**Prezentacja dwóch różnych obrazów depresji. Dyskusja wśród uczniów. Na temat „Twarzy depresji”**

 

1. Prowadzący zapisuje na tablicy hasło" Mieć depresję to znaczy..." i zachęca uczniów do podawania skojarzeń z hasłem. Propozycje uczniowie zapisują na tablicy podchodząc kolejno i tworzą w ten sposób mapę myśli.
2. prezentacja filmu "DEPRESJA. Rozumiesz - pomagasz. (LIVING WITH DEPRESSION –continued... English SUBTITLES)" <https://www.youtube.com/watch?v=PNHQO_GmZpU>
3. Analiza filmu – dyskusja

Prowadzący zachęca uczniów do podzielenia się refleksją po obejrzeniu filmu. Definiuje depresję jako chorobę i podkreśla, iż zdiagnozować depresję może tylko lekarz psychiatra wg klasyfikacji DSM V. Określa grupy ryzyka zachorowania na depresję ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży. Podkreśla, że jest to choroba, na którą może zachorować każdy.

            Następnie dzieli klasę na 4 zespoły. 2 z nich prosi o wypisanie odpowiedzi na pytanie: Jakie mogą być przyczyny zachorowania na depresję? Kolejne dwa zespoły opracowują pytanie: Jakie są objawy depresji - Jakie zmiany w zachowaniu chorego mogą oznaczać depresję?

Prezentacja filmów dla uczniów:

* <https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=91DZEHHd2pk&embeds_euri=https%3A%2F%2Fforumprzeciwdepresji.pl%2F&feature=emb_logo>
* <https://www.youtube.com/watch?v=fVURXrCbJ5U&embeds_euri=https%3A%2F%2Fforumprzeciwdepresji.pl%2F&feature=emb_logo>
* https://www.youtube.com/watch?time\_continue=1&v=s18Jv3jUb0U&embeds\_euri=https%3A%2F%2Fforumprzeciwdepresji.pl%2F&feature=emb\_logo

1. Podsumowanie zajęć

Prowadzący zwraca uwagę grupy, że depresja to choroba, która jest trudna do rozpoznania zwłaszcza w początkowym stadium, dlatego warto być czujnym na zmiany w zachowaniu ludzi z naszego otoczenia – ktoś z nich może potrzebować pomocy. Wskazuje osoby i miejsca pomocy dla osób dotkniętych depresją:

1. <https://twarzedepresji.pl/pomocpsychologiczna/>
2. <https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja/punkty-pomocy-dla-dzieci-i-mlodziezy>
3. **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**

**tel. 22 594 91 00**(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)

1. **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**tel. 116 111**(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

1. **ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania**

**tel. 22 484 88 01**Czynny od poniedziałku do piątku **od 15:00 do 20:00**