

# PORADNIK

dotyczący komunikacji  
w depresji i wsparcia  
poprzez wspólne gotowanie

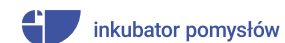


# SPIS TREŚCI

INFORMACJE OGÓLNE	4
Skąd pomysł?	5
Dla kogo jest poradnik?	5
Jak duży jest problem?	6
Grupa docelowa	7
KOMUNIKACJA	9
Trudności komunikacyjne w depresji	10
Poradniki edukacyjne	10
Podsumowanie	15
GOTOWANIE	16
Dlaczego gotowanie?	17
Warsztaty kulinarne	18
Wspólne gotowanie w domu	22
Dieta w depresji	24
PODSUMOWANIE	26



Poradnik dostępny jest na licencji [CC-BY 4.0 – Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



# WSTĘP

Poradnik powstał jako podsumowanie testowania innowacji przy wsparciu Inkubatora Pomysłów, w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Wsparcie w rozwoju mikroinnowacji w obszarze włączenia społecznego” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Innowacja dedykowana jest osobom chorującym na depresję i ich bliskim. W ramach działań zaprosiliśmy tych, którzy zmagają się z depresją na warsztaty kulinarne, odbywające się przy wsparciu szefa kuchni w profesjonalnej przestrzeni warsztatowej. W warsztatach mogły uczestniczyć zarówno osoby chore, jak i wspierające je bliskie osoby - np. partner, przyjaciel, członek rodziny.

W ramach innowacji stworzyliśmy również portal internetowy, zawierający m.in. ilustrowane poradniki psychoedukacyjne: dla osób chorujących na depresję oraz dla bliskich osób, wspierających w chorobie. Oba poradniki powstały we współpracy z osobami, które dzielą podobne doświadczenie. Przy tworzeniu treści pracowali również psychoterapeuci oraz psychiatra.

# INFORMACJE OGÓLNE

## Skąd pomysł?

Pomysł na innowację zrodził się przede wszystkim z własnych doświadczeń życia z przewlekłą depresją, a także kilkuletniej pracy przy organizacji warsztatów kulinarnych. Asystowanie podczas warsztatów kulinarnych w Akademii Kulinarnej K5 w Gdyni było okazją do obserwacji, że kuchnia może być miejscem pozytywnej energii i spotkań z ludźmi, ale też miejscem odpoczynku od depresji.

Jednocześnie temat depresji dotyka coraz większej ilości osób wokół nas - nie tylko osób chorujących, ale również ich bliskich. Depresja zmienia zachowanie oraz relacje osoby chorej. Często cierpią one w samotności, ponieważ nie rozumieją swojego stanu lub nie potrafią mówić o swojej chorobie, np. z powodu poczucia wstydu lub stygmatyzacji. Sprawia to, że w wielu przypadkach takie osoby wycofują się z aktywności społecznych oraz z relacji z bliskimi. Czynnikiem w dużym stopniu wpływającym na zdrowienie w depresji jest wsparcie bliskich. Niestety, w wielu przypadkach osobom bliskim brakuje wiedzy o tym, jak skutecznie wspierać bliską osobę w depresji i jak włączyć ją w aktywność. Kluczowym elementem innowacji było również dotarcie do bliskich osób wspierających, oferując im dodatkową wiedzę na temat towarzyszenia w depresji oraz zachęcając ich do uczestnictwa w warsztatach kulinarnych wraz z osobami chorymi. Niniejszy poradnik został stworzony z myślą o szerokim spektrum

## Dla kogo jest poradnik?

odbiorców, którzy na różnych płaszczyznach mają do czynienia z problemem depresji. Mamy nadzieję, że zawarte tu informacje i praktyczne wskazówki okażą się pomocne zarówno dla osób chorujących na depresję, jak i dla tych, którzy pragną im pomóc, oferując wsparcie emocjonalne, praktyczne czy edukacyjne. Wierzymy, że dzięki temu poradnikowi uda się zwiększyć świadomość na temat depresji, złamać bariery społeczne związane z tą chorobą oraz zainspirować do podjęcia działań na rzecz poprawy jakości życia osób dotkniętych depresją oraz ich bliskich.

Z poradnika skorzystać mogą m.in.:

**Osoby wspierające bliskiego w depresji**, które poszukują wiedzy oraz nowych metod wsparcia. Pomocne informacje i wskazówki zawarte w poradniku pozwolą im lepiej zrozumieć, co przeżywa osoba chora i jak efektywnie jej towarzyszyć w procesie leczenia.

**Osoby chorujące na depresję**, które poszukują wiedzy na temat swojej choroby lub pragną wypróbować nowych metod zdrowienia. Poradnik może stać się również źródłem informacji na temat diety dedykowanej osobom w depresji oraz zachęcić do włączenia bliskich osób w towarzyszenie w chorobie.

## Jak duży jest problem?

### **Samorządy, ośrodki wsparcia, ośrodki zdrowia, regionalne ośrodki polityki społecznej.**

Poradnik jest również przydatny dla instytucji publicznych, takich jak samorządy, ośrodki wsparcia i zdrowia czy regionalne ośrodki polityki społecznej, które poszukują efektywnych metod wsparcia osób zmagających się z depresją oraz ich bliskich. Przewodnik może stać się źródłem inspiracji do wdrożenia nowych programów pomocy czy modyfikacji istniejących usług oferowanych przez te instytucje.

### **Fundacje oraz NGO podejmujące temat depresji, psycholodzy, psychoterapeuci.**

Poradnik może być również cennym źródłem wiedzy dla organizacji pozarządowych, fundacji oraz specjalistów, takich jak psychoterapeuci, którzy pracują z osobami dotkniętymi depresją oraz ich bliskimi. Przykłady działań oraz materiały edukacyjne zawarte w przewodniku mogą być wykorzystywane w procesie terapii, a także jako podstawa do opracowania własnych programów wsparcia czy szkoleń.

