



## Lekcja nr 62: Depressionen im Alter - czyli jak pomóc podopiecznemu z depresją

### die Ausdrücke [di Ałsdryke] wyrażenia:

der Umgang [der Umgang] **obchodzenie się**  
die Terrasse [di Terasē] **taras**  
unterhalten sich über [untahalten zis yba] **rozmawiać o**  
währenddessen [wejrēntdesen] **tymczasem**  
neulich [nojliś] **ostatnio**  
kennenlernen [kenenlernen] **poznawać**  
deprimiert [deprimirt] **zdeprymowany**  
Psychotherapie beantragen [Psychoterapi beantragen] **wnioskować o psychoterapię**  
bewilligen [bewiligen] **przyznawać**  
ab nächstem Monat [ab nekstem Monat] **od następnego miesiąca**  
ich kann mir vorstellen [is kan mija forsztelen] **mogę sobie wyobrazić**  
bedrückte Stimmung [bedrykte Sztymung] **ponury nastrój**  
belastend [belastend] **obciążający**  
sich abgrenzen [zis angrencen] **odgraniczać się**  
die Traurigkeit [di Trałrysłajkt] **smutek**  
im Alltag [im Altag] **na co dzień**  
umgehen mit [umgejen mit] **obchodzić się z**  
Beschäftigungen anbieten [Beszeftigungen anbiten] **proponować zajęcie**  
pass auf! [pas ałf!] **uwaga!**  
überfordern [ybafordern] **przeciążyć**  
sich zurückziehen [zis curykcijen] **wycofać się**  
auf jeden Fall [ałf jeden Fal] **z pewnością**  
faul [fał] **leniwy**  
unmotiviert [unmotiwirt] **zdemotywowany**  
reißen Sie sich mal zusammen! [rajsen Zi zis mal cuzamen!] **proszę się wziąć w garść!**  
unsensibel [unzenzibel] **niewrażliwy**  
verständnislos [fersztēndnislos] **nierozumiejący**  
die Angehörigen [di Angehyrige] **krewni**  
vorbeikommen [forbajkomen] **wdepnąć do kogoś**  
sich verhalten [zis ferhalten] **zachowywać się**  
überschwänglich [ybaszwengliś] **serdeczny, wylewny**  
übertrieben freundlich [ybatriben frojndliś] **przesadnie przyjazny**  
fühlen sich auf den Arm genommen [fylen zis ałf den Arm genomen] **czuć się nabranym**  
jemanden auf den Arm nehmen [jemanden ałf den Arm nejmen] **nabierać kogoś**  
echt [eśt] **prawdziwy**  
ehrlich [erliś] **szczerzy**  
wahrscheinlich [warszajniś] **prawdopodobnie**  
falsche Vorstellungen von etwas haben [falsze Forsztelungen fon etfas haben] **mieć fałszywe wyobrażenie czegoś**  
die Antriebslosigkeit [di Antribsłozyśłajkt] **brak inicjatywy**  
die Ablenkung [di Ablenkung] **rozrywka**  
der Umgebungswechsel [der Umgejbungsweksel] **zmiana otoczenia**  
das Erfolgserlebnis [das Erfolgserlejbnis] **poczucie spełnienia**  
vermuten [fermuten] **przypuszczać**



etwas schaffen [etwas schaffen] **podobać czemuś**  
Einschlafrituale [Ajnszlafrituale] **rytuały zasypiania**  
überlegen [ybalejen] **zastanawiać się, przemyśleć**  
Entspannungsübungen [Entszpanungsybungen] **ćwiczenia relaksujące**  
der Job [der Džob] **praca, robota**  
das ist nett von dir [das yst net fon dija] **to miło z Twojej strony**  
nach jemanden schauen [nach jemanden szafen] **troszczyć się o kogoś**

## die Depression [di Depresjon] **depresja:**

an Depression leiden [an Depresjon lajden] **cierpieć na depresję**  
die Traurigkeit [di Traŕýskajt] **smutek**  
die Niedergeschlagenheit [di Nidageszlagenhajt] **przygnębianie**  
die Entmutigung/die Resignation [di Entmutigung/di Reziŕnacjon] **rezygnacja, apatia**  
die Verzweiflung [di Fercfajflung] **rozpacza, zwątpienie**  
Selbstvorwürfe [Zelbstforwyrfe] **wyrzuty w stosunku do siebie samego**  
das Schuldgefühl [das Szuldgefyl] **poczucie winy**  
das Unvermögen [das Unfermygen] **niemoc, niemożność**  
das Nichtstun [das Ništstun] **bezczytność, nicnierobienie**  
die Aussichtslosigkeit [di Aus-zyštšlozyškajt] **beznadziejność**  
die Erschöpfung [di Eršypfung] **wyczerpanie**  
erschöpft sein [eršyft zajn] **być wyczerpanym**  
der Interessenverlust [der Interesenferlust] **utrata zainteresowań**  
innere Leere [inere Lejre] **wewnętrzna pustka**  
die Hilfslosigkeit [di Hilfslozyškajt] **bezradność**  
die Grübeleien [di Grybelaj] **rozmyślanie**  
permanente Selbstkritik [permanente Zelbstkritik] **ciągła samokrytyka**  
die Appetitminderung [di Apetitminderung] **zmniejszenie apetytu**  
negative Zukunftsperspektiven [negatiwe Zukunftsperšpektiwen] **negatywne perspektywy na przyszłość**  
negative Gedanken [negatiwe Gedanken] **negatywne myśli**  
vermindertes Selbstwertgefühl [fermindertes Zelbstwertgefyl] **zmniejszone poczucie własnej wartości**  
sinnlos [zinlos] **bezsensowny**  
ein negatives Bild von sich selbst haben [ajn negatiwes Bild fon zis zelbst haben] **mieć negatywny obraz samego siebie**  
alles in Frage stellen [ales in Frage sztelen] **wszystko kwestionować**  
Angst haben [Angst haben] **bać się**  
Schlafstörungen haben [Šlafsztyrungen haben] **mieć problemy ze snem**  
der Selbstmord [der Zelbstmord] **samobójstwo**  
der Suizid [der Zuicid] **samobójstwo**  
Selbstmordgedanken [Zelbstmordgedanken] **myśli samobójcze**  
Selbstmord begehen [Zelbstmord begejen] **popęlić samobójstwo**  
soziale Kontakte vermeiden [zociale Kontakte fermajden] **unikać kontaktów społecznych**  
Hobbys einstellen [Hobys ajnsztelen] **przerywać/zawieszać hobby**  
müde sein [myde zajn] **być zmęczonym**  
unruhig sein [unrujiš zajn] **być niespokojnym**  
innere Unruhe [inere Unruŕe] **wewnętrzny niepokój**  
traurig sein [traŕýš zajn] **być smutnym**  
weinen [wajnen] **plakać**  
apathisch [apatizš] **apatyczny**  
immer apathischer werden [yma apatisza werden] **stawać się coraz bardziej apatycznym**  
pessimistisch/optimistisch sein [pesymistizš/optymistizš zajn] **być pesymistycznym, optymistycznym**



**ATERIMA**  
med

[www.aterima-med.pl/niemiecki](http://www.aterima-med.pl/niemiecki)

unglücklich sein [unglykliś zajn] **być nieszczęśliwym**

pessimistisch/optimistisch eingestellt sein [pesimistisz/optimistisz ajngesztelt zajn] **być**

**nastawionym pesymistycznie/optymistycznie**

**Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na [www.aterima-med.pl](http://www.aterima-med.pl)**

**Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako opiekun osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na [www.aterima-med.pl/oferty](http://www.aterima-med.pl/oferty).**

Materiał stanowi własność Grupy Aterima Sp. z o.o. Sp. k. ul. Puskarska 7f, 30-644 Kraków.  
Reprodukcja, rozpowszechnianie lub inne wykorzystywanie całości lub części materiału w jakiegokolwiek formie dla celów innych, niż cele niekomercyjne i osobiste jest zakazane.