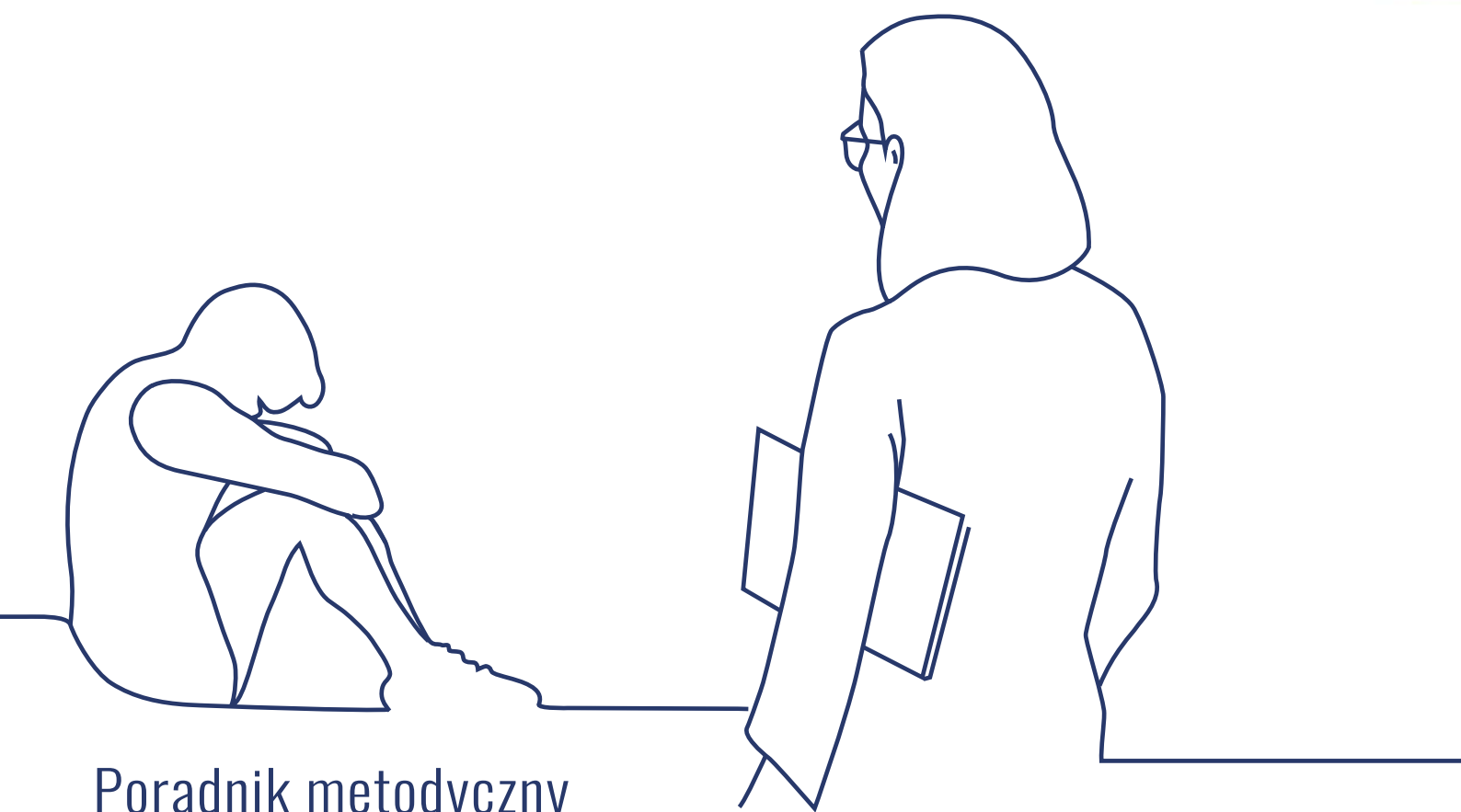


NASTOLETNIA DEPRESJA



Poradnik metodyczny
ze scenariuszami zajęć
dla nauczycieli
szkół ponadpodstawowych
oraz klas 7-8 szkół podstawowych



Spis treści

I. Wprowadzenie	3
II. DEPRESJA WŚRÓD MŁODZIEŻY – PODSTAWOWE INFORMACJE	5
1. Występowanie depresji u młodzieży	5
2. Objawy, przyczyny i przebieg depresji u osób młodych	7
3. Leczenie osoby młodej z depresją	10
4. Jak wspierać nastolatka z depresją?	12
5. Gdzie szukać pomocy?	14
 III. SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH	15
Plan lekcji	17
ZAŁĄCZNIK 1. Wiersze	21
ZAŁĄCZNIK 2a. Jak rozmawiać z osobą z podejrzeniem depresji lub chorą na depresję	22
ZAŁĄCZNIK 2b. Jak rozmawiać z osobą z podejrzeniem depresji lub chorą na depresję	23
ZAŁĄCZNIK 3a. Układanka „Jak sobie radzić z depresją”	24
ZAŁĄCZNIK 3b. Układanka „Jak sobie radzić z depresją”	25
Aneks	26
Ankieta ewaluacyjna nr 1 sprawdzająca poziom wiedzy uczniów	27
Ankieta ewaluacyjna nr 2	29
BIBLIOGRAFIA.	30
NOTATKI	31



I. Wprowadzenie

Poradnik metodyczny dla nauczycieli „Nastoletnia depresja” stanowi element pakietu edukacyjnego dla szkół ponadpodstawowych i klas 7-8 szkół podstawowych. Został stworzony w ramach ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji, której celem jest szerzenie wiedzy na temat depresji u młodzieży i dorosłych oraz zwiększanie świadomości społeczeństwa, że nie jest to stan, który mija, ale choroba, którą należy leczyć.

Rolą poradnika jest wsparcie metodyczne nauczycieli w realizacji zajęć profilaktycznych poświęconych tematowi depresji wśród osób młodych. Propozycje scenariuszy zajęć oraz część merytoryczna poruszająca najważniejsze zagadnienia dotyczące przyczyn depresji, jej objawów i przebiegu, wspierania chorego i możliwych form pomocy, mają stanowić inspirację i pomoc w realizacji działań edukacyjnych w tym zakresie.

Poradnik skierowany jest do nauczycieli szkół ponadpodstawowych i klas 7-8 szkół podstawowych. Składa się z dwóch części. Część pierwsza to zbiór najistotniejszych zagadnień merytorycznych dotyczących tematyki depresji. Przed przeprowadzeniem zajęć nauczyciel powinien dokładnie zapoznać się z tą częścią poradnika, by w sposób rzetelny móc przekazać uczniom niezbędne informacje. Część drugą stanowi scenariusz zajęć dla uczniów. Scenariusz opracowany jest z podziałem na jednostki dydaktyczne, tak aby można je było przeprowadzić zarówno podczas lekcji, jak i w czasie zajęć pozalekcyjnych. Scenariusz zajęć oraz inne materiały edukacyjne stworzone w ramach projektu „Nastoletnia depresja” stanowią propozycję narzędzi dydaktycznych, które ułatwią przeprowadzenie w ciekawy i wartościowy sposób zajęć na temat depresji, sposobów przeciwdziałania jej oraz możliwości w leczeniu i wsparciu chorego.

Elementami pakietu edukacyjnego wspomnianego projektu są również:

- poradnik dla rodziców,
- broszura dla uczniów,
- strona internetowa **www.forumprzeciwdepresji.pl**, na której znajdują się m.in filmy edukacyjne.

