



ZDROWIE PSYCHICZNE SENIORÓW – JAK O NIE DBAĆ?



Zdrowie psychiczne seniorów – jak o nie dbać?

- ▶ Dbaj o regularny kontakt z rodziną i przyjaciółmi.
- ▶ Utrzymuj aktywność fizyczną dostosowaną do swoich możliwości.
- ▶ Nie bój się rozmawiać o swoich uczuciach i prosić o pomoc.
- ▶ Korzystaj z lokalnych grup wsparcia i poradni psychologicznych.

Pamiętaj: Twoje zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne!

Rola poczucia humoru i pozytywnego myślenia

- ▶ Poczucie humoru pomaga spojrzeć na trudne sytuacje z dystansem;
- ▶ Śmiech obniża poziom stresu, wspiera odporność i poprawia relacje międzyludzkie;
- ▶ Pozytywne myślenie nie oznacza ignorowania problemów – to umiejętność szukania nadziei i dobrych stron nawet w trudnych chwilach.

Jak rozmawiać o swoich emocjach z bliskimi?

- ▶ Nie zawsze łatwo mówić o tym, co czujemy – ale to ważne dla relacji i zdrowia psychicznego.
 - ▶ Używaj komunikatów „ja” – np. „Czuję się przytłoczony, bo...”.
 - ▶ Daj sobie i innym czas.
 - ▶ Czasem wystarczy wysłuchać bez dawania rad.
 - ▶ Jak powiedzieć bliskiej osobie, że mamy gorszy dzień?
-

Jak rozpoznać i reagować na depresję u siebie i innych?

- ▶ Objawy depresji: długotrwały smutek, brak energii, utrata zainteresowań, problemy ze snem, poczucie beznadziei.
- ▶ To nie „lenistwo” ani „fanaberia” – to poważna choroba.
- ▶ Ważne: szukać pomocy u lekarza lub psychologa.
- ▶ Wspierajmy się nawzajem, nie oceniamy.



Możesz uzyskać pomoc!

116 123

Kryzysowy Telefon Zaufania codziennie od 14:00 do 22:00

22 635 09 54

Telefon Zaufania Dla Osób Starszych

poniedziałek, środa, czwartek od 17:00 do 20:00 – wsparcie psychologiczne

środa od 14:00 do 16:00 – wsparcie dotyczące choroby Alzheimera

12 333 70 88

Dobre Słowa – telefon dla seniorów

od poniedziałku do piątku,

od 10:00 do 12:00 i od 17:00 do 19:00

800 108 108

Linia Wsparcia Dla Osób po Stracie Bliskich Fundacji Nagle Sami

od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00

e-mail: info@naglesami.org.pl

22 484 88 01

Antydepresyjny telefon zaufania

od poniedziałku do piątku, od 15:00 do 20:00

dyżury psychologów – poniedziałek, wtorek

dyżury psychiatrów – czwartek, piątek

e-mail: porady@stopdepresji.pl



Więcej informacji →

