

PEAASI.EE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: DEPRESSIOON

8-12 klass

PEAASI.EE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: DEPRESSIOON

Üldinfo

Tunni teema	Depressioon
Õpilased	8.-12. klass
Tunni õpieesmärk	Õpilased teavad depressiooni tunnuseid, sellesse haigestumise põhjuseid ning peamisi abiviise.
Tunni ettevalmistus õpetajatele	Töölehtede printimine.
Seos riikliku õppekavaga	Võtmesõnad: <ul style="list-style-type: none">• enesemääratluspädevus• sotsiaalne pädevus• suhtluspädevus• õpipädevus• tervis ja ohutus• inimeseõpetus• psühholoogia
Tunni teema taust	Kool on koht, kus õpilased veedavad suure osa oma päevast ning loovad olulised suhted eakaaslastega ja kollektiiviga. Koolis ilmnevad erinevaid vaimse tervise raskused, näiteks ärevuse või meeleolu alanemisega seotud probleemid. Kool on hea koht, kus käsitleda abiviise enda vaimse tervise hoidmiseks – ennetamiseks ja leevendamaks probleemide väljakujunemist.

Võimalik tunnikava

Ettevalmistus enne tundi	Palume printida või hankida lisamaterjalid ja vahendid, mida valite kasutada. Võimalusel saata teavituskiri lapsevanemate kaasamiseks. Vajadusel saab lugeda lisateavet vaimse tervise teemade kohta lehelt Peaasi.ee.
Häälestus	Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks antud teema on oluline.

Sissejuhatus 5 min

Olenevalt klassist, õpetajast, varasematest tundides võib meelde tuletada hea suhtlemise

tavasid. N-ö tunni kombid:

- hea, kui saame vabalt avaldada oma mõtteid ja tundeid;
- igaühel on õigus oma arvamusele ja selle avaldamisele;
- oluline on teist kuulata nii, nagu tahame, et meid kuulataks;
- oluline on rääkida nii, nagu tahame, et meiega räägitaks;
- eriarvamuse korral räägime viisakalt ja sõbralikult teemast, mitte üksteisest;
- alati ei saa teistega nõustuda ega peagi seda tegema;

Sissejuhatus teemasse 5 min

Mis on depressioon?

Me kõik tunneme end aeg-ajalt halvasti: oleme kurvad, pettunud, solvunud, ärritunud, masendunud – need on normaalsed tunded reageerimaks igapäevaelu tagasilöökidele ja ebaõnnestumistele, need on tunded meie elust. Depressioon on midagi enam kui lühiajaline halb tuju või kurbus, depressioon on haigus. Depressiooni korral on inimesel raske oma igapäevase eluga toime tulla ja ta on kaotanud lootuse, et tulevikus võiks paremaks minna. Ta tunneb end masendunult ja õnnetuna enamuse ajast pikema perioodi, vähemalt kahe nädala vältel. Depressioon mõjutab oluliselt nii vaimset kui füüsilist heaolu.

- Depressiooni võivad kogeda nii täiskasvanud, noored kui ka lapsed.
- Depressioon on väga levinud haigus. Igal hetkel kannatab 5% eestlastest depressiooni all.
- Võib olla pikaajaline või korduv haigus. Mida varem ravima hakata, seda paremad on tulemused.
- Lapsed ei ole süüdi oma vanemate depressioonis. Süüdi ei ole ka teised inimesed ega depressiooni all kannataja ise. Tegemist on haigusega, samamoodi nagu on haigused suhkruhaigus, kopsupõletik või teised terviseprobleemid.
- Depressioon on ravitav. Vajalik võib olla haige aktiivne osavõtt ja elukorralduse muutmine.

Kui kahtlustan endal või kellelgi teisel depressiooni, siis on vaja rääkida sellest mõne usaldusväärse täiskasvanuga

Depressiooni bingo 7 min

Vahendid: bingolehed, markerid või viltpliatsid või värvilised kriidid

Iseseisev bingolehe täitmine 2 min

Jaotusmaterjalina jagada õpilastele depressiooni bingolehed ja värvimisvahendid – õpilaste ülesandeks on märkida ära need, mida nad teavad kindlalt depressiooni tunnustena olevat.

Depressiooni kogemuslugu koos edasise täitmisega 3 min

Seejärel näidata depressiooni kogemuslugu (Depressioon – kas sul on ka nii olnud? www.youtube.com/watch?v=ivoDqH00S_Q), mille jooksul saavad bingo täiendada (milliseid tunnuseid sealt veel kuulevad).

Kokkuvõte 2 min

Kokkuvõte: Igaüks ütleb ühe tunnuse oma bingolehelt, kuni kõik tunnused on ette loetud.

Põhjused: Miks depressioon tekib?

Depressioonil ei ole ühte kindlat põhjust. Depressioon võib tekkida ka ilma kindla põhjusega, vahel ei oska inimene seda põhjust ka ise teadvustada. Tavaliselt on depressioonil mitmeid põhjuseid korraga ja need soodustavad haiguse teket:

Psühholoogilised või emotsionaalsed põhjused

Pikaajaline stress ja trauma võivad vallandada depressiooni. Mõned inimesed on vastuvõtlikumad stressirohkete elusündmuste mõjule. Näiteks koolikiusamine, vanemate lahtetus, tüliderohked suhted, ebaõnnestumised, üksindus.

Minevikus toimunud kurvad ja õnnetud sündmused

Oluline osa depressiooni tekkel on raskete läbielamiste kogemine lapseas, nagu näiteks vanemate kaotus, armastuse ja läheduse puudumine, füüsiline ja seksuaalne vägivald.

Muutused aju keemilises tasakaalus

Depressiooni korral on tegemist teatud keemiliste ainete (serotoniin, noradrenaliin, dopamiin) sisalduse muutusega ajus. Muutused aju keemilises tasakaalus mõjutavad inimese meeleolu ja seda, kuidas ta mõtleb või käitub. Need muutused võivad tekkida ka näiteks ravimite kõrvalnähtudena, pideva alkoholi või uimastite tarvitamise tagajärjel, haiguste korral, hormonaalsetest muutustest tingituna, päikesevalguse puudumisest.

Isiklik kaotus

Lein on loomulik reaktsioon, kuid pikalt kestev leinamine on üks depressiooni riskitegureid.

Keskkond

Elukeskkond ja -kogemused võivad samuti olla riskiteguriteks. Näiteks toetuse puudumine, stressirikkad olukorrad.

Pärilikkus

Nii nagu geenid võivad muuta inimese vastuvõtlikumaks kaaluprobleemidele või südamehaigustele, võivad need muuta teda ka vastuvõtlikumaks depressioonile. Pärilikud tegurid soodustavad depressiooni teket.

Isiksus

Kõrge emotsionaalne tundlikkus, negatiivne mõtlemine, passiivne käitumine ja liigne perfektsionism võivad kaasa aidata depressiooni kujunemisele.

Kui märkan, et kellelgi võib olla depressioon – kuidas saan aidata?

Rollimäng: vaimse tervise vestlus

Vahendina abiks tööleht: kuidas kuulata

<http://peaasi.ee/wp-content/uploads/2017/02/Peaasi-Kuidas-kuulata.pdf>

Läbiviimine: õpilased jaotada kolmestesse gruppidesse, üks on murega inimene (näiteks keegi varem nähtud videolõigust), teine temaga vestleja ja kolmas vaatleja. Ülesandeks on vestlust alustada ning vaatleja märgib üles, mida ta näeb ja kuuleb – mis aitab vestlust edasi? Mis vestluse “lukku paneb”?

Vestluse kestvus 5 minutit, seejärel kirjutab õpetaja tahvlile märksõnadena üles vatlejate tähelepanekud ehk mis tegevused, küsimused, hoiakud aitasid vestlust edasi.

Võib vahetada rolle ja teha uuesti läbi vestlus, kokkuvõttev analüüs – mis aitas vestlust edasi?

**Muud
abivõimalused**

Tutvustada muid abivõimalusi:

Enda meeleolu hindamine www.peaasi.ee/depressioonitest

Depressiooni ravis kasutatakse nii psühhoteraapiat kui ka ravimravi (viited abikohtadele: esmalt pöörduda arsti, perearsti või psühhiaatri, vastuvõtule. Arsti vastuvõtul otsustatakse koos patsiendiga ravimravi kasutamise üle; vajadusel suunab arst psühholoogi poolt läbiviidavasse teraapiasse) Täpsem info Peaasi.ee leheküljel.

Lisamaterjalid

**Enne tundi kiri
lapsevanematele**

Tere, klassi lapsevanemad!

Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse klassil plaanis tund vaimsest tervisest ja selle hoidmisest.

Tunnitöö on eriti mõjus, kui leiate samaaegselt kodus aega lapsega neil teemadel rääkida. Kui soovite ise lisaks uurida nende teemade kohta, siis leiate infot lehelt Peaasi.ee .

Lugupidamisega,

Õpetaja..... ja Peaasi.ee meeskond