Według raportu CBOS, 11% osób w Polsce dotknęła depresja (3,3 mln), a 3% zmagają się z nią obecnie (ok. 1 mln). Jednocześnie Organizacja Narodów Zjednoczonych wydała raport dotyczący związku COVID-19 ze zdrowiem psychicznym, w którym alarmuje, że już przed wybuchem epidemii koronawirusa SARS-CoV-2 statystyki dotyczące problemów ze zdrowiem psychicznym na świecie były dramatyczne, a obecna sytuacja epidemiologiczna może je znacznie pogorszyć. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest w czołówce najczęściej występujących chorób na świecie, a według prognoz, do 2030 r. będzie na pierwszym miejscu.

Długotrwałe obserwacje jednoznacznie pokazują, że depresja jest wciąż chorobą stygmatyzowaną i niezrozumianą. Obserwacje wskazują również na brak odpowiedniej psychoedukacji oraz nieumiejętność wspierania osoby w kryzysie psychicznym, co skutkuje izolacją osoby chorej i pogorszeniem jej stanu.

Podczas zebranych wywiadów, większość osób wspomniała o następujących trudnościach:

- niepewność co do metod wsparcia - jak wspierać, gdzie się edukować (osoby wspierające),
- trudności z komunikacją w temacie depresji (zarówno osoby chore, jak i osoby wspierające),
- długie oczekiwanie na bezpłatną pomoc psychiatryczną i terapeutyczną,

- kosztowne leczenie prywatne,
- długotrwałe cierpienie z powodu depresji (zarówno wśród osób chorych, jak i wśród osób wspierających).

## Grupa docelowa

W trakcie testowania naszej innowacji postanowiliśmy dotrzeć do dwóch grup odbiorców.

### 1. OSOBY DOROSŁE CHORUJĄCE NA DEPRESJĘ LUB W EPIZODZIE DEPRESYNYM.

#### Charakterystyka:

Osoby cierpiące na depresję charakteryzują się wyraźnym obniżeniem nastroju, brakiem energii, a także spadkiem motywacji do działania. Utrata zdolności odczuwania przyjemności, znana jako anhedonia, sprawia, że codzienne aktywności stają się dla nich niezwykle trudne i męczące. Depresja wpływa również na fizjologiczne aspekty życia, takie jak sen i apetyt. Często osoby zmagające się z depresją doświadczają bezsenności, co pogłębia ich zmęczenie, lub nadmiernego snu, prowadzącego do apatii i zaniedbania. Wahania łaknienia mogą prowadzić do istotnych zmian masy ciała, zarówno utraty, jak i przyrostu. Osoby cierpiące

na depresję zwykle mają trudności z utrzymaniem koncentracji, co wpływa na ich funkcjonowanie zawodowe i społeczne. Mają również skłonność do wycofywania się z życia społecznego, częściowo z powodu utraty zainteresowania i braku energii, a także z powodu poczucia wstydu i obaw przed stygmatyzacją. Często ukrywają swoje problemy, nie potrafiąc wyrazić się na temat swojej choroby ani szukać wsparcia u bliskich. Długotrwałe cierpienie na depresję prowadzi do utraty wiary w siebie, poczucia bezwartościowości i nadziei na poprawę. Im większa izolacja od świata zewnętrznego, tym większe jest ryzyko pogłębiania się objawów depresji i wystąpienia myśli i prób samobójczych.

### 2. OSOBY DOROSŁE, WSPIERAJĄCE BLISKIEGO W DEPRESJI (CZŁONEK RODZINY, PARTNER, PRZYJACIEL)

#### Charakterystyka:

Członek rodziny, partner, przyjaciel osoby chorującej na depresję/w epizodzie depresyjnym. Są to często osoby, którym brakuje odpowiedniej psychoedukacji, wskutek czego potrafią bagatelizować sygnały chorego o złym stanie psychicznym bądź wybierać nieefektywne metody pomocy. Nawet z odpowiednią edukacją w temacie zdrowia psychicznego osoby takie nie mają ostatecznego wpływu na stan zdrowia bliskiej osoby, co może powodować przytłoczenie, zmęczenie, frustrację, a nawet przewlekły lęk o stan zdrowia bliskiego. W procesie wsparcia osoby te często zapominają, że pierwszym krokiem jest zawsze

zadbanie o własną higienę zdrowia psychicznego, by móc następnie skutecznie wspierać osobę w kryzysie psychicznym.

# KOMUNIKACJA

## Trudności komunikacyjne w depresji

Depresja to zaburzenie, które nie tylko wpływa na emocje i samopoczucie osoby chorej, ale również znacząco wpływa na jego relacje z bliskimi i otoczeniem. Skuteczna komunikacja jest kluczowym elementem wsparcia osób zmagających się z depresją, ponieważ może przyczynić się do zmniejszenia izolacji, poprawy zrozumienia potrzeb osoby chorej, a co za tym idzie - wspomóc zaspokajanie tych potrzeb i zdrowienie. W tym kontekście, warto przyjrzeć się trudnościom komunikacyjnym zarówno osób z depresją, jak i ich bliskich.

### Trudności komunikacyjne osób z depresją

Osoby zmagające się z depresją często mają trudności z wyrażaniem swojego stanu emocjonalnego, ponieważ nie zawsze rozumieją swoje uczucia lub nie potrafią ich odpowiednio nazwać. Depresja zmienia myślenie i zniekształca sposób patrzenia na świat, co sprawia, że osoby chore mają trudności z komunikacją ze światem zewnętrznym i osobami zdrowymi.

