



Lekcja nr 61: Depressionen im Alter - czyli symptomy i pomoc

DIALOG 1

• Doris?

[Doris?]

Doris?

• Ja?

[Ja?]

Tak?

• Doris, erkennst du mich nicht? Ich bin's Brigitte.

[Doris, erkenst du miś niśt? Iś bins Brigitte.]

Doris, nie poznajesz mnie? To ja, Brigitte.

• Mensch Brigitte, wir haben uns ja schon eine Ewigkeit nicht mehr gesehen.

[Mensz Brigitte, wija haben uns ja szon ajne Ewiśkajt niśt mea gezejen.]

Człowieku, Brigitte, nie widziałyśmy się już wieki.

• Das stimmt.

[Das sztymt.]

To prawda.

• Wie geht's dir denn?

[Wi gejts dija den?]

Co u Ciebie?

• Naja, meine besten Tage liegen wohl hinter mir. Weißt du, ich bin jetzt 78 Jahre alt. Ich hoffe, bald ist Schluss.

[Naja, majne besten Tage ligen wol hinta mija. Wajst du, iś bin ject achtundzibcyś Jare alt. Iś hofe, bald yst Szlus.]

No cóż, moje najlepsze dni są już za mną. Wiesz, mam już 78 lata. Mam nadzieję, że niedługo będzie już koniec.

• Was? Wieso das denn?

[Was? Wizo das den?]

Co? Dlaczego tak?

• Ich bin alt und krank. Alles tut weh. Mir geht es von Tag zu Tag schlechter. Das ist so frustrierend. Und das Schlimmste: meine Augen. Sie sind sehr schwach geworden. Ich kann nicht mehr lesen, nicht mehr fernsehen. Nichts. Oft sitze ich den ganzen Tag zu Hause und warte einfach nur, bis es Abend wird.

[Iś bin alt und krank. Ales tut wej. Mija gejt es fon Tag cu Tag szleśta. Das yst zo frustrierend. Und das Szlimste: majne Ałgen. Zi zynd zea szwach geworden. Iś kan niśt mea lejzen, niśt mea fernzejen. Niśts. Oft zice iś den gancen Tag cu Hałze und warte ajnfach nuła, bis es Abend wird.]

Jestem stara i chora. Wszystko mnie boli. Z dnia na dzień mam się coraz gorzej. To takie frustrujące.

A najgorsze: moje oczy. Stały się bardzo słabe. Nie mogę już czytać, oglądać telewizji. Nic. Często siedzę cały dzień w domu i czekam tylko, aż będzie już wieczór.

• Und was sagen die Ärzte? Kann man da nichts machen?

[Und was zagen di Erzte? Kan man da niśts machen?]

A co mówią lekarze? Nie można nic zrobić?

• Mein Arzt wollte meine Augen lasern und mir neue Linsen einsetzen. Aber Doris, das ist nicht für mich.

[Majn Arct wolte majne Ałgen lasern und mija noje Linzen ajnzecen. Aba Doris, das yst niśt fyr miś.]

Mój lekarz chciał laserowo zoperować mi oczy i wstawić nowe soczewki. Ale Doris, to nie jest dla mnie.

• Schade. Das tut mir wirklich leid.

[Szade. Das tut mija Wirkliś lajd.]

Szkoda. Naprawdę mi przykro.



DIALOG 2

• Außerdem kann ich nicht mehr richtig schlafen. Ich grübele jede Nacht, bis es hell wird. Am Morgen bin ich dann natürlich immer müde und kraftlos.

[Ałsadejm kan iś niśt mea ryśtiś szlafen. Iś grybele jede Nacht, bis es hel wird. Am Morgen bin iś dan natyrliś yma myde und kraftlos.]

Poza tym nie mogę już dobrze spać. Rozmyślam co noc, aż robi się jasno. Rano jestem oczywiście zmęczona i bez sił.

• Worüber denkst du denn nachts nach?

[Woryba denkst du den nachts nach?]

O czym rozmyślasz nocami?

• Ich denke oft an meine Krankheiten und auch, dass ich im Leben viele Fehler gemacht habe. Ich habe den falschen Mann geheiratet, den falschen Beruf gehabt usw.

[Iś denke oft an majne Krankhajten und ałch, das iś im Lejben file Fejla gemacht habe. Iś habe den falszen Man gehajratet, den falszen Beruf gehabt und zo wajta.]

Często myślę o moich chorobach i też o tym, że w życiu popełniłam wiele błędów. Poślubiłam niewłaściwego mężczyznę, miałam niewłaściwy zawód itd.

• Aber das kannst du jetzt auch nicht mehr ändern.

[Aba das kanst du ject ałch niśt mea endern.]

Ale teraz i tak nie możesz już nic zmienić.

• Stimmt.

[Sztymt.]

To prawda.

• Warum machst du nicht mal ein paar schöne Dinge? Du könntest doch am Sonntag zu uns zum Kaffee kommen.

[Warum machst du niś mal ajn paa szyne Dinge? Du kyntest doch am Zontag cu uns cum Kafe komen.]

Dlaczego nie robisz jakichś fajnych rzeczy? Mogłabyś przecież przyjść w niedzielę do nas na kawę.

• Ach Doris, ich war schon lange nicht mehr unter Menschen. Ich glaube, ich habe das verlernt.

[Ach Doris, iś war szon lange niśt mea unta Menszen. Iś głałbe, iś habe das ferlernt.]

Ach Doris, już dawno nie byłam wśród ludzi. Wydaje mi się, że się tego oduczyłam.

• Verlernt?

[Ferlernt?]

Oduczyłaś się?

• Ja, meine Freunde sind alle tot. Meine Kinder und Enkelkinder besuchen mich fast nie. Und wenn, dann nur, weil sie ein schlechtes Gewissen haben. Ich bin die meiste Zeit allein.

[Ja, majne Frojnde zynd ale tot. Majne Kinda und Enkelkinda bezuchen miś fast ni. Und wen, dan nuła, wajl zi ajn szleśtes Gewisen haben. Iś bin di majste Cajt alajn.]

Tak, moi wszyscy przyjaciele już nie żyją. Moje dzieci i wnuki prawie nigdy mnie nie odwiedzają. A jeżeli już, to tylko dlatego, że mają wyrzuty sumienia. Większość czasu jestem sama.

• Dann wäre etwas Ablenkung doch gut, oder?

[Dan wejre etfas Ablenkung doch gut, oda?]

W takim razie trochę odmiany byłoby dobre, czyż nie?

• Ich weiß nicht...

[Iś wajs niśt...]

Nie wiem...

DIALOG 3

• Frau Herrmann, bitte ins Zimmer 2, Frau Herrmann bitte.

[Frał Herman, byte ins Cyma cwaj, Frał Herman byte.]

Pani Herrmann, proszę do pokoju nr 2, Pani Herrmann, proszę.

• Doris, ich glaube, ich muss los.

[Doris, iś głałbe, iś mus los.]

Doris, myślę, że muszę już iść.



• Okay. Meld' dich doch, wenn du magst.

[Okej. Meld diś doch, wen du magst.]

Ok. Odezwij się, jeżeli chcesz.

• Ja, mal sehen. Vielleicht. Vielleicht auch nicht. Tschüs Doris, mach's gut.

[Ja, mal zejen. Filajśt. Filajśt ałch niśt. Czys Doris, machs gut.]

Tak, zobaczmy. Może. Może też nie. Cześć Doris, trzymaj się.

DIALOG 4

• Frau Oleksy, meine alte Kollegin Brigitte hatte aber gar keine gute Laune. Früher war sie eine fröhliche Frau. Aber heute war sie so negativ, ganz verändert. Ich habe keine Ahnung, was sie hat.
[Fraŭ Oleksy, majne alte Kolegin Brigitte hate aba gaa kajne gute Laŭne. Fryja war zi ajne frylisie Fraŭ. Aba hojte war zi zo negatiw, ganc ferendert. Iś habe kajne Anung, was zi hat.]

Pani Oleksy, moja stara koleżanka Brigitte nie miała dzisiaj zbyt dobrego nastroju. Dawniej była radosną kobietą. Ale dzisiaj była tak negatywna, całkiem odmieniona. Nie mam pojęcia, co z nią.

• Vielleicht ist sie ja ein bisschen depressiv.

[Filajśt yst zi ja ajn bis-sien depresiw.]

Może jest trochę depresyjna.

• Und was kann man dagegen tun?

[Und was kan man dagejgen tun?]

I jak można temu zaradzić?

• Bei Depressionen kann man z.B. zum Psychologen gehen und eine Psychotherapie machen.

[Baj Depresjonen kan man cum Bajszpil cum Psychologen gejen und ajne Psychoterapi machen.]

W przypadku depresji można np. iść do psychologa i poddać się psychoterapii.

• Zum Psychologen? Zum Psychologen gehen doch nur Verrückte. Und Brigitte ist doch eine ganz normale Frau.

[Cum Psychologen? Cum Psychologen gejen doch nuła Fer-rykte. Und Brigitte yst doch ajne ganc normale Fraŭ.]

Do psychologa? Do psychologów chodzą przecież tylko wariaci. A Brigitte jest przecież całkiem normalną kobietą.

• Das hat nichts mit Verrücktheit zu tun. Ein Psychologe hilft dabei, die Probleme, die man hat, besser zu verstehen. Ein Psychologe würde Brigitte dabei unterstützen, ihre Krankheiten zu akzeptieren und sich neu im Leben zu orientieren.

[Das hat niśts mit Ferykthajt cu tun. Ajn Psychologe hilft dabaj, di Problemje, di man hat, besa cu fersztejen. Ajn Psychologe wyrde Brigitte dabaj untasztycen, ire Krankhajten cu akceptiren und ziś noj im Lejben cu orientiren.]

To nie ma nic wspólnego z szaleństwem. Psycholog pomaga w tym, żeby lepiej zrozumieć problemy, które się ma. Psycholog wsparłby Brigitte w zaakceptowaniu jej choroby i odnalezieniu się na nowo w życiu.

• Und wenn das nicht funktioniert?

[Und wen das niśt funkcionirt?]

A jeżeli to nie zadziała?

• Dann könnte ein Psychiater auch sogenannte Antidepressiva verschreiben. Diese Tabletten sollen die Stimmung ein bisschen aufheitern.

[Dan kynte ajn Psychiata ałch zogenante Antidepresiwa ferszrajben. Dize Tabletten zolen di Sztymung ajn bis-sien ałfhajtern.]

Wtedy psychiatra mógłby przepisać tak zwane antydepresanty. Te tabletki powinny trochę polepszyć nastrój.

DIALOG 5

• Frau Schulz, bitte zur Blutabnahme, Frau Schulz bitte.

[Fraŭ Szulc, byte cuła Blutabname, Fraŭ Szulc byte.]

Pani Schulz, proszę do pobrania krwi, Pani Schulz, proszę.



- So, das kann meine Stimmung jetzt kein bisschen aufheitern. Ich hasse Spritzen.
[Zo, das kan majne Sztymung ject kajn bis-sien afhajter. Is hase Szprycen.]
No, to wcale nie poprawi mi teraz nastroju. Nienawidzę strzykawek.
-

Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na www.aterima-med.pl

Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako opiekun osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na 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.