

A close-up portrait of a woman with long, light brown hair, looking slightly downwards and to the side with a somber expression. Her face is the central focus of the image, with soft lighting highlighting her features. She is wearing a dark, possibly black, top.

FUNDACJA

NIE WIDĄĆ PO MNIE x Szymon Makuch

BIEG PO EMOCJE

Poradnik dla rodzin mężczyzn w depresji

Jak dbać o siebie, gdy bliski Ci mężczyzna zmaga się z depresją?

FUNDACJA

NIE WIDĄĆ PO MNIE x Szymon Makuch

BIEG PO EMOCJE

Tytuł: Poradnik dla rodzin mężczyzn w depresji

Jak dbać o siebie, gdy bliski Ci mężczyzna zмага się z depresją?

Autor: Urszula Szybowicz

Nadzór merytoryczny: Ewa Narkiewicz-Nejno, dr Joanna Kamer

Korekta: Kamila Olejnik

Skład: Katarzyna Siedziewska

Zdjęcie na okładce: freepik.com

ISBN: 978 83 68385 16 8

Broszura powstała w ramach projektu:

Bieg po emocje – Szymon Makuch i Fundacja Nie Widać Po Mnie

Bieg po emocje przez Szkocję dla mężczyzn pogrążonych w depresji

Warszawa 2025

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie, ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower, 01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów: ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower, 01-042 Warszawa

Poradnik dla rodzin mężczyzn w depresji

Jak dbać o siebie, gdy bliski Ci mężczyzna zmagają się z depresją?

Depresja nie dotyka jedynie pacjentów, ale wpływa też na funkcjonowanie całej rodziny. Burzy relacje między najbliższymi, prowadzi do konfliktów pomiędzy partnerami i do eskalacji napięć na linii rodzic-dziecko. Opieka nad osobą w depresji spada na pozostałych domowników, a w szczególności na partnera lub partnerkę. Biorą oni na siebie cały pakiet obowiązków, który do tej pory rozkładał się na dwie dorosłe osoby i samodzielnie podejmują każdą decyzję, przejmują opiekę nad dziećmi, zmagają się z problemami nastolatków.

Jednocześnie stają w roli opiekuna partnera, pilnując przestrzegania przez niego zaleceń lekarskich, kontrolując przyjmowanie leków antydepresyjnych czy motywując do aktywności. Jeśli mają temu wszystkiemu sprostać, w pierwszej kolejności muszą zadbać o siebie. To zminimalizuje ryzyko wypalenia, które często dotyka opiekunów tak seniorów, jak i osób chorych.

Jak możesz o siebie zadbać?

Wyznacz granice

Jednym z nietypowych objawów depresji u mężczyzn jest wzrost zachowań autodestrukcyjnych i agresywnych. U części mężczyzn objawy mogą częściej przyjmować formę zewnętrzną (drażliwość, złość, impulsywność, unikanie, używki), co bywa maską dla depresji; nie jest to cecha diagnostyczna sama w sobie. Pojawia się wyższy poziom irytacji, frustracji, a ich konsekwencją są niejednokrotnie wybuchy złości. Agresywne zachowania zarówno werbalne, jak i fizyczne stanowią istotne zagrożenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego pozostałych domowników.

Dlatego już na początku musisz ustalić jasne granice – krzyki, obraźliwe słowa, akty przemocy powinny wywołać Twoją natychmiastową reakcję – wyprowadzkę Twoją lub partnera z zaburzeniem. To linia, za którą nie wolno mu się posunąć. Ustal plan bezpieczeństwa i ocena ryzyka przemocy; w sytuacji gróźb lub przemocy fizycznej – priorytetem jest natychmiastowe bezpieczeństwo, kontakt z 112 oraz specjalistycznymi służbami; dokumentuj incydenty, przygotuj plan ucieczki, ustal hasło alarmowe z bliskimi. (Niebieska Linia, 800 120 002; 112)

Znajdź wsparcie

Nie bierz wszystkiego na swoje barki. Możesz wdrożyć rodziców swojego partnera lub swoich, aby zaangażowali się w Wasze życie domowe. Mogą zaprowadzić dzieci do szkoły lub je przyprowadzić, zrobić zakupy, czy po prostu pobyć w domu, gdy chcesz odpocząć.