Depresja może również prowadzić do apatii, zrezygnowania oraz złości, co utrudnia komunikację z otoczeniem oraz znacząco wpływa również na bliskich.

### Trudności komunikacyjne osób wspierających

Bliscy osób z depresją również mogą napotkać na trudności w komunikacji z osobą chorą. Często brakuje im wiedzy na temat choroby, jej objawów oraz sposobów radzenia sobie z nią. Mogą nie rozumieć zachowań osoby chorej i nie wiedzieć, jakie komunikaty są pomocne. Czasem w dobrej wierze zdarza im się sięgać po komunikaty niesłużące - nieadekwatne porady, umniejszanie problemu, porównywanie z innymi. Zdarza się, że czynią to w dobrej wierze, nie rozumiejąc, dlaczego dane komunikaty mogą nie być pomocne. Dodatkowo, obawa przed rozmową o depresji oraz zmęczenie tematem choroby mogą prowadzić do unikania rozmów na ten temat, co z kolei wpływa na izolację osoby chorej.

## Poradniki edukacyjne

Jednym z kluczowych założeń innowacji było stworzenie poradników edukacyjnych, które staną się wsparciem komunikacyjnym dla osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. W ramach działań stworzyliśmy dwa poradniki:

- 1. „Wspieram. Poradnik dla osób wspierających bliskiego w depresji.”**
- 2. „Potrzebuję wsparcia. Poradnik dla osób chorujących na depresję.”**

Poradniki opublikowane zostały na stronie internetowej [depresjaodkuchni.pl](http://depresjaodkuchni.pl). Stworzyliśmy również skrócone wersje poradników w formie broszur, które miały zachęcić odbiorców do odwiedzenia strony internetowej i zapoznania się z pełną wersją poradników.

Poniżej omówimy założenia, cele i charakter poradników edukacyjnych, które zostały opracowane w ramach naszej innowacji. Przedstawimy także proces ich tworzenia i sposób, w jaki różnią się od innych dostępnych materiałów psychoedukacyjnych.

## Założenia poradników

Poradniki mają stanowić wszechstronne i praktyczne źródło wiedzy oraz wsparcia dla osób z depresją oraz ich bliskich, umożliwiając im skuteczną poprawę komunikacji, zrozumienie choroby oraz wspieranie procesu zdrowienia.

Na początku tworzenia poradników, określiliśmy ich podstawowe cele edukacyjne:

### 1. „Potrzebuję wsparcia - poradnik dla osób chorujących na depresję”:

- edukacja w temacie diagnozy i rozumienia objawów/ choroby,
- edukacja w temacie komunikacji z osobami

wspierającymi,

- edukacja w temacie poszukiwania pomocy,
- edukacja w temacie codziennego życia z chorobą.

### 2. „Potrzebuję wsparcia. Poradnik dla osób chorujących na depresję”:

- edukacja w temacie depresji: jakie są objawy, co czuje osoba chora,
- edukacja w temacie roli osoby wspierającej,
- edukacja w temacie dbania o własne granice i zdrowie psychiczne,
- edukacja w temacie efektywnej komunikacji z osobą chorą,
- edukacja w temacie efektywnych metod wsparcia.

## Charakter poradników

Dążyliśmy do tego, aby poradniki były napisane w sposób prosty, empatyczny i zrozumiały dla szerokiego grona odbiorców, bez względu na ich dotychczasowe doświadczenia z depresją czy dostęp do psychoedukacji czy psychoterapii. Zamiast przybierać ton eksperta czy specjalisty obserwującego sytuację z dystansu, chcieliśmy, by autor tekstu był postrzegany jako ktoś, kto posiada podobne doświadczenia. Naszym celem było sprawienie, aby czytelnik nie czuł się oceniany, lecz wspierany w trudnym okresie swojego życia.

Przywiązywaliśmy dużą wagę do przystępności treści i dbaliśmy o to, aby nie przytłoczyły one odbiorców. W poradnikach umieściliśmy również ilustracje, aby materiał nie kojarzył się z czymś trudnym i obciążającym. Zdecydowaliśmy się na podział treści na rozdziały, co ułatwia nawigację i pozwala czytelnikom szybko odnaleźć interesujące ich informacje.

Kładliśmy nacisk na to, aby oba poradniki koncentrowały się nie tylko na teoretycznej wiedzy i praktycznych poradach, ale przede wszystkim na wyjaśnianiu konkretnych sytuacji i zachowań, które mogą wystąpić w życiu osób zmagających się z depresją oraz ich bliskich. Chcieliśmy również przedstawić czytelnikom możliwe działania i słowa, które mogą być pomocne w procesie komunikacji między osobami dotkniętymi depresją a ich otoczeniem.

## **Przygotowanie treści psychoedukacyjnych**

W pierwszym etapie prac nad treściami psychoedukacyjnymi kluczowe były dla nas spotkania i rozmowy z samorzecznikami, czyli osobami z doświadczeniem depresji oraz osobami, które wśród swoich bliskich miały osoby z doświadczeniem tej choroby. Spotkania odbyły się w dwóch grupach docelowych.

Podczas rozmów uczestnicy mogli podzielić się swoimi doświadczeniami, potrzebami i trudnościami związanymi z depresją. Dla wielu z nich była to pierwsza okazja, by otwarcie porozmawiać o chorobie. Spotkania okazały się być przełamujące i wzbogacające dla uczestników.

Osoby chorujące mówiły o trudnościach z mówieniem o swojej chorobie, o tym, w jaki sposób próbują rozmawiać o swojej chorobie z bliskimi, a także o reakcjach i komunikatach ze strony bliskich osób i związanymi z tym potrzebami. Osoby wspierające podzieliły się z nami swoją wiedzą na temat depresji, a także opowiedziały o emocjach i trudnościach związanych z komunikacją z osobami chorymi.

