieka – np. małżonka, przyjaciół – i to również może sprzyjać rozwijaniu się problemów. Ponadto gorsza kondycja fizyczna, choroby przewlekłe, ból czy nierzadko trudności finansowe, nienadążanie za zmieniającym się światem i cywilizacyjnym postępem to kolejne powody nasilających się objawów chorobowych.



Jak zapobiegać zaburzeniom psychicznym w wieku seniora?

Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne – szczególnie w późniejszym wieku, gdy organizm staje się bardziej wrażliwy na stres, samotność i zmiany życiowe. Dobra kondycja psychiczna to większa radość życia, lepsza odporność na choroby i poczucie sensu każdego dnia. Aby zapobiegać spadkowi funkcji poznawczych i utrzymać sprawność umysłową, warto zadbać o określone aktywności.

Aktywność umysłowa

Stymuluje ona mózg, opóźnia procesy starzenia się komórek nerwowych i zapobiega demencji.

Można ją usprawniać poprzez:

- związywanie zagadek logicznych, m.in.: krzyżówek, sudoku, łamigłówek, układanie puzzli,
- granie w gry strategiczne, np.: szachy, warcaby, planszówki czy karty,
- czytanie książek, artykułów,
- wykonywanie prac plastycznych, które rozwijają kreatywność i umiejętności manualne,
- uczenie się nowych umiejętności np.: języka obcego, obsługi komputera czy smartfonu, granie na instrumencie muzycznym.

Można stymulować mózg poprzez robienie codziennych czynności w inny niż dotychczas sposób – jest to bardzo skuteczna metoda wspierania neuroplastyczności – zdolności mózgu do tworzenia nowych połączeń neuronowych. Tego rodzaju podejście często nazywa się "neurobiką", czyli gimnastyką mózgu.

Chodzi o to, by uniknąć rutyny poprzez angażowanie mózgu w nowe doświadczenia. Nawet proste zmiany w codziennych czynnościach aktywizują inne obszary mózgu - zwłaszcza korę przedczołową, odpowiedzialną za myślenie, uwagę i planowanie - do pracy w nowy sposób.

Poniżej są opisane przykłady zmiany przyzwyczajeń w codziennych czynnościach:

Zmienianie ręki dominującej

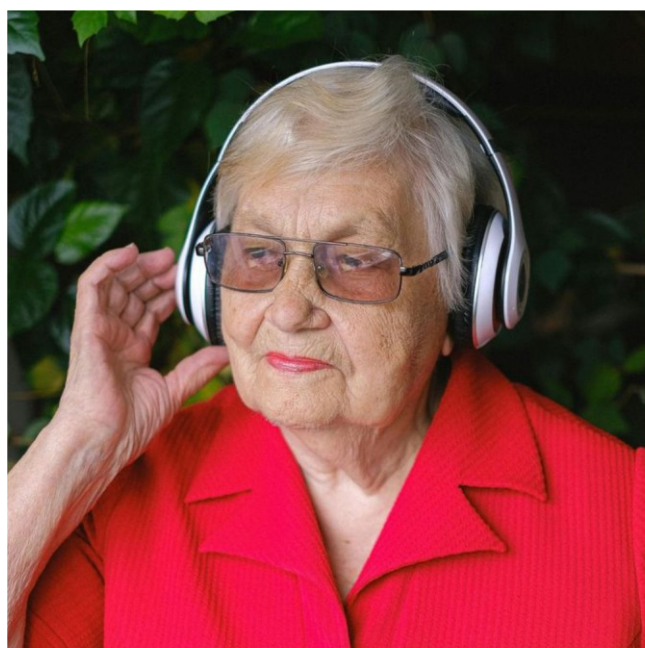
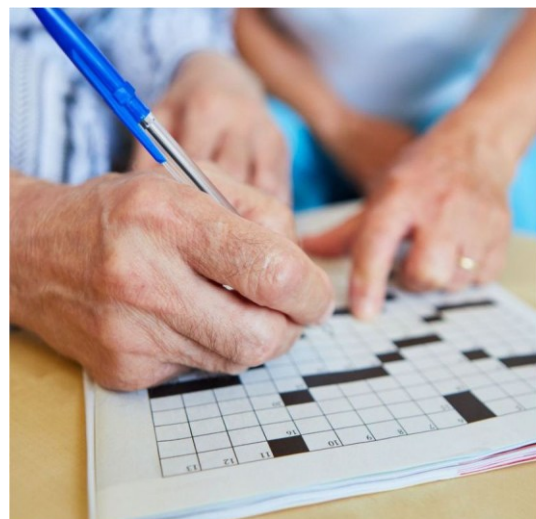
- umyj zęby inną ręką niż zwykle,
- zjedz posiłek sztuczkami odwrotnie niż zwykle.

Zmienianie trasy

- idź do pracy lub sklepu inną drogą,
- wybierz inną kolejność załatwiania spraw.

Nowe zmysłowe doświadczenia

- jedz z zamkniętymi oczami,
- wąchaj nowe zapachy lub słuchaj nieznanej muzyki.



Zmiana otoczenia lub układu przedmiotów

- poprząstawiaj meble w mieszkaniu,
- zmień miejsce, przy którym siedzisz przy stole.

Zmiana rutyny

- zaczynij dzień w inny sposób niż zwykle (np. przeciągnięcie się zanim wstaniesz z łóżka, gimnastyka przed śniadaniem),
- zamień kolejność codziennych czynności (np. najpierw spacer, potem prysznic)
- zmień tapetę w smartfonie.

Nie trzeba zmieniać wszystkiego. Można zacząć od jednej zmiany dziennie np.: użycia innego kubka do kawy lub włączenia w budziku innej melodii, w ten sposób rozpocznesz dzień w nowy sposób.

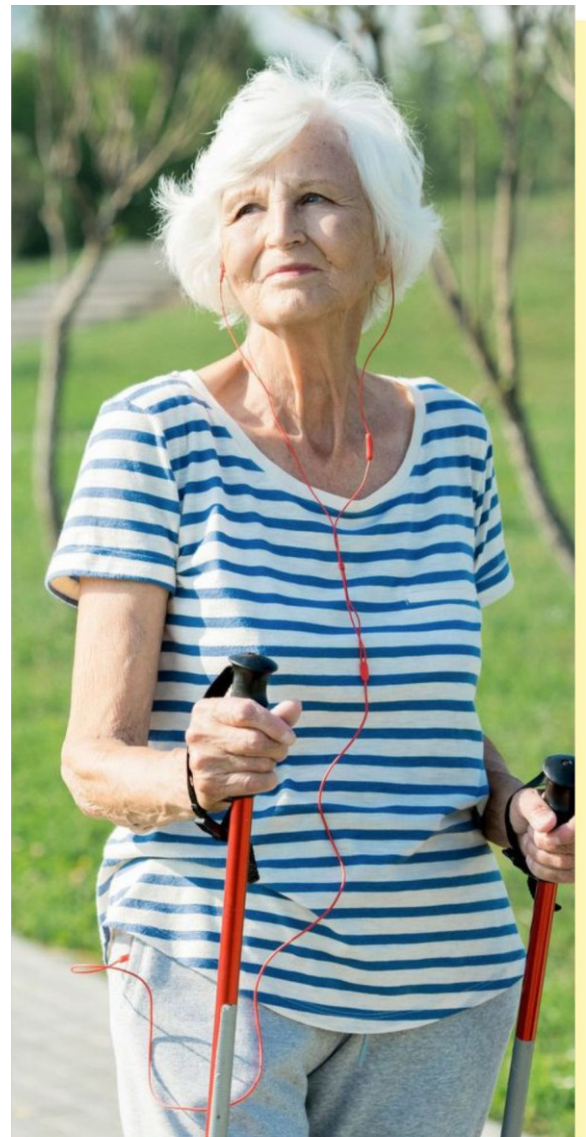
Stymulacja fizyczna

Ruszaj się – na miarę swoich możliwości. Ruch poprawia krążenie krwi i dotlenia mózg, stymuluje powstawanie nowych komórek nerwowych, poprawia plastyczność mózgu. Pod wpływem ćwiczeń fizycznych wydzielają się endorfiny, zwane inaczej hormonami szczęścia i działają jak naturalne antydepresanty. Ruch obniża również poziom stresu i niepokoju, poprawia jakość snu, przyczynia się do lepszego dotlenienia organizmu, co spowalnia procesy starzenia.

