

Tomasz Rejent

Sztuka starzenia:
Poradnik akceptacji
i wzmacniania siebie
w procesie starzenia

Sztuka starzenia:

Poradnik akceptacji i wzmacniania siebie w procesie starzenia
Copyright © by Tomasz Rejent

Projekt okładki: Maksym Alokhin
Redakcja i korekta: Agnieszka Młynarska
Skład: GRAFMAR Sp. z o. o.

Wydanie I
ISBN: 978-83-972716-0-9
Druk: Grafmar Sp. z o.o.

Poradnik powstał w ramach projektu „Razem po siłę”.
Zadanie publiczne finansowane
ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Fundacja Pomocy Psychologicznej
i Edukacji Społecznej RAZEM,
ul. Smolna 13/402, 00-375 Warszawa
tel. 733 563 311
Warszawa 2024



Spis treści:

Słowo od autora	7
-----------------------	---

Rozdział I: Wprowadzenie do sztuki starzenia

„Starość jest przywilejem, który nie jest dany każdemu. Dlaczego więc nie uczynić z niej sztuki?”	9
Jak świadomie podejść do procesu starzenia?	10

Rozdział II: Starość: Nowe perspektywy i wyzwania

Jak zmienia się postrzeganie starości	13
Przełamywanie stereotypów związanych z wiekiem.....	13
Redefiniowanie tożsamości w późnym okresie życia	14
Odnalezienie sensu w późnym wieku.....	15

Rozdział III: Zrozumienie i akceptacja procesu starzenia

Radzenie sobie z emocjami związanymi z przemijaniem	17
Rola samoakceptacji i pozytywnego myślenia.....	18
Akceptacja jako klucz do dobrego starzenia się	20

Rozdział IV: Zdrowie emocjonalne w sztuce starzenia

Jak rozpoznawać i przezwycięzać trudności emocjonalne	23
Jak zmieniają się emocje w procesie starzenia?	23
Rozpoznawanie wczesnych objawów depresji: historia pana Tadeusza	24
Pani Helena, 69 lat: przykład zaburzeń lękowych w późnym wieku	30
Akceptacja i adaptacja: Klucze do sztuki starzenia się	34
Praktyczne wskazówki	35

Rozdział V: Relacje międzypokoleniowe

Budowanie efektywnej komunikacji z dziećmi i wnukami:	
Sztuka starzenia się w relacjach międzypokoleniowych	37
Jak komunikować się z młodszymi pokoleniami?	38
Słuchanie: Sztuka empatii.....	38
Unikanie oceniania: Most zamiast muru	39
Dziel się doświadczeniami, nie narzucaj rozwiązań	39
Szacunek dla wyborów i decyzji młodszych pokoleń.....	40
Wspólne chwile jako przestrzeń do budowania relacji	40
Chęć poznawania nowoczesnych technologii	41

Rozdział VI: Bliskość i intymność w starości

Przełamywanie tabu: Seksualność w późnym wieku	40
Otwierając się na potrzeby bliskości	48
Dlaczego warto przełamywać tabu?	49
Jak przełamać wstyd i zacząć rozmowę?	49
Historia Emilii i Jana	50
Akceptacja zmieniającego się ciała: Klucz do bliskości w późnym wieku	51
Jak zaakceptować zmiany i cieszyć się bliskością?	51
Przykład: Historia Anny i Krzysztofa	52

Rozdział VII: Choroby neurodegeneracyjne i wyzwania zdrowotne

Strach przed chorobą — jak sobie z nim radzić?	59
Jak radzić sobie z lękiem przed chorobą?	59
Co możesz zrobić?	60
Jak to zrobić?	60
Przykłady	61
Czego możesz spróbować?	61
Co to są choroby neurodegeneracyjne?	62
Jak wspierać bliskich z chorobą neurodegeneracyjną?	62
Jak możesz dbać o samego siebie	66

Rozdział VIII: Sztuka aktywnego starzenia: Odkrywanie nowych pasji

Jak odnaleźć nowe hobby i zainteresowania?	69
Inspirujące historie	70
Utrzymywanie zaangażowania społecznego i aktywności	70
Zaangażowanie społeczne jako fundament szczęśliwego życia	72

Rozdział IX: Podsumowanie: Sztuka starzenia jako droga do wewnętrznej siły

Inspiracje na przyszłość	75
Akceptacja samego siebie to proces, a nie cel	76
Starość jest szansą na głębsze relacje	76
Nie ma wstydu w prośzeniu o pomoc	76
Twórz przestrzeń na radość i pasje	77
Odwaga do refleksji	77
Znajdź sens w dawaniu innym	78
Pozwól sobie na łagodność wobec samego siebie	78
Wykorzystaj czas, który masz	78
Poszukiwanie wsparcia i zasobów	78

Kompendium wiedzy

Gdzie szukać pomocy i kto może nam jej udzielić?	81
--	----

Kiedy i gdzie szukać wsparcia?	81
Geriatra	81
Psychiatra	82
Psycholog	83
Psychoterapeuta	83
Pracownik socjalny	84
Przegląd najważniejszych form pomocy	85
Formy wsparcia finansowego	88
Podsumowanie i inspiracje na przyszłość	91
Baza kontaktów do instytucji pomocowych	92
Biogram autora	115

Słowo od autora

Drogi Czytelniku,

Oddaję w Twoje ręce poradnik, który powstał w ramach autorskiego programu „RAZEM po siłę”, stworzonego przez Fundację Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM. Program ten, skierowany do mieszkańców województwa mazowieckiego w wieku 55+, realizowany jest we współpracy z Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej. Zadanie publiczne finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

„Sztuka starzenia” to nie tylko książka, ale również zaproszenie do refleksji nad tym, co oznacza proces starzenia się i jak możemy przeżywać go w sposób świadomy, pełen sensu i spokoju. Współczesny świat, zdominowany przez sprzeczne informacje, presję społeczną i lęki związane z przyszłością, sprzyja odczuwaniu niepokoju i zagubienia. Starzenie się, w połączeniu z poczuciem niepewności i narastającymi obawami o zdrowie, może prowadzić do izolacji, zaburzeń nastroju, a czasem nawet do depresji.

Dlatego właśnie powstała ta publikacja – aby pomóc odnaleźć spokój w procesie starzenia, zrozumieć, jak pielęgnować zdrowie psychiczne, jak akceptować zmieniające się ciało oraz jak czerpać radość z nowych etapów życia. Wierzę, że dzięki tej książce odnajdziesz inspirację do spojrzenia na starość nie jak na czas wycofania, ale okres pełen możliwości, głębokich relacji i wewnętrznej siły.

Chciałbym, aby ten poradnik był dla Ciebie wsparciem w czasie, gdy mierzysz się z trudnościami, a także przewodnikiem po tym, jak starzenie staje się sztuką. Sztuką, która opiera się na akceptacji samego siebie, odkrywaniu nowych pasji, pielęgnowaniu relacji z bliskimi oraz czerpaniu radości z każdego dnia.

Życzę Ci owocnej lektury oraz wiele spokoju i siły podczas tej drogi.

Z wyrazami szacunku,
Tomasz Rejent

Rozdział I

Wprowadzenie do sztuki starzenia

„Starość jest przywilejem, który nie jest dany każdemu. Dlaczego więc nie uczynić z niej sztuki?”

Starzenie się to proces, który towarzyszy nam przez całe życie. Już od pierwszych chwil na świecie, nasze ciało i umysł podlegają nieustannym zmianom. Jednak dopiero wtedy, gdy zaczynamy dostrzegać oznaki starzenia w lustrze, zadajemy sobie pytania: „Co to dla mnie oznacza? Jak się z tym czuję?”

Współczesne społeczeństwo często traktuje starość jako etap życia, który należy ignorować, unikać lub odkładać na później. Reklamy, media, a nawet kultura masowa uznają młodość za najważniejszą wartość. Z tego powodu wielu z nas odczuwa lęk przed starością, uważając ją za porażkę, a nie naturalny etap życia. Jednak starzenie się to coś więcej niż tylko zmarszczki i siwe włosy. To szansa na rozwój, pogłębienie relacji z samym sobą i odkrycie nowych perspektyw.

Kiedy mówimy o „sztuce starzenia”, nie mamy na myśli umiejętności ukrywania zmarszczek czy sprawiania, by wyglądać młodziej, niż się czujemy. Chodzi o coś głębszego – umiejętność akceptowania samego siebie i swojego życia na każdym jego etapie. To sztuka odkrywania nowych aspektów samego siebie, gdy ciało i umysł się zmieniają, oraz czerpania radości z doświadczeń, które przynosi dojrzałość.

Starość jest czasem, który możemy świadomie kształtować, wykorzystując swoje doświadczenie, mądrość i rozwiniętą samoświadomość. Akceptacja starzenia się nie oznacza rezygnacji – przeciwnie, to zaproszenie do życia pełnią, cieszenia się każdą chwilą i odnajdywania piękna w codzienności.

Nasze myśli i przekonania mają ogromny wpływ na to, jak przeżywamy starość. Jeśli postrzegamy starzenie się jako coś negatywnego, możemy doświadczać większego lęku, niepokoju i izolacji. Natomiast zmiana sposobu myślenia – traktowanie starości jako naturalnego etapu życia, który niesie ze sobą nowe możliwości – może znacząco poprawić jakość naszego życia.

Ćwiczenie: Spróbujmy przez chwilę zastanowić się nad naszymi przekonaniem na temat starości:

- Co czuję, myśląc o tym, że się starzeję?
- Jakie są moje obawy związane z przyszłością?
- Czy wierzę, że mogę być szczęśliwy/a w starszym wieku?

Zachęcam do zapisania tych myśli i refleksji. To pierwszy krok w kierunku świadomego przeżywania starości.

Dlaczego akceptacja starzenia jest kluczem do szczęścia? Akceptacja nie oznacza poddania się ani rezygnacji z marzeń. Wręcz przeciwnie, akceptacja jest kluczem do wewnętrznej wolności, pozwalając nam czerpać radość z życia tu i teraz. Często nie doceniamy wartości akceptacji – zarówno samych siebie, jak i naszych doświadczeń. Tymczasem jest ona niezbędna, by odnaleźć spokój w sobie.

Gdy uczymy się akceptować zmiany, które przychodzą z wiekiem – od zmarszczek po ograniczenia fizyczne – zyskujemy wewnętrzną siłę, by cieszyć się życiem takim, jakie jest, a nie takim, jakie mogłoby być.

Jak świadomie podejść do procesu starzenia?

Oto kilka praktycznych kroków, które mogą pomóc w zmianie podejścia do starzenia się:

1. Zmień narrację – przestań myśleć o starości jako o końcu czegoś, a zacznij myśleć o niej jako o nowym początku.
2. Dbaj o zdrowie psychiczne – aktywność fizyczna, medytacja i mindfulness mogą pomóc w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej.
3. Pielęgnuj relacje – starość to doskonały czas na pogłębienie relacji z bliskimi i nawiązywanie nowych znajomości.
4. Znajdź pasję i sens – nigdy nie jest za późno na naukę, rozwijanie zainteresowań czy zaangażowanie się w nowe projekty.
5. Akceptuj samego siebie – ćwicz wdzięczność za to, co masz, zamiast skupiać się na tym, czego już nie możesz zrobić.

Starość może być czasem pełnym spokoju, radości i spełnienia, jeśli tylko zmienimy sposób, w jaki ją postrzegamy. To, co nazywamy „sztuką starzenia”, to nieustanna praca nad akceptacją, pielęgnowaniem relacji i odkrywaniem piękna w każdym dniu. Zachęcam, aby traktować starzenie się nie jako coś, co nas ogranicza, ale jako okazję do odkrywania nowych aspektów samego siebie.

Rozdział II

Starość – nowe perspektywy i wyzwania

Jak zmienia się postrzeganie starości

Starość od wieków była postrzegana przez pryzmat lęku, dystansu i niepewności. W kulturze, która gloryfikuje młodość, starość przeważnie staje się tematem tabu, kojarzonym z utratą umiejętności, zanikaniem możliwości, a nawet nieprzydatnością społeczną. Jednak to, co dostrzegam w swojej pracy terapeutycznej, to fakt, że starość nie musi być czasem bierności czy wycofania. Co więcej— może stać się okresem bogatym w doświadczenia, refleksję i głęboką satysfakcję.

Często w rozmowach z seniorami napotykam na pytania: „Czy jestem jeszcze potrzebny?”, „Czy moje życie ma sens, gdy nie jestem już tak aktywny, jak dawniej?”. I tutaj tkwi klucz do zmiany — w odpowiedzi na te wewnętrzne wątpliwości. Przez lata byłem świadkiem, jak osoby starsze odnajdywały nowe znaczenia w życiu, odkrywając w sobie zasoby, o których wcześniej nie miały pojęcia. „Sztuka starzenia” polega właśnie na tym, aby nie trzymać się kurczowo przeszłości, lecz otworzyć się na to, co może przynieść przyszłość — nawet jeśli ma ona inne tempo i charakter niż dotychczas.

Zmiana postrzegania starości wymaga odwagi i gotowości do przebudowania własnych przekonań. W społeczeństwie, w którym wartościuje się produktywność i efektywność, starość jawi się jako mniej wartościowy etap życia. Niemniej jednak to właśnie tutaj tkwi potencjał: w odnalezieniu piękna w tym, co wolniejsze, bardziej refleksyjne. Zamiast traktować wiek jako przeszkodę, możemy spojrzeć na niego jak na szansę — na przeżycie czegoś, co wcześniej było poza naszym zasięgiem.

Przełamywanie stereotypów związanych z wiekiem

Jednym z kluczowych wyzwań w pracy z seniorami jest przełamywanie stereotypów, które sami seniorzy przyjmują jak własne myśli. Ile razy słyszałem, jak ktoś mówił: „To już nie dla mnie, jestem za stary”.

Takie przekonania, choć zakorzenione w kulturze, mogą być pułapką, która ogranicza nasz potencjał i zamyka nas na nowe doświadczenia.

Chciałbym, abyście spojrzeli na starość nie jak na czas wyrzeczeń, lecz jak na okres możliwości. To moment, w którym możemy zacząć uczyć się nowych rzeczy, realizować pasje, które przez lata odkładaliśmy na bok. Znam seniorów, którzy w wieku 70 lat zaczęli uczyć się gry na fortepianie, zapisali się na kursy malarstwa, czy zaangażowali się w działalność społeczną. Zamiast pytać: „czy mogę?“, zaczęli zadawać sobie pytanie: „dlaczego nie teraz?“.

„Sztuka starzenia” to umiejętność zmierzenia się z tymi ograniczającymi przekonaniem, które sami na samego siebie nakładamy. Oznacza to świadome wyjście poza stereotypy i opinie, które podpowiadają nam, że „na coś jest za późno”. Zamiast poddawać się presji społecznych oczekiwań, czy zastanawiałeś się kiedyś, czy warto skierować energię na rozwijanie tego, co przynosi radość i satysfakcję.

Redefiniowanie tożsamości w późnym okresie życia

Kiedy przestajemy pełnić pewne role — zawodowe, rodzinne, społeczne — tożsamość, którą budowaliśmy przez lata, zaczyna się rozpadać. Możemy czuć się zagubieni, a nawet beзуżyteczni. Jednak to właśnie w tych momentach rodzi się szansa na nową definicję samego siebie. W „sztuce starzenia” chodzi o odwagę w odkrywaniu swojej nowej tożsamości.

Opowiem Wam o pewnym przykładzie. Pan Jerzy, emerytowany inżynier, przez lata wiódł życie wypełnione pracą i obowiązkami zawodowymi. Kiedy przeszedł na emeryturę, poczuł, jakby stracił swoją wartość. Jednak dzięki wspólnej pracy nad redefinicją jego roli, odkrył w sobie pasję do ogrodnictwa i zaczął organizować warsztaty dla młodszych sąsiadów, ucząc ich, jak dbać o rośliny. Okazało się, że miał dar przekazywania wiedzy, który teraz przynosił mu ogromną satysfakcję.

Redefiniowanie tożsamości to proces, który wymaga czasu i introspekcji, ale jest także niezwykle wzmacniający. Dzięki niemu możemy odkrywać, że nasze życie nie kończy się wraz z zakończeniem pewnych etapów, lecz otwiera się na zupełnie nowe możliwości.

Odnalezienie sensu w późnym wieku

Nie jest tajemnicą, że poczucie sensu życia ma kluczowe znaczenie dla naszego dobrostanu psychicznego. W „sztuce starzenia” zdarza się często, że skupiamy się na poszukiwaniu tego sensu na nowo, niezależnie od tego, ile mamy lat. Pamiętam rozmowę z jedną z moich pacjentek, Panią Zofią, która po stracie męża długo nie mogła odnaleźć celu. Dopiero zaangażowanie się w pomoc innym — na przykład poprzez czytanie książek dzieciom w świetlicy — pozwoliło jej odnaleźć nową radość i sens życia.

Starość nie musi być czasem samotności ani zamykania się w czterech ścianach. To czas, który warto poświęcić na pogłębianie relacji, odkrywanie nowych pasji i angażowanie się w działania, które dają poczucie spełnienia. Nawet jeśli nasze ciała stają się słabsze, nasze umysły i serca wciąż mogą się rozwijać i wzbogacać.

Starość, jak każda inna faza życia, niesie ze sobą wyzwania, ale również możliwości. „Sztuka starzenia” to umiejętność przekształcania tych wyzwań w nowe perspektywy. Moment, w którym przestajemy widzieć starość jako kres, a zaczynamy traktować ją jako czas przejścia i rozwoju, otwiera się przed nami drzwi do głębokiego zrozumienia samego siebie i świata.

Zapraszam Was do wspólnej refleksji nad tym, jak możemy redefiniować nasze życie, niezależnie od wieku. To właśnie w tej świadomej przemianie tkwi prawdziwa sztuka starzenia.

Rozdział III

Zrozumienie i akceptacja procesu starzenia

Starzenie się to nieuchronna część ludzkiej egzystencji, która zaczyna się już od momentu narodzin, lecz dopiero w późniejszych latach życia staje się świadomym doświadczeniem. Wiele osób zaczyna mierzyć się z rzeczywistością starzenia dopiero wówczas, gdy zauważają pierwsze oznaki zmieniającego się ciała lub gdy nagle tracą energię, którą wcześniej uważali za nieograniczoną. Obecny świat, zdominowany przez kult młodości, wywiera presję, aby walczyć z oznakami upływającego czasu, co sprawia, że akceptacja starości staje się niezwykle trudna. W tym rozdziale chciałbym podzielić się refleksjami na temat tego, jak zrozumieć i zaakceptować proces starzenia się, aby uczynić go bardziej satysfakcjonującym i pełnym znaczenia etapem życia.

Radzenie sobie z emocjami związanymi z przemijaniem

W mojej pracy psychoterapeutycznej zauważam, że jednym z najtrudniejszych aspektów starzenia się jest akceptacja związanych z nim zmian fizycznych i emocjonalnych. Osoby w podeszłym wieku nierzadko zmagają się z uczuciem żalu za utraconymi możliwościami, a także z lękiem przed przyszłością. Naturalne jest, że pojawiają się pytania: „Czy moje życie miało sens?”, „Co jeszcze mogę zrobić?”, „Czy będę zależny od innych?”. Te obawy są częścią procesu starzenia się i stanowią wyzwanie, z którym wiele osób musi się zmierzyć.

Jednym z kluczowych elementów akceptacji starzenia się jest umiejętność radzenia sobie z emocjami, które towarzyszą przemijaniu. Zamiast unikać trudnych uczuć, takich jak lęk, smutek czy złość, warto nauczyć się je akceptować i przeżywać. Na przykład, kiedy spotykam się z seniorami w grupach terapeutycznych, widzę, jak ważne jest dla nich wyrażenie swoich emocji w bezpiecznej przestrzeni. Często opowiadają o tym, jak trudne jest pogodzenie się z tym, że ich ciała nie są już tak sprawne, jak kiedyś. Jednocześnie uczą się, że pozwolenie sobie na odczuwanie tych emocji może prowadzić do wewnętrznego spokoju.

Starzenie się to także proces, który wpływa na naszą tożsamość. Kiedy tracimy dotychczasowe role – zawodowe, rodzicielskie czy społeczne – możemy poczuć się zagubieni. Dla wielu osób przejście na emeryturę jest momentem, który wyzwala uczucie pustki. Osoby, które wcześniej definiowały się przez swoją funkcję zawodową lub obowiązki rodzinne, nagle muszą odnaleźć nowy sens i cel życia. W mojej praktyce zauważyłem, że ci, którzy potrafią zaakceptować powyższe zmiany i odnaleźć nowy sens w codziennych doświadczeniach odczuwają większą satysfakcję z życia.

Rola samoakceptacji i pozytywnego myślenia

Proces starzenia się to także czas, w którym możemy nauczyć się, jak ważna jest samoakceptacja. W kulturze, gloryfikującej młodość i sprawność, starzenie się jest postrzegane jako utrata wartości. Jednak prawdziwa akceptacja oznacza zrozumienie, że wartość człowieka nie zależy od wyglądu, szybkości reakcji czy energii fizycznej. Akceptując swoje zmarszczki, siwe włosy i powolniejszy krok, możemy odkryć, że każda z tych zmian niesie ze sobą głębsze znaczenie.

Wielu moich pacjentów mówi mi, że akceptacja procesu starzenia zaczyna się od zmiany nastawienia. Zamiast koncentrować się na tym, co tracimy warto skupić się na tym, co zyskujemy – czas na refleksję, głębsze relacje z bliskimi, a także możliwość rozwijania pasji, na które wcześniej brakowało czasu. Przykładem może być pani Maria, która po przejściu na emeryturę odkryła radość z malowania. Choć nigdy wcześniej nie miała czasu na tę pasję, teraz codzienne tworzenie obrazów stało się dla niej źródłem satysfakcji i dumy.

Pozytywne myślenie nie polega na ignorowaniu trudności związanych ze starzeniem się. To raczej zdolność dostrzegania piękna i sensu, nawet w sytuacjach, które mogą wydawać się wyzwaniem. Dla wielu osób kluczowe jest tu odnalezienie równowagi między akceptacją tego, czego nie możemy zmienić, a aktywnym działaniem w obszarach, które wciąż pozostają pod naszą kontrolą.

Znalezienie sensu i satysfakcji w późniejszych latach życia

Z wiekiem często dochodzi do zmiany priorytetów. Młodsze lata życia są zazwyczaj zdominowane przez dążenie do sukcesu, zdobywanie pozycji zawodowej, wychowywanie dzieci. Natomiast późniejsze lata życia oferują możliwość refleksji i skupienia się na tym, co naprawdę ma dla nas znaczenie. Dla niektórych osób starość to czas, w którym wreszcie mogą się zatrzymać i zadać sobie pytanie: „Co przynosi mi prawdziwą radość?”

W mojej praktyce często zauważam, że osoby starsze znajdują nowy sens w prostych, codziennych czynnościach – takich jak praca w ogrodzie, spacer po lesie czy spotkania z przyjaciółmi. To właśnie te drobne momenty mogą stać się źródłem głębokiej satysfakcji. Na przykład pan Jan, były menedżer dużej firmy, po przejściu na emeryturę odkrył pasję do gotowania. Teraz spędza godziny w kuchni, eksperymentując z przepisami, i czerpie z tego ogromną radość, której nigdy wcześniej nie doświadczył.

Jednym z kluczowych elementów satysfakcji w późniejszych latach życia jest także poczucie przynależności i bycia potrzebnym. Wiele osób obawia się, że po przejściu na emeryturę staną się beзуżyteczne. Jednak doświadczenie pokazuje, że to właśnie starsze osoby mają najczęściej do zaoferowania – w roli mentorów, wolontariuszy, czy po prostu jako osoby, które potrafią słuchać i dzielić się mądrością życiową.