### Osoby chorujące:

- trudności z mówieniem o chorobie,
- niezrozumienie własnej choroby,
- poczucie braku wsparcia ze strony bliskich,
- oceniające i niesłużące komunikaty ze strony bliskich,
- perfekcjonizm oraz maskowanie choroby,
- trudności związane z pracą.

### Osoby wspierające:

- zmęczenie, przytłoczenie rozmowami o depresji,
- poczucie winy,
- złość na osobę chorą,
- brak zadbania o własną higienę psychiczną,
- poczucie bezradności,
- lęk przed poruszeniem tematu depresji,
- niepewność w temacie skutecznych metod wsparcia,
- brak zasobów i energii, by się edukować (nie wiedzą gdzie szukać treści).

## **Podstawowe strategie dotycząca poprawy komunikacji między osobami w depresji ich bliskimi.**

Edukacja na temat depresji: Zrozumienie mechanizmów choroby oraz jej objawów jest kluczowe dla lepszego zrozumienia potrzeb osoby chorej. Wiedza na ten temat może pomóc bliskim bardziej empatycznie podejść do osoby zmagającej się z depresją, a także stosować pomocne komunikaty. Pomoże również zrozumieć osobom chorym mechanizmy, które wpływają na ich postrzeganie świata i sposób komunikowania się.

Otwarta i uczciwa komunikacja: Ważne jest, aby bliscy wyrażali swoje uczucia, troski i potrzeby, jednocześnie dając osobie z depresją możliwość wyrażenia swoich myśli i uczuć. Otwarta komunikacja może pomóc w budowaniu wzajemnego zrozumienia i wsparcia.

Praktyka aktywnego słuchania: Bliscy powinni praktykować aktywne słuchanie, starając się zrozumieć i empatyzować z osobą z depresją, zamiast próbować natychmiast rozwiązać jej problemy lub bagatelizować jej uczucia.

Unikanie oceniania i krytyki: Osoby z depresją często mają poczucie winy lub obwiniają się za swoją sytuację. Ważne jest, aby bliscy unikali oceniania lub krytykowania osoby chorej, co może jedynie pogłębiać poczucie izolacji i negatywne myślenie.

Zamiast tego warto skoncentrować się na wyrażaniu wsparcia i zrozumienia.

Wykorzystanie technik deeskalacji emocji: W sytuacji, gdy rozmowa lub wydarzenie stają się trudne i emocjonalne, warto zastosować techniki deeskalacji emocji i obniżenia lęku, takie jak spokojne oddychanie, przytulenie, wspólny ruch. Pomaga to w utrzymaniu konstruktywnej komunikacji i unikaniu eskalacji napięć.

Współpraca z profesjonalistami: Jeśli trudności komunikacyjne są szczególnie utrudniające i wpływają na proces zdrowienia osoby chorej, warto rozważyć konsultację z profesjonalistami, takimi jak psychologowie czy terapeuci. Profesjonalne wsparcie może pomóc zarówno osobie z depresją, jak i jej bliskim, w nauce skutecznych technik komunikacji oraz radzenia sobie z trudnościami związanymi z chorobą.

## **Tworzenie treści:**

Na podstawie zebranych informacji oraz opracowanych strategii stworzyliśmy treści edukacyjne, które następnie poddaliśmy konsultacji z ekspertami z zakresu psychoterapii i psychiatrii. Poradniki podzieliliśmy na następujące rozdziały:

## “Wspieram. Poradnik dla osób wspierających bliskiego w depresji.”

- Czy na pewno chcę wspierać?
- Zadbaj o siebie
- Czym jest depresja?
- Granice
- Obecność
- Rozmowa
- Moje emocje
- Emocje a komunikaty
- Wsparcie bez słów
- Wspólna aktywność
- Depresja rodzica
- Współpraca ze specjalistą

## „Potrzebuję wsparcia. Poradnik dla osób chorujących na depresję.”

- Czy to już depresja?
- Skąd u mnie depresja?
- Moje myśli to nie ja
- Wszystkie emocje to ja
- Mówmy o tym, czego doświadczamy
- Gdzie szukać pomocy?
- Wizyta u psychiatry

- Leki
- Kiedy leki nie działają. Depresja lekooporna
- Psychoterapia
- Depresja a praca
- Depresja rodzica
- Aktywność
- Gorszy dzień
- Zdrowienie

Pełna wersja poradników dostępna jest na stronie internetowej:

“Wspieram. Poradnik dla osób wspierających bliskiego w depresji.”:

—— <https://depresjaodkuchni.pl/index.php/wspieram/>

„Potrzebuję wsparcia. Poradnik dla osób chorujących na depresję.”:

—— <https://depresjaodkuchni.pl/index.php/potrzebujewsparcia/>

W tworzeniu treści poradników wzięli udział:

Marta Łukasiewicz | Psycholog, Psychoterapeuta

Agata Leśnicka | Psychiatra, Psychoterapeuta, Seksuolog

Joanna Piekarska | Psychoterapeutka z Pracowni Dialogu

Piotr Drygas | Specjalista ds. innowacji społecznych

## Podsumowanie

Poradniki spotkały się z pozytywnym odbiorem zarówno ze strony osób chorujących na depresję, jak i bliskich osób wspierających. Dzięki umieszczeniu poradników w wersji cyfrowej na stronie internetowej nasze treści dotarły nie tylko do uczestników warsztatów i mieszkańców Trójmiasta, ale również do osób z całej Polski, a nawet z zagranicy.