Oto propozycje aktywności fizycznych:

- codzienne ćwiczenia aerobowe, m.in.: bieganie, szybki marsz, spacer,
- pływanie, aerobik w wodzie,
- taniec,
- gimnastyka, proste ćwiczenia rozciągające,
- ćwiczenia siłowe,
- jazda na rowerze,
- tenis,
- prace ogrodowe.

**Każdy krok to inwestycja w dobre samopoczucie!
A aktywność to inwestycja, która zawsze się opłaca.**



Dłuższe życie! Lepsze zdrowie! Więcej radości! Więcej niezależności!

Dbanie o emocje

Dbanie o emocje jest równie ważne jak troska o zdrowie fizyczne. Uczucia: radość, smutek, złość, wzruszenie są naturalną częścią życia na każdym etapie. Jeśli bardziej je sobie uświadamiamy, mamy szansę lepiej nimi zarządzać – czyli kierować nimi i wyrażać je. Ma to wpływ na lepszą relację ze sobą i z innymi. Łatwiej wtedy o spokój i pogodę ducha. Dobre życie emocjonalne wpływa także na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. **To, co może w tym pomóc, to:**

Uczenie się poznawania swoich emocji.

Wiedza i samoświadomość to potęga. Umiejętność odczuwania uczuć - a nie ich tłumienia - rozumienia ich i tego, jak wpływają na nasze myśli oraz zachowanie, a także wyrażania ich w konstruktywny sposób, zwierzenia się osobom wspierającym i empatycznym – to ważne sposoby zarządzania życiem emocjonalnym. Warto też rozmawiać nawet o trudnych uczuciach - nie tłumić w sobie złości, smutku czy lęku. Czasem samo „wygadanie się” przynosi ulgę. Warto pamiętać, że „to, co niewypowiedziane, ciąży dwa razy bardziej.”

Dostrzeganie, że każda emocja ma swoją rolę.

Dostrzeganie, że każda emocja ma swoją rolę.

- radość może świadczyć o tym, że nasze potrzeby są zaspokojone,
- smutek pomaga pogodzić się z tym, że coś ważnego się skończyło,
- lęk uświadamia, że coś jest zagrożeniem, może pomóc nam się ochronić,
- złość informuje, że ktoś przekracza nasze granice lub że pewne potrzeby nie są realizowane,
- duma mówi, że coś osiągnęliśmy.

Podstawową formą radzenia sobie z nimi jest rozmowa z bliskimi.

Ale są też inne sposoby, np.:

- głębokie, świadome oddychanie (np. 4 sekundy wdechu, 4 sekundy wydechu) może uspokoić ciało i umysł,
- sport, ruch, aktywność,
- kąpiel, prysznic pomaga „zmyć” z siebie trudne przeżycia,
- pisanie – wyrzucenie z siebie myśli, uczuć na kartkę,
- książka, muzyka, film,
- medytacja,
- kontakt ze zwierzęciem,
- humor - radość jest potrzebna tak samo jak leki!

Wybaczanie sobie i innym to ważna umiejętność. Przeszłości nie da się zmienić, ale można zmienić swój stosunek do niej. Wybaczanie to lekarstwo przede wszystkim dla samego siebie.

Dbanie o emocje to nie egoizm – to troska o własne życie.

Każdy ma prawo czuć. Każdy ma prawo mówić. Każdy ma prawo być sobą.



Umiejętności komunikacji

Komunikacja to umiejętność, którą można rozwijać w każdym wieku.

Komunikacja to umiejętność, którą można ćwiczyć całe życie. Dobra rozmowa zbliża do ludzi, poprawia nastrój i daje poczucie sensu.

Najczęstsze trudności w komunikacji u osób starszych:

- spowolnienie mowy, osłabienie głosu, problemy ze słuchem lub pamięcią,
- poczucie bagatelizowania potrzeb,
- poczucie bycia niesłuchanym,
- wycofanie się z rozmów z powodu lęku przed oceną lub poczucia „bycia ciężarem”.
- skupianie się na chorobach, bólu, wizytach u lekarzy, narzekanie,
- monologi – brak słuchania drugiej osoby,
- powtarzanie tych samych historii,
- obrażanie się, nieadekwatne poczucie bycia atakowanym.

Jak poprawić komunikację?

- zamiast myśleć: „On mnie ocenia”, spróbuj pomyśleć: „On chce mi pomóc, coś zauważył”. Uwaga nie musi oznaczać, że jesteś „gorszy” – może oznaczać, że ktoś się troszczy.
- oddziel treść od tonu wypowiedzi - czasem forma uwagi jest zła (np. zniecierpliwiony ton), ale treść może być cenna. Warto zapytać siebie: „Czy ta osoba ma rację, choć powiedziała to niechętnie?”.
- zamiast się bronić – zapytaj. Zamiast odpowiadać: „Wcale tak nie było!” spróbuj: „Co masz na myśli?”, „Co mogłem zrobić inaczej?”.
- słuchaj tak, jak sam chcesz być słuchany.
- patrz rozmówcy w oczy, nie przerywaj – pozwól drugiej osobie się wypowiedzieć.
- pokaż zainteresowanie: skinieniem głowy, uśmiechem, pytaniem.
- mów spokojnie, bez pośpiechu. Daj innym czas na odpowiedź - pamiętaj, że w tym pędzącym świecie możesz być dla bliskich ostoją, przystankiem, zatrzymaniem.
- zadawaj pytania: „Co o tym sądzisz?”, „Jak się czujesz?”, „Co planujesz na jutro?” - pokazujesz wtedy, że druga osoba jest dla Ciebie ważna.
- mów o tym, co Cię cieszy i interesuje, podziel się przepisem, wspomnieniem, książką, poglądem. Szukaj tematów, które dają Ci radość.
- nie bój się ciszy - milczenie to też część rozmowy.
- dbaj o relacje – kiedy do kogoś dzwonisz zapytaj: „Co słychać?”, a nie tylko po to, by o coś poprosić.
- komunikacja to nie tylko słowa, ale gesty – uśmiech, przytulenie, wspólny spacer,



Dobra komunikacja to jak most, który warto budować.

Relacje społeczne

Badania pokazują, że aktywne życie społeczne seniorów wiąże się z mniejszym ryzykiem demencji. Kontakty z innymi chronią przez samotnością i dają poczucie przynależności, stymulują umysł i opóźniają procesy starzenia mózgu. Warto więc podtrzymywać relacje i nie izolować się. Nawet krótka rozmowa przez telefon, spotkania z rodziną, sąsiadami, znajomymi działają lepiej niż cisza. I należy pamiętać: samotność to jeden z największych wrogów zdrowia psychicznego!

Ważne też jest, by świadomie dobierać swoje otoczenie – ludzi, którzy rezonują z naszymi wartościami i stylem życia, tych, którzy nas wspierają, rozumieją, a nie ciągną w dół. Dobrze więc mieć obok sojusznika. Powiernik odgrywa bardzo ważną rolę w życiu seniora – znacznie większą niż często się przypuszcza. Dla osób starszych, które mogą doświadczać samotności czy utraty bliskich, powiernik staje się bezpieczną przystanią emocjonalną. Powiernik to ktoś, kto daje czas, ucho i serce. To nie ekspert, ale osoba, która słucha z empatią i szacunkiem. Może być dla seniora źródłem siły, spokoju i poczucia bycia ważnym.