Nie unikaj towarzystwa

Niech Twoje życie nie toczy się jedynie wokół depresji partnera/męża. Nie izoluj się od znajomych. Nawet jeśli sytuacja w domu uniemożliwia Ci zapraszanie gości, spotykaj się na kawie w restauracji czy u przyjaciół w domu. O to samo poproś dzieci. Takie zachowanie zapewni partnerowi konieczny spokój – zwłaszcza w początkowym etapie leczenia – a Wam trochę wytchnienia.

Nie rezygnuj ze swojego hobby

Opiekunowie osób chorych czy starszych (w tym także opiekunowie mężczyzn w depresji) często zapominają o swoich potrzebach, a realizacja pasji i hobby wydaje im się zbyt egoistyczna i w obliczu zaburzenia czy choroby odchodzi w zapomnienie.

To pułapka. Rezygnując z zainteresowań, wcale nie darujesz sobie czasu na opiekę nad najbliższym. Sprawiasz, że wkrada się zmęczenie, znużenie, złość, frustracja. A to już prosta droga do wypalenia, a nawet depresji.

Hobby ładują baterie, zwiększają produkcję endorfin, pozwalają odpocząć. Dzięki temu wiesz, że nie rezygnujesz z siebie.

Poszukaj grup wsparcia

Rozejrzyj się! Może w Twojej okolicy organizowane są grupy wsparcia dla opiekunów osób chorych lub seniorów. Niekoniecznie muszą być to spotkania dla osób, które zajmują się pacjentami w depresji. Takie nadal są rzadkością. Jednak każdy, kto bierze na siebie podobną odpowiedzialność i funkcję, zmaga się z podobnymi wyzwaniami. Rozmowa pozwoli Ci lepiej zrozumieć swoje uczucia i poradzić sobie z nimi.

Rozmowa z psychologiem/psychoterapeutą

Pamiętaj! Jeśli sytuacja w domu mocno wpływa na Twoje codzienne samopoczucie, czujesz zmęczenie, przygnębienia, a nawet złość, udaj się do specjalisty zdrowia psychicznego. Rozmowa lub cykl spotkań pozwolą Ci odnaleźć równowagę. Może być to kwestia wysłuchania, albo też otrzymania rad, jak sobie radzić z trudnymi emocjami. Wypalenie opiekuna podobnie jak wypalenie zawodowe nie jest jednostką chorobową, nie jest depresją, ale może łatwo się w nią przerodzić. Zadbanie o swój dobrostan jest dla Ciebie kluczowe, a proszenie o pomoc to oznaka siły.

UWAGA!

Nie sięgaj po nowoczesne i modne rozwiązania - aplikacje generatywnej sztucznej inteligencji - popularyzowane jako forma samopomocy. Modele AI - choć coraz bardziej dopracowane - to tylko roboty. Mogą się odtwarzać, pozorowania emocji w teorii, jednak nie rozumieją złożoności natury ludzkiej. Nie wyczuwają niuansów w zachowaniu i w wypowiedziach. Nie analizują mowy niewerbalnej ciała. Zachowują się schematycznie i przewidywalnie. Tymczasem w chwilach kryzysu niezbędna jest interakcja z osobą żywą, która słucha uważnie, rozumie, a czasem też podyskutuje. Z osobą, która będzie chciała dotrzeć do źródła problemu.

Telefony i miejsca pomocy

112

zagrożenie życia/zdrowia

800 70 2222

Centrum Wsparcia, 24/7, także czat

116 123

pomoc dla dorosłych w kryzysie (telefon i 116 sos.pl)

800 120 002

„Niebieska Linia” – przemoc w rodzinie

Lokalnie

Centra Zdrowia Psychicznego

Aplikacje i narzędzia cyfrowe mogą wspierać psychoedukację i umiejętności CBT, ale nie zastępują kontaktu ze specjalistą ani interwencji kryzysowej. Korzystaj z rozwiązań opartych na dowodach i dbaj o prywatność.