Starzenie się to nie tylko czas utraty, ale także odkrywania nowych perspektyw. Może to być czas, w którym odnajdujemy sens życia na nowo, w sposób, który był dla nas wcześniej niedostępny. Zamiast koncentrować się na tym, co tracimy, możemy nauczyć się doceniać to, co zyskujemy – głębsze relacje, większą wolność wewnętrzną i możliwość pełniejszego przeżywania każdej chwili.

Akceptacja jako klucz do dobrego starzenia się

W mojej pracy z seniorami widzę, że akceptacja starzenia się to nie jednorazowy akt, lecz długotrwały proces. To podróż, która wymaga odwagi, cierpliwości i gotowości do zmierzenia się z własnymi lękami. Akceptacja nie oznacza rezygnacji ani poddania się, lecz raczej świadome przyjęcie tego, co przynosi życie – zarówno jego radości, jak i wyzwań. Dla niektórych osób może to oznaczać zwrócenie się ku duchowości, dla innych – skupienie się na rozwijaniu pasji lub poświęceniu więcej czasu bliskim.

Starzenie się to sztuka. To sztuka odkrywania nowego sensu w życiu, doceniania tego, co mamy, i odnajdywania radości w małych rzeczach. To także sztuka akceptacji – przyjęcia samych siebie takimi, jakim jesteśmy, z wszystkimi naszymi wadami, zmarszczkami i ograniczeniami.

Starość może stać się najpiękniejszym etapem życia, ale tylko wówczas, gdy uznamy jej wartość. Tak wiele ma nam przecież do zaoferowania - refleksję, spokój, poczucie spełnienia, wolność i głęboką mądrość. To etap, w którym możemy naprawdę zrozumieć, że szczęście nie zależy od wyglądu ani od osiągnięć, ale od tego, jak głęboko potrafimy cieszyć się każdą chwilą, która nam pozostała.

Rozdział IV

Zdrowie emocjonalne w sztuce starzenia

Jak rozpoznawać i przewyżczać trudności emocjonalne

Starzenie się to czas wielkich zmian, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i emocjonalnym. To etap życia, w którym szczególnie ważne staje się dbanie o zdrowie psychiczne. Sztuka starzenia polega nie tylko na akceptacji nieuniknionych zmian, ale również na umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami emocjonalnymi, które mogą pojawić się wraz z upływem lat. Niezwykle istotne jest, aby zrozumieć, że zdrowie emocjonalne seniorów wymaga holistycznego podejścia – takiego, które uwzględnia zarówno potrzeby psychiczne, jak i społeczne. W tym rozdziale skupimy się na rozpoznawaniu objawów depresji i zaburzeń lękowych, skutecznych strategiach radzenia sobie z emocjami oraz dostępnych formach wsparcia psychologicznego.

Jak zmieniają się emocje w procesie starzenia?

W książce „Sztuka starzenia” staram się podkreślać, że starzenie się to nie tylko etap pełen wyzwań, ale również szansa na rozwój osobisty i odkrywanie nowych dróg do szczęścia. Warto jednak pamiętać, że zmiany w sferze emocjonalnej mogą być trudne do zaakceptowania. Z wiekiem możemy doświadczać różnorodnych emocji, takich jak lęk, smutek, niepokój czy frustracja, które wynikają z utraty bliskich, zmiany ról społecznych, czy ograniczeń zdrowotnych.

Zmiany emocjonalne mogą obejmować:

- Poczucie osamotnienia, szczególnie po doświadczeniu śmierci partnera lub przyjaciół.
- Poczucie straty sensu życia po przejściu na emeryturę.
- Wzrost lęku przed przyszłością, zwłaszcza w kontekście zdrowia i samodzielności.
- Frustracja z powodu zmniejszającej się sprawności fizycznej.

W mojej pracy z seniorami często zauważam, że kluczowym wy-

zwaniem jest nauka rozpoznawania i akceptacji własnych emocji. Akceptacja tego, co czujemy jest pierwszym krokiem do zrozumienia, jak możemy sobie z tym poradzić.

Rozpoznawanie wczesnych objawów depresji: historia pana Tadeusza

Depresja u osób starszych jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń, lecz jednocześnie najtrudniejszych do zdiagnozowania. Często jest mylona z naturalnymi reakcjami na proces starzenia się czy żałobą po stracie bliskich osób. Tymczasem przedłużający się smutek, wycofanie z życia społecznego czy utrata radości z codziennych aktywności to sygnały, które mogą wskazywać na depresję i wymagają odpowiedniej interwencji.

Pan Tadeusz, 73 lata: przykład depresji w jesieni życia

Pozwólcie, że opowiem historię pana Tadeusza, jednego z moich pacjentów, który przyszedł do mnie z problemami, których nie potrafił początkowo nazwać. Pan Tadeusz ma 73 lata, jest emerytowanym inżynierem budownictwa, który przez większość swojego życia był człowiekiem niezwykle aktywnym. Zawsze otaczał się ludźmi – znajomymi z pracy, rodziną, sąsiadami. Jego dom był miejscem spotkań towarzyskich, gdzie często organizowano niedzielne obiady i wieczory przy grillu. Jednak od kiedy przeszedł na emeryturę i stracił żonę - jego życie zmieniło się diametralnie.

Na początku pan Tadeusz nie dostrzegał niczego niepokojącego w swoim samopoczuciu. Był przekonany, że smutek i wycofanie, których doświadcza, są jedynie naturalną reakcją na utratę bliskiej osoby. „W końcu kto nie czułby się źle po śmierci żony?” – mówił mi na jednej z pierwszych sesji. Jednak, gdy mijające miesiące nie przynosiły ulgi, a objawy nasilały się, rodzina zaczęła obawiać się, że objawy są niepokojące.

Objawy depresji u Pana Tadeusza

Depresja w wieku senioralnym często przybiera inną formę niż u młodszych osób. U pana Tadeusza objawy były subtelne, jednak wyraźnie wpływały na jakość jego życia. W miarę, jak opowiadał o swoim codziennym funkcjonowaniu, stało się jasne, że doświadczał depresji.

Utrata zainteresowania dotychczasowymi pasjami

Pan Tadeusz był zapalonym ogrodnikiem, ale w ostatnim czasie przestał dbać o swój ogród. Rośliny, które kiedyś były jego dumą, zaczęły więdnąć. „Nie mam już siły ani ochoty tego robić” – przyznał, co było dla niego samego zaskoczeniem. Kiedyś każda wolna chwila spędzona na pielęgnacji kwiatów sprawiała mu ogromną radość.

Chroniczne zmęczenie i brak energii

Każdego dnia pan Tadeusz czuł się wyczerpany, mimo że spał po 10-12 godzin dziennie. Często budził się wcześnie rano, lecz zamiast wstać z łóżka, leżał godzinami, nie mogąc zebrać sił, by rozpocząć dzień. „Czuję się, jakby każdy ruch był wysiłkiem, jakby moje ciało było z ołowiu” – opisywał swoje samopoczucie.

Problemy z koncentracją i pamięcią

Pan Tadeusz zauważył, że coraz trudniej jest mu zapamiętać, co miał zrobić, gdzie położył klucze, a nawet co jadł na obiad. Kiedyś bez trudu rozwiązywał krzyżówki i sudoku, które były jego ulubioną rozrywką, teraz jednak zadania te wydawały mu się zbyt trudne. Często się irytował, kiedy nie potrafił znaleźć odpowiedzi.

Poczucie bezwartościowości i niska samoocena

„Nikt mnie już nie potrzebuje. Moje życie straciło sens” – takie słowa wielokrotnie padały z jego ust podczas sesji. Pan Tadeusz czuł, że jego

emerytura uczyniła go bezużytecznym. Choć dzieci i wnuki odwiedzały go regularnie, miał wrażenie, że robią to z obowiązku, a nie z potrzeby serca.

Myśli rezygnacyjne i brak perspektyw na przyszłość

Chociaż pan Tadeusz nigdy nie mówił otwarcie o myślach samobójczych, często powtarzał, że „nie ma już po co żyć”. Mówił o swojej żonie, jakby była jedynym powodem jego wcześniejszej radości z życia, a teraz, gdy jej zabrakło, jego świat stał się szary i bezsensowny.

Jak pomóc osobie z depresją?

Depresja u osób starszych to złożony problem, który wymaga kompleksowego podejścia terapeutycznego. Leki mogą pomóc złagodzić objawy, takie jak chroniczne zmęczenie, bezsenność czy obniżenie nastroju, jednak same w sobie nie wystarczą do pełnego powrotu do zdrowia. Proces zdrowienia wymaga wszechstronnego podejścia, które łączy farmakoterapię, psychoterapię oraz wsparcie społeczne. Historia pana Tadeusza, którą tu przedstawiam, jest doskonałym przykładem tego, jak złożone może być leczenie depresji u seniorów.

Skierowanie do psychiatry i farmakoterapia: Pierwszym krokiem było skierowanie pana Tadeusza do psychiatry, który przepisał odpowiednie leki. Farmakoterapia pozwoliła ustabilizować jego nastrój i złagodzić najbardziej uciążliwe objawy, takie jak trudności ze snem, brak energii oraz nieustające uczucie smutku. Jednak samo stosowanie leków nie mogło rozwiązać głębszych problemów emocjonalnych, które doprowadziły pana Tadeusza do stanu depresji. Warto pamiętać, że nie zawsze konieczne jest uruchomienie farmakoterapii zawsze wymaga to pełnej diagnostyki medycznej i konsultacji specjalistycznej z lekarzem psychiatrą.

Odbudowanie struktury dnia i aktywacja behawioralna: Na początku naszej pracy psychoterapeutycznej skupiliśmy się na przywróceniu struktury dnia. Osoby w depresji często tracą poczucie sensu, a ich dni stają się chaotyczne i pozbawione celu. Dla pana Tadeusza, który

przez lata prowadził bardzo aktywne zawodowe życie, emerytura oznaczała utratę codziennej rutyny i struktury. Wprowadziliśmy proste, ale regularne działania – codzienne spacery, stałe godziny posiłków oraz wieczorne przygotowania do snu. Drobne, ale regularne aktywności pomagają przywrócić poczucie kontroli nad życiem i zmniejszają uczucie zagubienia. Ważnym elementem wspierania jest tworzenie przestrzeni do zmiany bez presji, która w obliczu utraty bliskiej osoby może wywoływać poczucie winy, niemocy i wycofania. Depresja nie jest chorobą przyzwyczajęń czy lenistwa, to stan, w którym brakuje sił do działania.

Aktywacja behawioralna: Powrót do pasji. Aktywacja behawioralna polegała na stopniowym przywracaniu pana Tadeusza do dawnych zainteresowań. Zachęcałem go, aby wrócił do pielęgnacji ogrodu, co było jego pasją przez wiele lat. Początkowo spotykałem się z oporem – „Po co to robić, skoro to i tak niczego nie zmieni?” – ale z czasem, małe sukcesy, takie jak ukwiecenie balkonu czy odnowienie grządek, przyniosły mu drobne radości i poczucie spełnienia. Te niewielkie osiągnięcia zaczęły budować w nim nową nadzieję i przywracać poczucie sensu. Często na tym etapie pracy nie tylko pojawia się potrzeba powrotu do starych pasji, ale również motywacja do odkrywania nowych.

Wsparcie społeczne jako kluczowy element zdrowienia

Depresja często prowadzi do izolacji, zwłaszcza w przypadku seniorów. Pan Tadeusz przez długi czas unikał kontaktu z rodziną, obawiając się, że będzie dla nich ciężarem. To błędne przekonanie prowadziło do pogłębiania izolacji i pogarszało jego stan emocjonalny. W trakcie terapii zaczęliśmy pracować nad wartością w relacjach z bliskimi. Zachęcałem go, aby szczerze mówił o swoich uczuciach dzieciom i wnukom.

W miarę postępów w terapii pan Tadeusz odkrył, że jego rodzina naprawdę chce z nim spędzać czas, nie z obowiązku, ale z potrzeby bliskości. Zrozumienie, że nie jest dla nikogo ciężarem, było kluczowe w jego procesie zdrowienia. Wsparcie społeczne stało się dla niego fundamentem w odbudowie poczucia wartości i pewności siebie.

Praca nad myślami rezygnacyjnymi i poczuciem własnej wartości

Kluczowym elementem terapii była praca nad błędami poznawczymi, takimi jak przekonanie pana Tadeusza, że jest ciężarem dla swoich bliskich i że jego życie nie ma już sensu. Wspólnie analizowaliśmy te myśli, identyfikując ich źródła i próbując je zmieniać. Podczas sesji pan Tadeusz kilkakrotnie mówił: „Już nic nie osiągnę, jestem tylko przeszkodą”. Wprowadzając techniki poznawczo-behawioralne, pomogłem mu dostrzec, że takie myślenie wynika z dawno zakorzenionych schematów, które nie mają nic wspólnego z obecną rzeczywistością. Zamiast skupiać się na tym, czego już nie może zrobić, zaczęliśmy poszukiwać pozytywnych aspektów jego życia. W efekcie pan Tadeusz zaczął dostrzegać, że nadal ma wiele do zaoferowania – czy to w postaci mądrości życiowej, czy wsparcia emocjonalnego dla swoich dzieci i wnuków.

Praca na śladach doświadczeń

Straszące wspomnienia i uwalnianie starych wzorców: Jednym z najbardziej przełomowych etapów terapii była praca na śladach doświadczeń. Pan Tadeusz, podobnie jak wielu seniorów, nosił w sobie niewyrażone emocje z przeszłości, które teraz, na starość, ponownie się uaktywniły. W trakcie sesji wracaliśmy do jego wspomnień z dzieciństwa, dotyczących dorastania pod okiem surowego ojca, które nauczyło go tłumienia emocji i unikania okazywania słabości. Kiedy pan Tadeusz przeszedł na emeryturę i stracił żonę, te stare ślady emocjonalne ponownie zostały aktywowane, wywołując uczucie samotności i wartościowości. W terapii pracowaliśmy nad tym, aby zrozumieć wpływ przeszłości na jego obecne myśli i emocje, a także nad tym, jak uwolnić się od tych starych wzorców.

Praca nad błędami poznawczymi i poczuciem sprawczości: Jednym z największych wyzwania było przełamanie błędów poznaw-

czych, takich jak przekonanie o byciu ciężarem czy poczucie braku kontroli nad życiem. Wspólnie pracowaliśmy nad rozpoznawaniem, jak te myśli tworzą spiralę bezradności, która jedynie pogłębia depresję. W miarę, jak pan Tadeusz zaczął dostrzegać, że wiele z jego przekonań było nieprawdziwych, zaczął stopniowo odzyskiwać poczucie sprawczości i kontroli.

Historia pana Tadeusza jest przykładem tego, jak złożona i wielowarstwowa może być depresja u osób starszych. W „Sztuce starzenia” kluczowe jest zrozumienie, że starość to nie tylko czas strat, ale także okazja do ponownego przemyślenia swojego życia i odkrycia nowych źródeł radości.

Praca terapeutyczna z panem Tadeuszem pokazała, że nawet w starszym wieku możliwe jest przepracowanie trudnych doświadczeń z przeszłości, odbudowanie relacji z bliskimi oraz odkrycie nowych pasji. Dzięki wsparciu terapeutycznemu i farmakologicznemu udało mu się nie tylko pokonać objawy depresji, ale także odzyskać poczucie sensu i wartości w swoim życiu.

Podsumowując, praca z panem Tadeuszem była dla mnie również przypomnieniem, jak ważne jest podejście holistyczne do zdrowia emocjonalnego w starości. W „Sztuce starzenia” nie chodzi tylko o radzenie sobie z trudnościami, ale także o odkrywanie nowych źródeł radości i sensu.

Pan Tadeusz nauczył się, że starość to nie tylko czas strat, ale także okazja do odnalezienia samego siebie na nowo. Dzięki terapii odkrył, że życie może być wartościowe i pełne nawet wtedy, gdy zmieniają się okoliczności i role. To jest właśnie prawdziwa sztuka starzenia się – umiejętność akceptacji przeszłości, a jednocześnie otwarcie się na nowe możliwości i radości w terażniejszości. Historia pana Tadeusza pokazuje, jak ważne jest, aby seniorzy zrozumieli, że depresja nie jest naturalną częścią starzenia się, ale stanem, który wymaga leczenia. Akceptacja tego, że potrzebujemy pomocy, to pierwszy krok w kierunku zdrowienia. W ramach „Sztuki starzenia” kluczowe jest zrozumienie, że każdy etap życia może być bogaty w sens, nawet jeśli zmieniają się nasze role i możliwości. Pan

Tadeusz zrozumiał, że starzenie się nie musi oznaczać rezygnacji z życia, ale raczej przystosowanie się do nowych warunków i odkrycie nowych źródeł radości. Dzięki terapii i wsparciu bliskich, pan Tadeusz odzyskał równowagę emocjonalną i zaczął czerpać radość z małych rzeczy, które wcześniej wydawały się bez znaczenia. To właśnie jest prawdziwa „sztuka starzenia się” – zdolność do znalezienia spokoju i sensu w obliczu zmieniających się warunków.

Rozpoznawanie wczesnych objawów zaburzeń lękowych

Zaburzenia lękowe u osób starszych również bywają niedostrzegane lub bagatelizowane. Wynika to z powszechnego przekonania, że uczucie niepokoju, niepewność czy strach są naturalną częścią starzenia się. Tymczasem przedłużający się lęk, narastające uczucie zagrożenia i unikanie codziennych aktywności mogą wskazywać na rozwijające się zaburzenia lękowe, które wymagają wsparcia terapeutycznego. W niniejszej książce chciałbym pokazać, że rozpoznanie tych sygnałów i odpowiednia reakcja mogą znacząco poprawić jakość życia seniorów.

Pani Helena, 69 lat: przykład zaburzeń lękowych w późnym wieku

Pozwólcie, że przedstawię Wam historię pani Heleny, mojej pacjentki, która przyszła do mnie, zmagając się z problemami, których początkowo sama nie potrafiła nazwać. Pani Helena ma 69 lat, jest emerytowaną nauczycielką i wdową od pięciu lat. Przez większość swojego życia była osobą otwartą, towarzyską i zaangażowaną w życie społeczności lokalnej. Zawsze znajdowała czas na spotkania z przyjaciółmi, wizyty u rodziny i udział w różnych aktywnościach. Jednak po przejściu na emeryturę oraz po stracie męża, coś się w niej zmieniło.

Objawy zaburzeń lękowych u pani Heleny

1. Nadmierny lęk przed przyszłością

Pani Helena odczuwała przewlekłe uczucie niepokoju, które towarzyszyło jej przez większość dnia. Zaczęła bać się rzeczy, które wcześniej przyjmowała z radością lub przynajmniej z obojętnością. „Co się stanie, jeśli zachoruję? Kto się mną zajmie?” – takie myśli coraz częściej zaprzętały jej głowę. Jej obawy były skierowane głównie na przyszłość, której zaczęła bać się w sposób paraliżujący.

2. Nasilające się unikanie codziennych aktywności

Lęk sprawił, że pani Helena zaczęła wycofywać się z życia społecznego. Coraz rzadziej odwiedzała znajomych, przestała uczęszczać na spotkania w klubie seniora i odwoływała wizyty u rodziny. „Wycho-dzenie z domu mnie przeraża, a co jeśli ktoś mnie napadnie? Co jeśli poczuję się źle na ulicy i nikt mi nie pomoże?” – mówiła podczas sesji.

3. Napięcie i trudności w relaksacji

Lęk u pani Heleny objawiał się także w postaci napięcia mięśniowego. Czuła, jakby jej ciało było stale spięte, szczególnie w okolicach karku i ramion. „Czuję, jakby moje ciało było w ciągłym pogotowiu, jakby miało się coś wydarzyć” – opisywała swoje odczucia. Nawet w chwilach, które powinny być relaksujące - jak oglądanie ulubionego serialu - odczuwała trudność w odprężeniu się.

4. Somatyczne objawy lęku

Pani Helena wielokrotnie doświadczała objawów somatycznych, takich jak kołatanie serca, uczucie duszności, bóle brzucha czy zawroty głowy. Często zgłaszała się do lekarzy z podejrzeniem problemów sercowych, jednak badania nie wykazywały żadnych nieprawidłowości. Dopiero po licznych konsultacjach zrozumiała, że jej dolegliwości mają podłoże psychologiczne.

Jak wyglądała nasza praca terapeutyczna?

Zaburzenia lękowe, podobnie jak depresja, wymagają złożonego podejścia terapeutycznego, które łączy farmakoterapię z psychoterapią oraz wsparciem społecznym. W pracy z panią Heleną skupiliśmy się na kilku kluczowych obszarach.

Skierowanie do psychiatry i wprowadzenie leków: Pierwszym krokiem było skierowanie pani Heleny do psychiatry, który zdiagnozował zaburzenia lękowe i przepisał leki o działaniu przeciwlękowym oraz stabilizującym nastrój. Farmakoterapia pomogła jej złagodzić najbardziej uciążliwe objawy, takie jak kołatanie serca czy uczucie duszności. Leki umożliwiły jej także lepsze skupienie się na procesie terapeutycznym.

Techniki relaksacyjne i ćwiczenia oddechowe: Podczas sesji wprowadziliśmy ćwiczenia oddechowe oraz techniki relaksacyjne, takie jak progresywna relaksacja mięśni. Pani Helena nauczyła się, jak rozpoznawać napięcie w swoim ciele i jak je rozluźniać za pomocą oddechu. Z czasem zaczęła stosować te techniki samodzielnie, co pomogło jej w sytuacjach, które wywoływały lęk.

Aktywacja behawioralna i stopniowe przełamywanie unikania: Aktywacja behawioralna polegała na stopniowym powrocie do dawnych aktywności, które sprawiały pani Helenie radość. Zaczęliśmy od małych kroków – codzienne spacerowanie wokół bloku, odwiedzanie pobliskiego sklepu. Każdy mały sukces budował jej pewność samego siebie. Stopniowo zwiększaliśmy wyzwania – powrót na spotkania w klubie seniora, a następnie organizowanie spotkań z rodziną w jej własnym domu.

Praca nad błędami poznawczymi: Jednym z kluczowych elementów terapii było rozpoznawanie i modyfikowanie negatywnych myśli i przekonań. Pani Helena niekiedy mówiła: „Nie poradzę sobie, jeśli coś mi się stanie”. Pracowaliśmy nad tym, aby dostrzegła, że takie myślenie jest nie tylko irracjonalne, ale także pogłębia jej lęk. Zamiast skupiać się na potencjalnych zagrożeniach, zaczęła uczyć się myśleć w bardziej konstruktywny sposób: „Zawsze mogę poprosić o pomoc, nie jestem sama”.

Odbudowanie wsparcia społecznego: Lęk u pani Heleny prowadził do izolacji, co pogarszało jej stan emocjonalny. W trakcie terapii zachęcałem ją do otwierania się przed rodziną i przyjaciółmi. Pracowaliśmy nad tym, aby zaczęła mówić o swoich lękach bliskim, zamiast je ukrywać. Dzięki temu odkryła, że jej obawy były często wyolbrzymione, a otoczenie było gotowe ją wspierać.

Historia pani Heleny pokazuje, że lęk nie jest nieodłącznym elementem starzenia się. Dzięki terapii i wsparciu bliskich możliwe jest nie tylko złagodzenie objawów, ale także odkrycie nowych źródeł radości i sensu życia. Sztuka starzenia się polega na umiejętności adaptacji do zmieniających się okoliczności, ale także na zdolności do akceptacji własnych emocji.

Pani Helena nauczyła się, że starość to nie tylko czas wyzwań, ale także możliwości do ponownego przemyślenia swojego życia. Dzięki terapii odzyskała równowagę emocjonalną, odnalazła radość w codziennych aktywnościach i ponownie otworzyła się na kontakty z bliskimi. To jest prawdziwa sztuka starzenia się – umiejętność odnalezienia spokoju i sensu w zmieniających się okolicznościach, nawet w obliczu lęku.