Kto może być powiernikiem?

- członek rodziny,
- przyjaciel lub sąsiad,
- opiekun lub pielęgniarz,
- psycholog, terapeuta, duchowny,
- wolontariusz w domu pomocy lub organizacji senioralnej.

Znaczenie powiernika dla seniorów:

- **wsparcie emocjonalne** – rozmowa łagodzi samotność, lęk, smutek, przynosi ulgę i pomaga zrozumieć własne uczucia. Wspierająca obecność drugiego człowieka leczy. Czasem samo „wygadanie się” jest najskuteczniejszą formą ulgi.
- **poczucie bycia potrzebnym** – słuchanie z uwagą wzmacnia poczucie ważności i wartości seniora.
- **porządkowanie wspomnień** – dzielenie się historiami pomaga utrwalić tożsamość, uporządkować wspomnienia i pogodzić się z przeszłością.
- **pomoc w trudnych decyzjach** – powiernik wspiera i towarzyszy, nie narzuca i nie podejmuje decyzji za innych.
- **redukcja izolacji** – szczera relacja poprawia zdrowie psychiczne i daje przestrzeń na przeżywanie emocji – także tych trudnych.

Nie każdy senior potrafi lub chce się otworzyć. Niektórzy doświadczyli wielu zranień i rozczarowań ze strony innych, dlatego wycofują się i zamykają w samotności.

Dlatego tak ważne jest, aby:

- tworzyć zaufanie stopniowo, bez pośpiechu,
- nie wywierać presji,
- okazywać cierpliwość i szacunek wobec granic drugiej osoby,
- uczyć się zaufania i otwierać się na innych,
- budować taką postawę, by inni mogli zaufać Tobie. **Zaufanie to coś, co się zdobywa – a nie oczekuje.**



Udział w grupach

Istnieje wiele fundacji i stowarzyszeń prowadzących działania na rzecz wspierania aktywności seniorów. Organizacja wydarzeń artystycznych, kulturalnych, turystycznych i naukowych (wycieczki, warsztaty, prelekcje, widowiska czy projekty edukacyjne) to ciekawe propozycje budowania solidarności i wspólnoty. W grupach można również dzielić się doświadczeniem i wiedzą, spotkać osoby, z którymi rozwija się talenty, dzieli pasje i zainteresowania, co przyczynia się do większej energii życiowej, poczucia spełnienia i satysfakcji.

Choć wiele osób jest niechętna do dołączenia do grupy z powodu nieufności czy nieśmiałości to jednak warto to przełamywać i zaprowadzić nogi, a głowa potem dołączy”. Wartość grupy jest nieoceniona. Bycie częścią grupy daje coś, co trudno doświadczyć w samotności: poczucie sensu, przynależności, bezpieczeństwa i mocy. Jak w znanej anegdocie: Mrówka idzie razem ze słoniem przez metalowy most. Most dudni pod ich nogami. Po chwili mrówka mówi z dumą: „Ale dudnimy!”. Nawet jeśli czujemy się jak ta mała mrówka – niepozorni, cisi, słabi – w grupie możemy doświadczać wspólnego „dudnienia”, które niesie, wzmacnia i nadaje rytm. Bo tak właśnie działa wspólnota – niesie nas siła bycia razem. I to wystarczy, by iść dalej.



Sens życia

Każdy etap życia ma sens – trzeba go tylko dostrzec lub na nowo odkryć. W starszym wieku sens często nie wypływa już z kariery, wielkich planów czy celów, lecz z **prostych, głębokich wartości**.

Dla wielu seniorów źródłem sensu może stać się:

- obecność** – dawanie poczucia bliskim, że „jestem, czekam”, to często sens nie tylko działania, ale bycia.
- wspomnienia, historie, doświadczenia** – to coś, co nadaje znaczenie przeszłości i pozwala poczuć dumę z przeżytego życia. Dla seniora dzielenie się pamięcią to także forma dziedzictwa – przekazania siebie kolejnym pokoleniom poprzez opowieści lub spisanie wspomnień w pamiętniku, albumie czy książce. Ma to często olbrzymie znaczenie dla młodszych.
- wspólnota** - daje poczucie przynależności do rodziny, grupy, sąsiedztwa, wspólnoty religijnej czy klubu seniora, wzmacnia tożsamość i sens istnienia. Wspólnota daje poczucie, że nie jestem sam/sama, że wciąż mam miejsce i swoją rolę.
- dzielenie się sobą** - dawanie z siebie czasu, uwagi, mądrości życiowej – jest często tym, co najbardziej buduje sens. Seniorzy, którzy czują, że mogą coś „wnieść”, że są słuchani i potrzebni, rozkwitają emocjonalnie i duchowo.

Sens to nie coś spektakularnego.

- To może być jedno zdanie wypowiedziane do wnuka.
- To uśmiech do sąsiadki.
- To podlanie kwiatów, którymi ktoś się kiedyś zachwyci.
- To historia opowiedziana komuś, kto jej wcześniej nie słyszał.
- To przyszywanie guzika dziecku.

Siła w starszym wieku

Przeciwieństwem siły jest kruchość, która oznacza w starszym wieku stan osłabionej zdolności radzenia sobie z wyzwaniami dnia codziennego oraz zwiększonej podatności na choroby, urazy i stresory. Jest to zjawisko typowe dla osób starszych. **Kruchość fizyczna** oznacza m.in. osłabienie mięśni, utratę masy ciała, przewlekłe zmęczenie, częste upadki czy zaburzenia równowagi. **Kruchość psychiczna** to z kolei stan zwiększonej wrażliwości i emocjonalnej delikatności, który może prowadzić do pogorszenia funkcjonowania psychicznego, obniżonej odporności na stres i zmiany życiowe. Objawia się także rezygnacją z aktywności, brakiem motywacji do działania, poczuciem braku sensu, bezradnością, przygnębieniem czy tendencją do izolacji.

To efekt połączenia wielu czynników: zaawansowanego wieku, strat życiowych oraz wyzwań zdrowotnych. Pogłębiają ją takie doświadczenia jak **samotność, utrata bliskich osób, utrata poczucia sensu i znaczenia, choroby, przemoc czy poczucie bycia niepotrzebnym**. Kruchość psychiczną można porównać do **psychicznej „cieńszej skóry”** – wszystko boli bardziej.

Kruchość fizyczna często współwystępuje z depresją, lękiem lub samotnością – i odwrotnie: **depresja zwiększa ryzyko rozwoju kruchości**.

W Polsce około **10–15% osób powyżej 65. roku życia** wykazuje oznaki kruchości, a **do 50% osób po 80. roku życia** może być nią dotkniętych. Częściej dotyczy kobiet niż mężczyzn.



Co pomaga osobom starszym w stanie psychicznej kruchości?

- życzliwa obecność oraz rozmowy pełne zrozumienia, empatii i uważności,
- stawianie małych celów, dających poczucie sprawczości,
- codzienne drobne aktywności (np. podlewanie kwiatów, naostrzenie noży),
- podkreślanie znaczenia i wartości swojej osoby (np.: przypominanie sobie swoich życiowych małych i dużych osiągnięć, zrobienie codziennego podsumowania: „Co dziś zrobiłam/em, co sprawiło mi radość lub satysfakcję?”).
- stały rytm dnia, znane otoczenie i przewidywalność.

Kruchość to nie „normalna starość”, ale sygnał alarmowy, że organizm seniora jest szczególnie podatny na pogorszenie zdrowia. **To „wołanie cichego głosu”** o uważność i wsparcie, którego **nie wolno ignorować**. Wczesne rozpoznanie i odpowiednia interwencja – zarówno fizyczna, psychiczna, jak i społeczna – mogą **opóźnić postęp kruchości**, poprawić jakość życia i ograniczyć ryzyko powikłań.