Bibliografia

1. Bauer M, Pfennig A, Severus E i wsp. World Federation of Societies of Biological Psychiatry. Task Force on Unipolar Depressive Disorders.: World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) guidelines for biological treatment of unipolar depressive disorders, part 1: Update 2013 on the acute and continuation treatment of unipolar depressive disorders. World J. Biol. Psychiatry. 2013; 14: 334–385.
2. Diagnostyka i leczenie depresji u dorosłych – wytyczne dla lekarzy rodzinnych <https://wytyczne.org/bazawiedzy/wytyczne-postepowania-w-depresji-u-dorosly-ch-dla-lekarzy-rodzinnych/>
3. Dudek D.: Diagnostyka i leczenie depresji u dorosłych. Lekarz Rodzinny, 2021; 1 (243): 87–92 4.Dudek D, Cyranka K: Przepracowanie, zmęczenie, brak humoru. W: J. Heitzman: Moja psychiatria – wiedza, którą wykorzystasz. Termedia, Poznań, 2021, str. 81–92
4. Dudek D, Cyranka K: Depresja i lęk – kiedy i jak leczyć. W: M. Jarema (red): Depresja i zaburzenia lękowe. Rozpoznawania i leczenie. PZWL, Warszawa, 2021, 108–129
5. Final Recommendation Statement: Depression in Adults: Screening, U.S. Preventive Services Task Force. 2016 [Online:] <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/RecommendationStatementFinal/depression-in-adults-screening1> [dostęp 07.01.2019]
6. Gałęcki P. Zalecenia konsultanta krajowego w dziedzinie psychiatrii dotyczące leczenia epizodu depresji i zaburzeń depresyjnych nawracających. Farmakoterapia w Psychiatrii i Neurologii. 2018; 34(3): 157–199.
7. Kępiński A., Melancholia, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2001
8. NICE. Clinical guideline [CG90]. Depression in adults: recognition and management 2018. [Online:] <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90> [dostęp 7.01.2019]
9. Rybakowski J, Dudek D, Jaracz J: Choroby afektywne. W: M. Jarema (red): Standardy leczenia farmakologicznego niektórych zaburzeń psychicznych. Wyd. 2. ViaMedica, Gdańsk, 2015, str. 55–133
10. Siwek M. Dekalog leczenia depresji. ITEM Publishing, Warszawa, 2018
11. <https://podyplopie.pl/psychiatria/16027,leki-przeciwdepresyjne-a-zaburzenia-pozadania-jak-zapobiegac-jak-leczyc>
12. <https://depresja.org/depresja-a-seks>



O Autorce

Urszula Szybowicz

Absolwentka kierunku zdrowie publiczne, zarządzanie w opiece zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Uczestnik studiów MBA in Healthcare, Krakowska Szkoła Biznesu – Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie.

Pomysłodawczyni i prezes Fundacji Nie Widać Po Mnie, koordynatorka projektów dotyczących profilaktyki zdrowia psychicznego kadry medycznej, a także dzieci i młodzieży oraz seniorów.

Propagatorka zdrowego stylu życia oraz wsparcia psychologicznego. Edukuje na temat zdrowia i systemu ochrony zdrowia. Odważnie łamie temat tabu związany z zaburzeniami psychicznymi i wyznaje zasadę, że depresja nie dotyczy ludzi słabych, ale tych, którzy byli silni zbyt długo. W codziennej pracy dba o komfort pacjentów i poprawę jakości opieki zdrowotnej dzięki wdrażaniu walidowanych programów zdrowotnych.

W Polskim Towarzystwie Koordynowanej Ochrony Zdrowia pełni funkcje wiceprezesa. Ekspert Fundacji AI Law Tech oraz AI for People.

W Polskiej Federacji Szpitali dyrektor operacyjna w latach 2021–2025, wcześniej manager projektów w latach 2017–2021.

Wyróżniona w konkursie Lider Roku 2022 – Działalność Charytatywna organizowanym przez wydawnictwo Termedia, a także Lider Roku 2024 – działalność edukacyjna, kampania „Wyprostuj spojrzenie”. Bronze Winner 2022 w kategorii dobrostanu pracowników medycznych podczas IHF Awards organizowanego przez International Hospital Federation. Laureatka w plebiscycie Przyjaciół Dzieci 2024 – nagrody przyznawanej przez Wydawnictwo MedExpress. Zwyciężczyni w Plebiscycie Złota Synapsa 2024 w kategorii Przyjaciół Psychiatrii.

Jest na Liście 100 najbardziej wpływowych osób w ochronie zdrowia organizowanej przez Puls Medycyny i liście 50 wpływowych kobiet Rynku Zdrowia oraz zdobywczyni Nagrody Aureliusza przyznanej podczas IX Międzynarodowego Kongresu Psychiatrii Sądowej.

O Fundacji

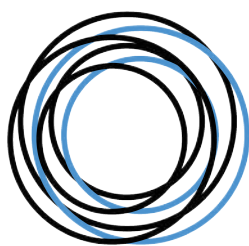
Fundacja NIE WIDAĆ PO MNIE

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie.

Wierzemy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów. Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzemy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.



FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Fundacja Nie Widać Po Mnie
ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

+48 797 058 341
kontakt@niewidacpomnie.org
www.niewidacpomnie.org