

Jestem z Tobą – o potrzebach osób z zaburzeniami psychicznymi

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu **Edukacja zdrowotna, Dział 5, punkt 4**. [uczeń] *omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi na różnych etapach życia, w szczególności z zaburzeniami odżywiania, zaburzeniami depresyjnymi (np. depresją w ciąży, depresją poporodową), zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi, zaburzeniami psychotycznymi i zaburzeniami neurodegeneracyjnymi. Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?”.*

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w szkołach ponadpodstawowych.



Pojęcia kluczowe: depresja, zaburzenia psychiczne



Cel główny

Pogłębienie wiedzy na temat zaburzeń psychicznych występujących na różnych etapach życia; kształtowanie postawy akceptacji oraz wspierania osób cierpiących na zaburzenia psychiczne.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia: zaburzenia odżywiania, zaburzenia depresyjne, zaburzenia lękowe, zaburzenia afektywno-dwubiegunowe, zaburzenia psychotyczne, zaburzenia neurodegeneracyjne;
- rozpoznaje objawy najczęściej występujących zaburzeń psychicznych;
- wymienia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi.

Postawy

Uczeń:

- okazuje otwartość na dialog dotyczący zdrowia psychicznego;
- ma świadomość, jak ważne jest uzyskanie pomocy i będzie szukał wsparcia w sytuacji wystąpienia zaburzeń psychicznych;
- oferuje wsparcie osobom borykającym się z zaburzeniami psychicznymi.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca grupowa;
- praca zbiorowa.



Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – metoda przypadków (analiza wypowiedzi);
- metody waloryzacyjne – plakat informacyjny;
- metody praktyczne – karty pracy.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja;
- karta pracy;
- flipchart;
- komputer, tablica interaktywna;
- telefon (na potrzeby dwóch aktywności);
- 6 kartek formatu A3;
- flamastry.



Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów;
- obserwacja zaangażowania w aktywności.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Na początku zajęć nauczyciel przymocowuje magnesami do tablicy wydrukowane zdjęcia sześciu osób: Lady Gaga, Winston Churchill, Selena Gomez, Kayne West, Vincent van Gogh, Michael J. Fox. Nauczyciel pyta uczniów, czy rozpoznają przedstawione osoby, a w razie potrzeby uzupełnia informacje.

Następnie zachęca uczniów do refleksji, zadając pytania:

- Co może łączyć te osoby – oprócz tego, że wszystkie są znane i rozpoznawalne?
- Czy myślicie, że ich życie jest pozbawione problemów?
- Jakie trudności mogą spotykać nawet osoby, które osiągnęły wielki sukces?
- Jak myślicie – dlaczego rzadko mówimy o tej stronie życia znanych ludzi?

Uczniowie dzielą się swoimi pomysłami. Jeśli nikt nie znajduje odpowiedzi (albo w celu pogłębienia wiedzy), nauczyciel prosi klasę o odliczenie do sześciu i tworzy grupki. Każda grupa sprawdza w internecie informacje o jednej osobie ze slajdu i przygotowuje krótką notatkę: z jakimi trudnościami psychicznymi mierzyła się dana postać. Po chwili przedstawiciele grup dzielą się swoimi ustaleniami na forum.

W ten sposób uczniowie odkrywają, że wszystkie te znane osoby – mimo sukcesów i popularności – doświadczały różnych zaburzeń psychicznych.

Klucz dla nauczyciela: Lady Gaga – zaburzenia odżywiania (bulimia i anoreksja); Winston Churchill – zaburzenia depresyjne; Selena Gomez – zaburzenia lękowe (ataki paniki, stany lękowe); Kayne West – zaburzenia

afektywno-dwubiegunowe; Vincent van Gogh – zaburzenia psychiatryczne (schizofrenia); Michael J. Fox – zaburzenie neurodegeneracyjne (choroba Parkinsona).

Następnie nauczyciel rozdaje grupom karty z flipcharta i prosi, aby zapisały na nich odpowiedzi na pytanie: „Czego ta osoba dokonała?”. Kolejnym krokiem jest dyskusja w grupach nad tym, czy choroba psychiczna uniemożliwiła danej osobie realizację marzeń i planów. Na zakończenie grupy prezentują swoje wnioski, a cała klasa wspólnie z nauczycielem formułuje podsumowanie, które może brzmieć następująco:



Wniosek: Zaburzenia psychiczne mogą dotknąć każdego z nas – według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zmaga się z nimi co czwarta osoba na świecie. Mimo trudności osoby te mogą prowadzić satysfakcjonujące życie. Dlatego tak ważne jest, by rozumieć ich potrzeby, wiedzieć, gdzie szukać pomocy, i umieć okazywać wsparcie.