Radzenie sobie ze stresem

Seniorzy doświadczają wielu wyzwań szczególnie związanych ze swoją kondycją zdrowotną, finansową, społeczną czy emocjonalną. Dlatego istotne jest, aby seniorzy korzystali z różnych strategii radzenia sobie ze stresem, a do nich należą:

- korzystanie ze wsparcia,
- regularna aktywność fizyczna,
- praktyki relaksacyjne,
- rozwijanie umiejętności i tworzenie narzędzi do radzenia sobie z trudnościami,
- rozmowa z empatyczną, rozumiejącą osobą,
- techniki oddechowe,
- muzyka (słuchanie, śpiew, taniec),

- budowanie umiejętności adaptacji do zmieniających się sytuacji życiowych,
- rozwijanie pasji, hobby, które sprawiają radość (gotowanie i pieczenie, uprawa roślin w ogródku, robotki ręczne),
- sztuka, kultura - wyjścia do teatru, kina, muzeum, na koncert,
- zajęcia manualne (malowanie, rysowanie, kolorowanie, wycinanie lub wydzieranie i naklejanie, rzeźbienie, lepienie z gliny, układanie itd.),
- planowanie dnia oraz nadawanie sensu na każdy kolejny dzień,
- korzystanie z profesjonalnej pomocy terapeutycznej.

Zainteresowania, pasje

Pasje nadają życiu smak, rytm i radość – także na emeryturze. To właśnie one sprawiają, że wstajemy rano z chęcią, że coś nas cieszy, ekscytuje, interesuje, porusza. Nie muszą być wielkie ani spektakularne – ważne, by były nasze: czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, gra na instrumencie, praca w ogrodzie, jazda na rowerze, rękodzieło, gotowanie, pisanie wspomnień, fotografowanie, śpiewanie, opieka nad wnukami, majsterkowanie. Należy je odkrywać na nowo, gdyż mogą one zmieniać się na kolejnych etapach życia.

Pasje pomagają:

- utrzymać umysł w dobrej formie,
- poczuć radość i spełnienie,
- dzielić się sobą z innymi,
- zachować aktywność i motywację.

W starszym wieku pasje mogą też pomóc przeżyć trudniejsze chwile, odnaleźć sens po stracie lub zmianie, a także nawiązać nowe relacje z ludźmi o podobnych zainteresowaniach. Warto pamiętać, że nigdy nie jest „zbyt późno” na odkrycie pasji.



Mity o zainteresowaniach w starszym wieku

- 1 **„Zainteresowania to strata czasu”.**
To jeden z najgroźniejszych mitów. Pasje nie są stratą czasu – **są świetną inwestycją w dobre samopoczucie i jakość życia**. Czas spędzony na tym, co nas cieszy, **nie jest czasem zmarnowanym** – wręcz przeciwnie, daje energię, poczucie sensu i lepszy nastrój każdego dnia
- 2 **„Na pasje jest już za późno”.**
To nieprawda. Na pasje nigdy nie jest za późno. Mózg uczy się całe życie! Wiele osób ma czas i przestrzeń na odkrywanie nowych pasji dopiero po przejściu na emeryturę.
- 3 **„Seniorzy nie potrzebują już hobby”.**
Wręcz przeciwnie. Każdy wiek jest świetną okazją do poprawiania kondycji psychicznej – zmniejsza to ryzyko depresji i daje poczucie sensu. To sposób na radość, rozwój i kontakt z innymi.
- 4 **„Nie wypada mi teraz zajmować się głupstwami”.**
Pasja to nie głupstwo – to źródło witalności, energii i zdrowia. Radość, jaką daje nam to, co lubimy, jest w każdym wieku wartościowa i jak najbardziej „na miejscu”.

„Nie mam już siły na hobby”.

5

Pasje należy dopasować do swoich możliwości. Nie trzeba zdobywać szczytów, by osiągać satysfakcję – można rysować, pielęgnować rośliny, słuchać muzyki, pisać wspomnienia, rozwiązywać łamigłówki. Każda forma cieszenia się ma znaczenie.

„Jestem za stary, żeby się czegoś nauczyć”.

6

To mit! Mózg seniora wciąż może się uczyć – może wolniej niż wcześniej za czasów młodości, ale też skutecznie. Nowe zainteresowania mogą nawet poprawiać pamięć i koncentrację.

„To już nie ma sensu – i tak nikt tego nie doceni”.

7

Pasja nie jest dla innych. Jest **dla siebie** – dla przyjemności, spokoju, satysfakcji.

„Jedyną wartością jest poświęcanie się innym i bycie dla innych”.

8

Pomaganie innym jest piękne – ale nie może oznaczać rezygnacji z siebie. Wielu seniorów przez lata troszczyło się o innych: dzieci, wnuki, współmałżonka. Jednak zdrowa równowaga polega na tym, by zarówno dbać o innych jak i o własne potrzeby, zainteresowania i odpoczynek.

Masz prawo robić coś tylko dla siebie. To nie egoizm – to troska o własne zdrowie, radość i wewnętrzny spokój. Jeśli zadbasz o siebie wtedy będziesz mógł lepiej zadbać o innych.

Zatrzymajmy się teraz na jednej z częstych pasji seniorów, którą jest ogrodnictwo. Alice Vincent zawarła w swojej książce pt.: *„Dlaczego kobiety uprawiają ogrody”*, wywiady z kobietami, dla których ogrodnictwo stało się czymś znacznie więcej niż tylko hobby. Okazuje się, że ogrodnictwo dla wielu kobiet ma głęboki, psychologiczny i emocjonalny sens.

Warto też dodać, że ogród to nie tylko ziemia przy domu, to także kwiaty w doniczkach na balkonie czy kwietniku. To po prostu przestrzeń, w której pielęgnujemy rośliny i mamy z tego radość. Czasem skrzynka z pelargoniami na balkonie czy doniczka z bazylią na parapecie wystarczą, by poczuć satysfakcję ogrodnika.

Co daje ogród?

- Ogród stwarza okazję do bycia sobą, bez presji, oceny czy pośpiechu, to forma autoterapii, duchowego oczyszczenia, powrotu do siebie: *„dłońmi w ziemi, sercem bliżej siebie”*. Dotykanie ziemi, przesadzanie, podlewanie – to czynności, które wyciszają, uspokajają i pozwalają wrócić do siebie.
- Ogród jest przestrzenią wolności i wpływu, tu można doświadczać twórczości i sprawczości poprzez samodecydowanie o kształcie i tempie działań. Gdy wkładasz nasionko w ziemię, a po kilku tygodniach widzisz zielony pęd – czujesz, że masz wpływ. To bardzo wzmacniające, zwłaszcza w chwilach życiowego chaosu lub bezsilności.
- Ogrodnictwo to forma terapii – sposób na przetrwanie trudnych momentów życiowych. Wiele kobiet rozpoczyna swoją przygodę z ogrodnictwem po stracie, w chorobie, w kryzysie. Niektóre po rozstaniach, inne po wypaleniu, jeszcze inne – gdy dzieci wyfruwają z gniazda. Ogród wtedy nie tylko rośnie. On podnosi, koi, odbudowuje.
- Kontakt z glebą może wpływać na wydzielanie serotoniny – m.in. dzięki obecności mikroorganizmów (jak *Mycobacterium vaccae*), które działają jak naturalne antydepresanty. Grzebanie w ziemi może więc realnie regulować emocje, poprawiać samopoczucie i redukować stres.
- Ekologiczne warzywa – poprawiają zdrowie, odporność, metabolizm, mają lepszy smak.
- Ogrodnictwo to kobieca tradycja, dziedzictwo i sposób budowania więzi międzypokoleniowych. Kobiety często mówiły o swoich matkach, babkach, ciotkach – to one przekazywały im miłość do ogrodów. Nie tylko „dziedziczymy” rośliny – dziedziczymy rytuały, opowieści i sposób bycia w świecie.

