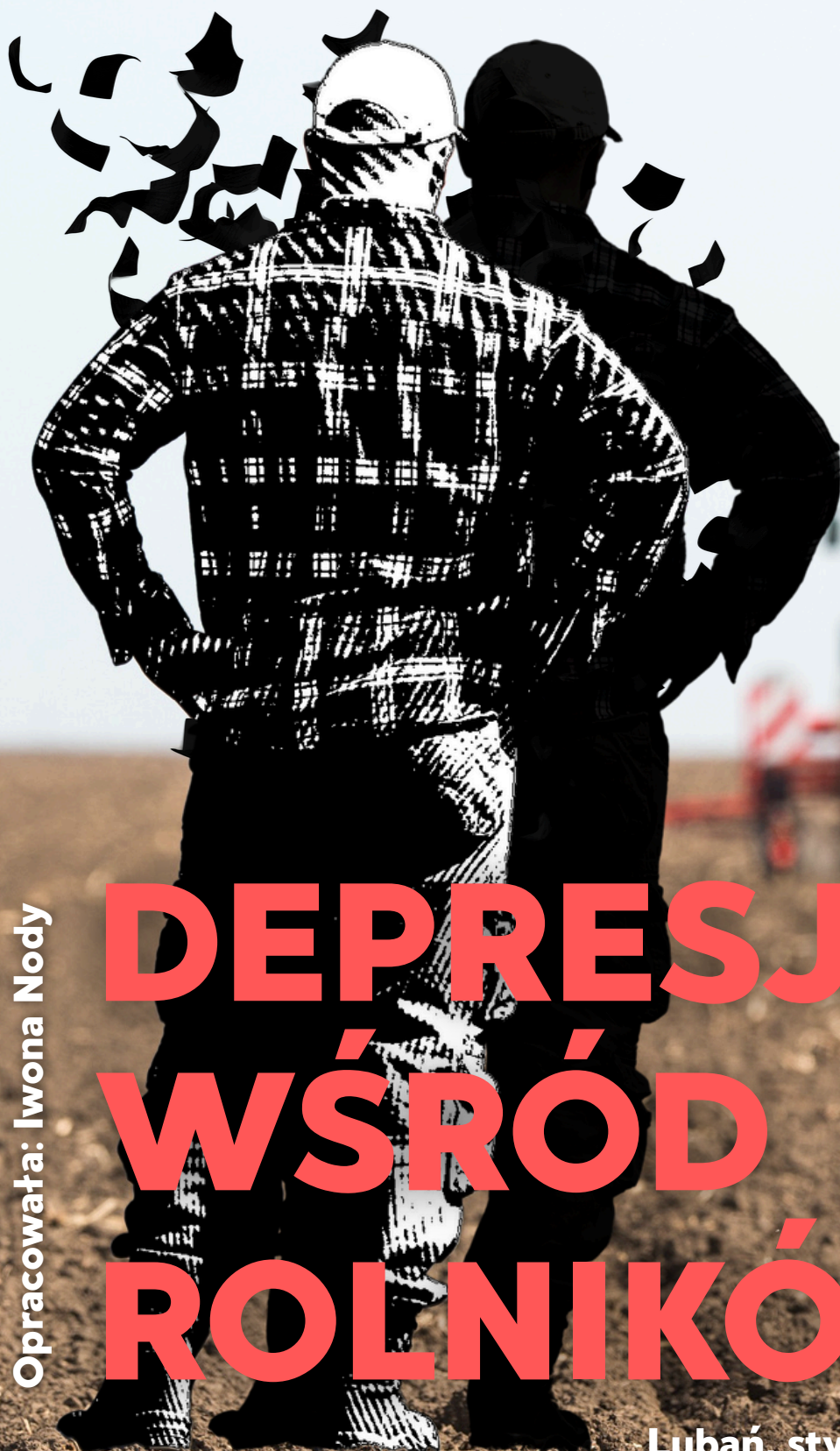


**Zadbaj
o gospodarstwo.
Zadbaj też o siebie.**

PODR
POMORSKI OŚRODEK
DORADZTWA ROLNICZEGO
W LUBANIU



Opracowała: Iwona Nody

DEPRESJA WŚRÓD ROLNIKÓW

Lubań, styczeń 2026

Rolnicy to grupa zawodowa najbardziej narażona na depresję



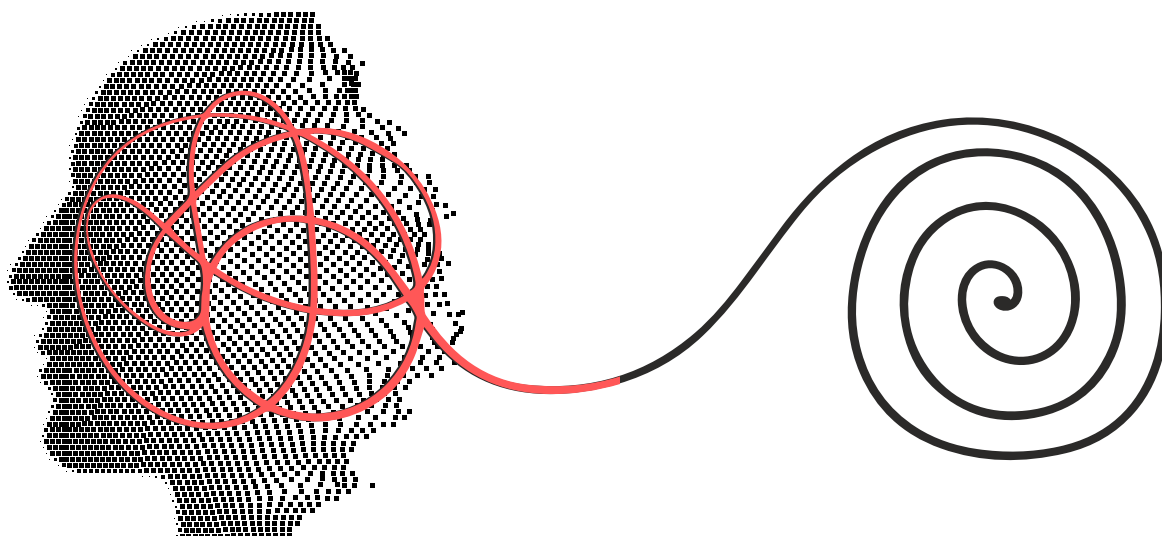
Rolnicy to grupa zawodowa szczególnie narażona na depresję. Długotrwały stres, ciężka praca fizyczna, odpowiedzialność za gospodarstwo i rodzinę, zależność od warunków pogodowych, niepewność ekonomiczna oraz ograniczony dostęp do wsparcia psychologicznego powodują, że ryzyko zachorowania jest znacznie wyższe niż w populacji ogólnej. Problemy ze zdrowiem psychicznym wśród rolników są zjawiskiem narastającym i wciąż zbyt rzadko zgłaszanym.

W swoich lokalnych społecznościach rolnicy postrzegani są jako “twardzi” ludzie. Nie przystoi im mieć jakiegokolwiek słabości.

Najwięcej samobójstw

Rocznie około 600 rolników odbiera sobie życie. Ich liczba może być nawet większa, jeżeli uwzględni się członków rodzin żyjących w gospodarstwach rolnych, których jest kolejne około 300–350 rocznie. To oznacza niemal tysiąc ofiar rocznie w środowisku rolniczym. Wskaźniki samobójstw wśród rolników są wyższe niż przeciętna dla społeczeństwa.

Na swoje życie najczęściej targają się mężczyźni w grupie wiekowej 45-65 lat. Coraz częściej samobójstwa popełniają także młodzi rolnicy.



Rolnicy to grupa zawodowa najbardziej narażona na depresję

Depresja to choroba, która często rozwija się stopniowo i może być mylona z przemęczeniem lub „gorszym okresem”. Do najczęstszych objawów należą:

- długotrwały smutek, obniżony nastrój;
- utrata zainteresowania codziennymi czynnościami;
- chroniczne zmęczenie i brak energii;
- zaburzenia snu – bezsenność lub nadmierna senność;
- zmiany apetytu i masy ciała;
- problemy z koncentracją i podejmowaniem decyzji;
- poczucie beznadziei, winy lub bezwartościowości.



Jeżeli objawy utrzymują się przez co najmniej kilka tygodni i utrudniają codzienne funkcjonowanie, konieczna jest konsultacja ze specjalistą.

Co zrobić, gdy ktoś z naszych bliskich ma depresję?

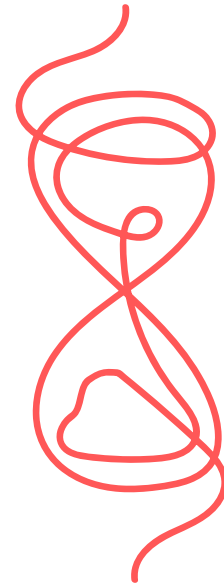
Jeżeli podejrzewasz depresję u bliskiej osoby:

- rozmawiaj i słuchaj, nie oceniaj i nie bagatelizuj problemu;
- zachęć do szukania pomocy, np. u lekarza rodzinnego, psychologa lub psychiatry;
- oferuj wsparcie w codziennych sprawach, pomagaj przełamywać izolację;
- reaguj natychmiast, jeśli pojawiają się myśli samobójcze. To sygnał alarmowy wymagający pilnej pomocy.

Depresja nie jest oznaką słabości, lecz chorobą wymagającą leczenia.



Jak wygląda leczenie depresji?



Pomoc można uzyskać m.in. w:

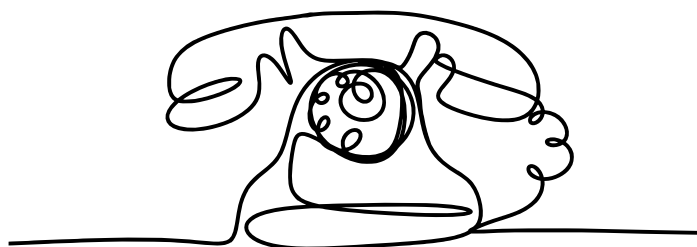
- poradniach zdrowia psychicznego;
- szpitalach i oddziałach psychiatrycznych;
- ośrodkach interwencji kryzysowej;
- poradniach psychologiczno-pedagogicznych.

Leczenie depresji jest procesem wymagającym czasu i regularności. Najczęściej obejmuje połączenie farmakoterapii, czyli leczenia lekami przeciwdepresyjnymi, oraz psychoterapii.

Do psychologa i na psychoterapię wymagane jest skierowanie, które może wystawić lekarz POZ lub psychiatra. Do psychiatrii nie jest wymagane skierowanie.

Gdzie szukać pomocy?

- Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym – **800 70 2222**
- Telefon Zaufania dla Dorosłych – **116 123**
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – **116 111**
- Telefon Zaufania dla Seniorów – **22 635 09 54**
- Numer alarmowy – **112** (w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia)
- Na stronie **www.116sos.pl** można również skorzystać z chatu i napisać wiadomość



Dziękujemy za poświęcony czas i zapraszamy do wypełnienia ankiety, w której można ocenić tę ulotkę



© Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu, 2025.

Materiał informacyjny. Udostępnianie i cytowanie – z podaniem źródła – dozwolone.