Klucz dla nauczyciela:

Lady Gaga – amerykańska piosenkarka, autorka tekstów i aktorka, zdobyła liczne nagrody, w tym 14 nagród Grammy, 1 Złoty Glob i 1 Oscara za rolę w filmie „Narodziny gwiazdy”. Jest jedną z najlepiej sprzedających się artystek wszech czasów z szacowaną sprzedażą 124 milionów płyt.

Winston Churchill – polityk, dwukrotny premier Zjednoczonego Królestwa; zjednoczył naród brytyjski podczas II wojny światowej przeciwko Hitlerowi, co przyczyniło się do zwycięstwa nad Niemcami. Jako wybitny mówca, Churchill napisał także wielotomowe pamiętniki historyczne, za które otrzymał [Literacką Nagrodę Nobla](#) w 1953 r.

Selena Gomez – utalentowana artystka i bizneswoman, której osiągnięcia obejmują sukcesy aktorskie (m.in. „Czarodziej z Waverly Place”, „Zbrodnie po sąsiedzku”), muzyczne oraz biznesowe (założycielka marki Rare Beauty). Jest również aktywną działaczką społeczną (ambasadorka UNICEF) i znaną orędowniczką zdrowia psychicznego.

Kayne West – raper, producent i przedsiębiorca, który zdobył 24 nagrody Grammy; ma wielu fanów i zdobył uznanie za innowacyjne projekty modowe, m.in. w ramach marki Yeezy. Jego wpływowa kariera obejmuje liczne albumy na szczytach list przebojów, działalność charytatywną.

Vincent van Gogh – malarz, stworzył ponad 870 obrazów, które stały się jednymi z najbardziej rozpoznawalnych i cenionych dzieł w historii sztuki, takich jak „Gwiaździsta noc” czy „Słoneczniki”. Wykształcił charakterystyczny styl, wyprzedzając swoją epokę i wpływając na późniejszych artystów. Jego sztuka pośmiertnie zyskała ogromną sławę.

Michael J. Fox – aktor znany z roli w „Powrocie do przyszłości”, zdobył liczne nagrody aktorskie, w tym pięć nagród Emmy i cztery Złote Globy, a także honorowego Oscara w 2020 r. Po diagnozie choroby Parkinsona w 1991 r. założył fundację badawczą, która zebrała miliony dolarów na badania, a za swoje zaangażowanie otrzymał odznaczenie Prezydencki Medal Wolności. Jest także autorem bestsellerowych książek i kanadyjskim Oficerem Orderu Kanady.

2

Plakat informacyjny

Uczniowie nadal pracują w sześciu grupach.

Nauczyciel mówi, że zadaniem klasy będzie przygotowanie serii plakatów informacyjnych dotyczących zdrowia psychicznego w ramach projektu edukacyjnego organizowanego przez szkołę. Plakaty noszą wspólną nazwę „Najczęstsze zaburzenia psychiczne”, a grupy będą koncentrować się na:

- Grupa 1. Zaburzenia odżywiania
- Grupa 2. Zaburzenia depresyjne (w tym depresja w ciąży i depresja poporodowa)
- Grupa 3. Zaburzenia lękowe
- Grupa 4. Zaburzenia afektywno-dwubiegunowe
- Grupa 5. Zaburzenia psychotyczne (schizofrenia)

- Grupa 6. Zaburzenia neurodegeneracyjne (choroba Parkinsona, choroba Alzheimerera)

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy z opisem zaburzeń i wyjaśnia, że ich zadaniem będzie znalezienie dodatkowych informacji w internecie oraz przygotowanie notatki w punktach według wzoru ze slajdu **Fiszka wiedzy**.

Uczniowie pracują w grupach, korzystając z kart pracy i wiarygodnych źródeł online. Nauczyciel przypomina, że plakaty mają być skierowane do rówieśników, więc treści powinny być proste, konkretne i atrakcyjne.

Po zakończeniu pracy grupy prezentują swoje plakaty, a następnie nauczyciel zachęca do krótkiej refleksji: „Czy wiedząc teraz więcej o chorobach, z którymi zmagają się znane osoby z początku zajęć, chcielibyście coś dodać lub czymś się podzielić?”.

3

Jak wspierać osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi?