Dzięki ankietom ewaluacyjnym mogliśmy zebrać dane dotyczące stworzonych przez nas treści. Aż 94% osób, które miały możliwość zapoznać się z poradnikami przyznało, że poradnik pozwolił im poszerzyć wiedzę o depresji i sposobach radzenia sobie z nią (69% - w dużym stopniu, 25% - w średnim stopniu).

Cytat jednego z czytelników:

„Z przyjemnością przeczytałem teksty, które wreszcie nie są „troskliwo-opiekuńcze” tylko konkretne i dotyczące sedna sprawy. Wszystko tam jest na swoim miejscu. Bez użalania się nad osobami chorymi. Znam się trochę na tym, bo przeżywałem swoją gehennę i na pewno taka strona by mi pomogła.”

# GOTOWANIE

W ramach testowania innowacji zaprosiliśmy tych, którzy zmagają się z depresją, na warsztaty kulinarne, odbywające się w profesjonalnej przestrzeni warsztatowej przy wsparciu szefa kuchni. W warsztatach mogły uczestniczyć zarówno osoby chore, jak i wspierające je bliskie osoby - np. partner, przyjaciel, członek rodziny.

## Dlaczego gotowanie?

Gotowanie jest wyjątkową aktywnością. Jedzenie od zawsze skupia ludzi i chociaż sposób przyrządzania potraw będzie inny w zależności od tego, skąd pochodzimy, ile mamy lat lub jaki jest nasz status społeczny, kuchnia zawsze pozostanie elementem wspólnym dla wszystkich z nas. W wielu kulturach gotowanie i spożywanie jest przestrzenią nawiązywania relacji, wspólnego spędzania czasu, wymiany doświadczeń i wiedzy między pokoleniami, okazją do dzielenia się. I chociaż nie każdy lubi gotować, na pewno każdy z nas posiada ulubione potrawy i smaki, a niektóre dania przywoływać będą w nas wspomnienia, na przykład z rodzinnego domu.

Gotowanie może mieć również pozytywny wpływ na zdrowienie w depresji. Dzieje się tak z następujących powodów:

- Gotowanie ma działanie terapeutyczne, ponieważ koncentruje uwagę i umysł na zadaniu, co może pomóc

zminimalizować negatywne myśli i trudne emocje, które często towarzyszą depresji.

- Objawy depresji łagodzone są przez zwiększenie zachowań i aktywności pozytywnych, skupiających się na zrealizowaniu krótkich celów i zmniejszeniu prokrastynacji i pasywności.
- Czas w kuchni pobudza zmysły takie jak: dotyk, smak, zapach. Przyjemne zapachy i smaki pomagają odczuwać przyjemność.
- Realizacja prostych, jasno sprecyzowanych zadań pomaga podwyższyć poczucie sprawczości i satysfakcję z aktywności.
- Możliwość podzielenia się efektami swojej pracy z innymi pozytywnie wpływa na samopoczucie i poczucie wartości osoby chorej.
- Samodzielne przygotowywanie posiłków może pomóc we wprowadzeniu korzystnej diety, co może pozytywnie wpłynąć na zdrowie i samopoczucie.
- Przygotowywanie smacznych posiłków jest formą dbania o siebie i swoje potrzeby.
- Regularne gotowanie może być szansą na wprowadzenie regularnej i stałej aktywności, co znacznie wpływa na zdrowienie osób w depresji.
- Gotowanie może być sposobem na integrację z innymi ludźmi, na przykład poprzez udział w kursach kulinarnych lub przygotowywanie posiłków z rodziną lub przyjaciółmi. Pozwala to przeciwdziałać izolacji chorego i wpływać

pozytywnie na samopoczucie poprzez ponowne włączenie w relacje z innymi osobami.

Gotowanie może być także aktywnością pozytywnie wpływającą na osoby wspierające w depresji. To ważne, by zajęcia proponowane jako wspólna aktywność osób chorych i ich bliskich była w równym stopniu interesująca również dla osób zdrowych. Dzięki temu osoby z otoczenia chorego będą mogły czerpać satysfakcję i energię ze wspólnej aktywności, co wpłynie na tworzenie pozytywnych doświadczeń i zachęci do powtarzania danej aktywności.

W poniższym rozdziale chcemy przedstawić konkretne propozycje wdrażania wspólnego gotowania jako metody wsparcia osób w depresji oraz poprawy relacji osób chorych z bliskimi. Wierzymy, że może to w znacznym stopniu wpłynąć na zdrowienie osób w depresji oraz na higienę psychiczną osób wspierających.

W celu włączenia gotowania do strategii wsparcia w depresji proponujemy dwa podejścia: warsztaty kulinarne oraz samodzielne gotowanie w domu.

## Warsztaty kulinarne

Jedną z form wdrażania wspólnego gotowania dla osób w depresji i ich bliskich mogą być zorganizowane warsztaty kulinarne. W ramach testowania innowacji przeprowadziliśmy 4 takie spotkania. Dało nam to możliwość sprawdzenia tej metody oraz zaobserwowania, jaki wpływ ma na uczestników spotkań.

Ideą warsztatów było wykorzystanie gotowania jako metodę wsparcia w kryzysie psychicznym nie tylko w ujęciu diety i wpływu wartości odżywczych, ale przede wszystkim w kontekście wspólnej aktywności, rozwijania sprawczości poprzez proste zadania związane z przygotowywaniem posiłków, włączania w aktywność osób wspierających oraz zapobieganie izolacji osób chorych.

