

Scenariusz lekcji

Czy to już depresja?



- > **ADRESACI:**
uczniowie szkół
ponadpodstawowych
- > **CZAS ZAJĘĆ:**
45 minut
- > **AUTORZY:**
Sylwia Dudziak
Katarzyna Łasiuk-Kalska
- > **OPIS:**
Zajęcia mają na celu zapoznanie uczniów z informacjami na temat depresji i zaburzeń nastroju oraz zwrócenie ich uwagi na niepokojące objawy.
- > **CELE:**
 - Zdobycie rzetelnych informacji na temat depresji
 - Uwrażliwienie na niepokojące sygnały u siebie i innych
 - Budowanie motywacji do poszukiwania pomocy
- > **FORMA:**
 - Burza mózgów
 - Mini wykład
 - Dyskusja w grupach
- > **MATERIAŁY:**
 - Kilka dużych arkuszy papieru
 - Wydrukowany załącznik „Fakty i mity” – jedna karta dla każdego ucznia
 - Długopisy, flamastry, markery
 - Stare gazety
- > **PROWADZENIE ZAJĘĆ:**

Zajęcia mogą być prowadzone przez pedagoga szkolnego, psychologa szkolnego lub wychowawcę klasy w ramach godziny wychowawczej. Rekomendujemy, by jako ich uzupełnienie, podczas kolejnych zajęć, przeprowadzić lekcję według scenariusza pt. „Jak pomagać innym i dbać przy tym o siebie?”.

Jeśli wcześniej w klasie został stworzony kontrakt (np. podczas zajęć „Budowanie zespołu klasowego”), warto odwołać się do jego ustaleń. Jeśli nie, ważne jest, by poprosić uczniów, aby podczas zajęć zadbali o bezpieczną i spokojną atmosferę, wzajemny szacunek, a także, aby treści omawiane na zajęciach, w szczególności ich własne doświadczenia, pozostały poufne.

0 min

45 min

5

1. BURZA MÓZGÓW – WOLNE SKOJARZENIA UCZNIÓW NA TEMAT SŁOWA „DEPRESJA” – CZAS TRWANIA 5 MINUT

Cel:

- 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. inne słowa, które opisują obniżony nastrój oraz podawać przykłady objawów.

Nauczyciel zapisuje wszystkie pomysły uczniów na tablicy. Jeśli zajęcia prowadzone są w formie online, nauczyciel może skorzystać z dostępnych mu narzędzi internetowych, np. portalu Brainstormer, Jamboard itd.

0 min

45 min

10

2. QUIZ – FAKTY I MITY – CZAS TRWANIA 10 MINUT

Cel:

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

Przebieg quizu:

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.

1

Depresja to choroba – Fakt

2

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”.

3

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 zmagają się z depresją. Dobrym sposobem na walkę z depresją jest korzystanie z pomocy specjalistów – psychologa i psychiatry”.

4

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”.

5

Chorzy na depresję mogą odczuwać m.in. następujące objawy: kłopoty ze snem, zmęczenie, obniżenie koncentracji, nagły spadek lub przyrost wagi – Fakt

6

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”.

7

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”.

8

Skutecznym sposobem leczenia depresji jest korzystanie z pomocy psychologa, psychoterapeuty, psychiatry – Fakt

9

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”.

10

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”.

11

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”.

0 min

45 min

10

3. ANALIZA PRZYPADKU – CZASTRWAŃCIE 10 MINUT

Cel:

- 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, a nigdy wcześniej moje oceny nie spadały poniżej trójek. W tym momencie było mi to już jednak zupełnie obojętne, nie zależało mi na ocenach, bo wiedziałem, że nic w życiu nie osiągnę, nie dostanę się na wybrane studia, pewnie nawet nie zdam matury. Było mi tylko przykro, że wszystkich zawiodłem. Chwilami myślałem sobie, że innym byłoby bez mnie lepiej i łatwiej. Kiedy wieczorem kładłem się spać, miałem nadzieję, że rano już się nie obudzę”.

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

0 min

45 min

15

4. PRACA W GRUPACH – OBJAWY DEPRESJI – CZAS TRWANIA 15 MINUT

Cel:

- 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.

0 min

45 min

5

5. ZAKOŃCZENIE – CZAS TRWANIA 5 MINUT

Cel:

- 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, 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 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.

0 min

45 min



FAKTY I MITY

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

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