

## Scenariusz zajęć „Depresja bez tajemnic”

Zapoznanie uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, w wieku 12-18 lat, z problemem depresji młodzieńczej. Zajęcia mogą być prowadzone przez pedagoga szkolnego, psychologa szkolnego lub wychowawcę klasy w ramach godziny wychowawczej.

### Cel zajęć:

- zwiększenie świadomości problemu, jakim jest depresja młodzieńcza;
- przekazanie informacji o tym, czym jest i jak może się objawiać depresja młodzieńcza;
- przybliżenie czynników, które przyczyniają się do jej rozwinięcia;
- przekazanie informacji o tym, jak można pomóc osobie z depresją;
- uświadomienie jak należy rozmawiać z osobą dotkniętą depresją;
- nauka mówienia o temacie depresji bez krępacji;
- przekazanie informacji o tym, gdzie można zwrócić się o pomoc.

**Adresaci:** uczniowie klas 6-8 szkoły podstawowej oraz uczniowie klas 1-4 szkoły ponadpodstawowej

### Materialy:

- rzutnik/tablica multimedialna;
- laptop;
- prezentacja multimedialna;
- długopisy;
- kwestionariusz samoopisowy DASS 21.

**Czas zajęć:** 45 minut

### Przebieg zajęć:

#### **CZĘŚĆ PIERWSZA - Kwestionariusz DASS 21** (czas trwania 10-15 minut)

Kwestionariusz jest testem przesiewowym, który ma na celu przeprowadzenie autodiagnozy stanu psychicznego uczniów. Narzędzie zostało skonstruowane przez Psychology Foundation of Australia, a zaadaptowane i przetłumaczone na język polski przez zespół badaczy: Martę Makara-Studzińską, Beatę Petkovicz, Annę Urbańską oraz Jacka Petkovicza. Kwestionariusz DASS 21 jest zestawem trzech skal samoopisowych zaprojektowanych do pomiaru stanów: depresji, lęku oraz stresu. Zadaniem osoby badanej jest ustosunkowanie do wszystkich twierdzeń oceniając ich zasadność na skali od 0 do 3, z czego 0 oznacza nigdy, a 3 oznacza prawie zawsze.

Nauczyciel rozdaje uczniom kwestionariusze jednocześnie podając im instrukcję: „Na kartkach, które dostaniecie znajduje się prosty kwestionariusz, który pozwoli wam samodzielnie sprawdzić, czy występują u was objawy depresji. Uzupełniacie ten test sami dla siebie, ani ja, ani inni nauczyciele nie będziemy sprawdzać tego, co w nim zaznaczyliście. Proszę was o to, abyście odpowiadali zgodnie z prawdą, gdyż możecie dowiedzieć się o sobie czegoś istotnego. Proszę was również, abyście w trakcie uzupełniania testu zachowali ciszę mając na uwadze to, że wasze koleżanki i wasi koledzy również potrzebują chwilę ciszy na uzupełnienie testu”.

Nauczyciel upewnia się, że wszyscy uczniowie mają kartki i są gotowi do pracy.

„Przeczytajcie proszę każde zdanie i zaznaczcie liczbę 0, 1, 2 lub 3, które to sugerują nasilenie twojego nastroju w ostatnim tygodniu. Uzupełniając test pamiętajcie, że nie ma tutaj dobrych lub złych odpowiedzi – są tylko prawidłowe – wasze uczucia. Nie zastanawiajcie się zbyt długo nad odpowiedziami. Skala ocen jest następująca i dotyczy ostatniego tygodnia:

0 – Nie dotyczy mnie w ogóle – Nigdy

1 – Dotyczy mnie w pewnym stopniu lub raz na jakiś czas – Czasami

2 – Dotyczy mnie w znacznym stopniu lub przez dłuższą część czasu – Często

3 – Dotyczy mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu – Zawsze/Prawie zawsze.

Kiedy skończycie to wyprostujcie się i poczekajcie, aż pozostali uczniowie również skończą udzielać odpowiedzi”.

Po ukończeniu zadania przez wszystkich, nauczyciel poprosi uczniów o zliczenie wyników zgodnie z załączonym kluczem.

