

# Nic mi się nie chce: o depresji młodzieńczej

## – scenariusz

Depresja młodzieńcza atakuje coraz częściej, jednak świadomość społeczna dotycząca problemu jest stosunkowo niska. Ta lekcja „odczarowuje” depresję oraz dostarcza uczestnikom praktycznych narzędzi do rozpoznawania choroby i poszukiwania pomocy.

**Uczestnicy:** uczniowie klas VI–VIII szkoły podstawowej oraz szkoły ponadpodstawowej

i umieść je przy wejściu, aby uczniowie wchodząc do sali, musieli na nie spojrzeć.

### Cel ogólny:

- zwiększenie świadomości na temat depresji młodzieńczej.

### Cele szczegółowe, uczeń:

- zna objawy i przyczyny depresji młodzieńczej,
- potrafi dostrzegać wczesne sygnały ostrzegawcze,
- poszerza wiedzę na temat problemu,
- zgłasza się po pomoc, gdy zajdzie taka potrzeba,
- rozwija umiejętność autorefleksji, pracy w grupie i dyskusji.

### Materiały pomocnicze:

- Zdjęcia osób cierpiących na depresję (do pobrania z Internetu)
- Tablica lub 2 duże arkusze papieru i flamaster
- Karta pracy *Odkrywamy depresję*
- Długopisy
- Materiał pomocniczy *Prawda o depresji*
- Materiał pomocniczy *Pomoc w depresji*
- Książki o depresji (eksponycja zasobów biblioteki)

### Przebieg zajęć:

#### • Przygotowanie

**Wprowadzenie tematu** – prowadzący nawiązuje do zdjęć wyeksponowanych w pomieszczeniu i pyta: *Jak odbieracie te osoby? Dlaczego?*

Następnie informuje, że wszyscy ci ludzie cierpią (cierpieli) na depresję i że często trudno ją od razu rozpoznać. **Ważne!** Wybierz zdjęcia ludzi, którzy smutek i przygnębienie mają wypisane na twarzy, ale także tych, którzy ją umiejętnie potrafią ukrywać za uśmiechem (np. aktorzy lub muzycy). Zdjęcia znajdziesz w internecie. Wpisz hasło „Jak wygląda depresja” w wyszukiwarce Google i wejdź w *Obrazy*. Wydrukuj kilka zdjęć

#### • Realizacja

1. **Burza mózgów** – uczestnicy podają słowa kojarzące im się z pojęciem *depresja*, a nauczyciel zapisuje je na tablicy.

2. **Pogadanka** – prowadzący mówi: *Ludzi z depresją jest coraz więcej. Około 20% młodzieży cierpi na depresję młodzieńczą. To aż co piąta osoba w grupie, w klasie. Nie zawsze wiemy, że dotknęła nas depresja. Nie zawsze potrafimy ją rozpoznać u innych. Łatwo pomylić ją ze spadkiem nastroju lub ze złym humorem (chandrą). Dziś przyjrzymy się objawom i zachowaniom towarzyszącym depresji młodzieńczej, abyście mogli szybciej i skuteczniej reagować.*

3. **Praca z tekstem** – uczniowie dzielą się na kilkuosobowe grupy. Czytają tekst źródłowy i tworzą listę objawów depresji (Karta pracy *Odkrywamy depresję*). **Ważne!** Tekst znajdziesz na stronie <https://receptomat.pl/post/de/jak-rozpoznać-depresję-wśród-młodzieży>. Wydrukuj go i powiel (po 1 egzemplarzu dla każdej grupy). W zależności od wieku uczniów tekst możesz przyciąć i dać im do przeczytania wybrane fragmenty. Zachęć uczestników do dopisywania własnych komentarzy i refleksji. Być może posiadają już wiedzę na ten temat.

4. **Dyskusja** – klasa omawia na forum odpowiedzi na trzy ostatnie pytania zawarte w Karcie pracy, a nauczyciel podsumowuje najważniejsze wnioski z dyskusji, np. młodzież jest bardziej podatna na stres z powodu zmian związanych z dojrzewaniem, szkoła może przyspieszyć/pogłębić depresję (presja, wysokie wymagania, brak wolnego czasu), wielu młodych ludzi żyje w izolacji społecznej (uzależnienie od mediów społecznościowych, mało kontaktów z rówieśnikami), młodzi są bardziej podatni na uzależnienia, życie nastolatka jest trudne/szare/skomplikowane.

5. **Prawda czy fałsz** – nauczyciel sprawdza, czy uczniowie dobrze rozumieją zjawisko depresji. Odczytuje zdania związane z tematem zajęć (Materiał pomocniczy *Prawda o depresji*), a uczestnicy zajmują stanowisko: jeśli zgadzają się ze stwierdzeniem/uważają je za prawdziwe, podnoszą rękę. Za każdym razem 1–2 uczniów uzasadnia swój wybór.