Opracowane materiały metodyczne są zgodne z obowiązującą podstawą programową wychowania kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół. Zajęcia mogą realizować nauczyciele zainteresowani tematem, ze szczególnym uwzględnieniem psychologów oraz pedagogów szkolnych, nauczycieli biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowania do życia

w rodzinie oraz wychowawców klas. Liczba nauczycieli z danej szkoły zaangażowanych w projekt może być dowolna.

Scenariusze obejmują szczegółowy opis przebiegu spotkań i pomocy potrzebnych do ich realizacji wraz z załącznikami i arkuszami pracy. Wszystkie materiały zostały opracowane w taki sposób, by były łatwe do powielania.

Ewaluacja

Prowadzenie ewaluacji jest niezbędnym elementem badania skuteczności podejmowanych działań edukacyjnych. Ewaluacja zajęć obejmuje ocenę:

- wyników (związaną z przyrostem wiedzy na dany temat),
- procesu (związanego z przebiegiem i formą zajęć).

Celem ewaluacji wyników jest pozyskanie informacji o poziomie nabytej przez osoby uczestniczące w zajęciach wiedzy na temat depresji. Narzędziem do oceny wyników będzie test wiedzy – ankieta ewaluacyjna nr 1 sprawdzająca poziom wiedzy uczniów (patrz Aneks). Uczniowie powinni wypełnić tę ankietę dwukrotnie. Po raz pierwszy przed przystąpieniem do zajęć edukacyjnych, po raz drugi po ich zakończeniu. Taki schemat umożliwi zdiagnozowanie przyrostu wiedzy uczniów objętych działaniami projektu.

Ewaluacja procesu ma służyć sprawdzeniu poziomu zadowolenia uczniów z uczestnictwa w cyklu zajęć. Przeprowadzenie tej oceny umożliwi ankieta ewaluacyjna nr 2 (patrz Aneks). Ewaluację przebiegu zajęć nauczyciel powinien wykonać po przeprowadzeniu spotkania. Jej celem jest przede wszystkim pozyskanie przez edukatora informacji pomocnych w bieżącym doskonaleniu swojego warsztatu pracy pod kątem potrzeb uczestników zajęć. Całość procesu ewaluacyjnego ma służyć podniesieniu jakości podejmowanych w ramach projektu działań edukacyjnych.

Mamy nadzieję, że praca z poradnikiem będzie dla Państwa przyjemnością i ułatwi realizację zajęć służących popularyzacji wiedzy na temat choroby jaką jest depresja. Życzymy, aby przyczyniła się w znaczącym stopniu do poszerzenia w środowisku szkolnym świadomości o przyczynach, skutkach, objawach, przebiegu i leczeniu depresji, była wsparciem dla osób cierpiących na depresję w otrzymaniu szybkiej i skutecznej pomocy oraz pomogła obalić krzywdzące stereotypy na temat choroby.

Wszystkie wiersze zamieszczone w materiałach edukacyjnych oraz na stronie internetowej www.forumprzeciwdepresji.pl zostały napisane przez młode osoby, które chorują lub chorowały na depresję i udzielały się na forach Porcelanowych Aniołków.



II. DEPRESJA WŚRÓD MŁODZIEŻY - PODSTAWOWE INFORMACJE

1. Występowanie depresji u młodzieży

Depresja w rozumieniu medycznym jest chorobą i należy ją odróżnić od przejściowego przygnębienia, obniżonego nastroju czy krótkotrwałej reakcji na trudną sytuację. Jest to też coraz częściej pojawiający się problem zdrowotny, który może występować w bardzo różnych okresach życia człowieka – od dzieciństwa po późną starość¹.

W Polsce depresja dotyka około 1,5 mln. osób (to tyle ile mieszka w Warszawie)². Szacuje się, że od 10 do 15% młodzieży cierpi z powodu zaburzeń depresyjnych, a niektóre dane wskazują, że objawy depresyjne można stwierdzić nawet u co trzeciego nastolatka.

Jakie objawy powinny zwrócić uwagę otoczenia?

Obraz objawów depresyjnych u młodzieży może przybrać wiele form³:

- Drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe.
- Wybuchy gniewu, krzyku, skarg, niezrozumiałego rozdrażnienia lub płaczu.

¹ Antosik-Wójcińska A., Parnowski T., Świącicki Ł.: *Jak ćma – przejawy depresji w różnych okresach życia*. ITEM Publishing, Warszawa 2012.

² Za: <http://forumprzeciwdepresji.pl/index.php/depresja/o-chorobie/czy-to-juz-depresja>

³ Zielińska A.: *Moje dziecko ma depresję*. w: Namysłowska I. red.: *Psychiatria dzieci i młodzież*, PZWL, Warszawa 2011.

- Obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość.
- Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, bezczynność.
- Pogorszenie zdolności intelektualnych: problemy z koncentracją, pamięcią, gorsze stopnie w szkole.
- Zmiana apetytu – jego brak, chudnięcie lub przeciwnie – objadanie się.
- Zbyt mało lub zbyt dużo snu. Nocna aktywność, niechęć do wstawania rano.
- Skargi na nudę, poczucie beznadziei.
- Zaniechanie dbałości o wygląd.
- Krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy.
- Nasilone skargi na dolegliwości fizyczne – bóle brzucha, głowy, mięśni.
- Autoagresja, samookaleczanie się, odurzanie się (alkohol, leki, narkotyki).
- Zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.
- Częste nieobecności w szkole, unikanie jej, gorsze wyniki w nauce.
- Ucieczka przed wysiłkiem.



**Widoczna zmiana zachowania ucznia
zawsze powinna zwrócić uwagę nauczyciela.**

Co możesz zrobić kiedy widzisz niepokojące objawy?

Po pierwsze zawsze możesz powiedzieć uczniowi, że widzisz, że dzieje się z nim coś niepokojącego, porozmawiać o swoich obserwacjach z rodzicami i zachęcić do konsultacji ze specjalistą (psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą - w dalszej części poradnika znajdziesz informację, gdzie można szukać pomocy).

**Twoją rolą, jako nauczyciela, wychowawcy czy psychologa/
pedagoga szkolnego nie jest stawianie diagnozy. Ważne jest
zwrócenie uwagi i niebagatelizowanie tego, co dzieje się
z uczniem. To, co możesz zrobić w sytuacji podejrzenia
depresji u ucznia, to nazwać to, co Cię niepokoi w rozmowie
z nim, udzielić mu wsparcia i zapewnić, że może liczyć
na Twoją pomoc, wskazać miejsca, gdzie on oraz
jego rodzina mogą uzyskać specjalistyczną pomoc.**

**PAMIĘTAJ! Nieleczona depresja może się nasilać, a wsparcie osoby
dorosłej może znacznie przyspieszyć znalezienie pomocy.**



Jak ważna jest rola szkoły i nauczyciela we wspieraniu ucznia z depresją najlepiej podsumowują słowa Amelii Gruszczyńskiej, która prowadziła stronę i bloga - Porcelanowe Aniołki:

„Dopiero pani Ania zobaczyła na lekcji muzyki moje rany po okaleczeniach, gdy podwinęła mi się bluzka. Bardzo mi wtedy pomogła. Poszłam na psychoterapię, gdzie po paru sesjach dostałam skierowanie do psychiatry. Bałam się tej wizyty, dlatego razem ze mną i tatą pojechała moja nauczycielka od języka polskiego. Była też ze mną, gdy przyjmowano mnie na oddział psychiatryczny. Pomoc, jaką otrzymałam od nauczycieli w szkole podstawowej, znacznie wykraczała poza ich kompetencje. Jestem im za to wdzięczna, bo sama nie dałabym sobie rady.