- Ogród jest przeciwwagą dla świata cyfrowego i szybkiego życia, pozwala się zatrzymać, zanurzyć w rytmie natury, skupić na zmysłach i codziennych zadaniach. To prosta, fizyczna czynność, dająca przyjemność z pracy rękami – coś, czego często brakuje we współczesnym życiu zdominowanym przez klawiatury, telefony i siedzący tryb życia.
- Praca z ziemią to grindowanie – dosłowne i psychiczne. Dotykanie ziemi działa kojąco. To sposób na „uziemienie” w sensie emocjonalnym – wyjście z głowy, myśli i lęków, powrót do ciała, do „tu i teraz”. W świecie pełnym ekranów, hałasu i presji, kontakt z ziemią daje poczucie zakorzenienia i stabilności.
- Kontakt z cyklem życia – grzebiąc w ziemi, uczestniczymy w naturalnym rytmie przyrody – widzimy, jak coś umiera, a coś się rodzi. Daje to poczucie sensu i oswaja przemijanie. Tworzy to życie, które płynie zgodnie z porami roku, z fazami życia i śmierci. „Zaczynam ufać, że po zimie przyjdzie wiosna – nie tylko w ogrodzie, ale i w moim życiu”. To bardzo głęboka, wewnętrzna lekcja.
- Wzmacnianie w sobie pokory i cierpliwości: „Akceptuję, że nie wszystko zależy ode mnie”.
- Duchowość i cisza - w codziennym hałasie ogród staje się miejscem duchowego kontaktu – z naturą, z Bogiem, z własną duszą. Nie potrzeba do tego słów. Wystarczy obecność.

Dlaczego kobiety uprawiają ogrody?

Bo dzięki nim czują się żywe. Wolne. Silne. Zakorzenione.
Ziemia – choć brudzi ręce – oczyszcza serce.

Wsparcie psychologiczne i terapia

Terapia to spotkanie oparte o bezpieczeństwo i zaufanie, to rozmowa z profesjonalistą: psychologiem lub terapeutą – bez oceniania czy narzucania. **Pomaga zrozumieć siebie, swoje reakcje na wydarzenia, na innych ludzi, sprzyja poradzeniu sobie z trudnymi emocjami, doświadczeniami, relacjami czy zmianami w życiu.**

Osoby starsze mogą korzystać z pomocy psychologicznej w różnym wymiarze. Może to być terapia indywidualna, terapia grupowa czy treningi, poradnictwo, interwencje kryzysowe, pomoc środowiskowa oraz wsparcie przez telefon. Terapeuci pracujący z osobami starszymi mogą pomagać w tym, by lepiej radzić sobie w różnych aspektach: ze smutkiem, który trwa zbyt długo, lękiem i brakiem sensu, z doświadczanymi stratami w życiu, z żałobą, utratą zdolności fizycznych czy problemami związanymi z samotnością lub izolacją społeczną. Są różne formy terapii - dobrze je dostosować do indywidualnych potrzeb i możliwości osób w starszym wieku. Istnieją specjalne programy terapeutyczne dla seniorów, uwzględniające ich unikalne wyzwania związane z wiekiem i doświadczeniami (poradnie, domy dziennego pobytu, telefony zaufania).

Co może dać terapia seniorowi?

- ulgę, zrozumienie i emocjonalne wsparcie,
- spokój i wewnętrzną równowagę,
- lepsze radzenie sobie ze stratą, starzeniem się, samotnością,
- możliwość poradzenia sobie z trudnymi wspomnieniami,
- poczucie wartości i sensu,
- lepsze relacje z bliskimi.



Terapia to nie słabość – to odwaga.

To forma dbania o siebie, jak wizyta u lekarza, tylko dla duszy.

„Do terapeuty chodzą tylko osoby chore psychicznie”.

- 1** To nieprawda. Większość osób korzystających z terapii to ludzie z codziennymi problemami: smutkiem, samotnością, stratą, lękiem czy niskim poczuciem własnej wartości. **Terapia to nie leczenie szaleństwa, tylko pomoc w lepszym życiu.**

„W moim wieku już się nie zmienię”.

- 2** Zmiana jest możliwa w każdym wieku. Ponadto terapia nie ma na celu „zmieniania człowieka”, tylko **pomoc w lepszym rozumieniu siebie i poprawie jakości życia.**

„Wstyd iść do psychiatri – co ludzie powiedzą?”

- 3** Leczenie zdrowia psychicznego jest tak samo ważne **jak badanie serca czy krwi**. Negatywna ocena korzystania z pomocy psychiatri wynika z braku wiedzy. Odwaga, by zadbać o psychikę, to nie powód do wstydu – to oznaka dojrzałości i troski o siebie.

„Psychiatra od razu daje leki”.

- 4** **Lekarz psychiatra najpierw robi wywiad**, diagnozuje sytuację i wspólnie z pacjentem podejmuje decyzję, jaka jest najlepsza forma leczenia. Czasem leki są potrzebne, ale nie zawsze – często wystarcza rozmowa, wsparcie i terapia.

„Terapia to tylko gadanie, a ja potrzebuję konkretów”.

- 5** Terapia to **konkretna praca nad sobą** – z celami, ćwiczeniami, zrozumieniem emocji i nauką radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Rozmowa to forma, której efekty są bardzo realne.

Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne. Nie musisz być zawsze silny. Masz prawo mieć trudniejszy okres. Ale masz też prawo i możliwość odzyskać radość życia. Wiek senioralny może być dobrym czasem, by zadbać o siebie i pozwolić, by inni zadbali o Ciebie.

Jeżeli rozpoznajesz u siebie objawy zaburzeń psychicznych należy udać się do lekarza psychiatry po pomoc. Dzięki wywiadowi postawi on diagnozę i zaleci odpowiednie leczenie. Dlatego nie wolno zwlekać z wizytą u specjalisty. Szybka diagnoza może spowolnić postępowanie destrukcyjnych zmian albo je zahamować, a właściwie prowadzona terapia oraz rehabilitacja mogą znacznie wydłużyć okres dobrego funkcjonowania osób w starszym wieku.

Zdrowa dieta

Badania naukowe dowodzą, że dieta w znaczący sposób wpływa na zdrowie psychiczne. Zbilansowane żywienie ma pozytywny wpływ na funkcje poznawcze, zmniejszenie ryzyka zaburzeń psychicznych oraz utrzymanie równowagi emocjonalnej. Dieta ma wpływ na poziom neuroprzekaźników, takich jak serotonina czy dopamina, co przyczynia się do regulowania emocji i poprawy nastroju.



By opóźnić starzenie się mózgu należy uwzględnić w diecie:

- warzywa, owoce, m.in.: zielone warzywa liściaste to bogactwo antyoksydantów, które chronią komórki mózgowe i wspierają ich długotrwałą ostrość umysłu, warzywa strączkowe zawierają białko niezbędne do budowy i funkcjonowania komórek mózgowych, jagody, borówki wspierają pamięć,
- zdrowe tłuszcze np.: oliwki, awokado, orzechy, nasiona, tłuste ryby morskie, poprawiają elastyczność błon komórkowych, wspierając zdolność myślenia, zapamiętywania, koncentracji,

- białko – opóźnia obumieranie komórek nerwowych, znajdziemy je w mięsie, rybach, nabiale, jajach,
- kasze – dostarcza energii dla mózgu, np.: jaglana, gryczana, jęczmienna, owsiana, komosa ryżowa lub pełnoziarniste pieczywo i makarony,
- pełne ziarna, nasiona pozytywnie wpływają na cały system nerwowy, np.: siemię lniane, chia, ryż brązowy, orzechy włoskie,

a ograniczyć:

- spożycie przetworzonej żywności: np. fast foody,
- spożycie cukru, słodczy,
- używków,

oraz wprowadzić odpowiednią suplementację:

- | | |
|--------------------------------------|---------------|
| zwłaszcza witaminy z grupy B, C i E, | kwas foliowy, |
| kwasy tłuszczowe omega-3, | witaminę D3, |
| wapń, | magnez, |
| żelazo, | cynk. |

Omawiając temat odżywiania nie wolno pominąć sprawy nawadniania. Seniorzy z powodu słabszego odczuwania pragnienia piją zbyt małą ilość płynów.