Nauczyciel zadaje pytania:

- Czego potrzebują od nas osoby w kryzysie psychicznym? (przykładowa odpowiedź: wsparcia, zrozumienia, empatii);
- Jak można je wspierać? (przykładowa odpowiedź: być przy nich; zapewniać wsparcie, gdy o to poproszą).

Nauczyciel wyświetla prezentację (slajdy **Wsparcie osoby w kryzysie psychicznym, cz. 1 i cz. 2**) i informuje uczniów, że niektóre sposoby wsparcia na slajdzie są błędne. Uczniowie w parach decydują, które należałoby poprawić.

Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami na forum klasy, a następnie modyfikują błędne zalecenia. Nauczyciel koryguje je również na slajdach.

Klucz dla nauczyciela – punkty, które wymagają zmiany:

Wersja na slajdzie	Powinno być
Postaraj się umniejszyć wagę problemu – to sprawi, że osoba poczuje się lepiej, nie wpędzaj jej w panikę, że coś jest nie tak	Nie bagatelizuj problemu. Poradź, aby ta osoba porozmawiała z zaufanym dorosłym, psychologiem lub pedagogiem.
Dowiedz się jak najwięcej o danym schorzeniu i służ radą – mów, co chora osoba ma robić i jak postępować, sama może być zbyt zagubiona.	Dowiedz się jak najwięcej o schorzeniu, ale nie pouczaj i nie udzielaj rad – nie jesteś specjalistą. Po prostu bądź z tą osobą i zachęcaj do konsultacji ze specjalistą.
Wymuś konsultację u specjalisty – czasami trzeba być stanowczym.	Niczego nie wymuszaj. Osoba chora sama powinna zdecydować się na wizytę u specjalisty. Warto jednak namówić tę osobę u psychologa szkolnego lub pedagoga, który będzie mógł odpowiednio zaopiekować się tą osobą.
Zaproponuj, aby osoba chora wszystko ci mówiła, będziesz wtedy w stanie lepiej ją wesprzeć.	Nie naruszaj prywatności osoby cierpiącej na zaburzenia psychiczne. Ona sama zdecyduje, co ci powiedzieć.
Wysyłaj regularnie krótkie wiadomości, aby monitorować, co się dzieje, np. No i jak się dzisiaj czujesz? Miałeś(-aś) jakieś niepokojące objawy?	Wysyłaj wiadomości, ale aby okazać wsparcie, np. Jestem z Tobą. Możesz na mnie liczyć.

4

Ćwiczenie „Co mogę zrobić JA?”

Nauczyciel wyświetla slajd: **Co mogę zrobić JA?** i prosi uczniów o odpowiedzi na te pytania w zeszycie. Chętni mogą podzielić się swoimi refleksjami z resztą klasy.

5

Podsumowanie

Uczniowie odpowiadają na pytania: „Jaka myśl z dzisiejszej lekcji jest dla ciebie najważniejsza?”.

Nauczyciel akcentuje, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak fizyczne. Przypomina ważne numery telefonu:

- **116 123** – Telefon zaufania dla osób w kryzysie emocjonalnym (cała Polska);
- **800 70 2222** – Całodobowa linia wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym;
- **116 111** – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży;
- W nagłych sytuacjach można zadzwonić pod **112**.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Uczniowie z trudnościami w czytaniu/rozumieniu tekstu: zapewnienie krótszych, prostszych opisów zaburzeń (można też wykorzystać infografiki).
- Uczniowie z trudnościami w pisaniu: umożliwienie odpowiedzi ustnych lub rysunkowych zamiast pisemnych.
- Uczniowie z zaburzeniami koncentracji: podzielenie zadań na krótsze etapy, zapewnienie przerwy na rozluźnienie, praca w mniejszych grupach lub parach.
- Uczniowie z trudnościami emocjonalnymi: zapewnienie dostępu do pedagoga/psychologa w razie potrzeby, możliwość wycofania się z części ćwiczeń bez oceniania.
- Uczniowie niesłyszący: zapewnienie materiałów w formie pisemnej.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Temat zaburzeń psychicznych jest delikatny i wymaga od nauczyciela dużej empatii oraz uważności na sygnały uczniów. W trakcie lekcji warto:

- zachować neutralność i unikać wartościujących stwierdzeń;
- być przygotowanym na sytuacje, gdy uczniowie mogą chcieć podzielić się osobistymi doświadczeniami – w takich sytuacjach delikatnie zasugerować rozmowę z pedagogiem lub psychologiem szkolnym;
- podkreślać, że każdy może potrzebować wsparcia, i że szukanie pomocy to oznaka siły, nie słabości;
- używać jasnego, prostego języka i starać się tłumaczyć trudniejsze pojęcia obrazowo;
- zachęcać uczniów do wzajemnego szacunku i dyskrecji, zwłaszcza podczas ćwiczeń grupowych.