## **CZĘŚĆ DRUGA – MINIWKŁAD** (czas trwania 15 minut)

Wspomagając się prezentacją multimedialną nauczyciel przedstawia poniższe treści w oparciu o poniższy schemat:

1. Definicja depresji,
2. Występowanie depresji,
3. Przyczyny depresji,
4. Cechy depresji u nastolatków,
5. Przebieg depresji,
6. Jak pomóc osobie z depresją?
7. Leczenie depresji,
8. Gdzie udać się po pomoc?

Podstawowe treści potrzebne do przeprowadzenia mini wykładu są dostępne, w załączonej na pendrive, prezentacji multimedialnej.

## **CZĘŚĆ TRZECIA - DYSKUSJA** (czas trwania 10 minut)

Na tym etapie zadaniem nauczyciela będzie motywowanie i zachęcanie uczniów do dzielenia się swoimi przemyśleniami na temat depresji. Zachęcanie ich również do zadawania pytań/poruszania nurtujących ich kwestii w temacie depresji. Dzięki dyskusji młodzież będzie w stanie ustrukturyzować przekazaną im wiedzę oraz nauczy się o niej mówić z mniejszą krępacją. Aby zachęcić młodzież do rozmowy można zadawać takie pytania jak:

- Czy waszym zdaniem depresja często występuje wśród waszych rówieśników?
- Co waszym zdaniem jest przyczyną depresji wśród młodzieży?
- Czy waszym zdaniem młodym ludziom łatwo jest poprosić o pomoc?
- Czy waszym zdaniem depresja jest tematem tabu?
- Jakie objawy powinny zwrócić uwagę otoczenia w kontekście depresji?
- Czy osoby, które mają wielu znajomych na facebooku mogą doświadczyć depresji?

## **CZĘŚĆ CZWARTA - PODSUMOWANIE** (czas trwania 5 minut)

Ważne, aby na zakończenie nauczyciel podsumował najważniejsze informacje na temat depresji, a także zwrócił uwagę uczniów na fakt, że każda osoba, która podejrzewa, że może chorować, powinna zwrócić się o pomoc do specjalisty. Nauczyciel może użyć następujących słów: „Jeśli ktokolwiek z Was czuje przedłużający się smutek, przygnębienie, poczucie winy, nieprzyjemne objawy fizyczne, zmęczenie czy bezsenność albo z jakiegokolwiek innego powodu podejrzewa, że może chorować na depresję, bardzo ważne jest, aby zwrócić się o pomoc do osób dorosłych, a najlepiej do specjalisty, psychologa lub psychiatry”.

Jeśli w szkole jest psycholog, w podsumowaniu warto podać do niego kontakt i godziny pracy. Jeśli zaś zajęcia są prowadzone przez psychologa, może on zaprosić uczniów do siebie na konsultację. Nauczyciel prowadzący zajęcia może też zostawić uczniom „listę miejsc pomocowych” albo poinformować ich, gdzie dokładnie ją znajdują. Warto przesłać ją online lub wywiesić w widocznych miejscach w szkole.

# Kwestionariusz DASS-21

## DASS-21

Kwestionariusz jest testem przesiewowym, który ma na celu przeprowadzenie autodiagnozy stanu psychicznego uczniów. Narzędzie zostało skonstruowane przez Psychology Foundation of Australia, a zaadaptowane i przetłumaczone na język polski przez zespół badaczy: Martę Makara-Studzińską, Beatę Petkovicz, Annę Urbańską oraz Jacka Petkovicza. Kwestionariusz DASS 21 jest zestawem trzech skal samoopisowych zaprojektowanych do pomiaru stanów: depresji, lęku oraz stresu.

Proszę przeczytać każde stwierdzenie i zaznaczyć cyfrę 0, 1, 2 lub 3, która wskazuje, jak bardzo dane stwierdzenie odnosi się do Ciebie w okresie *ostatniego tygodnia*. Nie ma dobrych lub złych odpowiedzi. Nie zastanawiaj się zbyt długo nad odpowiedzią.