Odwodnienie to najczęstsza przyczyna nagłego pogorszenia się stanu zdrowia, w tym – zaburzeń świadomości, objawiających się dezorientacją i pobudzeniem psychicznym.

Dobry sen

Dobry sen to lek dla mózgu. Ma więc **kluczowe znaczenie dla zdrowia seniorów**, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Niestety, z wiekiem jakość snu często się pogarsza, co może prowadzić do problemów zdrowotnych i obniżenia jakości życia. **Płytszy sen i częstsze wybudzenia, wcześniejsze zasypianie i wczesne budzenie się, większa podatność na bezsenność to normalne** zmiany, ale nie znaczą, że należy się z nimi godzić bez działania. Dlatego warto zadbać o dobrą jakość snu, gdyż wspiera on ważne funkcje w organizmie.



Podczas snu:

- mózg przetwarza informacje, porządkuje pamięć i „czyści się” z toksyn,
- obniża się ciśnienie krwi i tętno, co odciąża układ sercowo-naczyniowy,
- reguluje poziom insuliny, cukru we krwi i hormonów apetytu,
- poprawia nastrój i zmniejsza ryzyko depresji,
- pomaga lepiej radzić sobie ze stresem i emocjami,
- wpływa na równowagę i zapobiega upadkom.

Niewyspane osoby starsze mają gorszy refleks, problemy z koordynacją i równowagą, co zwiększa ryzyko upadków – jednej z głównych przyczyn urazów u seniorów.

Aby poprawić jakość snu warto:

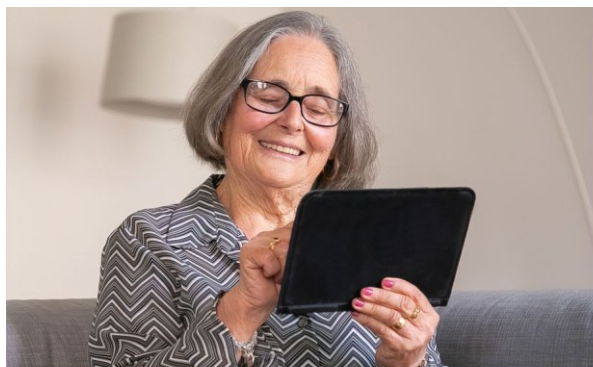
- mieć stały rytm dnia** – chodzić spać i wstawać o tej samej porze,
- unikać drzemek po południu** – mogą zaburzać sen nocny,
- podjąć aktywność fizyczną w ciągu dnia**, ale nie tuż przed snem,
- ograniczyć kofeinę i alkohol**,
- unikać ekranów (TV, telefon, tablet)** na 1–2 godziny przed snem,
- mieć wieczorne rytuały** – np. ciepła kąpiel, herbata ziołowa, czytanie książki,
- zadbać o wygodne i ciche miejsce do spania** – ciemne, chłodne, dobrze przewietrzone.
- skonsultować się z lekarzem**, jeśli występują częste bezsenności, chrapanie lub inne zaburzenia snu. Nie sięgaj jednak po leki na własną rękę.

Higiena i wygląd zewnętrzny

Dbanie o higienę wymaga wyjątkowej troski ze względu na to, że z wiekiem w ciele zachodzi wiele zmian: skóra staje się cieńsza, wrażliwa i podatna na uszkodzenia, słabnie układ odpornościowy, co sprawia, że nawet drobne zaniedbania mogą zwiększać ryzyko infekcji i chorób skórnych u osób starszych. Dlatego codzienne mycie ciała, regularne mycie rąk, higiena jamy ustnej, pielęgnacja skóry i włosów, zmiana bielizny to kluczowe zadania, by poprawić zdrowie, komfort i samopoczucie.



Technologie



Korzystanie z różnych technologii w wieku starszym może przynieść wiele korzyści, takich jak dostęp do informacji, kontakt z bliskimi poprzez media społecznościowe oraz przydatne aplikacje ułatwiające codzienne funkcjonowanie. Istnieją, jednakże zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z technologii, są to m.in.: izolacja społeczna, zagrożenia w internecie, kradzieże, przemoc czy uzależnienie. Dlatego warto, aby seniorzy umieli rozsądnie korzystać z technologii, dbając o swoje bezpieczeństwo.

Aranżacja otoczenia

Otoczające środowisko istotnie wpływa na zdrowie psychiczne seniorów. Warto zadbać o to, aby starsze osoby przebywały w środowisku przyjaznym, swobodnym i bezpiecznym, takie właśnie przestrzenie będą sprzyjały aktywności i odpoczynkowi. Aranżowanie w odpowiedni sposób swojego mieszkania (naturalne oświetlenie, dostęp do świeżego powietrza, ustawienie mebli, wspólne przestrzenie) oraz korzystanie z terenów zielonych, otwartych przestrzeni, ławek, bezpiecznych ścieżek dla pieszych i rowerzystów sprzyja dobrostanowi seniorów i zapobiega uczuciu izolacji.



Regularne badania lekarskie

Regularne wizyty u lekarza pomagają wykryć różne problemy zdrowotnych, w tym również zaburzeń psychicznych. Lekarze mogą zalecić odpowiednie interwencje, leczenie, badania i wsparcie, co pozwala uniknąć, by problemy nasilały się. Profilaktyka i efektywne zmiany, wprowadzane w styl życia daje większe szanse na skuteczne leczenie oraz ma kluczowe znaczenie w długoterminowej opiece nad zdrowiem psychicznym seniora.



Dlaczego profilaktyka zdrowia psychicznego jest ważna?

Profilaktyka zdrowia psychicznego to bardzo ważny element naszego życia, równie istotny jak profilaktyka zdrowia ciała. Jest tak dlatego, że w wieku starszym rośnie ryzyko takich problemów jak depresja, zaburzenia nerwicowe, samotność czy pogorszenie się funkcji poznawczych.

Warto pamiętać, że dbanie o zdrowie psychiczne to mądra inwestycja w siebie. Dzięki profilaktyce można dłużej cieszyć się niezależnością i aktywnym życiem. Dbanie o zdrowie powoduje lepsze samopoczucie, więcej energii i siły każdego dnia, wpływa na motywację, jakość, a nawet na długość życia.

Aby osiągnąć taki stan warto zacząć od małych kroków, bo drobne zmiany łatwiej wprowadzić w codzienne życie: spacer z przyjacielem, proste ćwiczenia gimnastyczne, włączenie np. orzechów w codzienny posiłek, picie jednej szklanki wody więcej niż dotychczas czy powrót ze sklepu inną drogą. Dobrze jest wprowadzać nowe nawyki i choć trochę zmieniać rutynę dnia codziennego, aby mózg tworzył nowe ścieżki neuronalne.

Dbaj o swoje zdrowie psychiczne – to naprawdę się opłaca!

Gdzie szukać pomocy dla seniorów?