Przewodnik po zaburzeniach

KARTA PRACY – CZĘŚĆ 1.

Zaburzenie	Zaburzenia odżywiania	Zaburzenia depresyjne	Zaburzenia lękowe
Co to?	Poważne problemy zdrowotne związane z nieprawidłowym sposobem odżywiania się i postrzeganiem własnego ciała, np. anoreksja lub bulimia	Długotrwałe uczucie smutku, utrata energii i zainteresowań, np. depresja u młodzieży, depresja w ciąży, depresja poporodowa	Stany charakteryzujące się nadmiernym lękiem, który utrudnia normalne funkcjonowanie
Kiedy się pojawia?	Najczęściej przed 18–20 rokiem życia	W różnym wieku (często w okresie dorastania i wczesnej dorosłości, u kobiet w okresie okołoporodowym, podczas kryzysów życiowych, w okresie senioralnym)	W różnym wieku
Objawy	Anoreksja – skrajne ograniczanie jedzenia, strach przed przytyciem, radykalna utrata wagi; Bulimia – napady objadania się połączone z próbami „oczyszczenia” organizmu (wymioty, środki przeczyszczające)	Utrzymujący się przez dłuższy czas obniżony nastrój, zmęczenie, problemy ze snem, trudności w koncentracji, poczucie beznadziejności	Silne uczucie niepokoju, napięcie, przyspieszone bicie serca, unikanie sytuacji wywołujących lęk, fobie, ataki paniki

Pomoc	• Lekarz pierwszego kontaktu, psycholog lub psychoterapeuta, psychiatra, ośrodki zdrowia psychicznego i poradnie • W zaburzeniach odżywiania dodatkowo: dietetyk kliniczny
--------------	---



Ważne telefony

116 123 Telefon zaufania dla osób w kryzysie emocjonalnym (cała Polska)

800 70 2222 Całodobowa linia wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym

116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

W nagłych sytuacjach można zadzwonić pod **112**

Przewodnik po zaburzeniach

KARTA PRACY – CZĘŚĆ 2.

Zaburzenie	Zaburzenia afektywne dwubiegunowe	Zaburzenia psychiatryczne	Zaburzenia neurodegeneracyjne
Co to?	Choroba charakteryzująca się naprzemiennymi okresami manii (podwyższony nastrój, nadmierna energia) i depresji	Zaburzenia, które wpływają na postrzeganie rzeczywistości, prowadząc do halucynacji, urojeń i zaburzeń myślenia, np. schizofrenia	Choroby, które prowadzą do stopniowego obumierania komórek nerwowych, wpływając na funkcje poznawcze i ruchowe, np. choroba Alzheimera, choroba Parkinsona
Kiedy się pojawia?	najczęściej między 15 a 25 rokiem życia; najwięcej osób otrzymuje diagnozę w wieku 20–30 lat	Najczęściej między 15 a 30 rokiem życia; u mężczyzn zazwyczaj wcześniej niż u kobiet	Choroba Alzheimera – najczęściej po 65 roku życia; choroba Parkinsona – najczęściej między 55 a 65 rokiem życia
Objawy	W okresie manii – pobudzenie, impulsywność, brak potrzeby snu W depresji – smutek, apatia, zmęczenie	Omamy (słyszenie głosów), przekonania niezgodne z rzeczywistością, wycofanie społeczne	Choroba Alzheimera – pogorszenie pamięci, trudności w orientacji, zmiany nastroju i zachowania, zaburzenia funkcjonowania Choroba Parkinsona - problemy z koordynacją ruchową, drżenie, spowolnienie, sztywność mięśni, zmiany nastroju i zachowania, zaburzenia funkcjonowania

Pomoc	Psycholog lub psychoterapeuta, psychiatra, poradnie zdrowia psychicznego, centra zdrowia psychicznego (można się tam udać bez skierowania)	Lekarz rodzinny, neurolog, psychiatra/psychogeriatra, poradnie specjalistyczne
--------------	--	--



Ważne telefony

116 123 Telefon zaufania dla osób w kryzysie emocjonalnym (cała Polska)

800 70 2222 Całodobowa linia wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym

116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

W nagłych sytuacjach można zadzwonić pod **112**



Pomoc doraźna

800 190 590 Telefoniczna Informacja Pacjenta NFZ (gdzie znaleźć specjalistę na NFZ)