



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## Seniorze, przegoń smutek i depresję

Publikowane od

24.02.2021 09:34:10



**Aż 30% Polaków po 60. roku życia mieszka samotnie. Zdaniem ekspertów, dla seniorów o wiele groźniejszy od wirusa jest lęk, niepokój oraz bezruch fizyczny i psychiczny. Zamykanie osób starszych w domu powoduje stres i**

**depresję.** O ile jeszcze na wsi senior ma wokół domu ogród, zwierzęta, czy sąsiada za płotem, to w mieście jest trudniej. Wystarczy sobie wyobrazić samotną seniorkę czy seniora w czterech ścianach mieszkania, na którymś piętrze bloku czy kamienicy, czasem nawet bez balkonu i windy. Jedynym oknem na świat takiej osoby jest telewizor. A z niego cały czas docierają przerażające informacje o sytuacji seniorów zarówno w Polsce, jak i na całym świecie. Nic dziwnego więc, że wśród seniorów rośnie panika, lęki i frustracja, depresje i nerwice.

23 lutego 2021 roku, w Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, Stowarzyszenie MANKO – wydawca Magazynu Ogólnopolski Głos Seniora, organizator Programu Ogólnopolska Karta Seniora – Gmina Przyjazna Seniorom oraz kampanii Stop manipulacji, nie daj się oszukać, a także kampanii Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę rozpoczyna **ogólnopolską kampanię społeczną Przegoń z nami smutek i depresję.**

W ramach kampanii udostępniamy program pt. "Jak przegonić smutek i depresję?" z P. Małgorzatą Ostrowską - specjalistą psychiatrii, psychogeriatrą Szpitalu MSWiA w Krakowie udostępniony na kanale pro-seniorskiej telewizji internetowej Głos Seniora TV - zachęcamy do obejrzenia [TUTAJ](https://youtu.be/h_0j5DvH3rE) [https://youtu.be/h\\_0j5DvH3rE](https://youtu.be/h_0j5DvH3rE)

Jak podkreśla dr Krzysztof Czarnobilski – geriatra, dyrektor ds. leczenia w Szpitalu MSWiA w Krakowie oraz Przewodniczący Rady Programowej Głosu Seniora: *„nie możemy dać się zastraszyć – przewlekły lęk prowadzi do trwałych zaburzeń depresyjnych i psychicznych, a te z kolei do chorób, lub nasilenia tych już istniejących. Bądźmy ostrożni – tego nigdy za dużo – ale aktywni pod każdym względem: ruchowym i intelektualnym oraz odpowiednio się odżywiamy – 5 zdrowo skomponowanych posiłków dziennie + woda to podstawa. Nie nadużywajmy leków i suplementów. Aktywizacja poprzez ruch jest nie tylko wskazana, ale i konieczna. Im jesteśmy starsi, tym mamy mniejsze możliwości, bo organizm się starzeje. Spada jego odporność, zwłaszcza po 80. roku życia. Ale badania mówią, że wszelkie formy aktywności fizycznej usprawniają układ odpornościowy, który dzięki temu skuteczniej walczy z wirusami i bakteriami. Mieliśmy z nimi do czynienia zawsze – jak się pandemia skończy będą również. Dla naszego zdrowia musimy nauczyć się z nimi żyć!”*

**Kampania pt. „Przegoń z nami smutek i depresję” ma na celu wsparcie, aktywizację i edukację seniorów narażonych na katastrofalny w skutkach**

**bezruch zarówno fizyczny, jak i psychiczny.** W ramach kampanii, Stowarzyszenie MANKO zachęca seniorów do aktywności poprzez m.in. udział w wielu aktywizacyjno-edukacyjnych konkursach Głosu Seniora:

- Stylowi Seniorzy
- Zwierzak Lekiem na Samotność,
- Przekaż nam swój przepis,
- Senior Moto-Retro,
- Senior Działkowiec,
- Miłość po 60-tce,
- Patriotyczny Głos Seniora,
- Stop Manipulacji, nie daj się oszukać.

Więcej informacji na <https://glosseniora.pl/konkursy/>.

Stowarzyszenie MANKO aktywizuje i edukuje seniorów także poprzez m.in.: spoty i warsztaty wideo, audycje i artykuły w mediach oraz promowanie dobrych praktyk, pasji czy działań wśród seniorów.

### ***Przykłady filmów w telewizji internetowej dedykowanej seniorom - Głos Seniora TV:***

Jak przegonić smutek i depresję? [https://youtu.be/h\\_0j5DvH3rE](https://youtu.be/h_0j5DvH3rE)

Aktywnością pokonamy wirusa - Apel Głosu Seniora

<https://www.youtube.com/watch?v=Xd0SWK39fys>

Na Internet nigdy nie jest za późno! - Anna Boraczyńska (90+) - Ambasadorka Głosu Seniora <https://www.youtube.com/watch?v=pc2zmM5b8fA>

Spot kampanii „Stop Manipulacji - nie daj się oszukać!”

<https://www.youtube.com/watch?v=rrQXbjEKfYU>

Spot promocyjny kampanii „Solidarni z Seniorami - Razem Damy Radę!”

<https://www.youtube.com/watch?v=pkeb8rsrsyo>

Stylowi Seniorzy - dołącz do nas! [https://www.youtube.com/watch?v=KRdl3qN\\_nDg](https://www.youtube.com/watch?v=KRdl3qN_nDg)

Aktywny Senior w domu - ćwicz razem z nami!

<https://www.youtube.com/watch?v=45kZsmObkXc>

Więcej informacji na:

<https://glosseniora.pl/>

<https://www.facebook.com/GlosSeniora>

<https://www.facebook.com/ogolnopolskakartaseniora>

<https://www.instagram.com/glosseniora/>

[https://www.instagram.com/karta\\_seniora/](https://www.instagram.com/karta_seniora/)



**Przełoń z nami smutek i depresję**  
**biorąc udział w aktywizacyjno-edukacyjnych**  
**konkursach Głosu Seniora**



**Stylowi Seniorzy**



**Senior Działkowiec**



**Zwierzak lekiem na samotność**



**Miłość po 60-tce**



**Przełącz nam swój przepis!**



**Patriotyczny Głos Seniora**



**Senior Moto-Retro**



**Stop Manipulacji, nie daj się oszukać!**

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/seniorze-przeon-smutek-i-depresje>