**6. Burza mózgów** – nauczyciel pyta: *Co możecie zrobić, gdy podejrzewacie, że macie depresję?* Zapisuje propozycje uczniów na tablicy. Następnie rozdaje Materiał pomocniczy *Pomoc w depresji*.

### • Podsumowanie

Prowadzący zachęca uczniów do zapoznania się z pozycjami książkowymi dotyczącymi tematu, które znajdują się w zasobach biblioteki. Może odczytać krótki fragment z wybranej pozycji.

### • Karta pracy *Odkrywamy depresję*

(**polecenie**) Przeczytajcie tekst, porozmawiajcie o nim, a następnie odpowiedzcie na poniższe pytania.

Co to jest depresja młodzieńcza? Dlaczego w jej nazwie pojawia się słowo „młodzieńcza”?	
Jakie są jej objawy?	
Co odróżnia ją od depresji dorosłych?	
Skąd bierze się depresja wśród nastolatków?	
Czy depresję można przeczekać (czy mija sama)?	
Co, waszym zdaniem, jest najtrudniejsze w rozpoznaniu depresji u siebie lub u kogoś innego? Dlaczego?	

### Materiał pomocniczy

#### **Prawda o depresji**

Stwierdzenie	Prawda czy fałsz?
Ten, kto ma przyjaciół, nigdy nie zachoruje na depresję.	<i>Fałsz.</i> Depresja może dotknąć każdego. Jej przyczyny są bardziej złożone (patrz Karta pracy <i>Odkrywamy depresję</i> ).
Samotność i izolacja społeczna sprzyjają występowaniu depresji.	<i>Prawda.</i> Ograniczone kontakty z innymi lub ich brak wywołują negatywne emocje i lęk, a to sprzyja rozwojowi depresji. Dobrym przykładem jest czas pandemii, który był też czasem izolacji społecznej. Po jej zakończeniu liczba młodych ludzi cierpiących na depresję znacznie wzrosła.
Wsparcie w domu może uchronić nas przed depresją.	<i>Prawda.</i> Zainteresowanie rodziców dzieckiem i jego życiem, rozmowy i pomoc w rozwiązywaniu problemów pomagają radzić sobie z negatywnymi emocjami oraz zwiększają poczucie bezpieczeństwa i odporność na stres. Ryzyko wystąpienia depresji jest wtedy niższe.
Depresja dotyczy tylko słabych i leniwych.	<i>Fałsz.</i> Depresja może dotknąć każdego.

Depresja to tylko zmiany nastroju.	<i>Fałsz.</i> Depresja wpływa na cały organizm. Wywołuje różne objawy fizyczne, np. bóle głowy, zmęczenie, a także problemy ze snem i koncentracją, zmiany wagi ciała itp.
Depresja to nic poważnego.	<i>Fałsz.</i> Nieleczona depresja niszczy życie. Kiedy się pogłębia, czasami nie chce się dłużej żyć i pojawiają się myśli (a nawet próby) samobójcze.
Depresja nie jest prawdziwą chorobą.	<i>Fałsz.</i> Depresja to choroba, którą trzeba leczyć.

### Materiał pomocniczy

#### **Pomoc w depresji**

- Jaka jest najodważniejsza rzecz, jaką kiedykolwiek powiedziałeś? – spytał chłopiec.  
 - Pomóż mi – odparł koń.  
 (*Chłopiec, kret, lis i koń*, Charlie Mackesy)

#### **Jeśli podejrzewasz, że masz depresję:**

1. Porozmawiaj z kimś bliskim i podziel się z nim swoimi obawami.
2. Zadzwoń do telefonu zaufania.
  - Telefon Całodobowej Pomocy Psychologicznej: 800 702 222
  - Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji: 22 594 91 00
  - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111
  - ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania: 22 484 88 01
3. Zrób test Kutchera dostępny na: <https://dobrze-jestes.org/testy/testdepresjimlodziez/>.
4. Zgłoś się do lekarza, który skieruje cię na badania u specjalisty.
5. Zaakceptuj to, że jesteś chory.
6. Dowiedz się jak najwięcej o tej chorobie, abyś rozumiał, co się z tobą dzieje. Informacje znajdziesz w Internecie oraz w książkach.  
<https://www.taniaksiążka.pl/t/ksiazki-o-depresji-dla-mlodziezy>  
<https://natuli.pl/pl/n/Ksiazki-o-depresji-dla-mlodziezy.-5-wartosciowych-przewodnikow%2C-ktore-warto-znac/388>
7. Zmień styl życia:
  - wprowadź zdrową dietę i aktywność fizyczną,
  - rób to, co lubisz,
  - unikaj używek,
  - ogranicz korzystanie z technologii cyfrowych,
  - częściej rozmawiaj/spotykaj się z ludźmi.

**ANNA KIELCZEWSKA**

wychowawca, nauczyciel, trener rozwoju osobistego

