

# DEPRESJA

ROZUMIESZ - POMAGASZ

Cel:

**Na dzisiejszych zajęciach dowiecie się, czym jest depresja młodzieńcza, jak ją rozpoznać oraz co można zrobić, aby pomóc osobie chorej.**

1. Zadanie pierwsze:

Skojarzenia związane z depresją – możesz zapisać je poniżej:

.....

.....

.....

.....

2. Zadanie drugie:

Obejrzyj film, którego bohaterką jest Amelia. Korzystając z informacji z filmu odpowiedz na jedno z pytań (pytanie zostanie przydzielone przez osobę prowadzącą).

- Jakie są objawy depresji?
- Co można zrobić, by pomóc osobie chorej na depresję?
- Jak wygląda świat widziany oczami osoby chorej na depresję?
- Jak zmienia się życie osoby chorej na depresję po podjęciu przez nią leczenia?

Zachęcamy Cię, abyś notował w trakcie oglądania filmu.

Odpowiedź możesz zapisać poniżej:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Zadanie trzecie:

- a) Przeczytaj dokładnie informacje zawarte na kartach edukacyjnych.
- b) Wspólnie z koleżankami i kolegami z grupy posegregujcie karty na „prawdziwe” i „fałszywe”.
- c) Przygotujcie po jednym argumente, który odnosi się do tego, dlaczego dana karta zawiera fałszywe twierdzenie.
- d) Przedstawcie swoje odpowiedzi na forum.

Oto miejsce na wpisanie argumentów:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Zadanie czwarte:

- a) Korzystając z informacji zawartych w filmie autorstwa Fanggottena wypisz sposoby, dzięki którym można pomóc osobom chorym na depresję – uzgodnij swoją odpowiedź z koleżanką/kolegą w parze:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- b) Przedstawcie swoje odpowiedzi na forum.

Kiedy niepokoję się, że depresja dotknęła mnie lub moich bliskich mogę:

1. Poszukać pomocy bliskich - rodziców, przyjaciół.
2. Poszukać pomocy u psychologa czy pedagoga szkolnego. Pomoże mi on odpowiedzieć na pytanie, czy moim problemem jest depresja i wskaże mi sposoby oraz możliwości pomocy.
3. Jeśli obawiam się powiedzieć o tym komuś, mogę skorzystać **z telefonu zaufania 116111 i stronie 116111.pl**, gdzie otrzymam w sposób anonimowy wsparcie i poradę praktyczną.
4. W tym miejscu możesz wpisać podane przez nauczyciela adresy miejsc znajdujących się w Twojej okolicy, w których osoby chore na depresję mogą znaleźć pomoc:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Dokończ jedno ze zdań:

Zaskoczyło mnie.....  
.....

Chciałabym/chciałbym dopytać o.....  
.....

Zaciekawiło mnie.....  
.....

Umocniłem/umocniłam się w przekonaniu, że.....  
.....