”



2. Objawy, przyczyny i przebieg depresji u osób młodych

Okres dzieciństwa i młodości to czas, gdy objawy depresji mogą być niecharakterystyczne i mogą przypominać naturalny w rozwoju bunt młodzieńczy. Trzeba pamiętać, że depresja to nie to samo, co smutek, przygnębienie czy chandra. U nastolatków chorujących na depresję objawy, które wysuwają się na pierwszy plan mogą różnić się od tych, które najczęściej występują u osób dorosłych. Często najbardziej widoczne jest rozdrażnienie, drażliwość. Młody człowiek łatwo wpada w złość lub rozpacz, czasem przejawia wrogość wobec otoczenia zniechęcając do bliższego kontaktu.

Przyczyny depresji:

- **biologiczne**, czyli uwarunkowane genetyczne (stwierdzono, że częściej chorują dzieci, których krewni także chorowali na depresję) lub nieprawidłowe działanie neuroprzekaźników w mózgu czy zaburzenia regulacji hormonalnej w organizmie,
- **psychologiczne**, które potocznie moglibyśmy nazwać cechami osobowości (np. niska samoocena, brak poczucia bezpieczeństwa, nieumiejętność radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, słabe umiejętności społeczne),
- **środowiskowe**, zarówno te jednoznaczne (jak trudna sytuacja rodzinna - rozwód lub separacja, utrata rodzica, zła sytuacja materialna, alkohol, przemoc, problemy szkolne, doświadczenie przemocy lub odrzucenia przez grupę rówieśniczą), ale też bardziej „ukryte” (jak nadmierne zaangażowanie w pracę lub inne aktywności, brak czasu dla dziecka, nieadekwatne oczekiwania co do jego osiągnięć).

Na rozwój depresji może mieć również wpływ⁴:

- nadużywanie alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych przez członków rodziny,
- przemoc w rodzinie,
- przewlekła choroba któregoś z rodziców, innego członka rodziny lub samego dziecka,
- utrata ukochanej bliskiej osoby spowodowana śmiercią lub np. rozwodem rodziców,
- sytuacje psychicznego, fizycznego lub seksualnego wykorzystywania przez opiekunów,
- przewlekły konflikt małżeński rodziców,
- zaniedbanie,
- brak zainteresowania,
- wrogość i emocjonalne odrzucenie, nadmierne kontrolowanie przez rodziców,
- obarczanie dziecka zbyt dużą, przerastającą jego możliwości odpowiedzialnością,
- trudna sytuacja materialna oraz społeczna izolacja rodziny.

Największym zagrożeniem związanym z depresją jest samobójstwo. Według dostępnych danych tylko w 2018 roku w Polsce osoby niepełnoletnie podjęły 746 prób samobójczych, z tego 92 ze skutkiem śmiertelnym.⁵

⁴ Za: <http://forumprzeciwdepresji.pl/index.php/depresja/kazdy-moze-miec-depresje/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy>

⁵ <http://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html>



Nie zwlekaj z reakcją jeśli dziecko:

- mówi wprost o chęci odebrania sobie życia lub deklaruje, że lepiej byłoby gdyby nie żyło,
- interesuje się tematyką śmierci, samobójstw, ogląda strony internetowe o takiej tematyce, zamieszcza wpisy w mediach społecznościowych,
- nagle, znacząco zmienia sposób funkcjonowania,
- wycofuje się z kontaktów z rówieśnikami, izoluje się,
- gromadzi środki potencjalnie przydatne do podjęcia próby samobójczej: tabletki, sznur, żyłetki⁶.

w **2018** roku w Polsce
było **746** prób samobójczych wśród nastolatków
z tego **92** ze skutkiem śmiertelnym

Jednym z najbardziej charakterystycznych objawów depresji jest obniżony nastrój, apatia oraz niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość. Często wtedy możemy usłyszeć od osoby chorej „nic mi się nie chce”, „nic mnie już nie cieszy”. Osoba chora wycofuje się wtedy z kontaktów z otoczeniem zamykając się w „swoim świecie”, nie ma ochoty na spotkania z kolegami. Jednak wbrew powszechnym opiniom depresja nie zawsze objawia się smutkiem, płaczem czy przygnębieniem. Czasem wręcz przeciwnie - osoba chora może być rozdrażniona, pobudzona, łatwo wpadać w gniew. W przypadku osób młodych pierwszym objawem, który wzbudza niepokój rodziców, ale może być również zauważony przez nauczycieli, to pojawienie się problemów z nauką – szczególnie jeśli wcześniej dziecko ich nie miało. Nastolatek, który zmaga się z depresją może mieć problemy z koncentracją czy zapamiętywaniem, a w konsekwencji z nadążaniem za programem nauczania. Skutkuje to gorszymi ocenami i pojawiającym się uczuciem napięcia, niepokojem, poczuciem winy i lękiem przed kolejną porażką. Osoba taka zaczyna wagarować unikając sytuacji, które mogą pogłębić stan depresyjny. Zachowania autoagresywne (takie jak nacięcia na ciele czy przypalanie się) są także często powiązane z depresją wśród nastolatków. Okaleczeniu swojego ciała często towarzyszy brak akceptacji dla własnej fizyczności. Jest to także próba rozładowania napięcia, które pojawia się w chorobie. Niestety u wielu młodych osób cierpiących na depresję, w którymś momencie choroby pojawia się myślenie o śmierci (czytanie wierszy, opowiadań o śmierci, pisanie własnych wierszy o śmierci, umieraniu czy samobójstwie; poruszania tego tematu w rozmowach z rówieśnikami). Często przed podjęciem próby samobójczej młody człowiek pisze listy, SMS-y, posty na portalach społecznościowych. Jest to swoisty apel o pomoc.

⁶ dr Firlej M.: *Nastoletnia depresja. Poradnik dla rodziców*. Warszawa 2018. Materiał opracowany w ramach ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji.

Choruję na depresję i chcę, abyś wiedział/a...⁷

- ...że jestem takim samym człowiekiem jak Ty, tylko trochę się pogubiłam. ~ Ania
- ...że chciałabym odzyskać siebie, którą kiedyś znałam. ~ Zuzanna
- ...że nie oznacza to, że jestem niewdzięczna. ~ Paulina
- ...że nie chcę od Ciebie litości, a wsparcia i odrobiny zrozumienia. ~ Kasia
- ...że moja choroba to nie ja. ~ Wiktoria
- ...że Cię potrzebuję, bardzo. ~ Patrycja
- ...że mimo, iż czasem nie daję rady i przez to Cię ranię, to wciąż Cię kocham. ~ Igor
- ...że gdy przestaję dzwonić, to oznacza, że potrzebuję Twojego zainteresowania bardziej niż kiedykolwiek. ~ Justyna
- ...że walczę, chociaż czasem tego nie widać. ~ Ola
- ...że gdy całymi dniami leżę w łóżku, jestem naprawdę zmęczona. ~ Amelia
- ...że czuję się ciężarem dla Ciebie. ~ Amelia
- ...że czuję się winna za rzeczy, na które nie mam wpływu. ~ Amelia

3. Leczenie osoby młodej z depresją

W każdym przypadku niezbędna jest pomoc psychologiczna. Może mieć ona różne formy:

Terapii indywidualnej, podczas której młody człowiek uczy się rozpoznawać i nazywać swoje problemy, a także błędne, utrudniające funkcjonowanie „schematy myślowe”. Uczy się również nowych sposobów funkcjonowania, radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Terapii grupowej, podczas której spotykają się osoby w podobnym wieku, doświadczające podobnych trudności. Ich celem jest m.in. poprawa stosunków z rówieśnikami, nauka zdolności komunikowania się i tworzenia relacji.