Przyglądając się historiom pana Tadeusza i pani Heleny, spróbuj dostrzec, jak różnorodne emocjonalne wyzwania mogą towarzyszyć starzeniu się, ale również jak wielka jest siła ludzkiego ducha w przezwyciężaniu trudności. Każda z tych osób napotkała na swojej drodze przeszkody, które na pierwszy rzut oka wydawały się nie do pokonania – Tadeusz zmagał się z depresją wynikającą z utraty życiowego celu i bliskiej osoby, a Helena z paraliżującym lękiem, który odciął ją od świata.

Historia pana Tadeusza przypomina nam, jak ważne jest, aby nie ignorować objawów depresji. To, co dla rodziny czy otoczenia może wydawać się „naturalnym” smutkiem związanym z wiekiem czy żałobą, w rzeczywistości może być początkiem poważnej depresji. W przypadku Tadeusza to właśnie bliscy zauważyli, że smutek przekształca się w chroniczną rezygnację z życia. Dzięki wsparciu rodziny i terapii udało się nie tylko złagodzić objawy depresji, ale również przywrócić panu Tadeuszowi radość z małych codziennych aktywności, takich jak pielęgnacja ogrodu, będąca kiedyś jego pasją.

Natomiast pani Helena, mimo że była wcześniej osobą otwartą i aktywną, po śmierci męża i przejściu na emeryturę, znalazła się w spirali lęku, który paraliżował jej codzienne życie. W jej przypadku kluczowe okazało się nie tylko leczenie farmakologiczne, ale również stopniowe przełamywanie wzorców unikania i odbudowywanie więzi społecznych. Dzięki terapii i stopniowemu podejmowaniu małych kroków, Helena odzyskała pewność samego siebie i znów zaczęła czerpać radość z kontaktów z innymi ludźmi.

Akceptacja i adaptacja: Klucze do sztuki starzenia się

Historie te uczą nas, że zdrowie emocjonalne seniorów nie polega jedynie na unikaniu negatywnych emocji, ale na umiejętności ich rozpoznawania i zarządzania nimi. Sztuka starzenia się to nieustanna adaptacja do nowych okoliczności – zarówno tych wynikających ze zmian fizycznych, jak i emocjonalnych.

Akceptacja własnych emocji: Zarówno Tadeusz, jak i Helena musieli nauczyć się akceptować swoje uczucia – smutek, lęk, frustrację – zanim mogli zacząć nad nimi pracować. Pan Tadeusz odkrył, że wyrażenie żalu po stracie żony było kluczowe dla jego procesu zdrowienia, podczas gdy Helena nauczyła się rozpoznawać i nazywać swoje lęki, co dało jej siłę, by stawić im czoła.

Odbudowa sensu życia: W obu przypadkach kluczowym elementem terapii było odnalezienie nowego celu. Dla Tadeusza było to powrót do ogrodnictwa, dla Heleny – stopniowe otwieranie się na bliskich i powrót do działań społecznych. Znalezienie czegoś, co daje radość, nawet w trudnych momentach, jest podstawą sztuki starzenia się.

Wsparcie i bliskość jako fundament zdrowienia: Seniorzy często borykają się z poczuciem osamotnienia, jednak historia Heleny pokazuje, jak ważne jest, aby nie zamykać się na pomoc innych. Tadeusz również przekonał się, że skorzystanie z pomocy nie było oznaką słabości, ale odwagi. Aktywne budowanie relacji i wsparcia społecznego jest kluczowym elementem poprawy zdrowia emocjonalnego.

Praktyczne wskazówki

Regularne rozmowy z bliskimi: Niezależnie od trudności, z jakimi się zmagasz, staraj się rozmawiać o swoich uczuciach z rodziną czy przyjaciółmi. Nawet krótka rozmowa może przynieść ulgę i zmniejszyć poczucie osamotnienia.

Małe kroki w codziennym życiu: Jeśli zmagasz się z lękiem lub smutkiem, nie oczekuj od samego siebie natychmiastowych zmian. Skup się na małych, codziennych działaniach, które dają ci radość – spacer, filiżanka herbaty na balkonie, chwila na przeczytanie ulubionej książki.

Aktywność fizyczna i społeczna: Regularna aktywność, nawet jeśli jest to tylko spacer po parku, może znacząco poprawić nastrój. Warto także angażować się w działania społeczne, aby pozostać w kontakcie z innymi ludźmi.

Uważność i techniki relaksacyjne: Stres i lęk mogą być łagodzone przez proste techniki oddechowe, medytację czy ćwiczenia relaksacyjne. Warto poświęcić kilka minut dziennie na chwilę wyciszenia.

Historie pana Tadeusza i pani Heleny pokazują, że starzenie się to nie tylko czas wyzwań, ale również okazja do ponownego odkrywania samego siebie. Przejście przez trudności emocjonalne, takie jak depresja czy lęk, wymaga odwagi, ale także otwartości na wsparcie innych i gotowości do zmian.

Sztuka starzenia się polega na tym, aby w każdej sytuacji – niezależnie od ograniczeń i strat – znaleźć sens i radość w małych rzeczach. Starość to nie kres życia, ale nowy etap, w którym możemy na nowo odkryć swoje pasje, zbudować relacje i odnaleźć wewnętrzny spokój.

To właśnie jest prawdziwa sztuka starzenia się – umiejętność odnalezienia spokoju, harmonii i sensu, niezależnie od tego, co przynosi życie.

Rozdział V

Relacje międzypokoleniowe

W poprzednich rozdziałach skupiłem się na akceptacji samego siebie, radzeniu sobie z wyzwaniem starzenia się oraz dbaniu o zdrowie psychiczne w późniejszych latach życia. To wszystko ma fundamentalne znaczenie, aby starość była okresem pełnym spokoju i równowagi. Jednak nie możemy zapominać, że ogromną rolę odgrywają także relacje, które pielęgnujemy z innymi – zwłaszcza z naszymi dziećmi i wnukami.

Starość to etap życia, w którym stawiamy czoła wielu trudnościom, ale jednocześnie może to być czas, w którym ponownie odnajdujemy wartość i znaczenie więzi rodzinnych. Relacje międzypokoleniowe są niezwykle istotne – to dzięki nim możemy czerpać radość, wsparcie, a także dzielić się naszym doświadczeniem z młodszymi pokoleniami. Jednocześnie wiem, że w obecnych czasach, kiedy świat zmienia się tak szybko, może być trudno zrozumieć perspektywę młodych ludzi. Różnice w sposobie myślenia, wartościach, a nawet w stylu komunikacji mogą prowadzić do nieporozumień i konfliktów.

W tym rozdziale pragnę podjąć refleksję nad tym, jak tworzyć więzi porozumienia między pokoleniami. Pokażę, jak wzmocnić relacje z dziećmi i wnukami, mimo że nasze światy mogą się wydawać bardzo odległe. Będę pisać o tym, jak budować zdrową komunikację, jak wzmocniać więzi rodzinne i jak radzić sobie z konfliktami, które mogą pojawiać się na tym tle.

Dla mnie sztuka starzenia się to także sztuka budowania relacji – pełnych zrozumienia i wzajemnego szacunku. Wierzę, że każdy z nas, niezależnie od wieku, ma coś cennego do zaoferowania swoim bliskim, a także coś, czego może nauczyć się od młodszych pokoleń. Zapraszam Cię, Drogi Czytelniku, do zgłębienia tego tematu razem ze mną.

Budowanie efektywnej komunikacji z dziećmi i wnukami: Sztuka starzenia się w relacjach międzypokoleniowych

W miarę upływu lat, więzi z bliskimi nabierają nowego znaczenia. Stają się źródłem zarówno radości, jak i wyzwań, ponieważ musi-

my na nowo odnaleźć się w zmieniających się dynamikach rodzinnych. Sztuka starzenia się polega nie tylko na akceptacji zmieniającego się ciała i emocji, ale także na umiejętności dostosowania się do nowych wyzwań w relacjach z młodszymi pokoleniami. To sztuka pozostawania elastycznym, otwartym i gotowym do nauki, nawet jeśli czasem czujemy się zagubieni w nowoczesnym świecie.

Jak komunikować się z młodszymi pokoleniami?

Dla wielu seniorów rozmowa z dziećmi czy wnukami przypomina próbę porozumienia się w obcym języku. Współczesne młode pokolenia dorastały w zupełnie innych warunkach – erze cyfrowej, pełnej szybkich zmian, uproszczonych komunikatów i natychmiastowego dostępu do informacji. Z perspektywy starszej osoby może to wywoływać poczucie wyobcowania i niezrozumienia. Z drugiej strony, młodzi ludzie często czują, że seniorzy próbują ich pouczać, oceniać, a nie słuchać. Dla nich kluczowe jest, aby czuć się wysłuchanym i zrozumianym, bez natychmiastowych rad czy krytyki. To może prowadzić do frustracji po obu stronach – seniorzy mają wrażenie, że ich doświadczenia nie są doceniane, a młodzi, że nie są traktowani poważnie.

Słuchanie: Sztuka empatii

Z perspektywy seniora: „Chciałbym podzielić się swoimi doświadczeniami, ale mam wrażenie, że młodzi nie chcą mnie słuchać. Często czuję się zepchnięty na margines, jakbym już nie miał nic wartościowego do powiedzenia.”

Z perspektywy młodej osoby: „Kiedy rozmawiam z babcią, mam wrażenie, że ciągle mnie poucza. Chciałbym, żeby po prostu mnie wysłuchała, zamiast od razu mówić, co powinienem zrobić.”

Jednym z najważniejszych kroków w budowaniu zdrowych relacji międzypokoleniowych jest umiejętność słuchania. Dla seniorów

oznacza to odłożenie na bok swoich rad i ocen, a skupienie się na tym, co młodsze pokolenie chce przekazać. Warto zadawać pytania, które pokazują zainteresowanie, takie jak „Co jest dla ciebie teraz ważne?” albo „Jak się z tym czujesz?”. Tego rodzaju otwarte pytania pomagają budować bliskość i wzajemne zrozumienie.

Unikanie oceniania: Most zamiast muru

Z perspektywy seniora: „W moich czasach wartości były inne, bardziej tradycyjne. Trudno mi zrozumieć, dlaczego młodzi tak łatwo rezygnują z pewnych zasad.”

Z perspektywy młodej osoby: „Mam wrażenie, że moi dziadkowie ciągle krytykują moje wybory – czy to chodzi o karierę, wygląd, czy związki. Czuję się wtedy niezrozumiany i odrzucony.”

Sztuka starzenia się obejmuje umiejętność akceptacji faktu, że świat wokół nas się zmienia, a wraz z nim zmieniają się również wartości i priorytety młodszych pokoleń. Zamiast mówić: „Kiedyś było lepiej”, możemy spróbować powiedzieć: „Ciekawi mnie, dlaczego dla ciebie to jest takie ważne”. Takie podejście pomaga uniknąć niepotrzebnego konfliktu i otwiera przestrzeń do szczerzej rozmowy.

Dziel się doświadczeniami, nie narzucaj rozwiązań

Z perspektywy seniora: „Mam tyle doświadczeń, przez które przeszedłem, i chciałbym, żeby młodzi mogli skorzystać z mojej wiedzy. Niestety, kiedy próbuję im doradzać, czuję, że się zamykają.”

Z perspektywy młodej osoby: „Uwielbiam słuchać historii dziadka o dawnych czasach, ale czasem czuję się przytłoczony, kiedy próbuje mi mówić, jak mam żyć.”

Młodsze pokolenia chętniej słuchają, gdy opowiadamy o swoich doświadczeniach w formie opowieści, zamiast narzucania gotowych rozwiązań. Możemy powiedzieć: „Kiedy byłem w twoim wieku,

spotkałem się z podobnym problemem i wtedy pomogło mi...”. Takie historie inspirują, ale jednocześnie dają młodym przestrzeń na wyciągnięcie własnych wniosków.

Szacunek dla wyborów i decyzji młodszych pokoleń

Z perspektywy seniora: „Chciałbym, żeby moje dzieci podejmowały inne decyzje. Wiem, że mogą popełniać błędy, ale przecież ja też swoje przeżyłem.”

Z perspektywy młodej osoby: „Czuję, że rodzice i dziadkowie chcą, abym żył według ich zasad. Ale ja chcę samodzielnie odkrywać, co jest dla mnie najlepsze.”

Budowanie zaufania w relacjach międzypokoleniowych wymaga szacunku dla wyborów młodszych pokoleń, nawet jeśli są one inne od naszych. Pozwólmy im popełniać błędy – to część ich drogi do dorosłości. Zamiast mówić: „Powinieneś to zrobić inaczej”, lepiej powiedzieć: „Jestem tu, jeśli będziesz potrzebować wsparcia”.

Wspólne chwile jako przestrzeń do budowania relacji

Z perspektywy seniora: „Czasami czuję, że młodzi nie mają czasu na rozmowy. Wszyscy są zajęci telefonami i technologią.”

Z perspektywy młodej osoby: „Uwielbiam spędzać czas z babcią, gdy pieczemy razem ciasta albo gramy w gry planszowe. To daje mi poczucie bliskości.”

Czasami najlepsze rozmowy mają miejsce podczas wspólnych aktywności – czy to spacerów, gotowania czy gier. To momenty, kiedy możemy cieszyć się swoją obecnością bez presji „poważnych” rozmów. Warto więc inwestować w takie chwile, które budują więzi i pozostawiają piękne wspomnienia.

Chęć poznawania nowoczesnych technologii

Z perspektywy seniora: „Nie rozumiem, dlaczego wnuki ciągle siedzą na telefonach. To dla mnie dziwne i obce.”

Z perspektywy młodej osoby: „Gdy dziadek prosi mnie, żebym mu pokazał, jak działa TikTok, czuję, że naprawdę chce mnie zrozumieć.”

Warto spróbować zrozumieć świat, w którym żyją młodsze pokolenia. Zamiast krytykować czas spędzany przed ekranem, poprośmy, aby pokazali nam swoje ulubione aplikacje czy gry. To nie tylko pozwala lepiej zrozumieć ich zainteresowania, ale także buduje więź opartą na wspólnym doświadczeniu.

Starzenie się nie musi oznaczać izolacji ani wycofania z życia rodzinnego. Wręcz przeciwnie – to czas, kiedy możemy jeszcze bardziej zacieśniać więzi z najbliższymi, odkrywając przy tym nowe obszary porozumienia. Jednak, aby te relacje były trwałe i wzbogacające, trzeba je pielęgnować i dostosowywać do zmieniających się realiów życia.

1. Otwartość na nowe doświadczenia i cierpliwość jako klucz do bliskości

W miarę jak dzieci dorastają, a wnuki wchodzą w dorosłość, sposób, w jaki komunikujemy się z nimi, również powinien ewoluować. To wyzwanie, ale też szansa na budowanie głębszych relacji. Często seniorzy czują, że rozmowy z młodszymi są trudniejsze, bo „świat się zmienił”. Jednak przyjęcie postawy ucznia – kogoś, kto chce zrozumieć, a nie tylko pouczać – pozwala zbudować most zrozumienia.

Na przykład, wnuczka może opowiadać o swoich doświadczeniach w mediach społecznościowych, co dla seniora może być abstrakcyjne i mało zrozumiałe. Zamiast od razu krytykować („Za naszych czasów to była strata czasu”), spróbuj spróbować z ciekawością zapytać: „Co najbardziej lubisz w tych mediach? Co ci to daje?”. Dzięki temu otwieramy drzwi do rozmowy, zamiast jej zamykać.

2. Zrozumienie różnic pokoleniowych jako droga do wzajemnego wzbogacenia

Każde pokolenie przynosi inne wartości, przekonania i priorytety. Seniorzy są bardziej cierpliwi, mają większe doświadczenie życiowe i cenią stabilność. Natomiast młodszy stawiają na szybki rozwój, elastyczność i samorealizację. Te różnice mogą być źródłem frustracji, ale również wzajemnego wzbogacenia.

Perspektywa seniora: Dla osób starszych stabilność i relacje międzyludzkie mają ogromne znaczenie. Wielu seniorów czuje, że młodsze pokolenie zbyt szybko przeskakuje z jednej pracy do drugiej, nie doceniając lojalności. Może się to wiązać z poczuciem, że ich własne doświadczenia i poświęcenia nie są dziś szanowane.

Perspektywa młodych: Dla wnuków zmienność i elastyczność to norma. Częste zmiany pracy, podróże, nowe technologie – wszystko to stanowi dla nich naturalne środowisko. Często mogą czuć się niezrozumiani, gdy starsi członkowie rodziny krytykują ich wybory.

Aby zbudować most porozumienia, warto skupić się na zrozumieniu, a nie ocenianiu. Na przykład, zamiast mówić: „Za moich czasów tak się nie robiło”, spróbuj zacząć od: „Opowiedz mi więcej, dlaczego wybrałeś taką drogę?”. To podejście nie tylko buduje zaufanie, ale również pozwala seniorom lepiej zrozumieć zmieniający się świat.

3. Wzajemne wsparcie jako sposób na umacnianie więzi

Nie ma nic piękniejszego niż chwile spędzone razem, kiedy możemy uczyć się od siebie nawzajem. Wspólne projekty – od gotowania po wspólne spacerowanie czy nawet naukę obsługi smartfona – mogą zbliżać pokolenia.

Seniorzy uczą młodszych: Dziadkowie mogą dzielić się swoimi umiejętnościami, na przykład pokazując, jak robić domowe przetwory, naprawiać drobne sprzęty czy pielęgnować ogród. To nie tylko forma spędzenia czasu, ale również przekazywanie wartości i tradycji.

Młodzi uczą seniorów: Wnuki mogą wprowadzać dziadków w świat nowych technologii, uczyć obsługi smartfona, komputera czy korzystania z mediów społecznościowych. To nie tylko praktyczne umiejętności, ale też sposób na budowanie więzi poprzez wspólne odkrywanie nowych rzeczy.

4. Jak radzić sobie z trudnymi emocjami i konfliktami?

Nie zawsze wszystko będzie układać się gładko. Różnice pokoleniowe mogą prowadzić do napięć, szczególnie jeśli brakuje empatii. Ważne jest, aby w trudnych momentach stawiać na dialog, a nie unikać rozmowy.

Dla seniora: Gdy czujesz się zraniony słowami lub postawą młodszych członków rodziny, zamiast zamykać się w sobie, spróbuj wyrazić swoje uczucia w sposób spokojny i konstruktywny: „Czuję się odrzucony, kiedy nie rozmawiasz ze mną, gdy jestem obecny”.

Dla młodszych: Z kolei młodsze pokolenie może spróbować zrozumieć, że seniorzy wychowali się w zupełnie innych realiach. Cierpliwość i chęć wysłuchania historii z przeszłości może zbudować głębsze więzi, nawet jeśli na początku wydaje się to nudne.

5. Pielęgnowanie relacji jako element sztuki starzenia się

Starzenie się to nie tylko zmiana ciała, ale też zmiana w sposobie, w jaki postrzegamy samego siebie i innych. W miarę jak stajemy się starsi, coraz bardziej doceniamy relacje i bliskość z innymi. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby dbać o relacje, nie bać się trudnych rozmów i otwarcie mówić o swoich uczuciach.

Budowanie zdrowych relacji z młodszymi pokoleniami to nie tylko wyzwanie, ale też piękna przygoda. To możliwość dzielenia się mądrością, czerpania radości z towarzystwa najbliższych i odkrywania, że starzenie się może być czasem pełnym miłości i satysfakcji.

Starość to nie tylko proces fizycznego starzenia się, ale także czas, w którym nasze relacje nabierają nowego znaczenia i głębi. W poprzednich rozdziałach wspominałem o akceptacji samego siebie, trosce o zdrowie psychiczne oraz radzeniu sobie z wyzwaniami, które przynosi późniejszy etap życia. Jednak równie ważne, jak dbanie o samego siebie, jest pielęgnowanie więzi z najbliższymi, szczególnie z dziećmi i wnukami.

Relacje międzypokoleniowe bywają trudne, zwłaszcza w świecie, który zmienia się w zawrotnym tempie. Różnice w wartościach, oczekiwaniach oraz sposobach komunikacji mogą stawiać przed nami wyzwania, ale również otwierać drzwi do wzajemnego wzbogacania się. Jak pokazałem w tym rozdziale, kluczem do budowania zdrowych relacji jest umiejętność słuchania, zrozumienia i akceptacji, a także gotowość do nauki i otwartość na nowe doświadczenia.

Współczesne dzieci i wnuki dorastają w zupełnie innych realiach niż my – otoczeni technologią, szybkim tempem życia i nowymi wyzwaniami. Może się nam wydawać, że dzieli nas przepaść, jednak to właśnie my, jako seniorzy, mamy szansę stać się pomostem, który łączy przeszłość z teraźniejszością. To od nas zależy, czy te relacje będą pełne ciepła, zrozumienia i wzajemnego wsparcia.

Starość to czas, w którym możemy czerpać radość z bliskości rodziny i wspólnie budować piękne wspomnienia. To także okazja, by inspirować młodsze pokolenia naszym doświadczeniem i mądrością, jednocześnie ucząc się od nich nowych perspektyw. Budowanie zdrowych relacji z dziećmi i wnukami to nie tylko wyzwanie, ale i sztuka, która daje nam możliwość wzrastania, nawet na późnym etapie życia.

Pamiętajmy, że starzenie się to nie tylko zmiany w naszym ciele, ale też w sposobie, w jaki widzimy samego siebie i świat wokół nas. To, jak pielęgnowujemy nasze relacje, może uczynić nasze życie pełnym satysfakcji, bliskości i radości, nawet w jego ostatnich rozdziałach.

Rozdział VI

Bliskość i intymność w starości

Bliskość i intymność to kwestie, które często są pomijane, gdy rozważamy temat starości. Społeczne stereotypy wciąż zakładają, że w miarę jak się starzejemy, przestajemy potrzebować dotyku, czułości, czy nawet miłości. Nic bardziej mylnego. Starzenie się to nie tylko proces fizyczny, ale także emocjonalny, który nie wymazuje naszych pragnień, a zdarza się często, że wręcz je pogłębia. Wiem, że dla wielu z Was temat seksualności w późnym wieku może być trudny, krępujący, a czasem nawet bolesny, zwłaszcza gdy spotykacie się z niezrozumieniem ze strony otoczenia. Jednak chciałbym Was zapewnić, że potrzeba bliskości, czułości i intymności jest czymś zupełnie naturalnym na każdym etapie życia.

Wyobraźcie sobie momenty, gdy przytulacie się do ukochanej osoby, czujecie jej ciepło i bliskość – czy te chwile kiedykolwiek tracą na wartości? Niezależnie od tego, czy jesteście w związku od pięćdziesięciu lat, czy też dopiero odnaleźliście nową miłość na emeryturze, Wasza potrzeba intymności i wzajemnego zrozumienia jest czymś, co może dodawać radości, a nawet przedłużać życie. To, co chcę Wam przekazać to, że akceptacja siebie i swojego ciała, mimo zmieniającego się wyglądu, nadal jest źródłem radości i bliskości.

Sztuka starzenia się to także sztuka pielęgnowania relacji – zarówno z samym sobą, jak i z bliskimi osobami. Wspólne chwile, dotyk, intymne rozmowy czy po prostu wspólne milczenie mogą budować więzi, które są trwalsze niż cokolwiek innego. W tym rozdziale chciałbym, abyście spojrzeli na samego siebie z czułością. Chcę Was zachęcić do odkrywania nowych sposobów wyrażania miłości, zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej, niezależnie od tego, ile macie lat.

Starość nie musi oznaczać rezygnacji z przyjemności płynącej z bliskości. Przeciwnie – może być czasem, kiedy doświadczacie tej bliskości na głębszym, bardziej świadomym poziomie. To okres, w którym relacje mogą zyskać na jakości, opierając się na większej akceptacji samego siebie nawzajem, empatii i cierpliwości. Nie chodzi tu jedynie o seks – choć ten również może być źródłem satysfakcji – ale o wszyst-

ko, co buduje Waszą intymność: dotyk, ciepłe spojrzenie, wspólny śmiech, rozmowę o marzeniach i wspomnieniach.