Warsztaty kulinarne odbyły się w Akademii Kulinarnej K5, czyli profesjonalnej przestrzeni warsztatowej, w której na co dzień odbywają się kursy kulinarne pod okiem szefów kuchni. Warsztaty prowadził Kamil Sadkowski - szef kuchni i założyciel Akademii, posiadający ponad 10-letnie doświadczenie w prowadzeniu warsztatów kulinarnych dla dzieci i dorosłych. W ramach spotkania uczestnicy (grupa do 15 osób) samodzielnie przygotowywali potrawy, które na końcu stały się częścią ich wspólnej kolacji. Uczestnicy pracowali w grupach bądź w parach, a szef kuchni nadzorował proces, wskazując konkretne zadania. W warsztatach mogły wziąć udział pary: osoba w depresji wraz z bliską osobą

wspierającą lub sama osoba chorująca.

Poprzez warsztaty kulinarne chcieliśmy wprowadzić następujące zmiany:

1. Wzmocnienie relacji między osobą chorą a osobą

wspierającą poprzez:

- stworzenie wspólnych pozytywnych doświadczeń i wspomnień,
- wspólną pracę w kuchni, czyli naukę włączania osoby chorej w aktywność,
- zainspirowanie do dalszej aktywności poprzez wspólne gotowanie w domu, a także wsparcie w przygotowywaniu posiłków.

2. Podniesienie kompetencji osób wspierających poprzez:

- zachęcenie do dbania o swoją kondycję psychiczną,
- naukę komunikacji z osobą chorą,
- propozycje konkretnej metody wsparcia.

3. Poprawę kondycji psychicznej osób chorych poprzez:

- zapobieganie izolacji i osamotnienia osoby chorej (włączenie osoby chorej do aktywności społecznej),
- podwyższenie poczucia własnej sprawczości (osoba chora stworzy posiłek, którym będzie mogła podzielić się z innymi uczestnikami i który będzie mogła zabrać do domu),
- odwrócenie uwagi od negatywnych myśli poprzez wspólną aktywność,
- naukę konkretnych narzędzi i rozwiązań podczas przygotowania posiłku - jak szybko i smacznie gotować,

jak ułatwić sobie pracę w kuchni, jak zadbać o porządek w trakcie gotowania,

- pobudzenie zmysłów (smak, zapach, dotyk),
  - możliwość naturalnej integracji z innymi uczestnikami
- wymiana doświadczeń, nawiązanie nowych relacji.

Czym nie są proponowane przez nas warsztaty?

- Nie są psychoterapią!
- Nie są terapią grupową!
- Nie są próbą leczenia poprzez jedzenie!
- Nie są szkoleniem/warsztatem dietetycznym!

## Warunki niezbędne

W celu przeprowadzenia warsztatów kulinarnych, które będą służyły osobom w depresji i ich bliskim, należy spełnić kilka niezbędnych warunków:

1. Przeszkolenie kadry z zakresu psychoedukacji (zagadnienia: czym jest depresja, jak się czuje osoba chora, jak komunikować się z osobą chorą, możliwe trudności komunikacyjne i sytuacje konfliktowe oraz jak je rozwiązywać).

2. Doświadczenie w prowadzeniu warsztatów kulinarnych bądź zatrudnienie osoby o dużym doświadczeniu.

3. Obecność psychoterapeuty na warsztatach.
4. Zadbanie o dobrej jakości produkty.
5. Zadbanie o dobrej jakości materiały informacyjne i rekrutacyjne, dostosowane do grupy docelowej.
6. Konkretna przestrzeń, dostosowana do przeprowadzenia warsztatów kulinarnych, oraz wcześniejsze zapoznanie się osób prowadzących z przestrzenią.
7. Empatia i poczucie humoru osób prowadzących warsztaty.

## Przestrzeń

Istotnym elementem, na który niejednokrotnie zwracali uwagę nasi odbiorcy była przestrzeń, w której odbywały się warsztaty. Miejsce to, na co dzień otwarte również dla osób zdrowych, uchroniło uczestników od poczucia izolacji w świecie osób chorych. W warsztatach uczestniczyły osoby, które opowiadały o doświadczeniach związanych z oddziałami dziennymi - mówiły one o przestrzeniach wywołujących poczucie smutku, zamknięcia i izolacji w temacie depresji. Warsztaty w Akademii Kulinarnej K5 były dla nich krokiem do powrotu w - jak przyznała jedna z uczestniczek - "normalny świat", ale jednocześnie z dużym

poczuciem bezpieczeństwa, że przebywają w grupie osób, które rozumieją ich zmagania z depresją.

Ergonomia, jasne wnętrza, wysokiej jakości sprzęt i atrakcyjne wizualnie otoczenie przyczyniły się do poczucia wyjątkowości i komfortu uczestników. Inwestowanie w jakość i estetykę miejsca, w którym odbywają się warsztaty dla osób z depresją jest istotne dla efektywności takich działań.

## Trudności podczas warsztatów

Podczas warsztatów kulinarnych mogą wystąpić następujące trudności:

- wycofanie/lęk społeczny u osób chorujących,
- zmęczenie i spowolnione ruchy osób w depresji,
- niesłużące zachowania i komentarze ze strony bliskich osób wspierających,
- agresywne zachowania (zniecierpliwienie uczestników, inne oczekiwania co do warsztatów, złość).

Odpowiedzią na trudności jest odpowiednie przygotowanie i doświadczenie osób prowadzących oraz obecność psychoterapeuty, którego zadaniem jest uważna obserwacja uczestników i reakcja w przypadku sytuacji trudnych.