Terapia rodzinna, która jest zalecana w trudnej sytuacji rodzinnej, mogącej prowadzić do powstania i utrzymywania się objawów depresyjnych u dziecka.



Jeśli stan chorego tego wymaga, niezbędne może być leczenie farmakologiczne – zawsze pod okiem specjalisty psychiatry dzieci i młodzieży.

⁷ <http://porcelanoweaniolki.pl/choruje-depresje-chce-abys-wiedzial/>

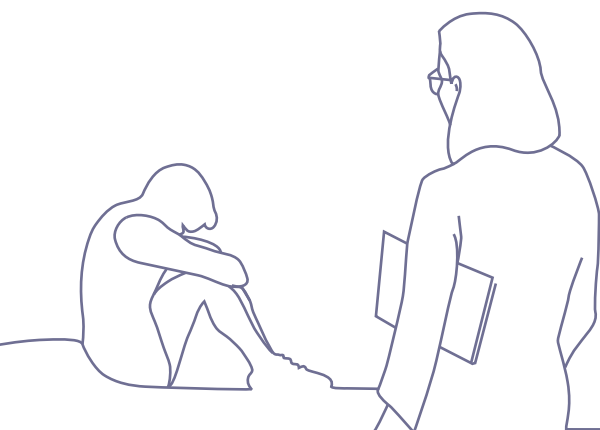
Lęk przed terapią

Niekiedy rodzice i same osoby z depresją nie chcą korzystać z pomocy psychiatry obawiając się, że informacja o zaburzeniu będzie się za nimi "ciągnęła" latami. Niestety wiedza na temat problemów związanych ze zdrowiem psychicznym jest ciągle niewystarczająca. Pokutuje wiele krzywdzących mitów dotyczących chorób psychicznych, leczenia psychiatrycznego. W tej sytuacji niezmiernie ważna pozostaje edukacyjna rola szkoły. Codziennie stały się szkolenia dotyczące udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Takie same działania powinny dotyczyć upowszechniania wiedzy o zdrowiu psychicznym. Depresja to choroba, która jak każda inna wymaga specjalistycznego leczenia. W przypadku zaniedbania może prowadzić do śmiertelnych następstw.

Jeśli zauważasz niepokojące zachowania lub uczniowie zgłaszają Ci, że coś dziwnego dzieje się z ich kolegą/koleżanką nie zwlekaj z porozmawianiem z młodym człowiekiem. Zachęć go do rozmowy z psychologiem szkolnym. Skontaktuj się z rodzicami i poinformuj o swoich obserwacjach.

Psycholog szkolny powinien skierować rodzinę do poradni psychologiczno-pedagogicznej (listę poradni znajdziesz na stronie Kuratorium Oświaty). Rodzice mogą też skorzystać z wizyty u psychologa dziecięcego w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (możliwy długi czas oczekiwania) lub prywatnej konsultacji.

Jeśli istnieje podejrzenie depresji kluczowa jest konsultacja z psychiatrą dziecięcym. Oceni on jakie jest podłoże odczuwanych przez nastolatka problemów i pokieruje dalszym postępowaniem. Sprawdź co rodzice myślą o zachowaniu swojego dziecka, czy są gotowi do szukania pomocy specjalistycznej, czy wiedzą gdzie się udać.



4. Jak wspierać nastolatka z depresją?

” Co się tyczy rzeczy przynoszących ulgę, nie należą do nich słowa otuchy. Nie ma żadnej wartości oferowanie pocieszenia osobie pogrążonej w depresji ani żywiołowa zabawa z dzieckiem w depresji, proponowanie mu słodyczy i pokazywanie, jak pięknie migoczą zielone listeczki na drzewie. Dla takiej osoby drzewo wygląda na martwe, a liście są nieruchome. Albo nie ma liści i istnieje tylko czarne, zniszczone zarazą pustkowiem i jałowy krajobraz. Usiłując rozweselić osobę dotkniętą depresją tylko robimy z siebie błaznów. ”

~ Donald W. Winnicott

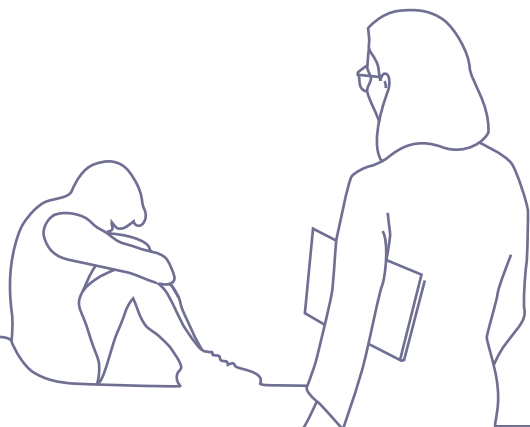
Kiedy młody człowiek zaczyna chorować na depresję, często otaczające go osoby nie wiedzą jak się zachować, co zrobić. Czasami za słowami pocieszenia, które wypowiadają pomimo, że stoją dobre intencje, idzie negatywny przekaz.



Ważne jest aby z chorym rozmawiać i słuchać go. Nie należy pouczać nastolatka lub mówić, że powinien się „wziąć się w garść” lub zająć czymś pożytecznym. Takie rady nie poprawiają jego samopoczucia ani nie sprawiają, że uda się odwrócić uwagę dziecka od jego choroby. Wręcz przeciwnie – może poczuć, że z powodu swojego samopoczucia jest ciężarem dla innych. Zamiast tego należy wspierać i uczyć wyrażania emocji, mówienia o swoich uczuciach, zapewniać o swojej obecności i zainteresowaniu bez względu na jego chorobę. Nie należy obiecywać niczego, czego nie można spełnić.

Tak o swoich potrzebach w czasie choroby pisze Amelia Gruszczyńska z Porcelanowych Aniołków:

” Potrzebowałam aby ktoś zaakceptował mój stan i nie porównywał swoich doświadczeń z moimi. Brakowało mi zrozumienia. Chciałam wiedzieć, że nie zostanę sama. Nawet jeżeli ktoś nie jest w stanie udźwignąć całego mojego bólu, to nie zostawi mnie. Pragnęłam być ważna i kochana mimo tego, co przechodziłam. ”



Jak Ty i inni uczniowie możecie wspierać młodą osobę z podejrzeniem depresji?

Powiedz



- Jestem przy Tobie.
- Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.
- Nie zostawię Cię.
- Nie jesteś swoją chorobą.
- Jak mogę Ci pomóc?
- Jestem przy Tobie.
- Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny.
- Potrzebujesz, żeby Cię przytulić?
- Widzę, że Ci ciężko.
- To nie Twoja wina.
- Jesteś ważna i potrzebna. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.
- Nie jesteś porażką.
- Jesteś silna/y w swojej słabości.
- Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat.

Nie mów



- Nie przesadzaj!
- Myśl pozytywnie.
- Będzie dobrze.
- Pobiegaj, napij się herbaty ziołowej, odpocznij. To po prostu stres.
- Zastanów się, inni mają gorzej.
- Ogarnij się.
- Weź się w garść.
- To Twoja wina.
- Przejdzie Ci.
- Znów zaczynasz?
- Nic Ci nie będzie.
- Weź się za naukę i nie wydziwiaj.
- Zawiodłeś mnie.
- Jesteś słaby.