W zakresie zadbania o zdrowie psychiczne seniorów istnieje wiele możliwości uzyskania pomocy. Można szukać wsparcia w następujących miejscach:

Ośrodki pomocy społecznej

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej/Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej - to pierwsze miejsce, gdzie warto szukać informacji o lokalnych możliwościach wsparcia dla seniorów, w tym także o zajęciach aktywizacyjnych, terapiach zajęciowych czy wsparciu psychologicznym, prawnym. Pracownicy socjalni udzielają informacji o dostępnych formach pomocy dla seniorów i pomagają w załatwieniu formalności.

Jednostka	Adres	Telefon
MOPR	ul. Prusa 16/18, 08-110 Siedlce	25 794 30 01 lub 25 794 30 02
GOPS Siedlce	ul. Asłanowicza 10, 08-110 Siedlce	25 633 09 64
MGOPS	Ul. Piłsudskiego 6, 08-200 Łosice	83 357 37 47

Organizacje pozarządowe

Wiele fundacji i stowarzyszeń oferuje różnorodne formy aktywności seniorów, w tym zajęcia terapeutyczne, grupy wsparcia, a także pomoc w załatwianiu spraw urzędowych czy organizowaniu czasu wolnego tj.: zajęć sportowych, warsztatów manualnych, spacerów, wyjść do kina czy teatru, spotkań integracyjnych oraz zajęć rozwijających zainteresowania.

Jednostka	Adres	Telefon
Caritas	ul. Budowlana 1, 08-110 Siedlce	25 640 71 30
Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Dotkniętych Chorobą Alkoholową, Narkomanią i Hazardem „SZANSA”	ul. Dylewicza 23, 08-110 Siedlce	513 092 222
Stowarzyszenie Pomocy Społecznej Rehabilitacji i Resocjalizacji im. H. Ch. Kofoeda	ul. Świętojańska 4, 08-110 Siedlce	25 632 41 90, 25 643 51 07, 25 644 04 00 (telefon zaufania),
Fundacja Pozytyw	ul. Tysiąclecia Państwa Polskiego 38, 08-200 Łosice, punkt konsultacyjny ul. Berka Joselewicza 13	693 570 205

Poradnie psychologiczne

Wiele poradni oferuje bezpłatną pomoc psychologiczną w tym konsultacje ze specjalistami.

Jednostka	Adres	Telefon
Poradnia Zdrowia Psychicznego – SPZOZ Siedlce	ul. Kilińskiego 29, Siedlce	25 632 27 97
Centrum Zdrowia Psychicznego (PZP)	ul. Starowiejska 15, Siedlce	728 319 830 lub 5 644 68 11
Poradnia Zdrowia Psychicznego - Przychodnia NZOZ Centrum	ul. Aleksandrowska 4, Siedlce	25 631 08 67
Poradnia Zdrowia Psychicznego – SPZOZ Łosice	ul. Słoneczna 1, Łosice	83 359 11 22

Rzecznik Praw Pacjenta

Rzecznik publikuje ważne informacje o zdrowiu psychicznym i prawach pacjentów:

Jednostka	Adres	Telefon
Pełnomocnik ds. Praw Pacjenta w Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim im. św. Jana Pawła II w Siedlcach to osoba, do której można bezpośrednio zgłaszać się ze skargami, uwagami czy wnioskami dotyczącymi naruszenia praw pacjenta	ul. Poniatowskiego 26, 08-110 Siedlce, budynek SCO, Pokój 1.02	516 055 281 - dr n. med. Joanna Kozłowiec
Ogólnopolska instytucja, która przyjmuje skargi od pacjentów z całego kraju, w tym z Siedlec	ul. Płocka 11/13, 01-231 Warszawa	Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590 (całodobowo),

GOPS-y i Kluby Seniora

GOPS-y i Kluby Seniora - organizują grupy dyskusyjne, edukacyjne i wzajemnego wsparcia:

Jednostka	Adres	Telefon
Klub Seniora „Senior+” - przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie	ul. Bema 2, 08-110 Siedlce	25 794 30 01, 25 794 30 02
Klub Seniora w Zbuczynie	ul. Terespolska 2, 08-106 Zbuczyn	
Klub Seniora w Wiśniewie - Klub Seniora przy GOPS	ul. Siedlecka 11, 08-112 Wiśniew	
Klub Seniora w Seroczynie	ul. Koszarowa 1, 08-116 Seroczyn	
Klub Seniora w Mokobodach	ul. Wiatraczna 11, 08-124 Mokobody	

Koła Gospodyń Wiejskich

Koła Gospodyń Wiejskich - aktywizują seniorów poprzez integrację społeczną, rozwój umiejętności, promocję tradycji i zdrowego stylu życia, a także dają poczucie przynależności i możliwość działania na rzecz lokalnej społeczności. (Gmina Siedlce: **Stok Lacki, Strzała, Nowe Iganie, Białki, Golice, Grabianów**, Gmina Zbuczyn: **Zbuczyn, Tarcze, Dziewule, Cielemeć**, Gmina Suchożebry: **Suchożebry, Kownaciska, Krześlin**, Gmina Wiśniew: **Wiśniew, Stare Okniny, Radomyśl**, Gmina Domanice, Mokobody, Skórzec, Korczew, a także: **Żebrak, Borki Siedleckie, Ruda, Hołubla, Pruszyń, Żelków**).

Domy „Senior+”

Jednostka	Opis	Adres	Telefon
Dzienne Domy Opieki Medycznej (DDOM) Centrum Medyczno-Diagnostyczne Sp. z o.o.	Placówka dedykowana osobom starszym, szczególnie po 65. roku życia, mieszkającym w regionie siedleckim i wymagającym codziennej opieki medycznej. Usługi obejmują: opiekę pielęgniarską i monitoring terapii farmakologicznej, działania usprawniające i przeciwdziałające niesamodzielności, doradztwo w zakresie organizacji opieki i leczenia osoby niesamodzielnej.	ul. Kleeberga 2 08-110 Siedlce	Anna Kropisz (koordynator) 502 032 355
Dzienny Dom Pobytu „Kotwica” – Siedleckie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera.	Placówka skierowana do seniorów z chorobą Alzheimera lub w początkowych fazach otępienia. Zakres oferowanych usług: terapia zajęciowa, trening umiejętności poznawczych i społecznych, terapia ruchem (rehabilitacja), edukacja zdrowotna (dietetyka, pielęgniarstwo), wsparcie psychologa, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, mobilne wsparcie, grupy wsparcia dla opiekunów.	ul. Sokołowska 161, Siedlce	451 590 505

W wielu gminach powstały **Kluby Seniora i Dzielne Domy Pobytu**, finansowane z programów rządowych („Senior+”, „Aktywni+”, fundusze unijne). Działają m.in. w: (pow. siedlecki) Siedlcach, Strzale, Stoku Lackim, Golach, (pow. łosicki) Platerowie, Sarnakach, Huszlewie, Olszance, Starej Kornicy.

Uniwersytety trzeciego wieku

Uniwersytety trzeciego wieku – to miejsca, w których można poznać ludzi i integrować się z nimi poprzez edukację, wspólne pasje i aktywizację w różnych aspektach życia.

Jednostka	Adres	Telefon
Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW) przy Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach	ul. Żytnia 39, 08-110 Siedlce	25 794 31 21 Koordynator - Joanna Janus
Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW) przy Stowarzyszeniu Aktywni w Korczewie	Korczew 50, 08-108 Korczew	
Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW) w Łosicach (Powiat Łosicki)	ul. Piłsudskiego 4, 08-200 Łosice (siedziba: Łosicki Dom Kultury)	

W niektórych gminach (np. **Zbuczyn, Wiśniew, Sarnaki**) organizowane są **lokalne "małe UTW"** lub **cykle wykładów dla seniorów** we współpracy z bibliotekami, GOPS-ami czy stowarzyszeniami.

Wolontariat

Wolontariat - daje poczucie bycia potrzebnym i umożliwia pomaganie innym.