## Wnioski z warsztatów i opinie uczestników

Warsztaty okazały się przyciągać tak spore zainteresowanie odbiorców, że rekrutacja na niektóre ze spotkań trwała 2-3 minuty, a na inne niecałe 60 sekund. Cieszymy się, że mimo, iż warsztaty były bezpłatne, nasi uczestnicy stawiali się punktualnie lub informowali nas kilka dni wcześniej o rezygnacji. Za najważniejszy sukces uważamy jednak sam przebieg warsztatów, podczas których nasi uczestnicy podkreślali wyjątkowość spotkania oraz doświadczenia związanego z uczestnictwem w organizowanych przez nas warsztatach. Zarówno osoby wspierające, jak i osoby chore, zwracały uwagę na szczególnie pozytywny wpływ wspólnego gotowania na ich samopoczucie. Zajęcia wzbudziły ciekawość obu grup docelowych i zachęciły odbiorców do ponownego udziału w warsztatach lub do zapoczątkowania wspólnego gotowania w domu.

Za istotny element uważamy wprowadzenie nietypowych potraw i nieoczywistych produktów, co pozwoliło nam zaciekawić uczestników i zainteresować ich nowymi smakami.

Zebranie opinii uczestników warsztatów kulinarnych było kluczowe dla lepszego zrozumienia, jak gotowanie może wpłynąć na życie osób z depresją i ich bliskich. Uwzględnienie tych wniosków pozwoliło nam na wprowadzenie zmian w programie warsztatów i dostosowanie ich do potrzeb uczestników.

Opierając się na opiniach naszych odbiorców, widzimy możliwości zmodyfikowania proponowanych przez nas warsztatów poprzez:

- wprowadzenie zajęć odbywających się cyklicznie w tej samej grupie osób,
- rozszerzenie warsztatów o temat diety korzystnej w depresji.

Aż 90% ankietowanych oceniło wysoko swoje zadowolenie z udziału w warsztatach kulinarnych (zdecydowanie wysoko: 75%, raczej wysoko 15%).

Poniżej zamieściliśmy niektóre cytaty naszych uczestników:

„To doskonały sposób na uspołecznienie osób zmagających się z depresją, wyjście z cienia. Każdy w kuchni jest na równi ważny, jest istotnym ogniwem łańcucha.”



„...potrzebowałam bodźca, aby wyjść z domu podczas nasilenia choroby. Cieszyłem się, że mogłem poobcować z ludźmi i przy okazji nauczyć się czegoś nowego.”



„Lubię gotować, mogłam przyjść z moją bliską osobą A klimat wydarzenia wydawał mi się bezpieczny, poczułam że będę tam zrozumiana nawet jeśli aktywność nie była związana bezpośrednio z chorobą. Warsztaty pomogły mi wyjść z domu do ludzi, obecnie poza terapią nie wychodzę nigdzie.”

„Kamil (szef kuchni) profesjonalnie przeprowadził zajęcia, pełne zaangażowanie, spokojne podejście, czuć było zupełną akceptację uczestników. Poczułam się jakbym była zupełnie w innym, nieco abstrakcyjnym miejscu, pełna koncentracja na czynnością przygotowywanych potrawy (poczucie sprawczości) sprawiły, że żadne niepokojące myśli nie zaprzętały mojej głowy. Podczas współpracy osoby stawały się bardziej otwarte, były przyjazne i życzliwe. Nie dało się odczuć, że ktoś kogoś ocenia albo że może komuś coś nie wyjść – zasługa osoby Kamila. Wspólne spożycie posiłków dało nie lada satysfakcję. Aż było przykro, że spotkanie dobiegło już końca.”



“(Udział w warsztatach) pokazuje, że: mam moc sprawczą, nie wszystko musi być idealne, nie wszystko da się przewidzieć - i to nic złego, jakościowo spędzony wspólnie czas.”



“Ogromna otwartość osób prowadzących, współdzielenie zajęć pomiędzy wszystkich uczestników (dzięki temu nie ma możliwości „zamknięcia” się tylko w relacji z osobą z którą się przyszło). To też sprawiło, iż siadając do stołu czułam się jak na Wigilii z rodziną, a wchodziłam do obcego miejsca. Potrawy możliwe do odtworzenia w domu.”

## Wspólne gotowanie w domu

Proponowana przez nas metoda może być również wdrażana przez osoby chorujące na depresję oraz przez bliskie im osoby wspierające poprzez samodzielne gotowanie w domu.

### Osoby wspierające

Jeśli pragniesz wesprzeć bliską Ci osobę zmagającą się z depresją, warto zaprosić ją do wspólnego gotowania. Podczas takiej aktywności rozmowy przebiegają w sposób znacznie swobodniejszy - unikamy wówczas krępującej ciszy oraz bezpośredniego kontaktu wzrokowego, który dla wielu osób może stanowić czynnik stresujący. Przygotowywanie wspólnego posiłku daje okazję do tworzenia wspomnień i budowania więzi, które mogą okazać się cennym wsparciem dla osoby chorej. Wspólne gotowanie może również pomóc osobie w depresji poczuć się potrzebną i sprawczą, co wpłynie na jej poczucie wartości. Dzięki temu doświadczeniu, osoba z depresją może odczuć satysfakcję wynikającą z osiągnięcia celu, jakim jest ukończenie dania. Ponadto, gotowanie razem może stać się sposobem na promowanie zdrowszego stylu życia. Zrównoważona dieta przyczynia się do złagodzenia objawów depresji. Wspólne przygotowywanie posiłków umożliwia również prowadzenie

rozmów na temat zdrowia psychicznego i samopoczucia. Częste wspólne gotowanie pomaga wprowadzić rutynę i strukturę w codzienne życie osoby w depresji oraz jej bliskich. Depresja często prowadzi do utraty motywacji i energii, dlatego regularne, wspólne aktywności mogą pomóc przełamać ten cykl i zwiększyć poczucie stabilności.

## PODPOWIEDZI:

- Włączaj osobę chorą w podejmowanie decyzji podczas gotowania (ale nie rób tego na siłę).
- Jeśli osoba chora nie umie podjąć decyzji co do tego, co chciałaby zjeść, możesz zaproponować, że podejmiesz decyzję za Was oboje.
- Możesz nadzorować proces gotowania, ale dopuszczaj bliską osobę do głosu - pytaj jak jej smakuje, co uważa o daniu, czy coś by dodała/zmieniła.
- Pozwalaj na błędy - nie chodzi o to, żeby potrawa była idealna, ale żeby gotowanie było służącą Wam aktywnością
- Nie spiesz się, bądź cierpliwy - osoba w depresji wolniej się porusza i wolniej wykonuje czynności manualne.
- Zadbaj o dobrej jakości produkty - trudno ugotować smaczną potrawę ze słabej jakości produktów.

## Osoby chorujące

Jeżeli zmagasz się z depresją i poszukujesz nowych metod

wspierających proces zdrowienia, warto rozważyć wprowadzenie regularnego przygotowywania posiłków. Wiele osób doświadczających depresji przyznaje, że utrzymanie stałych aktywności oraz wykonywanie regularnych zadań przyczynia się do poprawy samopoczucia.

Przygotowywanie posiłków może stać się formą dbania o siebie i zaspokajania podstawowych potrzeb. Dzięki temu, nie tylko zadamy o zdrowie fizyczne, ale również psychiczne. Utrzymywanie rutyny i angażowanie się w codzienne czynności może pomóc nam odzyskać poczucie kontroli nad własnym życiem. Wprowadzenie regularnych posiłków może przyczynić się również do utrzymania zdrowszego stylu życia. Dodatkowo, samo zaangażowanie w proces przygotowywania posiłków może stać się formą terapeutycznego działania, odciągając uwagę od negatywnych myśli i uczuć, które często towarzyszą depresji. Zakładanie sobie małych celów, takich jak przygotowanie posiłku, może również pozytywnie wpłynąć na nasze poczucie własnej wartości i satysfakcji z osiągnięć.

## PODPOWIEDZI:

- Zaczynij od prostych potraw - pamiętaj, by dostosować poziom trudności do swoich aktualnych możliwości.
- Nie zniechęcaj się pomimo błędów - każdy z nas popełnia błędy podczas gotowania.
- Zadbaj o dobrej jakości produkty - trudno ugotować

smaczną potrawę ze słabej jakości produktów.

- Staraj się zaplanować regularne przygotowywanie posiłków.
- Zadbaj o porządek w trakcie pracy. Na bieżąco sprzątaj stanowisko pracy i wyrzucaj odpady - pozwoli Ci to uniknąć przytłaczającego bałaganu na koniec gotowania.

Jeśli trudno rozpocząć Ci aktywność samemu, poproś o wsparcie swoich bliskich i zaproponuj im wspólne gotowanie.

## Dieta w depresji

Chociaż proponowane przez nas warsztaty kulinarne nie mają na celu szkolenia z zakresu dietetyki, postanowiliśmy zgłębić temat produktów korzystnie wpływających na osoby chorujące na depresję. Podczas spotkania z dietetykiem klinicznym przeanalizowaliśmy zaproponowane przez nas przepisy kulinarne i wprowadziliśmy konieczne zmiany. Należy pamiętać, że w przypadku depresji nie ma produktów, które muszą zostać całkowicie wyeliminowane z diety - chodzi raczej o ich ograniczenie.

Osobom w depresji dedykowana jest dieta przeciwzapalna.

### Przykładowe produkty korzystne:

- kurkuma (jest przeciwzapalna),
- produkty suplementujące omega 3 (są przeciwzapalne i zmniejszają cholesterol): oliwa z oliwek, awokado, łosoś, chia, olej lniany, orzechy włoskie, tofu, makrela, sardynki, dorsz, szafran, olej konopny,
- świeże warzywa i owoce,
- orzechy brazylijskie (posiadają selen),
- witaminy z grupy B - pełnoziarniste, strączki, jaja, nabiał, mięso,
- migdały i pistacje (ze względu na tryptofan),

- produkty, które są źródłem cynku: boczniaki, migdały, ostrygi,
- produkty zawierające magnez: kakao, orzechy laskowe, zielone warzywa, brązowy ryż, ciecierzycą, biała fasola,
- gorzka czekolada (źródło magnezu i cynku),
- naturalne prebiotyki: topinambur, czosnek, banany, szparagi, por, cebula (wzmacniają układ odpornościowy),
- nać pietruszki (dużo witaminy C) oraz inne świeże zioła.

### **Przykładowe produkty niekorzystne:**

- smalec (nasycone kwasy tłuszczowe),
- olej kokosowy (nasycone kwasy tłuszczowe),
- cukier (cukier jest produktem prozapalnym),
- tłuste czerwone mięso (ze względu na nasycone kwasy tłuszczowe),
- mąka pszenna 400,
- cheddar (posiada dużo soli),
- czerwone mięso,
- produkty mocno przetworzone.

Najlepszym przykładem diety przeciwzapalnej są dania z kuchni śródziemnomorskiej.

# PODSUMOWANIE

Wierzimy, że stworzona przez nas innowacja może mieć znaczący wpływ na kondycję osób w depresji oraz na walkę ze stygmatyzacją w temacie tej choroby. Uważamy, że rola bliskich osób wspierających może być kluczowa w procesie zdrowienia. Naszym zdaniem niezbędne jest wprowadzanie obu aspektów innowacji: edukacji w zakresie komunikacji oraz stwarzanie możliwości wspólnej aktywności osób chorych i ich bliskich poprzez wspólne gotowanie.

Jeśli chciałbyś wdrożyć naszą innowację, zapraszamy Cię do bezpośredniego kontaktu:

autorka innowacji: Anna Maria Czaja  
adres email: amczaja@gmail.com