Sposób w jaki warto, żebyś rozmawiał/a z uczniem z podejrzeniem depresji:

- Domyślam się, że nie jesteś w stanie zmotywować się do działania.
- Jak myślisz, ile czasu potrzebujesz, żeby nadrobić zaległości?
- Kiedy dasz radę zaliczyć zaległy materiał?
- Czy mogę Ci jakoś pomóc w nadrobieniu materiału?
- Czy szkoła może Ci jakoś pomóc w rozwiązaniu problemu?
- Czy dzieje się coś, co utrudnia Ci przychodzenie do szkoły/zaliczanie materiału, a ja mógłbym jakoś pomóc?
- Czy stało się coś, co sprawiło, że nie przychodzisz na konkretne lekcje/ nie przyszedłeś na klasówkę?
- Co się stało, że opuściłeś 10/15/20 godzin/dni?
- Co sprawia, że masz ostatnio gorsze wyniki?
- Widzę, że ostatnio trochę gorzej Ci idzie, co mogę zrobić, żeby Ci pomóc?

5. Gdzie szukać pomocy?

Ważne telefony :

- **ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01.**
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej** – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna **tel. 22 855 44 32.**
- **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży tel. 116 111** czynny codziennie.
- **Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. 800-120-002,** telefon pracuje CAŁODOBOWO!
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12** czynny od poniedziałku do piątku od 8.15 do 20.00.
- **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci – 800 100 100.**
- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00** czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00.

Więcej kontaktów znajdziesz na stronie **www.forumprzeciwdepresji.pl** w zakładce *Depresja – Gdzie szukać pomocy?*

III. SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH I KLAS 7-8 SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Konspekt zajęć

Poniższy scenariusz jest propozycją zajęć na temat depresji, które są skierowane do uczniów szkół ponadpodstawowych oraz klas 7-8 szkół podstawowych. Zajęcia mają formę warsztatową i składają się z zagadnień mających na celu zwiększenie wiedzy na temat depresji oraz uświadomienie nastolatkom, że nie jest to chwilowy stan, ale choroba, która wymaga pomocy specjalisty, ale także wsparcia i zrozumienia ze strony otoczenia.

Scenariusz zakłada dwugodzinne zajęcia i może być wykorzystany przez nauczyciela podczas lekcji wychowawczej.

Scenariusz został przygotowany w ramach kampanii społecznej **Forum Przeciw Depresji**.

Poziom szkoły

Szkoła ponadpodstawowa oraz klasy 7-8 szkół podstawowych.

Temat

Nastoletnia depresja – przyczyny, objawy i wsparcie w chorobie.

Jednostka dydaktyczna

2 x 45 minut

Zadania i cele:

1. Wyjaśnienie, czym jest depresja.
2. Zapoznanie z przyczynami i objawami choroby.
3. Zwrócenie uwagi na fakty i mity dotyczące problemu depresji.
4. Umożliwienie poznania prawdziwych historii osób młodych chorych na depresję.
5. Uwrażliwienie, w jaki sposób warto rozmawiać z osobą chorą na depresję.
6. Uświadomienie w jaki sposób można poradzić sobie z depresją i uzyskać pomoc.

Pomoce dydaktyczne

- tablica, kreda/flamaster.
- arkusz papieru A4.
- wiersze (załącznik 1) lub wiersze wyświetlone na telefonach komórkowych uczniów.
- jak rozmawiać z osobą z podejrzeniem depresji lub chorą na depresję? (załącznik 2a, 2b).
- układanka (załącznik 3a, 3b).
- strona internetowa www.forumprzeciwdepresji.pl

Oczekiwane efekty

Uczniowie będą:

- rozumieli, czym jest depresja i jakie są jej przyczyny,
- wiedzieli jakie mogą być objawy choroby,
- znali kroki, jakie należy podjąć, by móc poradzić sobie z depresją,
- mieli świadomość, jakie zachowania osób z bliskiego otoczenia osoby z depresją, mogą ją wspierać w chorobie,
- znali mity i fakty na temat depresji,
- mieli świadomość, do jakich negatywnych konsekwencji może prowadzić nieleczona depresja,
- znali miejsca, w których osoba z depresją może uzyskać specjalistyczną pomoc.

Plan lekcji

Przebieg zajęć	Czas trwania (min)
Wprowadzenie Powiedz uczniom, że zajęcia, w których będą dziś uczestniczyć będą poruszały problematykę depresji wśród osób młodych. Wyjaśnij, że celem spotkania będzie zapoznanie ich z podstawowymi informacjami na temat tej choroby. Co jest jej przyczyną, jak może się objawiać, co może zrobić osoba, która sama podejrzewa depresję u siebie lub kogoś bliskiego.	
Ćwiczenie 1 Zapisz na środku tablicy niedokończone zdanie: Mieć depresję, to znaczy ... Poproś uczniów o jego uzupełnienie. Zanotuj wszystkie propozycje na tablicy. Następnie odnieś się do podanych przez młodzież skojarzeń. Podkreśl, że depresja, choć jest obecnie pojęciem chętnie i powszechnie używanym do określenia swojego gorszego samopoczucia, chandry, smutku, napięcia, nie jest stanem krótkotrwałym i przejściowym, lecz chorobą w rozumieniu medycznym (zaburzeniem nastroju), wymagającym leczenia. WAŻNE - Szczegółowe informacje na temat tego, czym jest depresja i jak się ją diagnozuje znajdziesz w części merytorycznej poradnika.	
Ćwiczenie 2 Podziel klasę na cztery zespoły. Każdej grupie rozdaj Wiersze (załącznik nr 1) oraz arkusz papieru A4. Poproś uczniów o przeczytanie wszystkich utworów i zachęć do własnej krótkiej refleksji, w oparciu o nie, na temat tego jak wygląda życie osoby z depresją. Tego co przeżywa, jak się zachowuje, jak wygląda jej codzienne życie. Następnie poproś każdą z grup, by na podstawie wierszy oraz wiedzy i przekonań, które mają, wypisali kilka szczególnych cechy, którymi ich zdaniem może charakteryzować się młoda osoba cierpiąca na depresję. Chodzi o określenie sposobów zachowywania się, które mogą zauważyć jej koledzy, znajomi, czy nauczyciele. Zachowań, które ta osoba będzie się starała ukryć.	

Przebieg zajęć

Czas
trwania
(min)

Mogą to być również myśli, które osoba z depresją ma o samej sobie czy otoczeniu, oceny które formułuje, coś co robi, coś czym się interesuje.

Gdy uczniowie skończą pracę, poproś przedstawicieli grup o przeczytanie wypisanych propozycji. Zapisz wszystkie pomysły na tablicy i omów z uczniami.

Zwróć uwagę, że to, co powinno szczególnie zaniepokoić w przypadku podejrzenia depresji, to nagła zmiana zachowania danej osoby. Podkreśl, że wśród objawów depresji mogą się znaleźć zarówno obniżony nastrój, apatia, bezczynność, wycofanie z relacji ze znajomymi, ale też zachowania odwrotne – drażliwość, impulsywność, złość, wrogość. Zaznacz, że depresja może dotyczyć każdego, zarówno tych którzy mają wybitne wyniki w nauce, jak i tych, którzy radzą sobie w szkole nie najlepiej. Tych którzy są bardzo lubiani, uważani za „dusze towarzystwa”, jak i tych, którzy zazwyczaj trzymają się na uboczu. Wspomnij o często występujących dolegliwościach fizycznych – m.in. bóle brzucha, głowy, na które uskarżają się osoby z depresją.

W tym miejscu przedstaw też krótko uczniom przyczyny występowania depresji.

WAŻNE – Skorzystaj z informacji zawartych w części merytorycznej poradnika, gdzie szczegółowo wyjaśnione są objawy i przyczyny depresji u młodych ludzi. Pomoże Ci to w sposób zrozumiały i klarowny wyjaśnić te zagadnienia podczas lekcji.

PROPOZYCJA – Zamiast powielania załącznika 1 możesz również poprosić uczniów, aby poprzez swoje telefony komórkowe weszli na stronę internetową **www.forumprzeciwdepresji.pl**, a następnie w zakładkę *Nastoletnia depresja* i otworzyli plik „Wiersze”.

Oprócz tego, że wykorzystanie telefonu do zajęć może być dla młodzieży bardzo atrakcyjną formą pracy, ma to też dodatkowy atut. Wchodząc na daną stronę, jej adres zapisuje się w historii telefonu.

Przebieg zajęć	Czas trwania (min)
Często w przypadku poruszania na lekcjach tematów dla młodzieży trudnych czy wstydlivych, mimo realnej potrzeby i chęci, młodzi ludzie nie notują sobie podawanych przez prowadzących kontaktów do specjalistów, obawiając się na przykład reakcji kolegów z klasy, wyszydzenia, rzucenia podejrzeń. Zaproponowana formuła pracy z telefonem rozwiązuje tę trudność. Na stronie www.forumprzeciwdepresji.pl uczniowie znajdą nie tylko najważniejsze informacje na temat depresji, ale też numery telefonów i adresy placówek udzielających wsparcia i pomocy osobom z depresją. Ćwiczenie 3 Zaproś uczniów do obejrzenia filmu (który jest dostępny na stronie www.forumprzeciwdepresji.pl) prezentującego historie młodych osób, które zachorowały na depresję. Poproś o uważne obejrzenie materiału i zwrócenie szczególnej uwagi na to, co osoby występujące w filmie mówią na temat swoich potrzeb oraz tego, co było dla nich pomocne i ważne ze strony bliskich im osób, rodziców, przyjaciół, szkoły w przechodzeniu przez kolejne etapy choroby. Po obejrzeniu filmu zapytaj uczniów o ich pierwsze wrażenie i refleksje dotyczące poruszonych na nagraniu problemów. Ćwiczenie 4 Poproś uczniów o dobranie się w cztery grupy. Następnie każdemu z zespołów daj załącznik 2a - <i>Jak rozmawiać z osobą z podejrzeniem depresji lub chorą na depresję</i>. Zachęć uczniów, by w przeciągu 10 minut zapisali po lewej stronie arkusza zdania, które będą wspierające dla osób z depresją oraz takie, które osoba chora w chwili zwątpienia chciałaby usłyszeć. Po prawej stronie kartki poproś o zapisanie stwierdzeń, których nie należy mówić osobie z depresją, gdyż tylko mogą pogorszyć jej stan, spowodują, że będzie się czuła niezrozumiana, odrzucona lub ignorowana. Następnie rozdaj każdej z grup załącznik 2b. Poproś by porównali to, co wypisali ze zdaniami, które zostały przygotowane przez specjalistów, a następnie jeśli trzeba nanieśli poprawki do swoich propozycji.	10 min. 20 min.

Przebieg zajęć

Czas
trwania
(min)

Zaproś przedstawicieli grup do przeczytania przygotowanych zdań.
Zapytaj co ich zdaniem może utrudniać, a co ułatwiać nawiązywanie kontaktu i podejmowanie rozmowy z osobą z depresją?

Ćwiczenie 5

Poproś uczniów o pozostanie w grupach, w których wcześniej pracowali. Rozdaj każdemu zespołowi wyciętą wcześniej układankę (załącznik 3a,b). Wyjaśnij, że ich zadaniem jest ułożenie elementów, które pokażą kroki oraz możliwości jakie istnieją na drodze do zdiagnozowania problemu oraz jego leczenia.

Gdy młodzież skończy, przeanalizuj razem z uczniami co może zrobić sama osoba chora oraz jej bliscy, by wesprzeć ją w podjęciu leczenia. Omów rolę szkoły, zaznacz czemu służą wizyty u psychologa, czym jest psychoterapia, dlaczego ważny jest kontakt z psychiatrą. Podkreśl, że w niektórych przypadkach pobyt w szpitalu jest konieczny i służy on poprawie stanu zdrowia chorego. Wy tłumacz dlaczego niektóre osoby muszą brać leki i w jaki sposób one działają. Wspomnij o prawnej sytuacji osób przed 16 i po 16 roku życia oraz młodych osób pełnoletnich w kontekście zgody na leczenie.

Pomysł na ćwiczenie zaczerpnięty został z komiksu „Czarne fale”.

Zakończenie

Zapytaj się uczniów jakie są dla nich najważniejsze treści, które zapamiętali po dzisiejszych zajęciach?



Upadłam ...

Nie mogę ... Nie umiem ... Wstać ...
Sama po ziemi stąpam w snach ...
Sama, samiutka próbuję wstać.
Nie umiem ...
Chcę się odezwać ...
Nie wiem do kogo ...
Sama tu jestem, nie ma nikogo ...
Wyciągam rękę, nie wiem do kogo ...
Sama tu jestem, nie ma nikogo ...

~ Zuzanna

Szloch

Kap, kap, płyną łzy,
czerwony potok.
Jak szczęśliwy jesteś Ty,
który nie wiesz co to ...
myśli mgły.
Który nie wiesz co to,
ból duszy.
Czerwony potok.
Skóra się kruszy.
W ciemność skok.

~ Ania

Depresja

Słabość próbowałam zamienić w siłę
Aby powstać z ziemi
Chociażby na chwilę
By móc znów poczuć życiową radość
By z problemami twarzą w twarz stanąć

Zrobiłam krok jeden, na nowo upadłam
Chcąc poczuć, że żyję
Znowu w nicość spadałam
Na kolejną próbę zabrakło mi chęci
Bo ciągle upadki utkwily w pamięci

Rad i pomocy na próżno szukałam
Nikt mnie nie rozumiał
Nieważna się stałam
Nie dali pomocy gdy potrzebowałam
Dawali ją wtedy, kiedy jej nie chciałam

~ Natalia

niezrozumienie

nuda

depresja

beznadzieja

smutek

wycofanie

apatia drażliwość

samotność

chwiejęność nastrojów

**Co
MÓWIĆ**

**Czego
NIE MÓWIĆ**



Co MÓWIĆ

Czego NIE MÓWIĆ

Jestem przy Tobie.

Nie zostawię Cię.

To Twoja wina.

Znów zaczynasz?

To nie Twoja wina.

Będzie dobrze.

Nie przesadzaj!

Jak mogę Ci pomóc?

NIE JESTEŚ PORAZKĄ.

Myśl pozytywnie.

Widzę, że Ci ciężko.

Ogarnij się.

Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.

Zastanów się, inni mają gorzej.

Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat.

Weź się w garść.

Nie jesteś swoją chorobą.

Przejdzie Ci.

NIE WYDZIWIJAJ.

Potrzebujesz, żeby Cię przytulić?

Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny.

Nic Ci nie będzie.

Zawiodłeś/aś mnie.

Jesteś silny/a w swojej słabości.

Jesteś ważna i potrzebna. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.