Jednostka	Adres	Telefon
Centrum Wolontariatu Caritas Diecezji Siedleckiej	ul. Bpa I. Świrskiego 57, 08-110 Siedlce	510 756 437
Fundacja Siedleckie Hospicjum Domowe dla Dzieci	ul. 11 Listopada 23, 08-110 Siedlce	25 794 80 33 503 174 170

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ)

Na stronie NFZ można znaleźć wyszukiwarkę poradni świadczących pomoc psychologiczną.

Grupy samopomocowe

Współpraca z innymi osobami w podobnej sytuacji może być bardzo pomocna w radzeniu sobie z problemami (**poradnie psychologiczne, domy dziennego pobytu i kluby seniora, grupy parafialne i wspólnoty**).

Telefony zaufania, infolinie i portale internetowe

Istnieją kontakty telefoniczne lub internetowe, gdzie można uzyskać wsparcie psychologiczne i informacje o dostępnych formach pomocy, np.:

Niebieska Linia 800 120 002

Telefon Zaufania dla Seniorów 22 635 09 54 lub 22 505 11 11

FUNDACJA POZYTYW



Funkcja Pozytyw podejmuje wiele działań społecznych, których celem jest wspieranie osób w rozwoju na wielu płaszczyznach: szczęścia osobistego, satysfakcji zawodowej, dobrych relacji rodzinnych oraz aktywnego udziału w życiu społecznym. Jednym z podjętych przez Fundację projektów jest Ochrona Zdrowia Psychicznego Seniorów- **"Pozytywny Senior"**, który tworzy kompleksową ofertę poprawy zdrowia psychicznego i dobrostanu seniorów z terenów wiejskich wschodniego Mazowsza (**mieszkańcy 55+, z 6 gmin wiejskich i wiejsko-miejskich powiatu łosickiego i siedleckiego województwa mazowieckiego**).

Realizując w latach poprzednich działania na rzecz seniorów Fundacja widzi ogromną potrzebę aktywizacji tej grupy społecznej. Wiadome jak potrzebny jest wzrost świadomości i integracja w środowisku lokalnym. Poznaje potrzeby seniorów w zakresie psychologicznym i terapeutycznym, cyfryzacji, rozrywki i kultury. Dlatego zaplanowane działania w projekcie ukierunkowane są na ich potrzeby, których zaspokojenie znacznie poprawi ich psychiczne funkcjonowanie.



Zaplanowane i realizowane działania to:

- warsztaty aktywizująco-pobudzające dla seniorów o tematyce m.in.: nowych technologii, zajęcia artystyczne, terapeutyczne,
- konsultacje indywidualne w zakresie poprawy funkcjonowania,
- spotkanie międzypokoleniowe,
- wyjście seniorów do kina, teatru lub na koncert,
- publikacja na temat możliwości uzyskania pomocy niemedycznej w zakresie ochrony zdrowia psychicznego seniorów,
- rozpowszechnienie informacji, treści edukacyjnych w zakresie integracji i reintegracji zawodowej i społecznej.

Powyższe działania przyczyniają się do zmniejszenia poczucia izolacji i osamotnienia seniorów z terenów wiejskich biorących udział w programie. Zwiększą wiedzę w zakresie poprawy nastroju oraz poprawią ich zdolności lepszego funkcjonowania psychicznego.

Udział seniorów w warsztatach i konsultacjach wyrobi wśród osób starszych nawyk wychodzenia, obcowania z innymi ludźmi, wspólnego robienia różnych rzeczy. Podjęte tematy, m.in. dbania o własny wizerunek, radzenia sobie ze stresem, nowoczesnych technologii przyczyni się do zmniejszenia marginalizacji i izolacji seniorów, a także stworzy szansę na doświadczenie większej radości i satysfakcji z poprawiającej się jakości życia.

Jak szukać wsparcia krok po kroku?



1. Określ, czego Ci potrzeba: Zadaj sobie pytanie:

- Czy potrzebuję pomocy w **codziennym funkcjonowaniu** (zakupy, dojazd, organizacja życia)?
- Czy potrzebuję **rozmowy, emocjonalnego wsparcia i życzliwej obecności**?
- Czy zmagam się z **samotnością, stratą, lękiem**?
- Czy czuję się **przytłoczony/a obowiązkami** albo **nie wiem, czym się zająć i co ze sobą zrobić**?
- Czy potrzebuję spotkania z innymi ludźmi?

2. Poszukaj pomocy:

- w **ośrodku pomocy społecznej (OPS, MOPS)**,
- w lokalnych **organizacjach pozarządowych i fundacjach** (np. Caritas, PCK, Fundacje, Stowarzyszenia),
- w **Centrum Wolontariatu** – czasem pomoc działa w obie strony: pomagając innym, pomagamy sobie,
- w **klubach seniora**, domach dziennego pobytu, Uniwersytetach Trzeciego Wieku – budują wspólnotę.

3. Zadzwoń, napisz lub idź osobiście

Często wystarczy telefon – nawet jeśli nie wiesz, jak zacząć rozmowę. Możesz powiedzieć: "Szukam wsparcia, nie wiem dokładnie, od czego zacząć. Czy mogę z kimś porozmawiać?"

Najbardziej efektywne formy wsparcia niemedycznego

Wsparcie emocjonalne / psychologiczne

- **rozmowy ze specjalistą: psychologiem** lub terapeutą – nawet jednorazowa konsultacja może być pomocna,
- **grupy wsparcia** – spotkania z osobami, które mają podobne doświadczenia (np. osoby w żałobie, osoby samotne),
- **telefon zaufania / linie wsparcia** – rozmowa anonimowa, jeśli spotkanie „oko w oko” jest zbyt trudne.

Relacje społeczne i wspólnota

- **kluby seniora, Uniwersytet Trzeciego Wieku, koła zainteresowań** – regularne spotkania, które przeciwdziałają samotności,
- **wolontariat** – daje możliwość pomagania.
- **dzienny dom pobytu** – miejsce, gdzie można spędzić dzień z profesjonalną opieką, ciekawymi zajęciami i ciepłym posiłkiem.

Zajęcia terapeutyczne

- **psychoterapia, grupy wsparcia, arteterapia, muzykoterapia, biblioterapia,**
- **terapie ruchowe** (gimnastyka, taniec, nordic walking) - wspierają ciało i psychikę.

Pamiętaj:

- szukanie pomocy to **akt siły, a nie słabości**,
- nie wszystko trzeba załatwiać od razu. **Jeden mały krok to też postęp**,
- masz prawo do wsparcia – niezależnie od wieku, stanu zdrowia czy sytuacji rodzinnej.

Podsumowanie

Dbanie o zdrowie psychiczne seniorów to kluczowy aspekt utrzymania dobrej jakości życia w podeszłym wieku. Dlatego rekomenduje się regularną aktywność fizyczną i psychiczną, zrównoważoną dietę, dbanie o życzliwe relacje społeczne, uczestnictwo w grupach, skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem, korzystanie z technologii, dbanie o przyjazne środowisko, regularne badania lekarskie oraz w razie potrzeby zgłoszenie się do poradni psychologicznych. W ten sposób można znacząco poprawić zdrowie psychiczne i jakość funkcjonowania osób w podeszłym wieku. Powodzenia!



FUNDACJA POZYTYW

Adres biura
08-200 Łosice
ul. Berka Joselewicza 13

Adres korespondencyjny
08-200 Łosice
ul. Tysiąclecia Państwa Polskiego 38

Tel.: 693 570 205

fundacijapozytyw@gmail.com

www.fundacijapozytyw.pl

Opracowanie merytoryczne: Inga Grzebieliszewska – psycholog, psychoterapeuta

Skład graficzny: Sebastian Mierzwiński

Tytuł zadania publicznego: Ochrona Zdrowia Psychicznego Seniorów - "**Pozytywny Senior**"

Zadanie publiczne finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski