



Kto troszczy się o tych, którzy troszczą się o innych?

data aktualizacji: 2026.10.10



To nie zawsze jest tylko zmęczenie

O zdrowiu psychicznym
rodziców i opiekunów

Rodzice i opiekunowie osób z niepełnosprawnościami bardzo często funkcjonują w trybie ciągłej gotowości. Organizują terapię, wizyty lekarskie, edukację, rehabilitację, transport i codzienną opiekę. Pilnują terminów, dokumentów i kolejnych zaleceń. Myślą o tym, co wydarzy się jutro, za miesiąc i za kilka lat. W tym wszystkim bardzo łatwo zgubić własne potrzeby.

Kiedy ktoś przez długi czas odpowiada za drugiego człowieka, **własne zmęczenie często schodzi na dalszy plan**. Obowiązki mają swoje terminy, potrzeby osoby zależnej nie mogą poczekać, a odpoczynek opiekuna można przecież jeszcze trochę przesunąć.

Problem zaczyna się wtedy, gdy „jeszcze trochę” trwa miesiącami albo latami.



Ciągła gotowość też mężczy

O zdrowiu psychicznym rodziców i opiekunów



BLUEPOINT

Opieka może mieć realny wpływ na zdrowie psychiczne

O obciążeniu opiekunów często mówi się tak, jakby chodziło głównie o zmęczenie. Tymczasem **badania pokazują, że sprawa jest poważniejsza.**

W jednej z dużych analiz obejmujących rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami rozwojowymi **około 31 procent rodziców miało nasilone objawy depresyjne.** Wśród rodziców dzieci bez takich trudności było to **około 7 procent.** Podobną różnicę zauważono w przypadku objawów lękowych.

To nie oznacza, że co trzeci opiekun choruje na depresję. Pokazuje jednak, że rodzice i opiekunowie osób z niepełnosprawnościami są **znacznie bardziej narażeni na przeciążenie psychiczne** i objawy, których nie warto bagatelizować.

Dlaczego opiekunowie są szczególnie narażeni?

Samo słowo „opieka” nie oddaje tego, z czym wiele rodzin mierzy się każdego dnia. Obciążenie może wynikać z konieczności stałego planowania i przewidywania, trudnych zachowań osoby zależnej, problemów ze snem, częstych wizyt u specjalistów, organizowania terapii i edukacji czy walki o dostęp do potrzebnego wsparcia. Dochodzą do tego **kwestie finansowe, wpływ opieki na pracę zawodową oraz ograniczenie własnego życia społecznego.**

Charakterystyczne jest przede wszystkim to, że **odpowiedzialność nie kończy się po ośmiu godzinach.** W wielu rodzinach nie ma wyraźnego momentu, w którym można przestać być opiekunem.

WHO, tworząc program wsparcia dla rodzin dzieci z zaburzeniami i opóźnieniami rozwojowymi, uwzględniła **dobrostan psychiczny opiekunów** jako jeden z istotnych elementów pomocy. Organizacja zwraca również uwagę na znaczenie wsparcia społecznego oraz **problem stygmatyzacji**, który może dodatkowo utrudniać rodzinom funkcjonowanie i szukanie pomocy.



Nie zawsze trzeba być silniejszym

O zdrowiu psychicznym rodziców i opiekunów



BLUEPOINT

Przeciążenie, wypalenie i depresja to nie to samo

Te pojęcia bywają używane zamiennie, choć opisują różne sytuacje.

Przeciążenie może pojawić się wtedy, gdy przez dłuższy czas **wymagania przekraczają możliwości regeneracji**. Człowiek jest zmęczony, napięty, bardziej drażliwy, gorzej śpi i coraz trudniej odzyskuje siły.

Wypalenie opiekuńcze wiąże się z **przewlekłym wyczerpaniem** wynikającym z długotrwałej roli opiekuna. Może pojawić się poczucie emocjonalnego wyczerpania, bezsilności czy coraz większego dystansu do wykonywanych obowiązków.

Depresja jest natomiast zaburzeniem zdrowia psychicznego. Nie jest po prostu „większym zmęczeniem” i nie można jej rozpoznać na podstawie pojedynczego objawu.

Na depresję mogą wskazywać między innymi **utrzymujący się obniżony nastrój, utrata zainteresowania i zdolności do odczuwania przyjemności, znaczący**

spadek energii, zaburzenia snu, poczucie bezwartościowości lub beznadziei, problemy z koncentracją czy trudności w codziennym funkcjonowaniu.

U opiekuna część tych sygnałów łatwo przypisać sytuacji życiowej.

„Jestem zmęczona, przecież mam prawo.”

„Nie śpię, bo dziecko nie śpi.”

„Nie spotykam się z ludźmi, bo nie mam kiedy.”

Każde z tych zdań może być prawdziwe. **Nie oznacza to jednak, że pogarszający się stan psychiczny należy ignorować.**

Kiedy „jestem zmęczony” przestaje wystarczać jako wyjaśnienie?

Niepokojące jest przede wszystkim to, że **stan zaczyna się utrwalać.**

Jeżeli od dłuższego czasu człowiek nie odzyskuje sił nawet wtedy, gdy ma możliwość odpoczynku, traci zainteresowanie tym, co wcześniej było dla niego ważne, coraz częściej odczuwa bezradność, smutek albo napięcie i zauważa, że coraz trudniej wykonuje codzienne obowiązki, **warto potraktować te sygnały poważnie.**

Nie trzeba czekać na moment całkowitego załamania.

Konsultacja z psychologiem, psychoterapeutą lub lekarzem może być potrzebna znacznie wcześniej. Jej celem nie musi być od razu rozpoczęcie długotrwałej terapii. Czasami pierwszym krokiem jest ocena sytuacji: czy mamy do czynienia przede wszystkim z przeciążeniem, czy pojawiają się objawy wymagające dalszej diagnostyki i leczenia.

Jeżeli natomiast pojawiają się **myśli o śmierci, odebraniu sobie życia lub zrobieniu sobie krzywdy**, sytuacja wymaga **pilnego szukania pomocy.**

Dlaczego rada „musisz o siebie zadbać” często nie działa?

Opiekunowie zwykle wiedzą, że odpoczynek jest potrzebny. Wiedza nie rozwiązuje jednak problemu, jeśli nie ma komu przekazać opieki, dziecko wymaga stałego nadzoru, a większość obowiązków spoczywa na jednej osobie.

Dlatego ochrona zdrowia psychicznego opiekuna **nie może opierać się wyłącznie na jego indywidualnej odpowiedzialności.**

Znaczenie ma **realne odciążenie**: możliwość podzielenia się obowiązkami, dostęp do pomocy specjalistycznej, wsparcie innych członków rodziny, kontakt z osobami znajdującymi się w podobnej sytuacji oraz możliwość czasowego odpoczynku od roli opiekuna.

Istotne jest także coś mniej uchwytnego – **poczucie, że można powiedzieć „jest mi trudno”** bez ryzyka usłyszenia, że jest się złym rodzicem, niewdzięcznym partnerem albo osobą, która „powinna być silniejsza”.

Stygmatyzacja dokłada kolejny ciężar

Rodziny osób z niepełnosprawnościami nadal spotykają się z ocenianiem. Dotyczy ono zarówno zachowania osoby z niepełnosprawnością, jak i sposobu, w jaki opiekun radzi sobie z sytuacją.

Do tego dochodzą **stereotypy związane ze zdrowiem psychicznym.**

Osoba z depresją nadal może usłyszeć, że powinna „wziąć się w garść”. Opiekunowi, który mówi o własnym zmęczeniu, zdarza się usłyszeć: „przecież to twoje dziecko”. Ktoś, kto korzysta z pomocy psychologa czy psychiatry, bywa traktowany tak, jakby świadczyło to o jego słabości.

Takie reakcje nie pomagają. Mogą natomiast **skutecznie opóźnić moment zwrócenia się po pomoc.**

Znacznie ważniejsze od dawania rad może być **zauważenie sytuacji drugiego człowieka i zapytanie, czego naprawdę potrzebuje.**

Zdrowie psychiczne opiekuna nie jest dodatkiem

Przez lata uwaga systemu wsparcia koncentrowała się przede wszystkim na osobie z niepełnosprawnością. To oczywiste, że jej potrzeby są ważne. Nie powinno to jednak oznaczać, że **osoba sprawująca opiekę staje się niewidoczna**.

Zdrowie psychiczne rodzica czy opiekuna **nie jest luksusem, nagrodą ani kolejnym punktem na liście zadań**. Jest jednym z warunków tego, by człowiek mógł przez długi czas funkcjonować, podejmować decyzje, tworzyć relacje i sprawować opiekę bez całkowitego wyczerpania.

Dlatego czasem najważniejsze pytanie nie brzmi: „Jak radzi sobie dziecko?”.

Warto zapytać również:

„A jak ty sobie radzisz?”

I potraktować odpowiedź poważnie.

Nie oceniaj. Zapytaj.

Obchody Światowego
Dnia Zdrowia
Psychicznego



BLUEPOINT

Artykuł zlecony w ramach Projektu "Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego – wsparcie i destygmatyzacja zdrowia psychicznego rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami w powiecie iławskim" realizowanego w ramach konkursu: OBCHODY ŚWIATOWEGO DNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO ogłoszonego przez Zarząd Powiatu Iławskiego – Starostwo Powiatowe w Iławie.

Zadanie współfinansowane ze środków Powiatu Iławskiego.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/83191-kto-troszczy-sie-o-tych-ktorzy-troszcza-sie-o-innych>