Zapraszam Was więc do tej części podróży, w której będziemy rozmawiać o miłości, akceptacji i radości płynącej z bycia blisko z innymi. Wierzę, że odkryjecie tu inspirację do odważniejszego sięgania po szczęście i spełnienie, które należą się Wam bez względu na wiek.

Przełamywanie tabu: Seksualność w późnym wieku

Temat seksualności w starszym wieku jest wciąż otoczony wieloma mitami i stereotypami, które mogą ograniczać Wasze prawo do czerpania radości z intymnych relacji. W naszej kulturze starość kojarzy się z wycofaniem z życia emocjonalnego i fizycznego. Jednak bliskość, dotyk, czułość oraz satysfakcjonujące życie seksualne mogą być wspaniałym źródłem spełnienia – niezależnie od wieku.

Dlaczego wciąż boimy się mówić o seksualności osób starszych? Często społeczeństwo, a także sami seniorzy, ulegają przekonaniu, że potrzeby te dotyczą wyłącznie młodych ludzi. Starość bywa postrzegana jako czas spokoju i rezygnacji z pragnień fizycznych. To błędne i krzywdzące podejście, które może powodować poczucie osamotnienia, wstydu i niespełnienia.

Otwierając się na potrzeby bliskości

Przykład Joanny i Marka, o którym wspomniałem wcześniej, pokazuje, że bliskość i intymność mogą rozkwitnąć w późniejszym wieku na nowo. Dla Joanny, która po rozwodzie odnalazła miłość, relacja z Markiem stała się okazją do ponownego odkrycia własnej seksualności. Ich związek jest pełen czułości i troski, ale też intymności – rozumianej nie tylko jako kontakt fizyczny, lecz jako głębokie emocjonalne połączenie.

Joanna mówi o tym wprost: „Na początku czułam się skrępowana. Czy w tym wieku to jeszcze wypada? Czy moje ciało jest wystarczająco atrakcyjne? Jednak szybko zrozumiałam, że to nie wiek, ale otwartość na drugą osobę, czyni nasze chwile wyjątkowymi.”

To, co Joanna i Marek odkryli, to że intymność w późnym wieku może być nawet bardziej satysfakcjonująca, ponieważ opiera się na dojrzałym zrozumieniu samego siebie nawzajem, akceptacji zmian w ciele oraz wspólnym budowaniu bliskości.

Dlaczego warto przełamywać tabu?

Przełamywanie tabu dotyczącego seksualności seniorów jest kluczowe nie tylko dla dobrostanu fizycznego, ale przede wszystkim psychicznego. Bliskość, czuły dotyk i kontakt seksualny wpływają pozytywnie na nasze zdrowie – redukują stres, obniżają poziom kortyzolu, poprawiają nastrój i jakość snu. Uwalniane podczas intymnych chwil endorfiny działają jak naturalne antydepresanty.

Jednak wiele osób wciąż czuje opór przed rozmową o swoich pragnieniach, obawiając się oceny lub niezrozumienia. Niektórzy sądzą, że „w tym wieku” nie wypada już myśleć o seksie, a co dopiero rozmawiać o swoich potrzebach. Często prowadzi to do rezygnacji z bliskości, nawet jeśli nadal odczuwacie taką potrzebę.

Drogi Czytelniku, zachęcam Cię, abyś zastanowił się, jakie przekonania mogą Cię ograniczać. Czy nie warto spróbować porozmawiać z partnerem lub partnerką o swoich uczuciach? Może to być trudne, zwłaszcza jeśli przez lata unikaliście tego tematu, ale każda rozmowa może być krokiem w stronę większej bliskości.

Jak przełamać wstyd i zacząć rozmowę?

Otwarta komunikacja: Zaczynajcie od szczerzej rozmowy o Waszych potrzebach i pragnieniach. Możesz powiedzieć coś w stylu:

„Ostatnio myślałem/am o tym, jak ważne jest dla mnie uczucie bliskości. Jak się z tym czujesz?”

Akceptacja zmian w ciele: Z wiekiem nasze ciała się zmieniają, ale to nie znaczy, że nie możemy czerpać radości z intymności. Warto być otwartym na nowe formy bliskości – dotyk, przytulanie, masaże, a także wspólne spędzanie czasu.

Poszukiwanie nowych form intymności: Seksualność to nie tylko stosunek. Intymność może przybierać różne formy – od wspólnych spacerów po wieczory przy świecach. Pozwólcie sobie na eksplorację nowych sposobów bycia razem.

Historia Emilii i Jana

Emilia i Jan są małżeństwem od ponad 40 lat. Z biegiem lat ich życie intymne osłabło, co wywołało frustrację zwłaszcza u Emilii. „Mój mąż był moim pierwszym i jedynym kochankiem, ale teraz wydaje mi się, że już go nie interesuję” – mówi Emilia. Jan, z kolei, czuje się zmęczony i często unika rozmów na ten temat, twierdząc, że „ten czas już minął”.

Emilia próbowała wielu sposobów, aby ożywić ich relację – od kupna nowych strojów po różne gadżety. Jednak najczęściej zmieniła szczerą rozmowę, w której Jan przyznał, że czuje presję, by sprostać oczekiwaniom. Zrozumienie, że oboje mają swoje obawy, pozwoliło im odbudować bliskość w bardziej subtelny sposób – poprzez wspólne przytulanie, masaże i długie rozmowy.

Dlaczego intymność jest ważna? Bliskość i intymność w późnym wieku mogą być fundamentem zdrowego, spełnionego życia. Nawet jeśli nie odczuwacie już tej samej potrzeby fizycznego kontaktu, co kiedyś, to czułość, dotyk i wspólne chwile mogą być źródłem ogromnej radości.

Pamiętajcie: starość nie oznacza rezygnacji z miłości i intymności. Wręcz przeciwnie – może być czasem, kiedy odkrywacie nowe aspekty siebie nawzajem, czerpiąc pełnię radości z bycia razem.

Akceptacja zmieniającego się ciała: Klucz do bliskości w późnym wieku

Wraz ze starzeniem się nasze ciała przechodzą przez różnorodne zmiany – zmienia się skóra, elastyczność mięśni, metabolizm. Często możecie czuć się zaniepokojeni tym, jak te zmiany wpływają na Waszą atrakcyjność i zdolność do cieszenia się bliskością. To naturalne, że pojawiają się wątpliwości: „Czy jestem nadal atrakcyjny dla mojego partnera?”, „Czy moje ciało nadal może sprawiać mi przyjemność?”.

Ale bliskość, prawdziwa bliskość, nie opiera się jedynie na wyglądzie zewnętrznym. To głębokie połączenie emocjonalne i fizyczne, które może być jeszcze bardziej satysfakcjonujące właśnie dlatego, że z wiekiem zyskujemy większą dojrzałość i zrozumienie siebie nawzajem.

Jak zaakceptować zmiany i cieszyć się bliskością?

Skupcie się na tym, co czujecie, a nie na tym, jak wyglądacie. Zamiast krytycznie oceniać swoje ciała, spróbujcie docenić ich zdolność do odczuwania przyjemności. To nie jest czas na porównywanie się z młodszą wersją samego siebie – to czas na akceptację tego, kim jesteście teraz.

Odkrywajcie nowe formy czułości. Bliskość fizyczna nie ogranicza się jedynie do tradycyjnego aktu seksualnego. Masaże, wspólne kąpiele, przytulanie – te proste gesty mogą być równie satysfakcjonujące, a nawet głębsze w swoim wymiarze.

Otwarte rozmowy o Waszych potrzebach i lękach. Z wiekiem potrzeby mogą się zmieniać, ale intymność opiera się na zaufaniu i komunikacji. Rozmawiajcie o tym, co Was niepokoi, ale również o tym, co sprawia Wam przyjemność. To otwiera drogę do głębszego zrozumienia i bliskości.

Przykład: Historia Anny i Krzysztofa

Anna (68 lat) i Krzysztof (70 lat) są małżeństwem od ponad 45 lat. Z biegiem lat ich życie intymne uległo zmianie, ale nigdy nie zrezygnowali z czułości. Anna przyznaje: „Kiedyś najważniejsza była dla nas namiętność. Teraz cenię sobie te chwile, kiedy po prostu leżymy razem, trzymając się za ręce. To daje mi więcej poczucia bliskości niż cokolwiek innego”. Krzysztof dodaje: „Z wiekiem zrozumiałem, że bliskość to nie tylko seks. To także wspólne śmiechy, rozmowy i małe gesty miłości.”

Budowanie zdrowych relacji intymnych i emocjonalnych

W dojrzałym wieku zyskujemy wolność od presji, która często towarzyszyła młodszym latom życia – nie ma już oczekiwań, aby wszystko robić „szybko” i „doskonale”. Teraz możecie skupić się na budowaniu głębszych, bardziej znaczących relacji z partnerem. Dla wielu z Was intymność może nabierać nowego wymiaru – bardziej opartego na emocjach, trosce i wzajemnym zrozumieniu.

Jak dbać o zdrowe relacje?

Eksperymentujcie i odkrywajcie samego siebie na nowo. Wiek nie jest przeszkodą w odkrywaniu nowych form bliskości. Może to być wspólne próbowanie technik relaksacyjnych, takich jak medytacja czy joga, albo po prostu dzielenie się pasjami, które wzbogacają Wasze życie.

Zrozumienie i cierpliwość. Zarówno Wy, jak i Wasz partner możecie potrzebować więcej czasu i delikatności. To nie jest oznaka słabości, ale naturalna część procesu starzenia. Cierpliwość wobec siebie nawzajem buduje zaufanie i pogłębia więź.

Seksualność to coś więcej niż akt fizyczny. Pamiętajcie, że seksualność obejmuje czułość, dotyk, rozmowy i emocjonalną więź. Bliskość fizyczna może być wyrażana w subtelny sposób – od wspólnego oglądania zachodu słońca po przytulanie się przy kominku.

Przykład: Historia Janka i Emilii

Janek (72 lata) i Emilia (70 lat) przeżyli wiele lat razem, ale w ostatnim czasie zaczęli odkrywać, że ich relacja może być jeszcze bardziej satysfakcjonująca, gdy skupią się na emocjonalnej intymności. „Kiedyś nasze rozmowy były krótkie i powierzchowne. Teraz siadamy wieczorem, pijemy herbatę i po prostu rozmawiamy o wszystkim, co nas cieszy i trapi” – mówi Emilia. Dla Janka to właśnie te chwile, gdy mogą być całkowicie sobą, sprawiają, że ich związek nabiera nowego sensu.

Seksualność jako źródło zdrowia i radości

W dojrzałym wieku bliskość i intymność mogą przynosić zupełnie nowe, zaskakujące korzyści. Życie intymne w późniejszych latach nie jest jedynie „miłym dodatkiem” do codzienności, ale stanowi istotny element wspierający zdrowie fizyczne i psychiczne.

Dlaczego warto pielęgnować życie intymne?

Życie intymne nie kończy się po przekroczeniu pewnej liczby lat – wręcz przeciwnie, może stać się jeszcze bardziej satysfakcjonujące. Oto kilka powodów, dla których warto dbać o bliskość i intymność:

Zdrowie fizyczne: Regularne kontakty intymne przyczyniają się do poprawy krążenia, co pozytywnie wpływa na zdrowie serca i układ krwionośny. Wydzielanie endorfin podczas intymnych chwil działa przeciwbólowo i redukuje poziom stresu, co pomaga w walce z chorobami przewlekłymi.

Zdrowie psychiczne: Bliskość z drugą osobą pozwala na uwalnianie oksytocyny, nazywanej „hormonem miłości”. Ten hormon wzmacnia poczucie więzi, poprawia nastrój i redukuje lęki. To właśnie dzięki niemu czujecie się spokojniejsi i bardziej szczęśliwi po bliskim kontakcie z partnerem.

Lepszy sen: Czuły dotyk, przytulanie, a także orgazm pomagają w uwalnianiu hormonów relaksacyjnych, takich jak prolaktyna i melatonina, które poprawiają jakość snu. Głębszy, bardziej regenerujący sen przyczynia się do lepszego samopoczucia w ciągu dnia.

Bliskość to więcej niż seks

Często mówi się o seksualności jako o akcie fizycznym, ale prawdziwa bliskość wykracza daleko poza łóżko. W miarę starzenia się możecie odkrywać, że to właśnie małe gesty czułości – przytulenie, trzymanie się za ręce, wspólne oglądanie filmu – przynoszą najwięcej radości i satysfakcji.

Przykład: Barbara i Marek są małżeństwem od ponad 50 lat. Z biegiem lat ich życie seksualne zmieniło się, ale ich relacja stała się jeszcze bardziej głęboka. „Nie chodzi już o to, aby udowodniać sobie coś w sypialni” – mówi Barbara. „Teraz najważniejsze jest to, jak się czujemy, gdy jesteśmy blisko siebie, po prostu siedząc na kanapie i rozmawiając o minionym dniu”.

Jak pielęgnować bliskość w dojrzałym wieku?

Skupcie się na jakości, a nie ilości. Nie chodzi o to, jak głęboko przeżywacie chwilę bliskości. Nie musicie dążyć do fizycznej perfekcji ani próbować dorównać młodszym wersjom samych siebie. Skupcie się na tym, jak możecie czerpać radość z każdej chwili spędzonej razem.

Przykład: Teresa i Adam, oboje po 70-tce, odkryli, że wspólne masaże olejkami aromatycznymi są dla nich formą intymności, która

pozwała im nawiązać głębszy kontakt. „To nasz sposób na odprężenie się i wzajemne wsparcie” – mówi Teresa.

Eksperymentujcie i odkrywajcie nowe formy bliskości. Życie intymne to nie tylko seks. Może warto spróbować nowych technik relaksacyjnych, masaży czy ćwiczeń oddechowych, które wzmacniają więź emocjonalną. Czasami nawet wspólne gotowanie czy spacer mogą być formą intymności, która buduje bliskość.

Przykład: Zofia i Janek, oboje w wieku 65 lat, regularnie uczestniczą w zajęciach jogi dla par. „To nie tylko ćwiczenia, ale także okazja do wspólnego spędzenia czasu i zbliżenia się do siebie” – mówi Zofia.

Szukanie wsparcia specjalistów

Jeśli napotykać trudności w sferze intymnej, nie bójcie się zasięgnąć porady seksuologa czy terapeuty. Problemy, takie jak suchość pochwy, zaburzenia erekcji czy spadek libido są częścią naturalnego procesu starzenia się, ale istnieje wiele sposobów, aby sobie z nimi poradzić.

Przykład: Marek, 72 lata, po śmierci swojej żony długo nie obrażał sobie nowego związku. Kiedy poznał Elżbietę, odkrył, że bliskość fizyczna może być równie piękna i satysfakcjonująca, jak w młodości. Wspólnie zdecydowali się na terapię seksualną, aby lepiej zrozumieć swoje potrzeby i lęki.

Wskazówki na zakończenie:

Doceniajcie drobne gesty – czasami przytulenie, całus na dobranoc czy wspólne picie herbaty potrafią zbudować głębszą więź niż najbardziej namiętny wieczór.

Dajcie sobie przestrzeń – starzenie się może wymagać więcej cierpliwości i zrozumienia. Pamiętajcie, że miłość i bliskość mogą być równie piękne, nawet jeśli przybierają inną formę niż w przeszłości.

Cieszcie się każdą chwilą razem – życie intymne to nie tylko fizyczność, ale także emocje, wsparcie i wzajemne zrozumienie.

Bliskość i intymność to potrzeby, które nie znikają wraz z upływem lat. Wbrew temu, co narzuca nam społeczeństwo, Wasze pragnienia czułości, miłości i fizycznej bliskości są naturalne i godne realizacji, niezależnie od tego, ile macie lat. Starość nie musi oznaczać wycofania się z życia emocjonalnego. Przeciwnie – może być czasem, kiedy te potrzeby stają się jeszcze bardziej wyraźne i świadome.

Starość to sztuka. Sztuka starzenia się polega na akceptacji samego siebie, swoich pragnień i możliwości. To nieustanne odkrywanie tego, co przynosi Wam radość, przyjemność i spełnienie. Sztuka starzenia się to również odwaga, by pozwolić sobie na czerpanie radości z bliskości i intymności w taki sposób, jaki jest dla Was odpowiedni. To czas, kiedy zyskujecie mądrość i umiejętność doceniania każdej chwili – nie dla tego, jak wygląda, ale dla tego, jak się w niej czujecie.

Pielęgnowanie bliskości to część tej sztuki, która nie musi być ograniczona przez liczby na kartce z metryką. To nie wiek definiuje Waszą zdolność do kochania, ale umiejętność odnalezienia piękna w prostych gestach: w dotyku dłoni, w przytuleniu, w czułym spojrzeniu. Możecie odkrywać nowe sposoby, aby być blisko, bez presji, bez pośpiechu, z głębszym zrozumieniem siebie nawzajem.

W sztuce starzenia się nie chodzi o to, by dążyć do ideałów z przeszłości, ale by z czułością i akceptacją przyjmować to, co przynosi teraźniejszość. Bliskość w dojrzałym wieku może być bardziej satysfakcjonująca, bo opiera się na głębszym zrozumieniu, empatii i autentyczności. To nie tylko fizyczny kontakt, ale przede wszystkim emocjonalne połączenie, które staje się bardziej znaczące, gdy odrzucicie presję doskonałości.

Bliskość i intymność w późnym wieku nie tylko wzbogacają Wasze życie emocjonalne, ale także wspierają zdrowie fizyczne. Sztuka starzenia się to również dbanie o samego siebie poprzez przyjemność i bliskość – niezależnie od tego, czy przybiera ona formę przytulenia,

masażu, czy po prostu wspólnego milczenia. Czasem najpiękniejszym wyrazem miłości jest właśnie ta chwila, kiedy po prostu jesteście razem, bez słów, ale z pełną obecnością.

Wierzę, że ten rozdział zainspiruje Was do odkrywania nowych aspektów bliskości, do przełamywania barier i stereotypów, które mogły Was powstrzymać. Sztuka starzenia się to odwaga, by mówić o swoich potrzebach, dbać o swoje pragnienia i otwierać się na nowe doświadczenia – niezależnie od wieku. Niech każda chwila spędzona z ukochaną osobą będzie pełna radości, akceptacji i wzajemnego zrozumienia.

Pamiętajcie, że starość to nie koniec, ale nowy rozdział w sztuce życia. To czas, kiedy miłość, czułość i bliskość mogą przybrać jeszcze głębszy wymiar, pełen autentyczności i wdzięczności za każdy wspólny moment. Pozwólcie sobie na tę radość i niech Wasza podróż w sztuce starzenia się będzie pełna ciepła, bliskości i spełnienia.

Rozdział VII

Choroby neurodegeneracyjne
i wyzwania zdrowotne

Starzenie się to proces, który dotyczy nie tylko naszego ciała, ale również umysłu. W miarę upływu lat mogą pojawiać się różnorodne wyzwania zdrowotne, które wpływają na jakość życia. Jednym z najtrudniejszych obszarów są choroby neurodegeneracyjne, które wpływają na funkcjonowanie mózgu. W tym rozdziale przyjrzymy się, jak rozpoznać pierwsze objawy, zrozumieć rodzaje tych chorób, a także jak radzić sobie z diagnozą i opieką nad bliskimi.

Strach przed chorobą — jak sobie z nim radzić?

Strach przed chorobami neurodegeneracyjnymi jest naturalny, zwłaszcza gdy zauważamy u samego siebie lub bliskich pierwsze oznaki problemów z pamięcią czy koncentracją. Warto pamiętać, że nie każdy spadek zdolności poznawczych oznacza otępienie. Wiele osób z wiekiem doświadcza normalnego osłabienia pamięci czy uwagi, co jest częścią procesu starzenia. Jednak lęk przed chorobą może prowadzić do nadmiernego stresu, który paradoksalnie pogarsza nasze funkcje poznawcze.

Jak radzić sobie z lękiem przed chorobą?

Diagnoza choroby neurodegeneracyjnej lub nawet myśl o jej potencjalnym wystąpieniu może budzić silne emocje – strach, niepokój, a nawet panikę. Lęk przed chorobą to naturalna reakcja, zwłaszcza jeśli doświadczasz zmian w swoim ciele czy umyśle, które mogą budzić obawy. Jak więc radzić sobie z tym lękiem i nie dać mu zdominować życia? Poniżej znajdziesz kilka praktycznych wskazówek.

1. Zdobywaj wiedzę, ale z umiarem. Lęk często wynika z nieznamości tematu. Im więcej wiesz o procesach starzenia się i chorobach neurodegeneracyjnych, tym łatwiej jest zrozumieć, co jest normą, a co

faktycznie wymaga konsultacji lekarskiej. Jednak uważaj na przeglądanie internetu, gdzie łatwo trafić na przesadzone lub nieprawdziwe informacje. Najlepiej bazować na sprawdzonych źródłach, takich jak porady lekarzy, specjalistyczne książki lub artykuły medyczne.

Wskazówka: Zamiast przeglądać fora internetowe, porozmawiaj z lekarzem lub specjalistą, który rozwieje Twoje obawy.

2. Nie diagnozuj się samodzielnie. Łatwo jest wpaść w pułapkę myślenia, że każdy drobny problem z pamięcią, koncentracją czy zmęczeniem to oznaka poważnej choroby. Pamiętaj, że wiele takich objawów może być wynikiem stresu, braku snu, odwodnienia czy naturalnych procesów starzenia się.

Co możesz zrobić?

Jeśli odczuwasz niepokojące objawy, skonsultuj się z lekarzem, zamiast zgadywać i martwić się na własną rękę.

Regularne badania kontrolne mogą pomóc wcześniej wykryć ewentualne problemy i rozwiązać Twoje wątpliwości.

3. Skup się na swoim zdrowiu psychicznym, Lęk przed chorobą może nasilać się, jeśli Twoje zdrowie psychiczne nie jest w najlepszej kondycji. Dbaj o swoje emocje i umysł, aby łatwiej radzić sobie z niepokojem.

Jak to zrobić?

Medytacja i techniki oddechowe – Regularna praktyka medytacji i ćwiczeń oddechowych pomaga uspokoić umysł i zmniejszyć napięcie. Nawet 10 minut dziennie może przynieść ulgę.

Aktywność fizyczna – Ćwiczenia fizyczne, takie jak spacer, joga czy pływanie, pomagają zredukować poziom stresu i poprawiają nastrój.

Rozmowy z bliskimi – Nie bój się dzielić swoimi obawami z rodziną czy przyjaciółmi. Czasami już samo wypowiedzenie swoich lęków na głos może pomóc je zredukować.

4. Zmieniaj myślenie: Skup się na tym, co możesz kontrolować. Lęk często pojawia się, gdy skupiamy się na tym, czego nie możemy kontrolować. Zamiast zamartwiać się przyszłością, spróbuj skupić się na tym, co możesz zrobić tu i teraz.

Przykłady

Dbanie o zdrową dietę, bogatą w antyoksydanty i składniki wspierające pracę mózgu.

Ćwiczenia umysłowe, takie jak czytanie, rozwiązywanie krzyżówek czy nauka nowych umiejętności.

Regularne kontakty społeczne – spotkania z przyjaciółmi, rodziną czy uczestnictwo w grupach wsparcia pomagają utrzymać zdrowie psychiczne i poznawcze.

5. Ustal realistyczne cele i ciesz się chwilą: Często zapominamy, że starzenie się jest naturalnym procesem, który nie musi oznaczać utraty jakości życia. Nie bój się stawiać sobie nowych celów i marzeń – niezależnie od wieku.

Czego możesz spróbować?

Zapisz się na kurs, który zawsze Cię interesował, np. malarstwa, gotowania lub języka obcego.

Spędzaj czas na rozwijaniu swoich pasji – ogrodnictwo, rękodzieło czy fotografia mogą być świetnym sposobem na oderwanie się od codziennych trosk.

6. Szukaj wsparcia profesjonalistów: Jeśli lęk przed chorobą jest zbyt silny i nie jesteś w stanie sobie z nim poradzić samodzielnie, nie wahaj się sięgnąć po pomoc psychologa czy terapeuty.

Lęk przed chorobą, zwłaszcza w kontekście starzenia się, jest naturalny, ale nie musi przejmować kontroli nad Twoim życiem. Po-

przez zdobywanie wiedzy, dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz korzystanie z dostępnych form wsparcia, możesz zmniejszyć swój lęk i skupić się na czerpaniu radości z życia.

Co to są choroby neurodegeneracyjne?

Choroby neurodegeneracyjne to grupa schorzeń, które prowadzą do stopniowego uszkodzenia i zaniku komórek nerwowych w mózgu. Wpływają one na zdolność myślenia, pamięć, ruch, a także emocje. Poniżej przedstawiamy objawy najczęściej występujących chorób neurodegeneracyjnych, aby pomóc Wam zrozumieć, na co zwrócić uwagę:

1. Choroba Alzheimera

Problemy z pamięcią krótkotrwałą – zapominanie niedawnych rozmów, spotkań, imion.

Dezorientacja w czasie i przestrzeni – trudności z orientacją w znanych miejscach, problemy z datami i godzinami.

Trudności z językiem – zapominanie słów, problemy z wypowiedziami.

Zmiany nastroju i zachowania – drażliwość, apatia, niepokój.

2. Choroba Parkinsona

Drżenie rąk lub innych części ciała – szczególnie w spoczynku.

Spowolnienie ruchów – trudności w rozpoczęciu ruchu, sztywność mięśni.

Problemy z równowagą – zwiększone ryzyko upadków.

Zmiany w mowie – cichy, monotony głos.

3. Ołębienie z ciałami Lewy'ego

Halucynacje wzrokowe – widzenie rzeczy, które nie istnieją.

Fluktuacje w funkcjonowaniu poznawczym – zmienne poziomy uwagi i koncentracji.

Objawy parkinsonowskie – drżenie, sztywność mięśni.

Zaburzenia snu – wybudzanie się w nocy, koszmary.

4. Stwardnienie rozsiane (SM)

Zmęczenie – przewlekłe zmęczenie niezwiązane z wysiłkiem.
Problemy z koordynacją – trudności z chodzeniem, drżenie rąk.
Zaburzenia widzenia – podwójne widzenie, utrata wzroku.
Drętwienie i mrowienie – uczucie „prądu” przechodzącego przez ciało.

5. Choroba Huntingtona

Mimowolne ruchy – drżenie kończyn, wyginanie ciała.
Problemy z koncentracją i pamięcią – zaburzenia funkcji poznawczych.
Zmiany emocjonalne – drażliwość, depresja, zaburzenia nastroju.

Usłyszenie diagnozy choroby neurodegeneracyjnej to moment pełen emocji. To chwila, która zmienia życie – zarówno osoby chorej, jak i jej bliskich. Wiele osób czuje się zagubionych, przytłoczonych i niepewnych przyszłości. Ważne jest jednak, aby w tym trudnym czasie nie stracić nadziei i pamiętać, że nie jesteście sami. Oto kilka sposobów, jak radzić sobie z diagnozą i zbudować przestrzeń do godnego życia mimo choroby.

1. Pozwól sobie na emocje

Diagnoza może wywołać lawinę emocji: strach, smutek, gniew, poczucie niesprawiedliwości. Ważne jest, aby nie tłumić tych emocji. Płacz, rozmowa z kimś bliskim czy nawet spisanie swoich uczuć w dzienniku mogą pomóc w radzeniu sobie z wewnętrznym chaosem.

Przykład: Maria, 68-letnia kobieta, która usłyszała diagnozę choroby Alzheimera, przez kilka dni czuła się zupełnie zagubiona. „Pozwoliłam sobie płakać, kiedy tego potrzebowałam. Dzięki temu mogłam potem zacząć myśleć, co dalej.”

2. Zdobywaj wiedzę

Niewiedza często potęguje lęk. Im więcej wiesz o swojej chorobie, tym lepiej zrozumiesz, co się dzieje z Twoim ciałem i umysłem. Wiedza pozwala też planować przyszłość i podejmować świadome decyzje dotyczące leczenia i stylu życia.

Co możesz zrobić:

Przeczytaj książki i artykuły na temat choroby.

Skonsultuj się ze specjalistą, aby zrozumieć możliwe scenariusze.

Dołącz do grup wsparcia, gdzie możesz wymieniać się doświadczeniami z osobami w podobnej sytuacji.

3. Planuj z wyprzedzeniem

Po otrzymaniu diagnozy warto zastanowić się, jakie zmiany będą niezbędne w Twoim życiu. Planowanie może dać poczucie kontroli i spokoju. Możesz zastanowić się nad takimi kwestiami, jak:

Opieka zdrowotna – czy potrzebujesz dostępu do specjalistycznych usług?

Zmiany w domu – czy mieszkanie wymaga dostosowania do Twoich potrzeb?

Dokumenty – uporządkowanie ważnych spraw, takich jak testament czy pełnomocnictwo, może przynieść ulgę.

4. Szukaj wsparcia

Nie musisz przechodzić przez to samotnie. Wsparcie bliskich, przyjaciół, a także specjalistów, takich jak psychologowie, może być nieocenione. Rozmowa o swoich obawach i lękach pozwala je oswoić, a czasami wystarczy, że ktoś po prostu Cię wysłucha.

Dołącz do grup wsparcia – spotkania z osobami, które mają podobne doświadczenia, mogą być źródłem otuchy i praktycznych porad.

Porozmawiaj z psychoterapeutą – specjaliści mogą pomóc Ci lepiej zrozumieć swoje emocje i znaleźć sposoby radzenia sobie z lękiem.

Jak wspierać bliskich z chorobą neurodegeneracyjną?

Opieka nad osobą z chorobą neurodegeneracyjną to nie tylko wyzwanie fizyczne, ale także emocjonalne. To codzienność pełna wzlotów i upadków, która wymaga cierpliwości, empatii i dużego zaangażowania. Poniżej przedstawiamy kilka praktycznych wskazówek, jak wspierać chorego i jednocześnie dbać o własne zdrowie psychiczne.

1. Zachowaj prostotę

Osoby z chorobami neurodegeneracyjnymi mogą mieć trudności ze zrozumieniem skomplikowanych zdań. Stosuj proste, jasne polecenia. Mów spokojnym tonem i staraj się zachować cierpliwość.

Przykład: Zamiast mówić „Czy mógłbyś znaleźć te dokumenty, które wczoraj odłożyłeś?“, spróbuj powiedzieć „Czy możesz znaleźć dokumenty, które leżą na stole?“

2. Bądź obecny emocjonalnie

Czasami nie trzeba wiele mówić – wystarczy po prostu być. Przytulenie, trzymanie za rękę, wspólne oglądanie ulubionego filmu mogą dać choremu poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.

Przykład: Krystyna, opiekunka swojego męża z chorobą Parkinsona, mówi: „Najbardziej ceni momenty, kiedy po prostu siedzimy razem na kanapie. Nie musimy rozmawiać, ale czuje, że jestem przy nim.“

3. Nie oceniaj

Pamiętaj, że osoba chora nie ma kontroli nad swoimi objawami. Może zapominać, gubić się, powtarzać te same pytania, a nawet przejawiać irytację. W takich momentach kluczowe jest zrozumienie i akceptacja.

Wskazówka: Gdy bliski zapomina imiona osób lub wydarzenia, nie przypominaj mu o tym w sposób, który sprawi, że poczuje się gorzej. Staraj się wspierać go w delikatny sposób.

4. Dbaj o samego siebie

Opieka nad osobą z chorobą neurodegeneracyjną może być wyczerpująca. Ważne jest, abyś również dbał o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Jeśli jesteś przemęczony i wypalony, trudniej będzie Ci pomagać innym.

Jak możesz dbać o samego siebie

Znajdź czas na odpoczynek – choćby kilkanaście minut dziennie dla samego siebie.

Skorzystaj z pomocy innych – nie bój się prosić o wsparcie rodziny, przyjaciół czy specjalistów.

Rozważ udział w terapii – czasami rozmowa z kimś z zewnątrz może pomóc spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.

Diagnoza choroby neurodegeneracyjnej to nie wyrok, lecz nowy rozdział w życiu. Pamiętaj, że masz prawo do emocji, a jednocześnie możesz odnaleźć siłę, aby stawić czoła nowym wyzwaniom. Kluczowe jest otwarcie się na wsparcie, zdobywanie wiedzy i planowanie przyszłości z myślą o zachowaniu jak najlepszej jakości życia.

Sztuka starzenia się to akceptacja nie tylko zmian, które przynosi wiek, ale również chorób, które mogą nas dotknąć. To również otwartość na nowe formy relacji – z samym sobą, z bliskimi i z otaczającym nas światem. Niech ten rozdział będzie dla Was inspiracją do pełniejszego życia, nawet w obliczu trudnych diagnoz.

Rozdział VIII

Sztuka aktywnego starzenia
– odkrywanie nowych pasji

W starości nie chodzi tylko o pogodzenie się z upływającym czasem, ale o odkrywanie na nowo samego siebie, swoich zainteresowań i pasji. Każdy wiek ma swoje piękno, a emerytura to doskonały moment, by znaleźć czas na rzeczy, na które wcześniej brakowało przestrzeni. Właśnie teraz możesz pozwolić sobie na zanurzenie się w tym, co daje Ci radość, spokój i satysfakcję. W tym rozdziale zachęcam do aktywnego starzenia – czyli cieszenia się życiem, rozwijania nowych umiejętności, poszerzania horyzontów i budowania głębokich relacji z innymi.

Jak odnaleźć nowe hobby i zainteresowania?

1. Przypomnij sobie, co kiedyś sprawiało Ci radość

W miarę jak dorastaliśmy, obowiązki związane z pracą, rodziną i codziennym życiem odsuwały na bok nasze pasje i zainteresowania. Jednak teraz, będąc na emeryturze, mamy czas, aby powrócić do tych dawnych hobby lub odkryć zupełnie nowe. Pomyśl o tym, co kiedyś sprawiało Ci przyjemność i jak możesz to teraz przywrócić do swojego życia.

Przykłady z życia:

Helena, 70 lat: „W młodości kochałam taniec, zwłaszcza taniec towarzyski. Po przejściu na emeryturę zapisałam się na zajęcia taneczne dla seniorów. Teraz co tydzień spotykam się z przyjaciółmi, tańczymy i cieszymy się muzyką. To nie tylko świetna zabawa, ale także sposób na utrzymanie formy.”

Andrzej, 74 lata: „Zawsze fascynowało mnie niebo i gwiazdy, ale brakowało mi czasu na zgłębianie tej pasji. Teraz, kiedy mam więcej wolnego czasu, kupiłem teleskop i wieczorami obserwuję gwiazdy. To daje mi poczucie spokoju i fascynację kosmosem.”

Wskazówki:

Zrób listę rzeczy, które kiedyś sprawiały Ci radość. Może to były spacer po lesie, pieczenie ciast, fotografia, rękodzieło, czy uprawianie sportu.

Nie bój się zaczynać od nowa. Nawet jeśli dawno nie zajmowałeś/aś się czymś, spróbuj – najważniejsze jest czerpanie przyjemności z procesu.

Znajdź lokalne kluby i grupy, które organizują zajęcia związane z Twoimi zainteresowaniami. Możesz spotkać ludzi, którzy podzielają Twoje pasje.

2. Spróbuj czegoś zupełnie nowego i nie bój się porażki

Starzenie się to idealny moment, aby odważyć się na coś, czego nigdy wcześniej nie próbowałeś/aś. Może zawsze marzyłeś/aś o malowaniu, pisaniu opowiadań, fotografii, garncarstwie, jogi czy nauce języka obcego? Teraz jest czas, aby spełniać te marzenia.

Inspirujące historie

Elżbieta, 75 lat: „Zawsze podziwiałam ludzi ćwiczących jogę, ale wydawało mi się, że jestem za stara, aby zacząć. Jednak spróbowałam i teraz codziennie rano wykonuję kilka prostych pozycji. Czuję, że moje ciało staje się silniejsze, a ja jestem bardziej zrelaksowana.”

Stanisław, 70 lat: „Po śmierci żony czułem się bardzo samotny. Zapisanie się do klubu szachowego pozwoliło mi na nowo znaleźć radość z życia. Poznałem nowych przyjaciół i regularnie biorę udział w turniejach.”

Utrzymywanie zaangażowania społecznego i aktywności

Zaangażowanie społeczne to nie tylko sposób na unikanie samotności, ale także źródło satysfakcji i poczucia spełnienia. Bycie częścią społeczności, dzielenie się swoimi doświadczeniami i pomaganie innym, może dawać głęboką radość. To także doskonały sposób na aktywizację umysłu i ciała.

1. Znajdź wsparcie w grupie

Uczestnictwo w grupach, klubach czy stowarzyszeniach to doskonały sposób na nawiązanie nowych przyjaźni oraz dzielenie się swoimi pasjami. Wspólne spotkania, warsztaty czy dyskusje mogą być źródłem radości i inspiracji.

Historia Haliny, 78 lat: „Po przejściu na emeryturę dołączyłam do lokalnego klubu literackiego. Zawsze kochałam czytać, ale nigdy nie pisałam. Teraz piszę krótkie opowiadania i dzielę się nimi z grupą. To niesamowite uczucie być częścią społeczności, która mnie rozumie.”

2. Angażuj się jako wolontariusz

Pomaganie innym nie tylko wzbogaca życie osób, którym pomagamy, ale także przynosi ogromną satysfakcję. Możesz działać jako wolontariusz w organizacjach, hospicjach, szkołach czy schroniskach dla zwierząt.

Historia Władysława, 72 lata: „Po śmierci żony czułem się bezradny i zagubiony. Kiedy usłyszałem o schronisku dla zwierząt, zdecydowałem się spróbować. Teraz codziennie spaceruję z psami. Te zwierzęta są wdzięczne, a ja czuję, że mam cel.”

3. Dołącz do Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Uniwersytety Trzeciego Wieku oferują kursy i warsztaty z różnych dziedzin – od języków obcych, przez historię sztuki, aż po zdrowy styl życia. To świetna okazja, aby nauczyć się czegoś nowego, rozwijać swoje pasje i spotkać ludzi o podobnych zainteresowaniach.

Historia Zofii, 69 lat: „Zawsze chciałam nauczyć się języka włoskiego, ale brakowało mi czasu. Teraz, na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, uczę się w grupie z innymi seniorami. Planuję podróż do Włoch, aby ćwiczyć język na żywo.”

4. Bądź mentorem dla młodszych pokoleń

Dziel się swoją mądrością i doświadczeniem z młodszymi. Bycie mentorem może być niesamowicie satysfakcjonujące i dawać poczucie, że Twoje życie nadal ma wpływ na innych.

Historia Marka, 75 lat: „Po zakończeniu kariery jako inżynier, zacząłem prowadzić warsztaty z robotyki dla młodzieży. Widząc ich zapał i chęć nauki, czuję, że wciąż mogę coś dać światu.”

Zaangażowanie społeczne jako fundament szczęśliwego życia

Aktywne starzenie się to nie tylko dbanie o ciało, ale także o umysł i relacje z innymi. Bycie częścią społeczności, rozwijanie pasji i pomaganie innym to klucz do spełnienia i szczęścia w późniejszych latach życia. Niezależnie od wieku, zawsze spróbuj odkrywać nowe radości, zdobywać przyjaciół i czerpać satysfakcję z bycia aktywnym uczestnikiem życia. Każdy dzień jest nową szansą na odkrycie czegoś nowego o sobie i świecie. Nigdy nie jest za późno, aby spróbować czegoś nowego, poznać nowych ludzi i czerpać pełnię z życia.

Rozdział IX

Podsumowanie.

Sztuka starzenia jako droga
do wewnętrznej siły

Drogi Czytelniku,

Dotarłeś do ostatnich stron tej książki – to szczególny moment zarówno dla mnie, autora, jak i dla Ciebie, który poświęciłeś czas, aby zagłębić się w temat starzenia, akceptacji i poszukiwania wewnętrznej siły. Zakończenie tej wspólnej podróży jest okazją, by spojrzeć wstecz na to, czego się nauczyliśmy i co odkryliśmy razem.

Starzenie się to podróż, która wymaga odwagi i gotowości do zaakceptowania tego, co przynosi każdy kolejny dzień. To proces, który zmienia nasze ciało, ale także naszą duszę. To czas, kiedy możemy zwolnić, spojrzeć na życie z innej perspektywy i zyskać głębsze zrozumienie samego siebie i świata wokół nas. Być może największym odkryciem tej książki jest to, że starość nie jest jedynie okresem strat, lecz również czasem wzrostu, odkryć i dojrzałej mądrości.

Każdy rozdział tego poradnika miał na celu dotknięcie innego aspektu starzenia się – od zmierzenia się z lękami, przez pracę nad akceptacją swojego ciała, aż po budowanie relacji i poszukiwanie bliskości. Każdy z tych tematów wymagał odwagi, by spojrzeć w głąb samego siebie i zmierzyć się z tym, co nie zawsze jest łatwe do zaakceptowania.

Chciałbym, abyś po zakończeniu lektury tej książki pamiętał, że starzenie się nie oznacza końca możliwości. Wręcz przeciwnie – to czas, w którym możemy na nowo odkrywać, co jest dla nas ważne, co nas in-spiruje i co nadaje sens naszemu życiu. Każdy etap życia jest wyjątkowy i pełen swoistych wyzwań, a jednocześnie oferuje przestrzeń do rozwoju i samopoznania.

Inspiracje na przyszłość

Na zakończenie chciałbym zostawić Ci kilka refleksji, które, mam nadzieję, będą dla Ciebie interesujące.

Akceptacja samego siebie to proces, a nie cel

Akceptacja samego siebie to podróż, która trwa całe życie. Każdy z nas nosi w sobie historie, które nas ukształtowały – zarówno te piękne, jak i te bolesne. Niezależnie od wieku, możemy codziennie uczyć się, jak bardziej kochać samego siebie takim, jakim jesteśmy. Nie jest to jednak jednorazowy akt, ale raczej powolny, ciągły proces, w którym uczymy się patrzeć na samego siebie z łagodnością i zrozumieniem. W miarę starzenia się możemy odkryć, że nasza wartość nie wynika z tego, co robimy, ale z tego, kim jesteśmy. Każda zmarszczka, każdy siwy włos to ślad życia pełnego doświadczeń – traktuj je z dumą, nie jako coś, co należy ukrywać.

Starość jest szansą na głębsze relacje

Życie w starszym wieku to także okazja do przemyślenia i odnowienia relacji. Często mamy więcej czasu, aby skupić się na tych, którzy są nam bliscy: aby z nimi rozmawiać, słuchać ich historii, dzielić się wspomnieniami. Jest to czas, by powiedzieć słowa, na które wcześniej brakowało odwagi – „kocham Cię”, „dziękuję”, „przepraszam”. To również moment, w którym możesz nawiązać nowe, wartościowe znajomości – z ludźmi, którzy dzielą Twoje zainteresowania i pasje. Nie bój się budować nowych relacji, nawet jeśli wymaga to pewnego wysiłku. W każdej rozmowie, w każdym spotkaniu, kryje się możliwość wzbogacenia Twojego życia o coś pięknego.

Nie ma wstydu w proszeniu o pomoc

Wielu z nas, wraz z upływem czasu, zaczyna odczuwać potrzebę wsparcia – emocjonalnego, duchowego czy fizycznego. Żyjemy w społeczeństwie, które ceni niezależność, co często sprawia, że trudno jest przyznać, że potrzebujemy pomocy. Jednak to właśnie umiejętność

proszenia o wsparcie jest jednym z największych wyrazów siły i odwagi. Pamiętaj, że nie jesteś sam. Są ludzie, organizacje, a także przyjaciele i rodzina, którzy są gotowi Cię wesprzeć. Nie bój się sięgać po pomoc – to akt miłości wobec samego siebie samego.

Twórz przestrzeń na radość i pasje

Życie nie kończy się po przejściu na emeryturę – wręcz przeciwnie, to może być czas odrodzenia, odkrywania nowych pasji i radości. Może przez lata marzyłeś o nauce gry na instrumencie, malarstwie, podróżach czy pisaniu. Teraz jest ten moment, aby oddać się temu, co przynosi Ci szczęście. Nie ograniczaj się przekonaniem, że „jest już za późno”. Każdy dzień jest nowym początkiem i okazją, aby wzbogacić swoje życie o to, co sprawia Ci przyjemność. Czasem nawet proste, małe przyjemności – jak spacer w parku, filiżanka herbaty w ulubionym kubku czy książka czytana w zaciszu domowego fotela – mogą przynieść ogromną radość.

Odwaga do refleksji

Zatrzymaj się czasem i spójrz wstecz na to, co już przeżyłeś. Każde doświadczenie – zarówno te radosne, jak i trudne – miało swój sens i znaczenie. W chwilach kontemplacji odkrywamy, że to właśnie przeszłość ukształtowała naszą teraźniejszość i to, kim jesteśmy dzisiaj. Pozwól sobie na refleksję nad tym, co Cię cieszyło, czego żałujesz, co chciałbyś zrobić inaczej. Ale nie zapominaj też o tym, co jeszcze przed Tobą. Każdy dzień to nowe możliwości i okazja, aby tworzyć wspomnienia, które będziesz pielęgnować. Odwaga do refleksji nie oznacza tylko patrzenia w przeszłość – to również gotowość, aby z nadzieją spojrzeć w przyszłość.

Znajdź sens w dawaniu innym

W życiu chodzi nie tylko o to, co możemy otrzymać, ale również o to, co możemy dać innym. Może to być okazanie wsparcia emocjonalnego lub dzielenie się doświadczeniem i mądrością. Czasami najwięcej radości i sensu odnajdujemy w pomaganiu innym – czy to rodzinie, sąsiadom, czy społeczności, w której żyjemy. To, co dajemy, wraca do nas w postaci wdzięczności, poczucia przynależności i świadomości, że nasza obecność ma znaczenie.

Pozwól sobie na łagodność wobec samego siebie

Życie bywa pełne wyzwań, a z wiekiem pojawiają się nowe trudności. Zamiast traktować samego siebie z surowością, spróbuj być dla siebie łagodny. Wybaczaj sobie błędy, doceniaj swoje osiągnięcia, ciesz się drobnymi sukcesami. Jesteś osobą, która przeżyła już wiele i zasługuje na ciepło oraz szacunek – zwłaszcza od samego siebie samego.

Wykorzystaj czas, który masz

Na zakończenie tej książki pragnę Cię zachęcić, abyś celebrował życie, które jest przed Tobą. Niezależnie od tego, ile masz lat, zawsze jest czas, aby nauczyć się czegoś nowego, stworzyć coś pięknego i odnaleźć radość. Każdy dzień jest cenny – niech przynosi Ci spokój, satysfakcję i poczucie spełnienia.

Życzę Ci odwagi, by patrzeć w przyszłość z nadzieją i radością, a także siły, by cieszyć się życiem na swoich własnych warunkach.

Poszukiwanie wsparcia i zasobów

Na końcu tej książki znajdziesz kompendium wiedzy poświęcone temu, gdzie szukać pomocy i wsparcia w różnych trudnościach,

z jakimi możesz się spotkać w starszym wieku. Znajdują się tam adresy placówek, informacje o dostępnych programach wsparcia psychologicznego oraz kontakty do organizacji, które mogą być pomocne w różnych sytuacjach życiowych.

Na koniec chciałbym Ci serdecznie podziękować za wspólną podróż. Pisząc tę książkę, czułem się, jakbym rozmawiał z Tobą – człowiekiem, który poszukuje, który chce zrozumieć samego siebie i swoje miejsce w świecie. Mam nadzieję, że moje słowa były dla Ciebie wsparciem, że dały Ci siłę i inspirację.

Starzenie się to sztuka – sztuka akceptacji, sztuka cieszenia się małymi rzeczami i sztuka odnajdywania radości w każdym dniu. Życzę Ci, abyś tę sztukę doskonalił każdego dnia, na swój sposób.

Z wyrazami wdzięczności i życzeniami miłości i spokoju,
Tomasz Rejent

Kompendium wiedzy

Gdzie szukać pomocy i kto może nam jej udzielić?

Starość to czas wielu zmian – zarówno fizycznych, jak i psychicznych – ale także okres, który może przynieść nowe możliwości i wyzwania. Często jednak te zmiany stają się źródłem lęków, problemów zdrowotnych i kryzysów emocjonalnych. W takich momentach ważne jest, abyś pamiętał, że nie jesteś sam. Istnieje wiele miejsc i specjalistów, którzy mogą Cię wspierać. Poniższy rozdział przygotowaliśmy z myślą o tych, którzy szukają pomocy dla samego siebie lub swoich bliskich.

W dalszej części znajdziesz szczegółową bazę teleadresową placówek, które oferują pomoc medyczną, psychologiczną oraz społeczną dla seniorów. Zapraszamy do zapoznania się z informacjami, które mogą okazać się nieocenione w trudnych momentach.

Kiedy i gdzie szukać wsparcia?

Wielu z nas zbyt długo zwleka z prośbą o pomoc, myśląc, że sobie poradzi, albo w obawie, że zostanie to uznane za słabość. Nic bardziej mylnego! Każdy z nas zasługuje na wsparcie, kiedy życie staje się zbyt trudne. Poniżej przedstawiamy przegląd specjalistów i miejsc, do których się zwrócić.

Geriatra

W miarę upływu lat nasz organizm przechodzi liczne zmiany, które mogą wpływać na zdrowie fizyczne i samopoczucie. Geriatra to lekarz specjalizujący się w opiece nad osobami starszymi. Jest to specjalista, który doskonale rozumie potrzeby seniorów, zajmuje się diagnostyką, leczeniem i profilaktyką chorób związanych z wiekiem.

Kiedy warto zgłosić się do geriatry?

Jeśli masz wiele dolegliwości zdrowotnych, które trudno jest skoordynować u różnych specjalistów.

Gdy potrzebujesz konsultacji dotyczącej przyjmowanych leków – geriatra pomoże dostosować farmakoterapię, aby uniknąć negatywnych interakcji między lekami.

Kiedy chcesz poprawić swoją jakość życia i utrzymać jak najdłużej samodzielność.

Geriatra pomoże Ci zrozumieć proces starzenia, wskaże, jak dbać o zdrowie, oraz doradzi, jak poprawić swoją kondycję fizyczną i psychiczną. To nie tylko leczenie, ale także doradztwo w zakresie profilaktyki i zdrowego stylu życia.

Psychiatra

Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne, zwłaszcza w starszym wieku, kiedy mogą pojawiać się trudności emocjonalne związane z samotnością, stratą bliskich czy problemami zdrowotnymi. Psychiatra to lekarz, który zajmuje się diagnozowaniem i leczeniem zaburzeń psychicznych.

W jakich sytuacjach warto pomyśleć o zgłoszeniu się do psychiatry?

Gdy odczuwasz uporczywe przygnębienie, brak energii i motywacji do działania.

Jeśli doświadczasz nasilających się lęków, niepokoju lub ataków paniki.

W przypadku występowania trudności ze snem, które wpływają na Twoje codzienne funkcjonowanie.

Kiedy zauważasz, że przestajesz cieszyć się życiem, tracisz zainteresowania lub masz myśli samobójcze.

Psychiatra nie tylko przepisuje leki, ale także może skierować na psychoterapię lub doradzić inne formy wsparcia. Współczesna psychiatria łączy różne metody leczenia, aby pomóc pacjentowi w sposób kompleksowy.

Psycholog

Czasami potrzebujemy kogoś, kto nas wysłucha, pomoże zrozumieć nasze emocje i podpowie, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Psycholog to specjalista, który pomaga w radzeniu sobie z kryzysami życiowymi, problemami emocjonalnymi i trudnymi relacjami.

Kiedy warto zwrócić się do psychologa?

Gdy czujesz, że Twoje emocje są przytłaczające i trudno Ci je kontrolować.

W sytuacjach, gdy doświadczasz trudności w relacjach z bliskimi lub czujesz się osamotniony.

Jeśli przeżywasz stratę bliskiej osoby, rozwód lub inne trudne doświadczenie.

Kiedy potrzebujesz wsparcia w radzeniu sobie ze stresem i napięciem.

Spotkania z psychologiem opierają się na rozmowie i zrozumieniu Twoich potrzeb oraz emocji. Często kilka sesji wystarczy, aby poczuć ulgę i znaleźć nowe perspektywy.

Psychoterapeuta

Psychoterapia to proces, który może pomóc w głębszym zrozumieniu samego siebie, swoich problemów i wewnętrznych konfliktów. Psychoterapeuta wspiera pacjentów w pracy nad emocjami, traumami i relacjami, co może prowadzić do długotrwałych zmian w życiu.

W jakich sytuacjach psychoterapia jest wskazana?

Jeśli czujesz, że powtarzają się u Ciebie te same problemy, a dotychczasowe sposoby radzenia sobie z nimi nie działają.

Kiedy przeżywasz traumę, której nie możesz zapomnieć i która wpływa na Twoje życie.

Gdy chcesz zrozumieć swoje relacje z innymi ludźmi i poprawić jakość kontaktów z bliskimi.

Jeśli chcesz przepracować swoje lęki, niskie poczucie własnej wartości lub trudności w akceptacji samego siebie.

Psychoterapia to dłuższy proces, ale może przynieść trwałe efekty. Daje możliwość głębokiego zrozumienia samego siebie i swoich emocji, co pozwala na pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące życie.

Pracownik socjalny

Nie zawsze wsparcie, którego potrzebujemy, dotyczy bezpośrednio zdrowia fizycznego czy psychicznego. Często są to trudności związane z codziennym funkcjonowaniem – takie jak załatwienie formalności, organizacja opieki domowej czy uzyskanie świadczeń. W takich sytuacjach nieocenioną pomocą może okazać się pracownik socjalny.

W czym może pomóc pracownik socjalny?

W zorganizowaniu pomocy domowej, kiedy samodzielne funkcjonowanie staje się trudne.

W uzyskaniu zasiłków, dofinansowań lub innych świadczeń socjalnych.

W znalezieniu miejsca w Domu Pomocy Społecznej lub Dziennym Domu Opieki.

W doradztwie dotyczącym opieki długoterminowej oraz wsparcia dla osób niesamodzielnych.

Pracownik socjalny to osoba, która zna system wsparcia i potrafi wskazać Ci najlepsze rozwiązania w Twojej sytuacji.

W Polsce dostępnych jest wiele form wsparcia skierowanych do seniorów, które mają na celu zapewnienie godnego życia, wsparcia emocjonalnego, zdrowotnego oraz społecznego. Dzięki tym rozwiązaniom osoby starsze mogą cieszyć się wyższą jakością życia, niezależnie od stanu zdrowia czy sytuacji życiowej.

Przegląd najważniejszych form pomocy

1. Poradnie Zdrowia Psychicznego

Kiedy warto pomyśleć o zgłoszeniu się?

Jeśli odczuwasz emocjonalne trudności: doświadczasz niepokoju, depresji, trudności z radzeniem sobie z codziennymi wyzwaniami lub przeżywasz kryzys – poradnie zdrowia psychicznego to pierwsze miejsce, do którego warto się udać.

Co oferują?

Poradnie te oferują wsparcie specjalistów, takich jak psychiatrzy, psycholodzy i psychoterapeuci, którzy pomogą Ci zrozumieć, co dzieje się w Twoim życiu, i zaproponują odpowiednie formy leczenia, od terapii indywidualnej po farmakoterapię, jeśli jest to konieczne.

2. Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS)

Dlaczego warto się tam zgłosić?

Jeżeli masz trudności finansowe, zdrowotne lub potrzebujesz pomocy w codziennym funkcjonowaniu, OPS jest miejscem, gdzie uzyskasz różnorodne formy wsparcia.

Jakie usługi świadczą?

Pomoc finansowa – zasiłki, wsparcie w opłatach za leki i usługi medyczne.

Usługi opiekuńcze – organizacja pomocy domowej, np. sprzątnia, przygotowywania posiłków czy opieki nad osobą leżącą.

Doradztwo i wsparcie – pomoc w załatwianiu formalności, organizowanie rehabilitacji i wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych.

3. Domy Dziennego Pobytu

Dla kogo?

Domy dziennego pobytu są idealnym rozwiązaniem dla seniorów, którzy chcą aktywnie spędzać czas i potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, ale nie wymagają całodobowej opieki.

Co oferują?

Zajęcia integracyjne i kulturalne – spotkania towarzyskie, warsztaty, zajęcia ruchowe.

Opiekę i rehabilitację – wsparcie fizjoterapeutów, dietetyków oraz opiekunów.

Posiłki i wsparcie w codziennych czynnościach – zapewnienie zdrowego żywienia i pomoc w podstawowych potrzebach.

4. Domy Pomocy Społecznej (DPS)

Kiedy rozważyć tę opcję?

Jeśli z powodu stanu zdrowia senior nie jest w stanie funkcjonować samodzielnie, a rodzina nie jest w stanie zapewnić mu wystarczającego wsparcia, DPS to bezpieczne miejsce, które oferuje całodobową opiekę.

Co zapewniają DPS-y?

Całodobowa opieka medyczna i pielęgniarska.

Terapia zajęciowa – aby seniorzy czuli się aktywni i zaangażowani.

Wsparcie psychologiczne i socjalne – pomoc w adaptacji do nowego miejsca i sytuacji życiowej.

W jaki sposób można ubiegać się o miejsce w DPS?

Wniosek o przyjęcie składa się w Ośrodku Pomocy Społecznej właściwym dla miejsca zamieszkania seniora. Proces ten obejmuje wywiad środowiskowy i ocenę potrzeb opiekuńczych.

5. Telefon zaufania dla seniorów

Dla kogo jest ten telefon?

Dla każdego, kto czuje się samotny, zagubiony lub przytłoczony codziennymi wyzwaniami. Nasz Telefon zaufania jest dostępny dla wszystkich seniorów, którzy potrzebują rozmowy, wsparcia emocjonalnego lub porady.

Jak to działa?

Anonimowe i bezpłatne wsparcie – rozmowy są dyskretne, nie musisz podawać swoich danych.

Profesjonalna pomoc – nasi wolontariusze i specjaliści z zakresu psychologii pomogą Ci poradzić sobie z trudnościami.

Numer do kontaktu: 733 200 501

6. Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM

Jak możemy Ci pomóc?

Fundacja RAZEM oferuje szerokie wsparcie psychologiczne i społeczne dla seniorów:

Bezpłatne konsultacje psychologiczne – spotkania indywidualne i online.

Warsztaty i grupy wsparcia, która rozwijają umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami życia codziennego.

Telefon zaufania – oferuje możliwość regularnych kontaktów, aby zapewnić stałe wsparcie emocjonalne.

Kontakt do Fundacji:

Numer telefonu: 733 563 311

E-mail: twojpsycholog2@gmail.com

Formy wsparcia finansowego

W Polsce istnieje wiele form wsparcia finansowego, które mogą znacząco odciążyć budżet seniorów i ich opiekunów. Często jednak nie wszyscy są świadomi swoich praw lub możliwości skorzystania z dostępnych świadczeń. Warto wiedzieć, jakie formy pomocy są dostępne i jak o nie aplikować. Poniżej przedstawiamy przegląd najważniejszych świadczeń i dofinansowań dla osób starszych.

1. Zasiłek pielęgnacyjny

Dla kogo?

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje:

Osobom, które ukończyły 75 lat – świadczenie to jest przyznawane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku.

Osobom z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności – niezależnie od wieku.

Jak go uzyskać?

Aby otrzymać zasiłek pielęgnacyjny (dla osób poniżej 75 roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności), warto rozważyć:

złożenie wniosku w Ośrodku Pomocy Społecznej (OPS) właściwym dla miejsca zamieszkania oraz dołączenie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.

Następnie należy jedynie poczekać na decyzję o przyznaniu świadczenia.

Ile wynosi?

Obecnie zasiłek pielęgnacyjny wynosi około 294 zł miesięcznie (stan na 2024 rok).

2. Specjalny zasiłek opiekuńczy

Dla kogo?

Przysługuje opiekunom osób starszych, którzy są:
Krewnymi w linii prostej (np. dzieci, wnuki).
Współmałżonkami.

Kiedy warto się o niego ubiegać?

Jeśli opiekujesz się seniorem i musiałeś zrezygnować z pracy zarobkowej, aby sprawować nad nim pełnoetatową opiekę, możesz ubiegać się o ten zasiłek. Warunkiem jest jednak brak innych źródeł dochodu.

Jak uzyskać?

Wniosek składa się w Ośrodku Pomocy Społecznej.
Należy przedstawić orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności seniora.
Opiekun musi udokumentować rezygnację z pracy zarobkowej.

Wysokość świadczenia:

Specjalny zasiłek opiekuńczy wynosi obecnie około 620 zł miesięcznie.

3. Dofinansowanie sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego

Dla kogo?

Dla osób starszych, które ze względu na stan zdrowia wymagają sprzętu rehabilitacyjnego, ortopedycznego lub specjalistycznego (np. protez, wózków inwalidzkich, łóżek rehabilitacyjnych).

Jak uzyskać dofinansowanie?

Lekarz prowadzący wystawia zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne.

Wniosek składa się w wojewódzkim oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ).

Można również ubiegać się o dofinansowanie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) – szczególnie jeśli sprzęt jest kosztowny.

Na co można uzyskać wsparcie?

Sprzęt ortopedyczny (protezy, wózki, kule).

Wyroby medyczne (np. pieluchomajtki, cewniki).

Turnusy rehabilitacyjne.

Dofinansowanie z PFRON:

Aby uzyskać dodatkowe wsparcie z PFRON, warto zastanowić się nad tym, aby:

Złożyć wniosek w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR).

Przedstawić dokumentację medyczną i potwierdzenie dochodów.

Dofinansowanie jest dostępne dla osób, których dochód nie przekracza określonego progu (dla osoby samotnej to 65% przeciętnego wynagrodzenia).

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM

Nasza Fundacja działa z myślą o wsparciu osób w wieku 55+ z województwa mazowieckiego. Celem naszych działań jest nie tylko pomoc psychologiczna, ale także integracja społeczna oraz edukacja w zakresie radzenia sobie z wyzwaniami starości.

Nasza oferta obejmuje:

1. Telefon zaufania dla seniorów (55+)

Jeżeli czujesz się samotny, zagubiony lub potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, możesz zadzwonić pod nasz numer 733 200 501. Rozmowy są anonimowe i bezpłatne. Nasi przeszkoleni wolontariusze i specjaliści z zakresu psychologii pomogą Ci w trudnych chwilach.

2. Bezpłatne konsultacje psychologiczne

Oferujemy spotkania indywidualne z psychologami i terapeutami. Nasz zespół specjalistów pomoże Ci przepracować trudne emocje, znaleźć nowe sposoby radzenia sobie ze stresem oraz odkryć źródła siły w trudnych momentach życia.

3. Warsztaty psychoedukacyjne

Organizujemy warsztaty i grupy wsparcia dla seniorów, które pomagają rozwijać umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami, takimi jak samotność, lęk, depresja czy utrata bliskich. Nasze zajęcia są bezpłatne i prowadzone przez doświadczonych terapeutów.

Kontakt z Fundacją:

Numer telefonu: 733 563 311

E-mail: twojpsycholog2@gmail.com

Podsumowanie i inspiracje na przyszłość

Na zakończenie tego rozdziału chciałbym Cię zachęcić, abyś nigdy nie wahał się sięgać po pomoc, kiedy jest Ci potrzebna. Starość to czas, w którym szczególnie potrzebujemy wsparcia, ale także możemy czerpać z nowych możliwości, jakie przynosi życie.

W dalszej części tego rozdziału znajdziesz szczegółową bazę teleadresową, która pomoże Ci znaleźć potrzebną pomoc w Twojej okolicy. Pamiętaj, że warto sięgnąć po wsparcie – to wyraz troski o samego siebie i swoich bliskich.

Razem możemy uczynić starość czasem pełnym godności, radości i spokoju.

**Baza kontaktów
do instytucji pomocowych**

**Fundacja Pomocy Psychologicznej
i Edukacji Społecznej RAZEM**

RAZEM po siłę

Telefon zaufania dla seniorów
doświadczających kryzysów
psychicznych
tel. 790 707 760
www.razem-fundacja.org

**Fundacja Pomocy Psychologicznej
i Edukacji Społecznej RAZEM**

Razem po zdrowe nawyki

Telefon zaufania dla osób
doświadczających alkoholizmu
w rodzinie.
tel. 733 563 311
www.razem-fundacja.org

**Telefon zaufania dla osób
z uzależnieniami behawioralnymi**

Konsultacje telefoniczne prowadzą
specjaliści IPZ PTP.
czynny codziennie, także w weekendy,
w godz. 17–22
tel. 801 889 880

Polskie Towarzystwo Pomocy

Telefonicznej

Dla osób z problemem alkoholowym
od poniedziałku do piątku w godz.
15–20
tel. 22 842 26 00 - **800 199 990**

ePoradnia Psychologiczna

Oferta Poradni kierowana jest do osób
dorosłych w kryzysie emocjonalnym,
potrzebujących wsparcia i porady
psychologicznej, tel. 116 123 - **aktualny numer**

**Warszawskie Towarzystwo Rodzin
i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych**

„Powrót z U” telefon zaufania dla
rodzin z problemem uzależnienia

czynny w dni powszednie w godz.
10–20, w soboty w godz. 10–19
tel. 22 844 44 70 - 800 120 359

**Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci
i młodzieży**

tel. 116 111 - **aktualny numer**

**Ogólnopolski Telefon Zaufania
Narkotyki — Narkomania**

czynny codziennie w godz. 16–21
tel. 801 199 990

**Antydepresyjny Telefon Zaufania
Fundacji Itaka**

czynny w poniedziałki i czwartki
w godz. 17–20
Przy telefonie dyżurują lekarze
psychiatry – specjaliści od leczenia
depresji.

Udzielają porad, wspierają chorych i ich
rodziny. Nie stawiają diagnozy, nie leczą
– nie da się tego zrobić przez telefon.

e-mail: porady@stopdepresji.pl
Tel: 801 24 70 70 lub 654 70 70

**Policyjny telefon ds. przeciwdziałania
przemocy w rodzinie**

tel. 800 120 226
tel. 22 484 88 01

AA Infolinia

tel. 801 033 242

**Bezpłatna linia wsparcia dla osób po
stracie bliskich**

czynna od poniedziałku do piątku
w godz. 14–20
tel. 0 800 108 108

**Całodobowy telefon interwencyjny dla
kobiet doświadczających przemocy**

tel. 600 070 717

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar
Przemocy w Rodzinie Instytutu**

**Psychologii Zdrowia Polskiego
Towarzystwa Psychologicznego**
tel. 22 668 70 00 - 0-22/ 863 87 38

**Telefon zaufania Fundacji „Znajdź
Pomoc” dla osób, które odczuwają
stres i niepokój wywołany sytuacją
związaną z koronawirusem**
tel. 800 220 280

**Fundacja Nagle Sami (bezpłatna linia
wsparcia dla osób po stracie bliskich)**
tel. 0 800 108 108
poniedziałek-piątek 14:00-20:00

**Telefon Zaufania Lambda dla osób
LGBT+ oraz ich rodzin i bliskich**
tel. 22 628 52 22

**Telefon zaufania dla chorych na raka
i opiekunów**
tel. 800 080 164

**Telefon interwencyjny dla osób
w trudnej sytuacji życiowej (w tym
osób myślących o samobójstwie)**
tel. 514 202 619
sekretariat@woik.waw.pl

**Telefon zaufania dla seniorów i ich
bliskich „Nie jesteś sam”**
tel. 0 800 171 800

**Grupa wsparcia Anonimowych
Seksoholików**
tel. 798 056 677 (dla mężczyzn); 534 124
748 (dla kobiet)

**Centrum Wsparcia dla Osób
Dorosłych w Kryzysie Psychicznym**
tel. 800 702 222

Telefon zaufania dla osób starszych
tel. 22 635 09 54

**Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar
Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**
tel. 800 120 002 telefon całodobowy
Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców
Przemocy Seksualnej
tel. 22 828 11 12

**Telefon Zaufania Rzecznika Praw
Dziecka**
tel. 800 12 12 12

**Telefon Zaufania dla rodziców
i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa
dzieci**
tel. 800 100 100

Warszawa

**Fundacja Pomocy Psychologicznej
i Edukacji Społecznej RAZEM**
ul. Smolnej 13/402 (IV piętro), Warszawa
tel. 733 563 311 www.razem-fundacja.org

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
1-go Praskiego Pułku 21a, 05-075
Warszawa
tel. 22 773 70 23 - 22 773 44 12

**Warszawski Ośrodek Interwencji
Kryzysowej**
6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa
tel. 22 855 44 32, 22 643 26 15

Fundacja Praw Kobiet
Wilcza 60/19, 00-679 Warszawa
tel. 22 622 25 17 - 800 10 77 77

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy
Wola m.st. Warszawy**
Bema 91, 01-233 Warszawa
tel. 22 571 50 00

**Dom Pomocy Społecznej
„Pod Brzozami”**
Bohaterów 46/48, 03-007 Warszawa
tel. 22 811 44 85

**Szpital Bielański – Oddział
Psychiatryczny**
Ceglowska 80, 01-809 Warszawa
tel. 22 864 47 46 - (22) 56-90-500

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy**
Centralna 25, 02-271 Warszawa
tel. 22 846 82 38

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy**
Chodecka 2, 03-332 Warszawa –
Gdańska 4A, 01-633 Warszawa
tel. 22 675 33 89 – 22 403 40 17

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy**
Chruściela 28, 04-404 Warszawa
tel. 22 515 18 43 - 22 44 33 931

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy
Ursynów m.st. Warszawy**
Cybisa 7, 02-784 Warszawa
tel. 22 544 12 00

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy
Włochy m.st. Warszawy**
Czereśniowa 35, 02-457 Warszawa
tel. 22 863 98 37

**Ośrodek Mediacji – Warszawska
Grupa Psychologiczna**
Czerska 18, 00-732 Warszawa
tel. 22 402 88 89

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej
Urząd m.st. Warszawy**
Dalibora 1, 01-439 Warszawa
tel. 22 837 55 59 – 22 855 44 32

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy
Żoliborz m.st. Warszawy**
Dembińskiego 3, 01-644 Warszawa
tel. 22 569 28 00

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
Dzielnicy Warszawa Ursynów**
Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa
tel. 22 443 75 44

**Samodzielny Wojewódzki
Zespół Publicznych Zakładów
Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej
w Warszawie – Poradnia
Seksuologiczna i Patologii Współżycia**
Dolna 42, 00-744 Warszawa
tel. 22 841 26 13 - 22 48 02 451,
22 48 02 452

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy
Mokotów m.st. Warszawy**
Falęcka 10, 02-545 Warszawa
tel. 22 849 44 66 , 22 849 44 68

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy**
Klimczaka 4, 02-954 Warszawa
tel. 22 443 50 79

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy**
Białobrzaska 32, 02-341 Warszawa
tel. 22 822 56 92

**Samodzielny Zespół Publicznych
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Praga Południe – Poradnia
Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych**
Gruzińska 6, 03-902 Warszawa
tel. 22 617 56 82 – 48 226 17 41 34, 22
617 20 82

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
w Dzielnicy Praga-Północ
m.st. Warszawy**
Jagiellońska 60, 03-468 Warszawa
tel. 22 741 38 10

Szpital Kliniczny im. Ks. Anny Mazowieckiej w Warszawie – Poradnia Zdrowia Psychicznego
Karowa 2, 00-315 Warszawa
tel. 22 596 61 00 - 48 22 59 66 175

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Oddział Psychosomatyczny – Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej
Kasprzaka 17, 01-211 Warszawa
tel. 22 389 47 00

Dom Pomocy Społecznej im. Stanisława Broniewskiego „Orszy” w Wesołej
Kilińskiego 10/12, 05-075 Warszawa
tel. 22 773 91 62 - 22 795 75 40

Mazowiecki Szpital Wojewódzki w Warszawie sp. z o.o. Bródnowskie

Centrum Specjalistyczne
Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa
tel. 22 326 52 26

Dom Pomocy Społecznej „Chemik”
Korotyńskiego 10, 02-121 Warszawa
tel. 22 823 50 12 , 22 823-58-37

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy
Świętego Wincentego 87, 03-291 Warszawa
tel. 22 443 87 32

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy
Marywilska 44c, 03-042 Warszawa
tel. 22 300 20 40 , 22 300 20 41

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy
Gdańska 4, 01-691 Warszawa
tel. 22 403 40 16 , 22 403 40 17

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy
Marywilska 44c, 03-042 Warszawa
tel. 22 300 47 35

Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu – Poradnia Psychologiczna
Mochackiego 10, 02-042 Warszawa
tel. 22 234 53 37 - 22 356 03 01

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy
Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa
tel. 22 373 31 80 - 22 325 44 11

Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Warszawie
Nowowiejska 27, 00-665 Warszawa
tel. 22 825 15 66 - 48 (22) 11 65 252

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Dzielnicy Ursus
Sosnkowskiego 16, 02-495 Warszawa
tel. 22 443 62 43

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy
plac Czerwca 1976 r. 1, 02-495 Warszawa
tel. 22 277 34 40

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy
Plutonowych 10, 04-404 Warszawa
tel. 22 673 54 12 - 22 277 34 40

Dom Pomocy Społecznej „Na Przedwiośniu”
Przedwiośnie 1, 04-748 Warszawa
tel. 22 815 20 50

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy
Przemyska 11, 02-361 Warszawa
tel. 228 22 11 24 - (22) 123 67 50

Centrum Medyczne VOLTA
Poradnia Terapii Uzależnień
Żelazna 76A, 00-894 Warszawa
tel. 22 490 55 55 - 22 654 02 33

**Centrum Odwykowe SPZOZ –
Ośrodek Zdrowia Psychicznego
i Odwykowego (d. „PETRA”)**

**Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu**
Al. Jerozolimskie 47 m. 3, 00-697
Warszawa
tel. 22 629 25 85

Grupa Medyczna VERTIMED

Poradnie Leczenia Uzależnień
Bronikowskiego 55, 02-796 Warszawa
tel. 22 405 63 75

**Instytut Psychiatrii i Neurologii
– Zespół Profilaktyki i Leczenia
Uzależnień**

Dzienny Oddział Terapii Uzależnień
Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa
tel. 22 651 93 18 - (22) 45 82 800, (22)
45 82 500

**Instytut Psychiatrii i Neurologii Zespół
Profilaktyki i Leczenia Uzależnień**

**Całodobowy Oddział
Terapii Uzależnień**
Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa
tel. 22 651 93 18 - (22) 45 82 800, (22)
45 82 500

Przychodnia Żeromskiego

**Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia
od Alkoholu czynne wtorek – piątek
08:00-15:00**
Żeromskiego 13, 01-887 Warszawa
tel. 22 663 54 39

SPZZLO Warszawa-Żoliborz

**Poradnia Terapii Uzależnienia od
Alkoholu i Współuzależnienia**
Żeromskiego 13, 01-887 Warszawa
tel. 22 663 54 39

**Stowarzyszenie „Monar” – Izba
Chorych w Warszawie**

**Całodobowy Oddział Terapii
Uzależnienia od Alkoholu**
Marywilska 44A, 03-042 Warszawa
tel. 22 676 99 97

**Stowarzyszenie „Monar” – Izba
Chorych w Warszawie**

**Dzienny Oddział Terapii Uzależnień
od Alkoholu**
Marywilska 44A, 03-042 Warszawa
tel. 22 676 99 97

**Stowarzyszenie „Monar” – Izba
Chorych w Warszawie**

Oddział Detoksykacji od Alkoholu
Marywilska 44A, 03-042 Warszawa
tel. 22 676 99 97

**SWZP Zakładów Psychiatrycznej
Opieki Zdrowotnej**

**Poradnia Leczenia Osób
Uzależnionych od Alkoholu**
Kolska 2/4, 01-045 Warszawa
tel. 22 188 31 50 (188 31 70), godz.
08:00-20:00, w piątki 08:00-15:35

**SWZP Zakładów Psychiatrycznej
Opieki Zdrowotnej**

**Oddział XVIII Leczenia Osób
Uzależnionych od Alkoholu**
Kolska 2/4, 01-045 Warszawa
tel. 22 188 31 50

SZPZLO

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Sosnkowskiego 18, 02-495 Warszawa
tel. 22 353 24 16 (662 60 36) i ul.
Kadłubka 18 tel. 501 506 074

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnień

Cegielniana 8, 02-471 Warszawa
tel. 538-239-483, 07:30 – 19:30, w piątki
07:30 – 15:00

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy

Poradnia leczenia uzależnienia od alkoholu

M.C. Coopera 5, 01-355 Warszawa
tel. 22 163 70 46, 07:00-20:00, w piątki
07:00-15:00

SZPZLO Warszawa Mokotów

Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii POZA ILUZJĄ

Dąbrowskiego 75A, 02-586 Warszawa
tel. 22 844 94 61

SZPZLO Warszawa-Mokotów

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Belgijska 4, 02-511 Warszawa
tel. 22 845 46 49, poniedziałek - piątek
08:00-20:00

SZPZLO Warszawa-Ochota

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu wraz z Poradnią Wczesnej Diagnostyki i Terapii Zaburzeń FASD

Szczęśliwicka 36, 02-353 Warszawa
tel. 22 592 98 20, d.beczko@szpzlo-

ochota.pl, poniedziałek, środa 10:30-18:00, wtorek, czwartek 09:30-16:30, piątek 09:00-16:30

SZPZLO Warszawa-Targówek

Poradnia Leczenia Uzależnień

Rembielińska 8, 03-343 Warszawa
tel. 22 674 55 21 (724 203 205),
poniedziałek – piątek 07:30-19:30

SZPZLO Warszawa-Wawer

Przychodnia Rejonowa nr 1 Opieka Psychiatryczna i Leczenia Uzależnień

Strusia 4/8, 04-564 Warszawa
tel. 22 590 09 88, wtorek, środa, piątek
08:00-20:00; poniedziałek, czwartek
08:00-15:35

VICTI NZOZ

Oddział Dzienny

plac Czerwca 1976 nr 3, 02-495
Warszawa
tel. 22 250 08 84 (669 200 600),
poniedziałek - piątek 09:00-16:00

VICTI, Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Plac Czerwca 1976 nr 3, 02-495
Warszawa
tel. 22 250 08 83 (669 200 600),
poniedziałek - piątek 08:00-18:00

Stowarzyszenie Mali Bracia

ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa
tel. 22 635 13 64

Klub Samopomocy Warszawski Dom Pod Fontanną

Adres: ul. Nowolipki 6A, 00 - 153
Warszawa,
tel. 505-923-735, 518-580-898, 508-

492-762, poniedziałek, środa, czwartek,
piątek 09:00-17:00, wtorek 09:00-20:00

Klub Promyk

**Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół
i Rodzin Osób z Zaburzeniami
Psychicznymi POMOST prowadzi klub
dla osób chorujących psychicznie.**

Adres: ul. Św. Wincentego 85, 03-
291 Warszawa, tel. 22 614 16 49,
poniedziałek - piątek 16:00-20:00

Klub „JESTEM ZA” - dla osób ze spektrum autyzmu

ul. Marconich 2, 02-954 Warszawa
tel. 691 804 727

Białański Środowiskowy Dom Samopomocy Typ A

ul. Grębałowska 14 01-808 Warszawa
tel. 22 865 15 40, poniedziałek - piątek
08:00-16:00

Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób psychicznie chorych „Pod Skrzydłami”

ul. Grójecka 109 02-120 Warszawa
tel. 22 895 27 61, poniedziałek - piątek
08:00-16:00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Powiecie Warszawskim Zachodnim

- Ożarów Mazowiecki
ul. Poznańska 129/133, 05-850 Ożarów
Mazowiecki
tel. 22 733 72 53

Stowarzyszenie Pomocy Psychologicznej Syntonia

ul. Zielna 39, 01-108 Warszawa
tel. 792 890 810 (zapisy) 792 765 779
syntonia@syntonia.org.pl.

Ciechanowski

CSK MSWiA Poliklinika w Ciechanowie

Poradnia Leczenia Uzależnień

Mickiewicza 8, 06-400 Ciechanów
tel. 23 673 11 45

Specjalistyczny Szpital Wojewódzki

Pododdział Leczenia Uzależnień

(Detoksykacja)
Długa 9, 06-400 Ciechanów
tel. 23 672 59 33

Specjalistyczny Szpital Wojewódzki

Poradnia Leczenia Uzależnień

Powstańców Wielkopolskich 2, 206-400
Ciechanów
tel. 23 673 04 60 (23 672 32 71), 673
05 80 -rejestracja główna, sswz@
szpitalciechanow.com.pl
poniedziałek, wtorek, środa 08:00-19:00,
czwartek 08:00-16:00, piątek 08:00-
15:00, sobota 08:00-14:00

Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Ciechanowie – Samodzielny

Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Powstańców Wielkopolskich 2, 06-400
Ciechanów
tel. 23 673 05 80

Osiedlowy Klub Seniora „BLOKI”

17 Stycznia 49 (dawny budynek Zespołu
Placówek Oświatowych), 06-400
Ciechanów
tel. 500 131 532

Klub Seniora Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki

Strażacka 5, 06-400 Ciechanów
tel. 23 672 42 96 poniedziałek - piątek
08:00-21:00

**Towarzystwo Wiedzy Powszechnej
Oddział Regionalny w Ciechanowie**
Warszawska 10, 06-400 Ciechanów
tel. 23 672 50 07 (604 414 371)

**Specjalistyczny Szpital Wojewódzki
w Ciechanowie**

**Powstańców Wielkopolskich 2, 06-400
Ciechanów**
tel. 23 672 31 27 (673 05 80)

Poradnia geriatryczna

Przychodnia Lekarska VITA-MED
tel. 23 672 32 50, poniedziałek - piątek
07:00-18:00

Oddział NFZ Ciechanów
17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów
tel. 23 680 84 22; 23 680 84 46, wtorek
- piątek 08:00-16:00, poniedziałek
08:00-18:00

**Środowiskowy Dom Samopomocy dla
Osób Chorych Psychiczenie Typu A –
Dzienny**
Niechodzka 14 f, 06-400 Ciechanów
tel. 23 673 56 38

**Środowiskowy Dom Samopomocy
„Pomocna Dłoń”**
Strażacka 7b, 06-400 Ciechanów
tel. 23 673 64 10

Dom Pomocy Społecznej
Krucza 32, 06-400 Ciechanów
tel. 23 672 33 05, sekretariat@
dpsciechanow.pl.

**Dom Pomocy Społecznej
„Kombatant”**
Batalionów Chłopskich 12, 06-400
Ciechanów
tel. 23 672 14 85 (672 60 41),
całodobowo

**MOPS w Ciechanowie, Dzienny Dom
Pobytu „Dzienny Dom Seniora”**
Sienkiewicza 32d, 06-400 Ciechanów
tel. 23 672 20 91, wew. 15, tel. 572 290 172

Garwołyński

SP ZOZ

Poradnia Uzależnień od Alkoholu
Dobra 3LU9, 08-400 Garwołyń
tel. 25 682 46 69

NZOZ „Medicus”

**Poradnia Terapii Uzależnienia od
Alkoholu i Współuzależnienia**
Wojska Polskiego 35, 09-500 Gostynin
tel. 24 235 04 13 (235 04 15),
poniedziałek - piątek 07:00-18:00

**Wojewódzki Samodzielny Zespół
Publicznych ZOZ**

**Całodobowy Oddział Terapii
Uzależnienia od Alkoholu**
Zalesie 1, 09-500 Gostynin
tel. 24 236 01 92 (236 00 10),
całodobowo

SP Szpital Zachodni im. Jana Pawła II

Poradnia Leczenia Uzależnień
Daleka 11, 05-825 Grodzisk Mazowiecki
tel. 22 755 93 04, poniedziałek, środa,
czwartek, piątek 08:00-20:00, wtorek
12:00-20:00

SPZOZ w Garwołyń
Lubelska 50, 08-400 Garwołyń
tel. POZ Staszica 459 599 700 (727 797
138), poniedziałek - piątek 07:30-18:00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
Mazowiecka 26, 08-400 Garwołyń
tel. 25 682 43 19, poniedziałek - piątek
08:00-16:00

Gostyniński

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gostyniu

Wrocławska 250, 63-800 Gostyń
tel. 48 65 572 01 11, wtorek - piątek
07:30-14:30, poniedziałek 07:30-15:30
e-mail: mgops@gostyn.pl

Dzienny Dom „Senior+” w Gostyniu

Polna 72a, 63-800 Gostyń
tel. 65 572 24 27, poniedziałek - piątek
07:00-15:30

Wojewódzki Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej im. prof. Eugeniusza Wilczkowskiego w Gostyninie – Oddział Psychogeriatryi

Zalesie 1, 09-500 Gostynin
tel. 24 236 01 71 lub 75

Grodziski

Ośrodek Pomocy Społecznej

11 Listopada 33, 05-825 Grodzisk Mazowiecki
tel. 22 755 51 11; 22 755 58 69;
22 755 61 69 e-mail: ops@grodzisk.pl

Dom Pomocy Społecznej w Izdebnie – filia w Grodzisku Mazowieckim

Izdebno Kościelne, ul. ks. Oziębłowskiego 20,
05-825 Grodzisk Maz.
tel./fax: (0-22) 734-37-42 (Izdebno Kościelne), tel./fax: 22 755-64-69

Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Szpital Zachodni Im. Św. Jana Pawła II – Poradnia Zdrowia Psychicznego

Daleka 11, 05-825 Grodzisk Mazowiecki
tel. 22 755 91 28, poniedziałek - piątek
08:00-15:00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grodzisku Mazowieckim

Daleka 11 (ul. Żydowska 19), 05-825 Grodzisk Mazowiecki
tel. 22 724 15 70, poniedziałek, wtorek, środa 09:30-14:30, czwartek 10:00-17:00, piątek 08:00-15:00

Grójecki

Powiatowe Centrum Medyczne

Poradnia Leczenia Uzależnień
ks. Piotra Skargi 10, 05-600 Grójec
tel. 48 664 91 73

SP ZOZ Przychodnia Rejonowa

Poradnia Leczenia Uzależnień
Spacerowa 1,
26-420 Nowe Miasto nad Pilicą
tel. 48 674 38 90

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grójcu

Al. Niepodległości 6a, 05-600 Grójec
tel. 48 664 36 78 (664 31 55),
mgops@grojecmiasto.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grójcu

Laskowa 4a, 05-600 Grójec
tel. 48 664 28 30, pcpr@pcpr.grojec.pl

Kozienicki

Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psychologicznej

Poradnia Leczenia Uzależnień
Warszawska 13, 26-900 Kozienice
tel. 508 713 094

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kozienicach
Skłodowskiej-Curie 3, 26-900 Kozienice
tel. 48 614 65 57 (614 88 58),
poniedziałek 07:30-16:30,
wtorek, środa, czwartek 07:30 – 15:30,
piątek 07:30-14:30

Dom Pomocy Społecznej im. Kazimiery Gruszczyńskiej w Kozienicach
Lubelska 50, 26-900 Kozienice
tel. 48 614 32 69, poniedziałek - piątek
07:00-15:00

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Głowaczowie
Rynek 35, 26-903 Głowaczów
tel. 48 623 10 51, gops@glowaczow.pl

Legionowski

NZOZ Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

Poradnia Leczenia Uzależnień
Kraśnińskiego 70, 05-120 Legionowo
tel. 22 784 57 24, poniedziałek - piątek
07:00-19:00

ZOZ „Legionowo”

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu
Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo
tel. 22 774 26 34

Ośrodek Pomocy Społecznej w Legionowie
Aleja 3-go Maja 28, 05-120 Legionowo
tel. 22 774 08 66,
sekretariat@opslegionowo.pl,
poniedziałek 09:00-17:00,
wtorek - piątek 08:00-16:00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Legionowie

Sikorskiego 11, 05-119 Legionowo
tel. 22 764 01 40,
poniedziałek - piątek 08:00-16:00

Dom Pomocy Społecznej „Kombatant” w Legionowie
Jagiellońska 71, 05-120 Legionowo
tel. 22 766 45 00, 766 45 07,
czynny całą dobę

Dom Pomocy Społecznej im. Wandy Ołędzkiej
Okrzei 5, 05-120 Legionowo
tel. 22 774 55 61,
dpslegionowo@poczta.onet.pl

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wieliszewie
Al. Solidarności 25, 05-135 Wieliszew
tel. 22 782 25 22, poniedziałek 08:00-18:00,
wtorek - piątek 08:00-16:00;
pomoc@wieliszew.pl.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Podleśna 4a, 05-126 Nieporęt
tel. 22 490 43 41, 490 43 44,
gopsnieporet@wp.pl

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jabłonie
Zegrzyńska 1, 05-110 Jabłonna
tel. 22 782 46 51,
poniedziałek 08:00-18:00,
piątek 08:00-14:00,
wtorek - czwartek 08:00-16:00

Lipski

SP Zespół ZOZ

Oddział Leczenia Uzależnień
Czerwiakowskiego 1, 27-300 Lipski
tel. 48 378 36 52,

olu.oddz@spzzoz.internetdsl.pl
środa 10:00-18:00,
poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek
07:00-14:35,

SP ZOZ

**Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu**
J. Śniadeckiego 2, 27-300 Lipsko
tel. 48 378 36 53 (378 36 00)

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Czachowskiego 1, 27-310 Ciepiałów
tel. 48 378 80 44, gops@ciepielow.pl
poniedziałek - piątek 07:15 – 15:15

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Rzecznowie**
Rzecznów 1, 27-353 Rzecznów
tel. 48 616 70 37,
poniedziałek 08:00-16:00,
wtorek - piątek 07:30-15:30

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Rynek 36/40, 27-350 Sienno
tel. 48 378 60 74,
poniedziałek - piątek 07:30-15:30
gops@sienno.pl

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy
Społecznej w Lipsku**
1-go Maja 2, 27-300 Lipsko
tel. 48 378 01 82,
poniedziałek, środa, czwartek 07:30-15:30,
wtorek 07:30-16:00, piątek 07:30-15_00

**Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładów Opieki Zdrowotnej
w Lipsku – Oddział Psychiatryczny dla
Przewlekłe Chorych**
Czerwiakowskiego 1, 27-300 Lipsko
tel. 48 378 36 51

Dom Pomocy Społecznej w Lipsku
1-go Maja 79, 27-300 Lipsko

tel. 48 378 23 42, codziennie 07:00-20:00
(także w weekendy)

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy

„Słoneczny Dom” w Lipsku ul.
Kilińskiego 13 27-300 Lipsko
tel. 48 378 11 48 ,
psdssloneczkolipsko@wp.pl

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Solec nad Wisłą**
Rynek 1, 27-320 Solec nad Wisłą
tel. 48 376 12 66 (28)
gopssolec@interia.pl

Łosicki

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Sarnakach**
Joselewicza 3, 08-220 Sarnaki
tel. 83 359 92 44,
poniedziałek – piątek 7:30 – 15:30;
gops@sarnaki.pl

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy
Społecznej w Łosicach**
Piłsudskiego 6, 08-200 Łosice
tel. 83 357 37 47;
poniedziałek – piątek 7:30 – 15:30;
mgops_Łosice@interia.pl

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Łosicach**
Narutowicza 6, 08-200 Łosice
tel. 83 359 05 51;
poniedziałek – piątek 7:30 – 15:30;
kontakt@pcpr.losice.pl

Makowski

**Ośrodek Pomocy Społecznej
w Krasnosielcu**
Rynek 40,
06-212 Krasnosielc
tel. 29 717 50 72

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Sypniewie**

Ostrołęcka 27, 06-216 Sypniewo
tel. 29 760 40 03

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Makowie Mazowieckim**

Polna 1, 06-200 Maków Mazowiecki
tel. 29 717 12 51

**SPZOZ – Zespół Zakładów – Poradnia
Zdrowia Psychicznego**

Witosa 2, 06-200 Maków Mazowiecki
tel. 29 714 23 82

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Makowie Mazowieckim**

Duńskiego Czerwonego Krzyża 3, 06-
200 Maków Mazowiecki
tel. 29 717 21 87

**Dom Pomocy Społecznej „Dom nad
Zalewem” w Makowie Mazowieckim**

Mazowiecka 2, 06-200 Maków
Mazowiecki
tel. 29 717 02 71

**Środowiskowy Dom Samopomocy
w Makowie Mazowieckim Typ AB**

ul. Duńskiego Czerwonego Krzyża 3A,
06-200 Maków Mazowiecki
tel. 29 717 32 89

Ośrodek Pomocy Społecznej w Różanie

plac Obrońców Różana 4, 06-230 Różan
tel. 29 766 91 77

Miński

SPZOZ Przychodnia Lekarska

Kościuszki 9, 05-300 Mińsk Mazowiecki
tel. 25 506 53 99

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

Kościuszki 1, 05-307 Dobrze
tel. 25 757 11 23

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Stanisławowie**

Rynek 32, 05-304 Stanisławów
tel. 25 757 58 78

**Ośrodek Pomocy Społecznej
w Kałuszynie**

Wojska Polskiego 20, 05-310 Kałuszyn
tel. 25 757 61 47

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Mrozach**

Armii Krajowej 12, 05-320 Mrozy
tel. 25 757 47 15

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Mińsku Mazowieckim**

11 Listopada 10, 05-300 Mińsk
Mazowiecki
tel. 25 758 19 32

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

Konstytucji 3-go Maja 16, 05-300 Mińsk
Mazowiecki
tel. 25 756 40 26

**Środowiskowy Dom Samopomocy
Typ A**

ul. Kościelna 18 05-300 Mińsk
Mazowiecki
tel. 25 756 32 06 wew. 21

Mławski

**NZOZ O.T.U i W. Dorota Joanna
Reguła**

**Przychodnia Terapii Uzależnień
i Współuzależnienia**

Lelewela 9, 06-500 Mława
tel. 23 655 28 64

Centrum Usług Społecznych w Mławie

Joachima Lelewela 7, 06-500 Mława
tel. 23 654 35 60

**Zespół Ośrodków Wsparcia – Ośrodek
Interwencji Kryzysowej**

Słowackiego 18, 06-500 Mława
tel. 23 654 52 29

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Mławie**

Reymonta 4, 06-500 Mława
tel. 23 654 43 56

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Wiśniewie**

Siedlecka 13, 08-112 Wiśniewo
tel. 22 308 13 00

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Radzanowie**

Płocka 32, 09-451 Radzanowo
tel. 24 369 50 23

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

plac Wolności 32, 06-445 Strzegowo
tel. 23 679 42 47

**Środowiskowy Dom Samopomocy
w Strzegowie - 236 79 42 47**

Nowodworski

Nowodworskie Centrum Medyczne

**Opieka Psychiatryczna i Leczenie
Uzależnień**

Paderewskiego 7, 05-100 Nowy Dwór
Mazowiecki
tel. 22 775 20 37

SPZOZ

**Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu**

Warszawska 52, 05-190 Nasielsk
tel. 23 693 02 50

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Nasielsku**

Elektronowa 3, 05-190 Nasielsk
tel. 23 693 30 06

**Ośrodek Pomocy Społecznej
w Nowym Dworze Mazowieckim**

Partyzantów 7, 05-100 Nowy Dwór
Mazowiecki
tel. 22 775 27 30

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Nowym Dworze Mazowieckim**

Chemików 6, 05-100 Nowy Dwór
Mazowiecki
tel. 22 365 01 20

Ostrołęcki

**NZOZ Specjalistyczne Centrum
Medyczne s.c.**

Poradnia Leczenia Uzależnień

Hallera 39, 07-410 Ostrołęka
tel. 29 760 02 58

**Środowiskowy Dom Samopomocy
w Strzegowie**

ul. Słowackiego 33, 06-445 Strzegowo
23 679 42 84

**Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. J. Psarskiego – Oddział
Psychiatryczny**

Al. Jana Pawła II 120 A, 07-410
Ostrołęka
tel. 29 765 13 15

Poradnia Leczenia Uzależnień

tel. 29 760 31 99; 29 760 35 30
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
w Ostrołęce
Gen. Hallera 12, 07-410 Ostrołęka
tel. 29 764 41 30

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej
w Ostrołęce**

Kościuszki 24/26, 07-410 Ostrołęka
tel. 29 767 61 94

**Dom Pomocy Społecznej w Ostrołęce
im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego,**

Prymasa Tysiąclecia

Rolna 27, 07-410 Ostrołęka
tel. 29 760 22 80

Środowiskowy Dom Samopomocy

Sikorskiego 45, 07-410 Ostrołęka
tel. 29 766 41 36

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Ostrołęce**

11-go Listopada 68, 07-410 Ostrołęka
tel. 29 764 62 33

**Środowiskowy Dom Samopomocy
w Ostrołęce**

ul. Farna 21 07-410 Ostrołęka filia: ul.
Starosty Kosa 12
tel. 29 764 66 39

Ostrowski**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

Warcholskiego 3, 07-300 Ostrów
Mazowiecka
tel. interwencyjny 531 763 763

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

Sikorskiego 3, 07-300 Ostrów
Mazowiecka
tel. 29 745 21 91

Otwocki**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Wiązownie**

Radiówek 25, 05-462 Wiązowna
tel. 22 780 46 59

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Józefowie**

Sosnowa 17c, 23-460 Józefów
tel. 22 789 53 93

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

Chotcza-Józefów 60,
27-312 Chotcza Górna
tel. 48 375 10 32

Dom Pomocy Społecznej

Konopnickiej 15/17, 05-400 Otwock
tel. 22 779 34 03

Ośrodek Pomocy Społecznej w Otwocku

Sosnowa 4, 05-400 Otwock
tel. 22 779 36 32

**Centrum Interwencji Kryzysowej
„Dom Otwartych Serc”**

Tadeusza 12, 05-400 Otwock
tel. 22 779 58 63

**Dom Pomocy Społecznej „Wrzos”
w Otwocku**

Zagłoby 8/10, 05-402 Otwock
tel. 22 779 25 75

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Otwocku**

Komunardów 10, 05-402 Otwock
tel. 22 788 40 44

**Rodzinne Centrum Zdrowia –
Poradnia Psychologiczna**

Grunwaldzka 13, 05-402 Otwock
tel. 22 710 18 01

Płocki**„VIDE” Ośrodek Medyczno-
Psychologiczny**

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia
od Alkoholu
H. Sienkiewicza 11, 09-402 Płock
tel. 24 365 66 55

**Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej
sp. z o.o.****Poradnia Profilaktyki i Leczenia
Uzależnień**

Reja 15/3, 09-402 Płock
tel. 24 364 53 70

**Dom Pomocy Społecznej
„Przyjaznych Serc”**

Krótką 6a, 09-400 Płock
tel. 24 367 19 04

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
Wolskiego 4, 09-400 Płock
tel. 24 364 02 48

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Płocku
Zgliczyńskiego 4, 09-400 Płock
tel. 24 364 02 10

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Płocku
Bielska 57a, 09-400 Płock
tel. 24 267 68 28

Płoński

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Płońsku
19 Stycznia 39, 09-100 Płońsk
tel. 23 662 42 01

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Płońsku
Popiełuszki 14, 09-100 Płońsk
tel. 23 662 75 49

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Guzikarzy 9, 09-110 Sochocin
tel. 23 661 80 01

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Mieście
Apteczna 8, 09-120 Nowe Miasto
tel. 23 661 49 55

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Mieście nad Pilicą
Kozmińskiego 1/2, Nowe Miasto nad Pilicą
tel. 48 674 13 97

Dom Pomocy Społecznej
Ogrodowa 18,
26-420 Nowe Miasto nad Pilicą
tel. 48 674 00 70

Dom Pomocy Społecznej im. Natalii Nitosławskiej
Bielińskiego 26, 26-420 Nowe Miasto nad Pilicą
tel. 48 674 12 14

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Raciążu
11 listopada 20, 09-140 Raciąż
tel. 23 679 10 51

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Raciążu
Kilińskiego 21, 09-140 Raciąż
tel. 23 679 20 07

Pruszkowski

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu
Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków
tel. 22 739 10 42

Całodobowy i Dzienny Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu
tel. 22 739 13 41

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Piastowie
Aleja Tysiąclecia 2, 05-820 Piastów
tel. 22 290 86 91

Zespół Ośrodków Wsparcia (Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie)

Popiełuszki 24, 05-820 Piastów
tel. 22 753 45 56
tel. interwencyjny. 516 995 287

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Miejscu Piastowym**

Dworska 14, 38-430 Miejsce Piastowe,
woj. podkarpackie
tel. 13 435 39 57

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Helenowska 3a, 05-804 Pruszków
tel. 22 728 11 81

**Mazowieckie Specjalistyczne Centrum
Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza
– Wojewódzki Szpital dla Nerwowo
i Psychicznie Chorych**

Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków
tel. 22 739 13 26

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Pruszkowie**

Drzymały 30, 05-800 Pruszków
tel. 22 738 15 01

Dom Pomocy Społecznej w Pruszkowie

Żbikowska 40, 05-800 Pruszków
tel. 22 758 66 14

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Raszynie**

Unii Europejskiej 3, 05-090 Raszyn
tel. 22 102 99 13

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Nadarzynie**

Mszczonowska 24, 05-830 Nadarzyn
tel. +48 22 739 97 07

**Środowiskowy Ośrodek Pomocy
Społecznej**

Kościuszki 4a, 05-840 Brwinów
tel. 22 729 54 44

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Przasnyszu**

Joselewicza 6, 06-300 Przasnysz
tel. 29 752 51 73

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Kilińskiego 2, 06-300 Przasnysz
tel. 29 756 45 93

**Szpital im. dr. Wojciecha Oczko
w Przasnyszu – Oddział Psychiatryczny**

Sadowa 9, 06-300 Przasnysz
tel. 29 753 42 31

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

Wojciecha 1, 06-300 Przasnysz
tel. 29 751 21 20

**Ośrodek Pomocy Społecznej
w Jednorozcu**

Odrodzenia 12, 06-323 Jednorzec
tel. 29 751 88 53

Przysuski

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy
Społecznej w Przysusze**

Grodzka 5, 26-400 Przysucha
tel. 48 675 31 85

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

Szkolna 3, 26-400 Przysucha
tel. 48 675 55 17

**Centrum Usług Społecznych w Wie-
niawie**

ul. Młynarska 26, 26-432 Skrzynno
tel. 48 377 73 86

Pułtusi

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy
Społecznej**

13 Pułku Piechoty 1, 06-100 Pułtusk
tel. 23 692 52 65

Radom

NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu

1905 Roku 21, 26-600 Radom
tel. 608 206 472; 733 010 833

SWPZZ Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej

Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Krychnowicka 1, 26-600 Radom
tel. 48 332 46 69

SWPZZPOZ – Centrum Specjalistycznej Opieki Ambulatoryjnej „Krychnowice”

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Mikołaja Reja 30, 26-600 Radom
tel. 48 332 47 83

Dom Pomocy Społecznej

Garbarska 35, 26-610 Radom
tel. 48 369 93 79

Dom Pomocy Społecznej dla Osób Przewlekle Psychiczenie Chorych

Holszańskiej 13, 26-615 Radom
tel. 48 340 42 20

Samodzielny Wojewódzki Publiczny Zespół Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej

Krychnowicka 1, 26-607 Radom
tel. 48 332 45 00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Radomiu

Limanowskiego 134, 26-612 Radom
tel. 48 360 87 01

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Radomiu

Malczewskiego 20b,
26-610 Radom
tel. 48 362 27 45

Dom Pomocy Społecznej Nad Potokiem im. Bohdany „Danuty” Kijewskiej

Struga 88, 26-610 Radom
tel. 48 344 85 25

Dom Pomocy Społecznej Weterana Walki i Pracy

Wyścigowa 16, 26-611 Radom
tel. 48 360 45 86

Dom Pod Żłotym Dębem s.c.

Biała 2, 26-611 Radom
tel. 48 385 86 20, 508 316 852

Polskie Centrum Mediacji Oddział w Radomiu – Ośrodek Mediacyjny

Prażmowskiego 15 lok 26, 26-610 Radom
tel. 603 887 165

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Radomiu

Mazowieckiego 7, 26-600 Radom
tel. 48 381 50 70

Siedlecki

Centrum Medyczno-Diagnostyczne

Poradnia Leczenia Uzależnień od Alkoholu
ul. Sokołowska 161, 08-110 Siedlce
tel. 25 631 08 67

Poradnia Profilaktyczno-Rehabilitacyjna dla Osób Uzależnionych i Współuzależnionych

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu

Kilińskiego 40, 08-110 Siedlce
tel. 25 633 31 81

SP ZOZ

Poradnia Leczenia Uzależnień
Starowiejska 15, 08-110 Siedlce
tel. 25 632 20 61

**Oddział Psychiatryczny – Pododdział
Detoksykacji (Alkoholowy)**
tel. 25 644 63 46

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Asłanowicza 10, 08-110 Siedlce
tel. 25 633 09 64

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej – Oddział Psychiatryczny**
Bema 22, 08-110 Siedlce
tel. 48 256 446 346

**NZOZ „Centrum” – Poradnia Zdrowia
Psychicznego**
ul. Sokołowska 16, 08-110 Siedlce
tel. 25 632 20 61

**Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
w Siedlcach**
ul. B. Prusa 16/18, 08-110 Siedlce
tel. 25 794 30 01

**Wojskowa Specjalistyczna Przychod-
nia Lekarska SPZOZ w Siedlcach –
Poradnia Psychologiczna**
Wałowa 1, 08-110 Siedlce
tel. 25 632 22 18

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Zbuczynie**
ul. Jana Pawła II 1, 08-106 Zbuczyn
tel. 25 641 63 21, 668 413 123

Sierpecki

SP ZZOZ

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkohol

Słowackiego 16, 09-200 Sierpc
tel. 24 275 29 44

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Narutowicza 21c, 09-200 Sierpc
tel. 24 275 31 58

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Sierpcu**
Świątokrzyska 2a, 09-200 Sierpc
tel. 24 275 76 60

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Sierpcu**
Świątokrzyska 12, 09-200 Sierpc
tel. 24 275 46 44

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Mazowiecka 24, 09-226 Zawidz
Kościelny
tel. 24 276 61 94

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Mochowie**
ul. Dobrzyńska 3/1, 09-214 Mochowo
tel. 24 276 31 91

Sochaczewski

ZOZ Szpitala Powiatowego

Poradnia Leczenia Uzależnień
Batalionów Chłopskich 3/7, 96-500
Sochaczew
tel. 46 864 97 00

ZOZ Szpital Powiatowy

OLAZA
Batalionów Chłopskich 3/7, 96-500
Sochaczew
tel. 046 864 98 03

**SPZOZ – Zakład Lecznictwa Ambula-
toryjnego i Diagnostyki**

Poradnia Terapii Uzależnień
ks. J. Bosko 5, 08-300 Sokołów Podlaski
tel. 25 781 73 30

**Ośrodek Pomocy Społecznej
w Sochaczewie**
Al. 600-Lecia 90, 96-500 Sochaczew
tel. 46 863 14 81

**Powiatowy Szpital w Sochaczewie –
Oddział Psychiatryczny i z Pododdzia-
łem Detoksykacji**
Batalionów Chłopskich 3/7, 96-500
Sochaczew
tel. 46 864 95 00

**Dzienny Dom Pomocy Społecznej
w Sochaczewie**
Al. 600-lecia 90, 96-500 Sochaczew
tel. 46 863 50 48

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Sochaczewie**
Warszawska 115, 96-500 Sochaczew
tel. 46 864 26 00

**Powiatowy Ośrodek Interwencji Kry-
zysowej w Sochaczewie**
Ziemowita 8/10, 96-500 Sochaczew
tel. 46 862 12 17

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Sochaczewie**
Piłsudskiego 65, 96-500 Sochaczew
tel. 46 864 18 01

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Rybnie**
Parkowa 1/3, 96-514 Rybno
tel. 46 861 16 14

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Rybnie**
Zajeziorna 58, 13-220 Rybno, woj.
warmińsko-mazurskie
tel. 23 696 63 39

Polskie Centrum Mediacji Filia w Iłowie
Płocka 14, 96-520 Iłów
tel. 501 097 639

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Płocka 2, 96-520 Iłów
tel. 24 267 50 92

Sokołowski

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Sokołowie Podlaskim**
Armii Krajowej 4, 08-300 Sokołów
Podlaski
tel. 0258782202

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Repkach**
Parkowa 7, 08-307 Repki
tel. 25 506 57 04

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Puchatka 1, 08-304 Jabłonna Lacka
tel. 25 787 10 63
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Sterdyni
Seroczyńska 3, 08-320 Sterdyń
tel. 25 787 04 11

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy
Społecznej**
Kościelna 22, 08-330 Kosów Lacki
tel. 25 787 96 27

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Ceranowie**
Ceranów 25, 08-332 Ceranów
tel. 25 787 08 15

Szydłowiecki

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Szydłowcu**
Kilińskiego 2, 26-500 Szydłowiec
tel. 48 617 64 84

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Szydłowcu**

Metalowa 7, 26-500 Szydłowiec
tel. 48 617 47 14

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Jastrzębiu**

plac Niepodległości 5, 26-502 Jastrzęb
tel. 48 628 48 77

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Czachowskiego 47, 26-510 Chlewiska**

tel. 48 628 70 53

**Dom Pomocy Społecznej – Dom
Kombatanta**

Łaziska 15, 26-505 Orońsko
tel. 618 44 37

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Orońsku**

Szkolna 8, 26-505 Orońsko
tel. 48 618 59 23

Węgrowski

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Liw z siedzibą w Węgrowie**

Mickiewicza 2, 07-100 Węgrów
tel. 25 792 28 05

Centrum Pomocy Społecznej

Gdańska 69, 07-100 Węgrów
tel. 25 792 20 57

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy
Społecznej w Łochowie**

Al. Pokoju 75, 07-130 Łochów
tel. 25 643 78 41
Wołomiński

NZOZ „Eskulap”

Poradnia Leczenia Uzależnień
Fabryczna 1, 05-270 Marki
tel. 22 602 06 62

**Ośrodek Pomocy Społecznej
w Markach**

ul. Kościuszki 39a., 05-270 Marki
tel. 22 771 30 23

**Ośrodek Profilaktyki i Terapii
Uzależnień SP ZOZ**

**Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia
od Alkoholu**

Powstańców 12, 05-200 Wołomin
tel. 22 776 44 88

**Wojewódzki Szpital dla Nerwowo
Chorych i Psychicznie Chorych
„Drewnica”**

Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki
tel. 22 419 72 33

SPZ ZOZ Poradnia Leczenia Uzależnień

KEN 1, 07-200 Wyszaków
tel. 29 743 76 24

Środowiskowy Dom Samopomocy

ul. KEN 2 07-200 Wyszaków
tel. 29 742 79 90

Ośrodek Pomocy Społecznej w Markach

Lisa Kuli 3a, 05-270 Marki
tel. 22 761 30 23

Dom Pomocy Społecznej w Radzyminie

Konstytucji 3-go Maja 7, 05-250
Radzymin
tel. 22 786 58 80

**Ośrodek Pomocy Społecznej
w Radzyminie**

Weteranów 31, 05-250 Radzymin
tel. 22 786 54 86, 22 786 51 29

**Ośrodek Pomocy Społecznej
w Wołominie**

Aleja Armii Krajowej 34, 05-200
Wołomin
tel. 22 787 27 01, 22 776-50-23

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Jana Pawła II 17, 05-280 Jadów
tel. 25 675 41 09

Stowarzyszenie Na Rzecz Organizowania Społeczności Lokalnych „Ab Ovo”

Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Warszawska 10, 05-240 Tłuszcz
tel. 606 839 026
abovo2013@wp.pl

Stowarzyszenie Qźnia
ul. Juliana Fałata 4A, 05-230 Kobyłka
tel. 515 769 628

Wyszkowski

Ośrodek Pomocy Społecznej w Wyszowie
3-go Maja 16, 07-200 Wyszów
tel. 29 742 49 02, 29 742 40 97

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Długosiodle
Adama Mickiewicza 15, 07-210 Długosiodło
tel. 29 741 21 58, 29 642 36 68

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rząśniku
Jesionowa 3, 07-205 Rząśnik
tel. 29 592 92 73

Zwoleński

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Policznie
Prusa 2A, 26-720 Policzna
tel. 48 677 00 42

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zwoleniu
plac Kochanowskiego 1, 26-700 Zwolen
tel. 48 676 23 30

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zwoleniu

Wojska Polskiego 78, 26-700 Zwolen
tel. 48 676 36 23, 533 076 486

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
plac Partyzantów 28, 26-713 Kazanów
tel. 48 386 49 12

Żuromiński

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
Szpitalna 56, 09-300 Żuromin
tel. 23 657 22 01, wew. 360

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Zielona 10, 09-304 Lubowidz
tel. 23 658 20 05

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Warszawska 2, 09-320 Biezuń
tel. 23 657 80 56 wew. 18

Żyrardowski

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego

Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnień od Alkoholu
Limanowskiego 30, 96-300 Żyrardów
tel. 46 854 32 57, 515-410-081

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiskitkach
ul. Plac Wolności 34, 96-315 Wiskitki
tel. 46 892 11 24

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Żyrardowie
Armii Krajowej 3, 96-300 Żyrardów
tel. 46 855 31 26

Dom Pomocy Społecznej w Żyrardowie
Limanowskiego 32B, 96-300 Żyrardów
tel. 46 855 32 70

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
1-go Maja 60, 96-300 Żyrardów
tel. 46 854 20 83

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Radziejowicach**
Kubickiego 3, 96-325 Radziejowice
tel. 46 857 71 22, 506053683

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy
Społecznej w Mszczonowie**
Grójecka 45, 96-320 Mszczonów
tel. 46 857 12 73

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Puszczy Mariańskiej**
plac Kościuszki 2, 96-330 Puszcza
Mariańska
tel. 46 831 87 49, 46 831 88 47

Pomoc prawna

Ministerstwo Sprawiedliwości
Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa
tel. 22 52 12 888

Infolinia dla Obywatela
Czynna w dni robocze, w godzinach
8:15-16:15

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich
Aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa
tel. 22 551 77 00

Infolinia dla obywateli
tel. 800 676 676

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta:
ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa
tel: (22) 532 - 82 - 50

Telefoniczna Informacja Pacjenta:
800 - 190 - 590
(połączenie bezpłatne z tel.
stacjonarnych i komórkowych)
czynna pn. - pt. w godz. 8.00 - 18.00

Helsińska Fundacja Praw Człowieka
ul. Wiejska 16 00-490 Warszawa
tel. 22 556 44 40

Biogram

Tomasz Rejent – psycholog i psychoterapeuta z wieloletnim doświadczeniem w kontakcie terapeutycznym. Ekspert w Zespole Ekspertów do spraw Polityki Senioralnej przy Wojewodzie Mazowieckim. Autor specjalistycznych programów pomocowych skierowanych do seniorów, osób chorujących psychicznie oraz wykluczonych społecznie. Wiedzę zdobywał m.in. na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu na kierunku geriatryka i opieka paliatywna pod kierownictwem prof. dr hab. Katarzyny Wieczorowskiej-Tobis, u prof. Jerzego Mellibrudy w Instytucie Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w ramach Profesjonalnej Szkoły Psychoterapii oraz Studium Psychoterapii Par, podczas studiów pod kierunkiem prof. dr. hab. Zbigniewa Lwa-Starowicza. Współpracuje z wieloma organizacjami pozarządowymi i uniwersytetami w ramach tworzenia oraz konsultowania projektów terapeutycznych. Aktualnie warsztat swojej pracy doskonali w obszarze zwiększania odporności psychicznej i pracy z traumą w The Community Stress Prevention Center Kiryat Shmona Izrael u prof. Mooli Lahad. Doświadczenie zdobył m.in. w Stowarzyszeniu Qńnia w zakresie wsparcia psychologicznego dla osób doświadczających przemocy i alkoholizmu w rodzinie, a także w hospicjum w zakresie psychologicznej pracy z pacjentami w trakcie choroby oraz ich rodzinami. Pracował w Młodzieżowym Ośrodku Terapii Uzależnień, Stowarzyszeniu Nowy Świat z osobami uzależnionymi, młodzieżą z rodzin alkoholowych, seniorami, osobami żyjącym z HIV. Obecnie jest prezesem Fundacji Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM, w której tworzy projekty terapeutyczne i profilaktyczne, w tym dla osób chorujących psychicznie oraz wykluczonych społecznie oraz szkoli psychologów i psychoterapeutów w zakresie warsztatu pracy. Stworzył 34 autorskich programów pomocy. Specjalizuje się w psychoterapii, diagnostyce oraz pracy z osobami doświadczającymi trudności natury psychologicznej, egzystencjalnej i seksualnej. Pomaga zarówno parom, jak i osobom indywidualnym, dorosłym, młodzieży i seniorom.

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM. Od 2013 roku wspieramy psychologicznie i terapeutycznie dzieci, młodzież, osoby dorosłe i seniorów doświadczających kryzysów psychicznych, chorób, przemocy, myśli samobójczych, czy traumy wojennej. Nasza codzienna praca pokazuje jak długotrwały kryzys, lęk czy samotność stają się poważnym obciążeniem dla stanu psychicznego i emocjonalnego. Od ponad dziesięciu lat prowadzimy psychoterapię indywidualną, par/ małżeńską, grupową, rodzinną w ramach spotkań stacjonarnych i online. Realizujemy autorskie projekty psychologiczne, edukacyjne i integracyjne skierowane do różnych grup społecznych narażonych na wykluczenie. Jesteśmy miejscem pełnym szacunku i zrozumienia, chętnie odwiedzanym przez naszych podopiecznych, dla których często stajemy się drugim domem. Jeśli jeszcze się nie poznaliśmy, koniecznie przyjdź do naszej siedziby i sprawdź naszą ofertę:

**ul. Smolna 13/402, Warszawa,
tel. 733 563 311
mail: twojpsycholog2@gmail.com
strona internetowa: www.razem-fundacja.org**

RAZEM po siłę

W RAMACH PROJEKTU OFERUJEMY BEZPŁATNE

wsparcie dla osób **55+**
w Województwie Mazowieckim

- wsparcie psychologiczne
- konsultacje specjalistyczne
- telefon zaufania
- udział w warsztatach psychoedukacyjnych
- dostęp do publikacji i filmów psychoedukacyjnych

Zapisy i informacje:

733 563 311

    

Zadanie publiczne finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

