

## Scenariusz zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych „Czy to już depresja?”

Zajęcia mają na celu zapoznanie uczniów z informacjami na temat depresji i zaburzeń nastroju oraz zwrócenie ich uwagi na niepokojące objawy.

Zajęcia mogą być prowadzone przez pedagoga szkolnego, psychologa szkolnego lub wychowawcę klasy w ramach godziny wychowawczej.

### Cel zajęć:

- Zdobycie rzetelnych informacji na temat depresji
- Uwrażliwienie na niepokojące sygnały u siebie i innych
- Budowanie motywacji do poszukiwania pomocy

**Adresaci:** uczniowie szkół ponadpodstawowych

### Materiały:

- Kilka dużych arkuszy papieru
- Wydrukowany załącznik „Fakty i mity” – jedna karta dla każdego ucznia
- Długopisy, flamastry, markery
- Stare gazety

**Czas zajęć:** 45 minut

### Przebieg zajęć:

#### **CZĘŚĆ PIERWSZA - BURZA MÓZGÓW – WOLNE SKOJARZENIA UCZNIÓW NA TEMAT SŁOWA „DEPRESJA”** (czas trwania 5 minut)

- Wprowadzenie w tematykę zajęć
- Rozpoznanie poziomu wiedzy uczniów na temat depresji
- Wstępna aktywizacja uczestników zajęć

Nauczyciel zaprasza uczniów do podzielenia się swoimi skojarzeniami związanymi ze słowem „depresja”. Uczniowie mogą tutaj wymieniać m. in. słowa, które opisują obniżony nastrój oraz podawać przykłady objawów.

Nauczyciel zapisuje wszystkie pomysły uczniów na tablicy.

#### **CZĘŚĆ DRUGA – FAKTY I MITY** (czas trwania 10 minut)

- Zapoznanie uczniów z faktami na temat depresji
- Rozpoznanie i korekta błędnych przekonań na temat depresji

Nauczyciel rozdaje uczniom test dotyczący faktów i mitów na temat depresji (załącznik „Fakty i mity”) i prosi uczniów o ich wypełnienie (5 minut). Następnie prezentuje uczniom prawidłowe odpowiedzi i krótko je komentuje, wyjaśnia.

- Depresja to choroba – **Fakt**
- Jeśli ktoś jest smutny, to znaczy, że ma depresję – **Mit**

Komentarz nauczyciela:

„Smutek to jeden z objawów depresji, jednak jego występowanie nie jest wystarczającym kryterium do stwierdzenia depresji. Smutek może pojawiać się w różnych sytuacjach – jest to naturalna emocja, którą możemy odczuwać, także będąc w pełni zdrowym”.

- Dobrym sposobem na walkę z depresją jest aktywność fizyczna – **Mit**

Komentarz nauczyciela:

„Wysiłek fizyczny może poprawiać nasz nastrój, jednak kiedy osoba cierpi na depresję, prawdopodobnie nie ma siły na to, aby go podjąć. „Idź pobiegaj” to bardzo zła rada dla kogoś, kto zmaga się z depresją. Dobrym sposobem na walkę z depresją jest korzystanie z pomocy specjalistów – psychologa i psychiatry”.

- Trudne sytuacje, takie jak śmierć bliskiej osoby, wypadek albo bolesne rozstanie, powodują depresję – **Mit**

Komentarz nauczyciela:

„Trudne sytuacje mogą przyczynić się do obniżenia naszego nastroju, jednak depresja jest chorobą, która może pojawić się niezależnie od sytuacji życiowej”.

- Chorzy na depresję mogą odczuwać m. in. następujące objawy: kłopoty ze snem, zmęczenie, obniżenie koncentracji, nagły spadek lub przyrost wagi – **Fakt**
- Depresja mija po 2-3 miesiącach – **Mit**

Komentarz nauczyciela:

„Leczenie depresji może trwać od kilku miesięcy do nawet kilku lat. Jest to bardzo indywidualna sprawa i każda chorująca osoba może potrzebować różnej ilości czasu, aby „dojść do siebie”. Nieleczona depresja samoczynnie nie minie”.

- Pozytywne myślenie może wyleczyć depresję – **Mit**

Komentarz nauczyciela:

„Depresja jest poważną chorobą i wymaga specjalistycznego leczenia. Pozytywne myślenie może ułatwić powrót do zdrowia, jednak samo w sobie nie jest w stanie wyleczyć choroby”.

- Skutecznym sposobem leczenia depresji jest korzystanie z pomocy psychologa, psychoterapeuty, psychiatry – **Fakt**
- Jeśli ktoś nie ma zmartwień i kłopotów, to nie zachoruje na depresję – **Mit**

Komentarz nauczyciela:

„Depresja, podobnie jak inne choroby, może pojawić się niezależnie od tego, czy mamy jakieś kłopoty. Czasami chorują także takie osoby, które w naszym odczuciu mają spokojne i szczęśliwe życie”.

- Psychiatra to lekarz dla „wariatów” – **Mit**

Komentarz nauczyciela:

„Psychiatra to taki sam lekarz, jak każdy inny. Specjalizuje się natomiast w chorobach psychicznych i zaburzeniach nastroju. Chodzą do niego osoby, które chcą zadbać o swoje samopoczucie, poradzić sobie w trudnych sytuacjach życiowych, poprawić swoje funkcjonowanie, uzyskać diagnozę swojego stanu zdrowia. Nazywanie kogokolwiek „wariatem” jest krzywdzące i przykre”.

- Jeśli pójdę do psychiatry, będę mieć problem z dostaniem pracy w przyszłości – Mit

Komentarz nauczyciela:

„Leczenie psychiatryczne nie jest przeszkodą w ubieganiu się o pracę, podobnie jak nie jest nią korzystanie z pomocy dermatologa czy kardiologa. Oprócz tego, jeśli nie chcesz, nie musisz nikogo informować o tym, że korzystasz ze wsparcia psychiatry. Twój stan zdrowia to Twoja prywatna sprawa”.

### **CZĘŚĆ TRZECIA - ANALIZA PRZYPADKU** (czas trwania 10 minut)

- Nauka rozpoznawania objawów depresji u siebie i innych
- Uwrażliwienie uczniów na problemy innych

Nauczyciel zaprasza uczniów do wysłuchania opisu przygotowanego przez osobę chorującą na depresję:

„Na początku nie rozumiałem, co się ze mną dzieje. Od kilku tygodni czułem się coraz gorzej i gorzej, nie miałem na nic energii, nic mnie nie cieszyło, coraz trudniej było mi wstawać rano do szkoły. W pewnym momencie nawet wybranie koszulki, w którą ubiorę się rano, stało się problemem. Straciłem apetyt, strasznie schudłem, nie chciało mi się chodzić na treningi karate, choć do tej pory bardzo je lubiłem. W szkole zacząłem dostawać coraz gorsze oceny. Nawet jeśli próbowałem siedzieć nad książkami, nic nie chciało wchodzić mi do głowy. Mama i tata byli wściekli, bo coraz częściej dostawałem złe oceny. Widziałem, że byli rozczarowani i czułem się z tego powodu bardzo winny. Pod koniec semestru dowiedziałem się, że mam zagrożenie z 3 przedmiotów, choć wcześniej dobrze sobie z nimi radziłem. W tym momencie było mi to już jednak zupełnie obojętne, nie zależało mi na ocenach, bo wiedziałem, że i tak nie zdam. Było mi tylko przykro, że wszystkich zawiodłem. Chwilami myślałem sobie, że innym byłoby bez mnie lepiej i lżej. Czasami, kiedy miałem już wszystkiego dość, wpadałem w szał, krzyczałem na innych, rozrzucałem rzeczy w swoim pokoju albo biłem się po głowie”.

W trakcie słuchania, uczniowie mają za zadanie wypisać OBJAWY depresji, na jakie zwraca uwagę bohater historii. Po zapoznaniu się z materiałem nauczyciel pyta uczniów, jakie objawy udało im się dostrzec. Jeśli uczniowie nie podają wszystkich, nauczyciel wymienia:

- Obniżenie nastroju
- Utrata zainteresowań
- Zmniejszenie energii, uczucie zmęczenia
- Osłabienie koncentracji
- Niska samoocena
- Poczucie winy
- Pesymistyczne, czarne widzenie przyszłości
- Myśli i zamiary samobójcze
- Zaburzenia snu
- Zmniejszony apetyt

### **CZĘŚĆ CZWARTA - PRACA W GRUPACH - OBJAWY DEPRESJI** (czas trwania 15 minut)

- Ugruntowanie wiedzy na temat depresji

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy (ilość grup zależna jest od liczebności klasy – dobrze, aby w grupie było około 4-5 osób). Każda z grup dostaje duży arkusz papieru oraz flamastry, markery, stare gazety. Grupy mają za zadanie stworzyć plakat informacyjny na temat depresji. Ważne, aby na plakacie znalazły się objawy oraz porady, gdzie osoba niepokojąca się swoim stanem zdrowia, może się udać. Po skończonej pracy, grupy prezentują jej rezultaty pozostałym uczniom.

## CZĘŚĆ PIĄTA – ZAKOŃCZENIE

- Podsumowanie zajęć
- Wskazanie możliwości poszukiwania pomocy

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, przygnębenie, 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 konsultacje. 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.

## FAKTY I MITY

Przy każdym zdaniu zaznacz, czy podane sformułowanie jest **faktem (F)** czy **mitem (M)** dotyczącym depresji.

1. Depresja to choroba F  M
2. Jeśli ktoś jest smutny, to znaczy, że ma depresję F  M
3. Dobrym sposobem na walkę z depresją jest aktywność fizyczna F  M
4. Trudne sytuacje, takie jak śmierć bliskiej osoby, wypadek albo bolesne rozstanie, powodują depresję F  M
5. Chorzy na depresję mogą odczuwać m. in. następujące objawy: kłopoty ze snem, zmęczenie, obniżenie koncentracji, nagły spadek lub przyrost wagi F  M
6. Depresja mija po 2-3 miesiącach F  M
7. Pozytywne myślenie może wyleczyć depresję F  M
8. Skutecznym sposobem leczenia depresji jest korzystanie z pomocy psychologa, psychoterapeuty, psychiatry F  M
9. Jeśli ktoś nie ma zmartwień i kłopotów, to nie zachoruje na depresję F  M
10. Psychiatra to lekarz dla „wariatów” F  M
11. Jeśli pójdę do psychiatry, będę mieć problem z dostaniem pracy w przyszłości F  M