

## **Placówki oświatowe, a projekt pt. "Depresja bez tajemnic"** **- czyli kilka słów o realizacji projektu od tzw. "zaplecza"**

- *Dzień dobry, Państwa placówka została wytypowana do wzięcia udziału w projekcie dotyczącym depresji, organizowanym dzięki współfinansowaniu ze środków otrzymanych z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego, pt. "Depresja bez tajemnic". Czy jest Pan/Pani Dyrektor zainteresowana/y udziałem Waszej placówki w projekcie i poznania szczegółów dotyczących projektu?*
- *(...) Oczywiście! Właśnie mamy nadmiar problemów w tym obszarze, zaledwie wczoraj pani pedagog zmagala się z problemem dziewczyny, która próbowała się targnąć na swoje życie.*
- *(...) Jak najbardziej, koniecznie, ale to koniecznie proszę powiedzieć więcej szczegółów.*
- *(...) Zdecydowani od razu, nawet bym powiedziała, czemu tak późno taki projekt!*
- *(...) Tak, proszę wszystko opowiedzieć. Czy mogę przekazać numer zaprzyjaźnionym placówkom? Oni na pewno też będą chcieli skorzystać z udziału w projekcie.*

Projekt pt. "Depresja bez tajemnic" został zrealizowany przez Fundację Badań Społecznych Open Minded Group, dzięki współfinansowaniu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego, w terminie od 24.11.19r. do 22.12.19r., na terenie dwóch powiatów: polickiego oraz miasta Szczecin. W projekcie uczestniczyło około 1200 uczniów powyżej 12 r. ż.

Choć o samym projekcie można powiedzieć wiele, kluczową informacją wydaje się ogromne zainteresowanie placówek oświatowych do wzięcia udziału w tych działaniach profilaktycznych. Z pełną odpowiedzialnością należy podkreślić, że działania wspierające, o charakterze zewnętrznym, skierowane do szkół są działaniami niezbędnymi, a poziom

zainteresowania wskazuje na potrzebę wprowadzania podobnych programów w nasz system edukacji.

W praktyce realizacja projektu miała na celu zapoznanie uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych w wieku 12-18 lat, z problemem depresji młodzieńczej, tj. wyposażenie uczniów w wiedzę jak depresja może się objawiać oraz jak można pomóc lub otrzymać pomoc w walce z nią. Wszystkie przekazywane wiadomości były dostosowane do odbiorców projektu, pod względem języka opisu, przydatności informacji, rzetelności oraz łatwości w odbiorze.

- (...) *Zobaczcie na dane jakie mamy przedstawione na prezentacji - 1.5 mln ludzi w Polsce choruje na depresję. Czy według Was to dużo?*

- (...) *Według danych Światowej Organizacji Zdrowia już, co czwarty mieszkaniec Europy może zachorować na depresję, dlatego tak ważne jest to, że się dzisiaj spotykamy i rozmawiamy o tej chorobie, bo niestety prawdopodobieństwo, że możecie się kiedyś spotkać z nią w waszym najbliższym środowisku, jest dość spore. Tym bardziej musicie wiedzieć: czym jest depresja, jak się ją leczy i jak można pomóc osobie chorującej.*

- (...) *Istnieją psychologiczne przyczyny depresji, które warto abyście zapamiętali, ponieważ na nie możecie mieć wpływ. Możecie pielęgnować i rozwijać u siebie zasoby chroniące przed zachorowaniem. Do czynników psychologicznych depresji należy m.in.: niska samoocena, skłonność do samokrytyki, brak poczucia bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego, depresyjne schematy myślowe, słabe umiejętności społeczne oraz podatność na stres i brak umiejętności radzenia sobie z nim.*

Uczniowie uczestniczący w projekcie mogli dokonać wstępnej autodiagnozy swojego nastroju oraz nasilenia stresu. Dzięki otrzymanemu testu przesiewowemu młodzież uzyskała zestaw wystandaryzowanych pytań, który pozwolił im samodzielnie rozpoznać swoją aktualną kondycję psychiczną i zrozumieć przeżywane stany emocjonalne w przyszłości. Odbiorcy projektu uzyskali również wiedzę dotyczącą:

1. Definicji depresji.
2. Występowania depresji.

3. Przyczyn depresji.
4. Cech depresji u nastolatków.
5. Przebiegu depresji.
6. Możliwości udzielenia pomocy osobie z depresją.
7. Leczenia depresji.
8. Placówek w regionie udzielających pomocy.

Ponadto uczniowie mogli uczestniczyć w dyskusji, w trakcie której mieli możliwość wypowiedzania się i zadawania pytań. Część uczniów skorzystała również z możliwości indywidualnych rozmów z osobami prowadzącymi zajęcia- doświadczonymi psychologami z przygotowaniem pedagogicznym.

- *Czy waszym zdaniem depresja to temat tabu?*
- *(...) Nie bardzo, raczej większość osób nadużywa tego słowa.*
- *(...) Depresja to temat tabu tylko u naprawdę chorujących, a u reszty to możliwość zwrócenia na siebie uwagę.*
- *(...) Ja mam depresję i się leczę na nią, biorę lekarstwa i nie wstydzę się o tym mówić. Bo dlaczego? Choroba, jak każda inna.*

Organizatorom projektu zależało, aby jak najwięcej pracowników oświaty uzyskało wiedzę dotyczącą depresji, dlatego każda placówka otrzymała płytę CD z materiałami dotyczącymi tego zjawiska, czyli: kompendium wiedzy, scenariuszem zajęć oraz prezentację multimedialną. Na podstawie rozmów z pracownikami szkół oceniono, że istnieją pytania/ problemy związane z depresją, z którymi borykają się placówki uczestniczące w projekcie, np.:

- *Co robić w sytuacji, gdy rodzic bagatelizuje problemy dziecka oraz podejrzenie depresji przez pracowników szkoły?*

- Jak dodatkowo pomóc dziecku, o którym szkoła wie, że jest w trakcie leczenia farmakologicznego na depresję?
- Jak szkoła może pomóc dziecku, które się samookalecza albo planuje/podejmuje inne czynności zagrażające swojemu życiu i zdrowiu?
- Jak zmotywować rodziców do poszerzania wiedzy o depresji oraz gdzie mogą oni taką wiedzę uzyskać?

Istnieje potrzeba rozszerzenia programów dotyczących depresji w naszym regionie skierowanych do *nauczycieli*, w trakcie których będą mogli otrzymać rady i wiedzę m.in. o tym, jak pomóc dziecku z depresją i co robić z podejrzeniem depresji u ucznia.

Kolejną z rozpoznanych, w trakcie realizacji projektu, potrzebą okazały się programy skierowane do *rodziców*, uświadamiające czym jest depresja, jak rozpoznać depresję u swojego dziecka, jak wygląda proces leczenia oraz jak pomóc dziecku cierpiącemu na tą przypadłość.

Projekt pt. "Depresja bez tajemnic" zrealizował zaplanowane cele, tj. poszerzenie wiedzy uczniów, profilaktykę depresji oraz wstępną autodiagnozę, jak również wskazał kierunki potrzeby istnienia podobnych programów.

Mamy nadzieję, że będziemy mogli wspierać system oświatowej profilaktyki problemów psychicznych poprzez realizację podobnych projektów w przyszłości oraz innych działań dla społecznego dobra.

**ZESPÓŁ FUNDACJI BADAŃ SPOŁECZNYCH**

**OPEN MINDED GROUP**