Jesteś SŁABY/A.



ZAŁĄCZNIK 3a. Układanka „Jak sobie radzić z depresją”



Idę na konsultacje z psychologiem poza szkołą.	Rozmawiam ze swoimi rodzicami.
Rozmawiam z przyjacielem/przyjaciółką/zaufaną osobą dorosłą.	Idę porozmawiać z psychologiem szkolnym.
Upijam się. To choć na chwilę daje mi poczucie uwolnienia.	Mam wizytę w poradni psychologiczno-pedagogicznej.
Dzwonię do telefon zaufania dla młodzieży 116 111 lub telefonu antydepresyjnego 22 594 91 00.	Biorę “leki na depresję”, bez recepty, które reklamują w telewizji. Pomogą mi i nikt nie będzie wiedział.
Zaglądam na strony, gdzie dowiaduję się czegoś więcej o depresji. www.forumprzeciwdepresji.pl	Szukam informacji o tym, jak popełnić samobójstwo.
Chodzę na psychoterapię (indywidualną/grupową).	Mam pierwszą wizytę u psychiatry.
Przebywam w szpitalu psychiatrycznym.	Chodzę na regularne wizyty do psychiatry i biorę leki.
Nie jestem sam. Wiem, że inni też mogą czuć to samo.	Samookaleczam się. To daje mi trochę ulgi.
Nikomui nic nie mówię, to moja sprawa.	Czuję się samotny.

Jak radzić sobie z **DEPRESJĄ** krok po kroku



Aneks

Instrukcja do ankiety nr 1 sprawdzającej poziom wiedzy uczniów

Głównym celem ankiety ewaluacyjnej nr 1 jest pozyskanie informacji na temat poziomu wiedzy nabytej przez uczniów uczestniczących w zajęciach dotyczących depresji wśród nastolatków.

Ankieta zawiera 5 pytań. Jest anonimowa i przeznaczona do samodzielnego wypełnienia przez uczniów. Powinni oni wypełnić ankietę dwukrotnie. Po raz pierwszy przed przystąpieniem do cyklu zajęć edukacyjnych, po raz drugi po jego zakończeniu. Taki schemat umożliwi zdiagnozowanie przyrostu wiedzy uczniów objętych działaniami edukacyjnymi. Za rozdanie i zebranie ankiet oraz zapewnienie odpowiedniego przebiegu ewaluacji wyników odpowiada nauczyciel prowadzący zajęcia.

Przed rozdaniem ankiet omów krótko cel badania oraz jego przebieg. Podkreśl, że ankieta jest w pełni anonimowa i należy ją wypełniać samodzielnie. Powiedz, że uzyskane wyniki nie będą miały znaczenia dla ocen z innych przedmiotów. Zaznacz, że bardzo ważne jest udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania, nawet wówczas, gdy uczeń nie jest pewien, która z opcji jest prawidłowa. Poproś uczniów, aby czytali pytania uważnie, zwracając uwagę na ich treść. Zaznacz, że w przypadku każdego pytania tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa.

Prawidłowe odpowiedzi na pytania zamknięte w ankiecie ewaluacyjnej nr 1 sprawdzającej poziom wiedzy uczniów: 1. a), 2. c), 3. b), 4. b), 5. b).

Ankieta ewaluacyjna nr 1 sprawdzająca poziom wiedzy uczniów

Wypełnij anonimową ankietę sprawdzającą Twoją wiedzę na temat depresji. Jej wyniki posłużą do podsumowania działań edukacyjnych. W każdym pytaniu wybierz tylko jedną prawidłową odpowiedź. Jeżeli nie jesteś pewien odpowiedzi zaznacz tę, która wydaje Ci się najbardziej prawdopodobna.

1. Zaznacz zdanie, z którym się zgadzasz.

- a) Depresja to zaburzenie nastroju.
- b) 90% nastolatków cierpi na depresję.
- c) Jeśli ktoś ma dobre relacje z rodzicami na pewno nie zachoruje na depresję.

2. Co może być objawem depresji?

- a) Podekscytowanie, radość.
- b) Chwilowa irytacja i rozdrażnienie.
- c) Długotrwały smutek, izolacja, wycofanie, złość.

3. Leczenie depresji może polegać na:

- a) Przeczekaniu złego nastroju.
- b) Psychoterapii i wizytach u psychiatry.
- c) Częstszym uprawianiu sportów.

4. Nieleczona depresja może prowadzić do:

- a) Samoistnego poprawienia humoru.
- b) Próby samobójczej.
- c) Rozwoju nowotworów.

5. Zaznacz prawdziwe zdanie.

- a) Depresja to problem niewielkiej liczby osób.
- b) Depresja to problem, który może dotyczyć każdego.
- c) Depresja to problem, który dotyczy tylko osób nadużywających alkoholu i substancji psychoaktywnych.

Na koniec prosimy Cię o podanie kilku podstawowych informacji o sobie.

Ile masz lat?

.....

Podaj swoją płeć:

- a) chłopak,
- b) dziewczyna.

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

Ankieta ewaluacyjna nr 2

Ankieta jest anonimowa. Oceń zajęcia depresji wśród osób młodych, w których wzięłeś/wzięłaś udział. Zaznacz wybraną odpowiedź w skali od 1 do 5 (1 bardzo słabo, 5 bardzo dobrze) lub wpisz ją w miejsce kropek.

1. Poruszane na zajęciach zagadnienia	1	2	3	4	5
2. Atmosfera w czasie zajęć	1	2	3	4	5
3. Przydatność poruszanych treści dla mnie	1	2	3	4	5
4. Moje zaangażowanie i uczestnictwo w zajęciach	1	2	3	4	5
5. Moje zadowolenie z zajęć	1	2	3	4	5

1. Podczas zajęć podobało mi się
2. W czasie zajęć dowiedziałem/dowiedziałam się
3. Najbardziej interesujące dla mnie było.....
4. Zajęcia mogłyby być lepsze, gdyby.....
5. Chciałbym/chciałabym dowiedzieć się więcej o
6. Uwagi

BIBLIOGRAFIA

Pozycje drukowane

1. Antosik-Wójcińska A., Parnowski T., Święcicki Ł.: Jak ćma – przejawy depresji w różnych okresach życia. ITEM Publishing, Warszawa 2012.
2. Firlej M.: Nastoletnia depresja. Poradnik dla rodziców. Warszawa 2018. Materiał opracowany w ramach ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji.
3. Zielińska A.: Moje dziecko ma depresję. w: Namysłowska I. red.: Psychiatria dzieci i młodzież”, PZWL, Warszawa 2011.

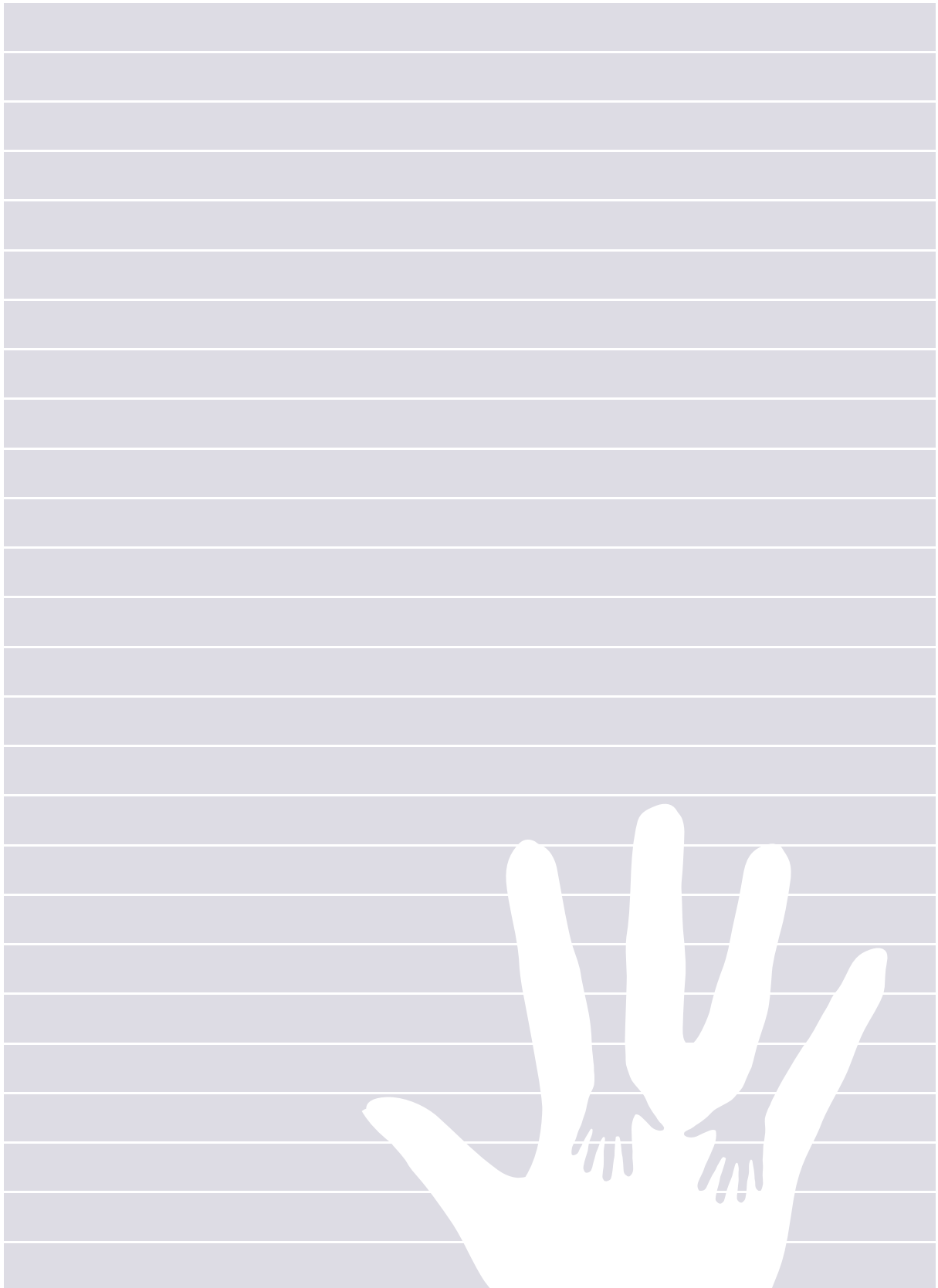
Strony internetowe

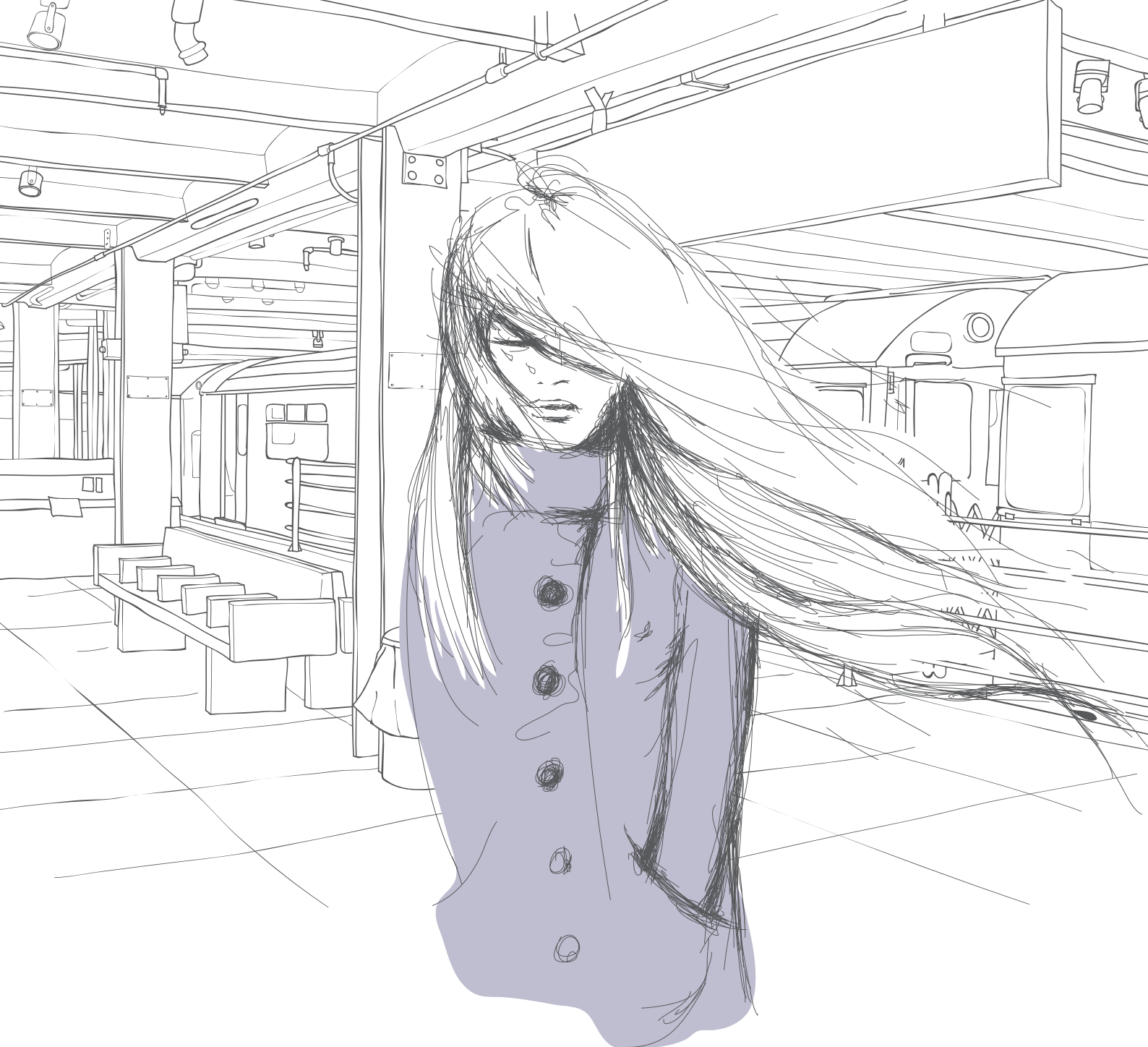
1. www.forumprzeciwdepresji.pl
2. www.depresja.org

POLECANE POZYCJE INTERNETOWE

1. www.forumprzeciwdepresji.pl
2. www.facebook.com/ForumPrzeciwDepresji
3. www.depresja.org
4. www.zobacznikam.pl
5. www.zobaczjestem.pl
6. www.twarzedepresji.pl

NOTATKI





”

(...)

Sama tu jestem, nie ma nikogo ...

Wyciągam rękę, nie wiem do kogo ...

~ Zuzanna

”



SV191023

Patronat honorowy:



Patronat merytoryczny:



Partner kampanii:



Organizator kampanii:

