

Depresja u osób dorosłych

wybór publikacji i materiałów dostępnych online za lata 2020-2025

Książki

1. **Depresja** : podstawowe informacje o chorobie i stosowanych lekach / Marek Krzystanek, Ryszard Wiaderkiewicz. - Warszawa : CIOPPIB, 2022. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/95516/Krzystanek_Wiaderkiewicz_Depresja_podstawowe_informacje_o_chorobie_i_stosowanych_lekach.pdf
2. **Zapobieganie, wykrywanie i leczenie depresji na poziomie POZ** / prof. dr hab. Donata Kurpas. - Warszawa : Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala, 2021. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://koordynowana.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2022/05/Zapobieganie-wykrywanie-i-leczenie-depresji-POZ.pdf>

Artykuły z czasopism

1. **Depresja** : jak diagnozować i leczyć w praktyce lekarza rodzinnego / Piotr Wierziński, Marta Żurek // Lekarz POZ. - 2025, nr 4, s. 267-277. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
https://www.google.pl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjHuJLImcKSAXjOBAlHU2aCDOQFnoECDEQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.termedia.pl%2FJournal%2F-98%2Fpdf-56978-10%3Ffilename%3DDepresja.pdf&usq=AOvVaw0wLHtIA_FuOIO_K_6RuYQ0&opi=89978449
2. **Depresja i zaburzenia lękowe u pacjentów z chorobami reumatologicznymi** / Agnieszka Górnicka, Adriana Wawer // Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu. - 2020, nr 4, s. 343-347. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.monz.pl/pdf-130926-60322?filename=Depresja-i-zaburzenia-lek.pdf>
3. **Depresja poporodowa u matek i ojców** : różnice i podobieństwa : przegląd dotychczasowych badań / Agata Cichopek, Agata Sitko // Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Lublin-Polonia. Sectio J. - 2025, vol. 38, s. 7-21. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://journals.umcs.pl/j/article/view/18250/12810>
4. **Depresja u matek i ojców osób z zespołem Downa z głębszą niepełnosprawnością intelektualną w cyklu życia rodziny** / Karolina Kaliszewska // Niepełnosprawność. Dyskursy Pedagogiki Specjalnej. - 2021, nr 42, s. 129-145. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://bibliotekanauki.pl/articles/1954346.pdf>
5. **Depresja u osób starszych** : pozycja wortioksetyny / Milena Staniec-Kutera, Napoleon Waszkiewicz // Psychiatria Spersonalizowana. - 2023, nr 2, s. 91-104. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.termedia.pl/Journal/-169/pdf-52437-10>

6. **Depresja u osób starszych z cukrzycą typu 2** / Emilia Rymkiewicz, Grzegorz Dzida, Wojciech Myśliński, Andrzej Prystupa, Marcin Trojnar, Maciej Zakrzewski, Barbara Mosiewicz-Madejska, Jerzy Mosiewicz // Diabetologia Praktyczna. - 2022, nr 3/4, s. 104-108. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
https://journals.viamedica.pl/diabetologia_praktyczna/article/view/93948/70433
7. **Kierunki badań i rozwoju poznawczej teorii depresji** / Krystyna Golonka, Elżbieta Piątek, Ryszard Stach // Psychiatria Polska. - 2024, nr 58, s. 669-680. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-161676-114596?filename=Kierunki-badan-i-rozwoju-.pdf>
8. **MoodMon** : pierwsza polska aplikacja używająca AI w chorobie afektywnej dwubiegunowej i zaburzeniach depresyjnych nawracających : wstępna ocena z perspektywy pacjentów / Marlena Sokół-Szawłowska, Małgorzata Sochacka // Psychiatria Polska. - 2025, nr 376, s. 1-16. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-207280-128783?filename=MoodMon---pierwsza-polska.pdf>
9. **Objawy depresyjne i lękowe u chorych na celiakię** : współwystępowanie i wzajemne zależności / Karolina Patrycja Sas, Damian Zieliński, Magdalena Piegza // Psychiatria Polska. - 2025, nr 371, s. 1-15. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-203065-127094?filename=Objawy-depresyjne-i-lekow.pdf>
10. **Pacjent z bólem i depresją** : praktyczne implikacje terapeutyczne / Krzysztof Wojtasik-Bakalarz, Jarosław Woron, Marcin Siwek, Anna Krupa // Ból. - 2021, nr 2, s. 33-41. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://publisherspanel.com/api/files/view/1791263.pdf>
11. **Poznawcze strategie regulacji emocji jako mediatory relacji między zdolnością do mentalizacji i symptomami depresji u nastolatków** / Wioletta Barbara Łubińska-Salej, Wioletta Radziwiłłowicz // Psychiatria Polska. - 2025, nr 59, s. 769-781. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-200519-132533?filename=Poznawcze-strategie-regul.pdf>
12. **Psychoza poporodowa i depresja poporodowa** : trudny start w rodzicielskiej roli / Monika Paleczna // Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica. - 2024, nr 24, s. 87-116. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.czasopisma.uni.lodz.pl/FoliaPsychologica/article/view/22175/25848>
13. **Rodzicielski stres mniejszościowy a symptomy depresji i lęku u kobiet wychowujących dzieci w związkach jednopłciowych** / Jowita Wycisk, Marzenna Zakrzewska // Psychiatria Polska. - 2025, nr 59, s. 783-796. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-190770-132531?filename=Rodzicielski-stres-mniejs.pdf>
14. **Rola psychoterapii poznawczo-behawioralnej w procesie leczenia zaburzeń depresyjnych u osób starszych** / Joanna Szymanowska // Kultura i Edukacja. - 2025, nr 1, s. 195-212. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://bibliotekanauki.pl/articles/63380997.pdf>

15. **Ryzyko zaburzeń lękowych u kobiet w pierwszym roku po porodzie** : wyniki programu profilaktycznego depresji poporodowej „Przystanek MAMA” / Magdalena Chrzan-Dętkoś, Natalia Murawska // Psychiatria Polska. - 2023, nr 57, s. 1231–1246. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-156929-104982?filename=Ryzyko-zaburzen-lekowych-.pdf>
16. **Wpływ mikrobioty jelitowej i jej modyfikacji na samopoczucie pacjentów z depresją** / Wiktoria Wardziukiewicz, Ewa Stachowska // Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej. - 2020, nr 74, s. 314-321. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
https://phmd.hirszfeld.pl/wp-content/uploads/2023/06/PHMD_1665_MM_22.02.pdf
17. **Wsparcie społeczne a przeciwdziałanie depresji w grupie młodych dorosłych w czasie pandemii COVID-19** / Magdalena Gawrych, Ewelina Cichoń, Andrzej Kiejna // Psychiatria Polska. - 2023, nr 57, s. 1063-1076. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-147433-97168?filename=Wsparcie-spoeczne-a-prze.pdf>
18. **Współwystępowanie i implikacje kliniczne anemii i depresji u osób w podeszłym wieku** / Sylwia Sulimiera Michalak, Władysław Sterna // Psychiatria Polska. - 2023, nr 57, s. 517-528. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-147079-93418?filename=Wspolwystepowanie-i-impli.pdf>
19. **Wybrane metody zapobiegania depresji poporodowej** : rola aktywności fizycznej, aplikacji mobilnych i interwencji psychospołecznych / Adrianna Falenta, Natalia Drozdziok, Magdalena Piegza // Psychiatria Polska. - 2025, nr 59, s. 531-548. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-193252-128588?filename=Wybrane-metody-zapobiegan.pdf>

Materiały ze stron WWW

1. **Anhedonia** : objaw depresji : przyczyny, objawy i leczenie / Maja Błaszczuk // Wprost : Zdrowie. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://zdrowie.wprost.pl/psychologia/10720621/anhedonia-objaw-depresji-przyczyny-objawy-i-leczenie.html>
2. **Depresja** : choroba, którą należy leczyć : objawy depresji / Jarosław Gośliński // ZWROTNIKRAKA.PL : portal onkologiczny. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.zwrotnikraka.pl/depresja-choroba-objawy/>
3. **Depresja** : jak ją rozpoznać, jakie ma przyczyny i jak ją leczyć? / Lucyna Muraszekiewicz // SALUS PRO DOMO : Centrum Medyczne. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://salusprodomo.pl/blog/depresja-jak-rozpoznać-przyczyny-jak-leczyć>
4. **Depresja** : kogo dotyka i dlaczego? : jak leczyć depresję? : wyjaśniamy / lek. Matylda Mazur, Marlena Kostyńska // medonet. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-i-zaburzenia-psychiczne,depresja---objawy--leczenie--przyczyny-i-rodzaje-depresji,artykul,1597611.html>
5. **Depresja** : objawy, diagnoza, leczenie, rokowania / lek. med. Krzysztof Wojtasik-Bakalarz // Centrum Dobrej Terapii. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/depresja-diagnoza-leczenie-rokowania/>

6. **Depresja** : objawy, przyczyny, rozpoznanie i leczenie / Weronika Babiec // DOZ.PL. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: https://www.doz.pl/czytelnia/a17305-Depresja_jak_ja_rozpoznać_i_leczyć
7. **Depresja** : objawy, rozpoznanie i leczenie / dr n. med. Barbara Wiśniewska // Centrum Medyczne Medicover. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://www.medicover.pl/zdrowie/psychiczne/depresja/>
8. **Depresja** : objawy i leczenie zaburzeń depresyjnych : jak czuje i myśli osoba z depresją? : kiedy szukać pomocy? / Magdalena Biegańska // Świat Zdrowia. Twój opiekun medyczny. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://swiatzdrowia.pl/artykuly/depresja-objawy-i-leczenie-jak-wyglada-diagnoza-depresji-co-trzeba-o-niej-wiedziec/>
9. **Depresja** : przyczyny, najczęstsze objawy, sposoby leczenia // Harmonia - Poradnia Zdrowia Psychicznego - Grupa LUX MED. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://www.luxmed.pl/dla-pacjenta/artykuly-i-poradniki/depresja-przyczyny-najczestsze-objawy-sposoby-leczenia>
10. **Depresja** : przyczyny, objawy, rodzaje, leczenie / Kamila Drozd // WP ABC Zdrowie. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://portal.abczdrowie.pl/depresja/6955863794031104a>
11. **Depresja** : źródło cierpienia // pacjent.gov.pl. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/depresja-zrodlo-cierpienia>
12. **Depresja u mężczyzn** / Justyna Sokołowska // MEDICOVER. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://www.medicover.pl/zdrowie/psychiczne/depresja/u-mezczyzn/>
13. **Kiedy smutek jest chorobą** // pacjent.gov.pl. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://pacjent.gov.pl/jak-zyc-z-choroba/kiedy-smutek-jest-choroba>
14. **Siedem znaków, że żyjesz w wysoko funkcjonującej depresji** : te objawy mogą wyniszczać psychikę / Karolina Brańska // medonet. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://www.medonet.pl/psyche/psychologia,znaki--ze-zyjesz-w-wysoko-funkcjonujacej-depresji--to-balansowanie-na-cienkiej-linii,artykul,63682803.html>

Audycje

1. **Bagatelizowany problem** : depresja okołoporodowa / Jarosław Józwiak ; prowadząca Małgorzata Telmińska // Polskie Radio 24.pl. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://polskieradio24.pl/artykul/3530427,bagatelizowany-problem-depresja-okoloporodowa>
2. **Co jest, a co nie jest depresją?** / Anna Morawska-Borowiec, Urszula Struzinowska-Marynicz ; prowadzący Jakub Jamrozek // Czwórka Polskie Radio. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://www.polskieradio.pl/10/10946/Artykul/3489113,co-jest-a-co-nie-jest-depresja>
3. **Depresja** : słowo, które coraz częściej słyszymy / Marcin Szafranski ; prowadząca Wioletta Gawlik-Janusz // Radio Kraków. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://www.radiokrakow.pl/audycje/depresja-slowo-ktore-coraz-czesciej-slyszymy/>

4. **Depresja jest nie tylko w poniedziałki** : czego nie wiemy o tej chorobie? / Małgorzata Serafin, dr Magdalena Nowicka, dr Halszka Witkowska ; prowadzący Jakub Jamrozek // Czwórka Polskie Radio. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://www.polskieradio.pl/10/10946/artykul/3471656,depresja-jest-nie-tylko-w-poniedzialki-czego-nie-wiemy-o-tej-chorobie>
5. **Depresja, to... znikanie** : Polska zмага się z kryzysem / Maria Kocurowska, Wiktoria Kostrzewska, Izabela Jezierska-Świergiel ; prowadząca Katarzyna Stoparczyk // Trójka Polskie Radio. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://trojka.polskieradio.pl/artykul/3453902,depresja-to-znikanie-polska-zмага-sie-z-kryzysem>
6. **Depresja w Polsce** : „Myśli samobójcze ma co trzeci pacjent” / prowadzący Maciej Wolny // Polskie Radio 24.pl. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://polskieradio24.pl/artykul/3642274,depresja-w-polsce-mysli-samobojcze-ma-co-trzeci-pacjent>
7. **Doświadczenia depresji i jej leczenie** / Zuzanna Piechowicz, Armen Mekhakyany // Radio TOK FM. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://audycje.tokfm.pl/podcast/167571,Doswiadczenia-depresji-i-jej-leczenie>
8. **Jak rozbić pancierz męskiej depresji?** / dr Wiktor Buczek, Szymon Zyśko ; prowadząca Anna Maruszczyk // Jedyńska Polskie Radio. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://jedyńska.polskieradio.pl/artykul/3486624,Jak-rozbi%C4%87-pancerz-m%C4%99skiej-depresji-Radz%C4%85-dr-Wiktor-Buczek-oraz-Szymon-Zy%C5%9Bko>
9. **Piotr Toczyski** : trzeba zdjąć piętno z depresji / Piotr Toczyski ; prowadzący Krzysztof Grzybowski // Polskie Radio 24.pl. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://polskieradio24.pl/artykul/3532704,piotr-toczyski-trzeba-zdjac-pietno-z-depresji>
10. **Ta prosta zmiana myślenia może odmienić życie osób z depresją** / Grzegorz Jasiński // RMF24. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://www.rmf24.pl/nauka/news-ta-prosta-zmiana-myslenia-moze-odmienic-zycie-osob-z-depresj,nld,8063978>
11. **Wsparcie po porodzie** : dlaczego depresja poporodowa wciąż bywa niewidzialna? / prof. Diana Massalska ; prowadzi Małgorzata Telmińska // Polskie Radio 24.pl. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://polskieradio24.pl/artykul/3621096,wsparcie-po-porodzie-dlaczego-depresja-poporodowa-wciaz-bywa-niewidzialna>
12. **Za kulisami rywalizacji** : depresja w sporcie / Agnieszka Kobus-Zawojska, dr Ewa Pragłowska ; prowadzący Filip Jastrzębski, Michał Okoński // Polskie Radio 24.pl. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://polskieradio24.pl/artykul/3604590,za-kulisami-rywalizacji-depresja-w-sporcie>

Filmy i podcasty

1. **„Depresja wszechobecna jak katar”** : jak poradzić sobie z depresją / Bartek Jędrzejak // Pogotowie Psychologiczne. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/EAVzLff2n94?si=yv2NDalix9n88x5>
2. **Depresja** : jak wspierać osoby chore / dr Agnieszka Mościcka-Teske // Strefa Wiedzy Uniwersytetu SWPS. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/j0LYSW15-PI?si=YouEQpH9fxPNDiJd>

3. **Jak odzyskać siebie** : o depresji kobiet / Małgorzata Serafin // dr Agnieszka Kozak. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://youtu.be/7xaogjZ5WHk?si=G7IGjGiDwDWvKBe1>
4. **Jak radzić sobie z depresją?** / opowiada Bartek Jędrzejak // Rozmowy z psychologiem - Marzena Mawricz. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://youtu.be/IH0b3AFg7Y8?si=gy9anePxLS5Yw-VL>
5. **Słowo „depresja” jest bardzo nadużywane** / dr Ewa Woydyło // Gośka Serafin-BEZ FARBOWANIA. [Dostęp 17.02.2026]. Tryb dostępu:
<https://youtu.be/26Gzhijzv4w?si=L6jfrm4qUb4skkMT>

Opracowanie
Marzena Jaročka
(17.02.2026)