### Cyfry oznaczają:

- 0 Nie odnosiło się to do mnie w ogóle
- 1 Odnosiło się to do mnie w pewnym stopniu lub przez pewien czas
- 2 Odnosiło się to do mnie w dużym stopniu lub przez długi czas
- 3 Odnosiło się to do mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu

1	Bardzo trudno było mi się odprężyć	0	1	2	3
2	Odczuwałem/am suchość w ustach	0	1	2	3
3	Nie mogłem/am doświadczać żadnych pozytywnych uczuć	0	1	2	3
4	Odczuwałem/am trudności w oddychaniu (np. zbyt szybkie oddychanie, uczucie braku oddechu bez wcześniejszego wysiłku fizycznego)	0	1	2	3
5	Trudno było mi coś zacząć	0	1	2	3
6	Miałem/am tendencję do nadmiernego reagowania na różne sytuacje	0	1	2	3
7	Odczuwałem/am drżenia (np. rąk)	0	1	2	3
8	Używałem/am dużo nerwowej energii	0	1	2	3
9	Obawiałem/am się sytuacji, kiedy mógłbym/abym wpaść w panikę i zrobić z siebie głupca	0	1	2	3
10	Czułem/am, że nic mnie już w życiu nie spotka	0	1	2	3
11	Czułem/am się podminowany	0	1	2	3
12	Trudno było mi się zrelaksować	0	1	2	3
13	Czułem/am się przybity i smutny	0	1	2	3
14	Nie mogłem/am znieść, jak cokolwiek przeszkadzało mi w tym, co akurat robiłem	0	1	2	3
15	Czułem/am, że jestem bliski wpadnięcia w panikę	0	1	2	3
16	Nie mogłem/am się z niczego ucieszyć	0	1	2	3
17	Czułem/am się niewartościową osobą	0	1	2	3
18	Czułem/am, że jestem raczej przewrażliwiony	0	1	2	3
19	Czułem/am bicie swojego serca, kiedy nie wykonywałem/am żadnego wysiłku fizycznego (np. odczuwanie przyśpieszenia akcji serca, zamierania serca)	0	1	2	3
20	Czułem/am się przestraszony bez żadnego powodu	0	1	2	3
21	Czułem/am, że życie jest bezwartościowe	0	1	2	3

## Normy do kwestionariusza DASS-21.

DASS-21 to narzędzie składające się z 3 samoopisowych skal: depresji, lęku i stresu. Każda z 3 skal składa się z 7 pozycji podzielonych na podskale z podobnymi treściami.

**Skala depresji pytania:** 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.

**Skala lęku pytania:** 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.

**Skala stresu pytania:** 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Aby uzyskać wynik ostateczny w kwestionariuszu DASS-21 należy dodać do siebie punkty przypisane wszystkim pytaniom wchodzącym w skład każdej skali osobno, a następnie pomnożyć uzyskany wynik punktowy przez 2.

Zastosowanie DASS-21 ma służyć wskazaniu kierunków samoobserwacji oraz zwiastować potrzebę uzyskania profesjonalnej pomocy. Jedynie lekarz psychiatra może postawić diagnozę depresji.

	Depresja	Lęk	Stres
<b>Wynik w normie</b>	0-9	0-7	0-14
<b>Średni</b>	10-13	8-9	15-18
<b>Umiarkowany</b>	14-20	10-14	19-25
<b>Znaczący</b>	21-27	15-19	26-33
<b>Bardzo znaczący</b>	28+	20+	34+

- Wynik w **normie** – wskazuje na brak niepokojących problemów.
- Wynik **niski** – sugeruje, że mogą występować przejawy zaburzeń nastroju o niewielkim nasileniu/ częstotliwości.
- Wynik **umiarkowany** – oznacza, że należy obserwować stan zdrowia, ponieważ mogą rozwijać się niepokojące problemy z nastrojem.
- Wynik **znaczący** – sygnalizuje możliwą konieczność konsultacji z psychologiem.
- Wynik **bardzo znaczący** – sugeruje potrzebę objęcia ucznia opieką psychologiczną bądź medyczną.