# Działania edukacyjno-informacyjne z zakresu promocji zdrowia psychicznego pod hasłem „Zrozum-MY się”Scenariusz lekcji

Warszawa 2019 r.

## Wstęp

Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization, WHO) wskazuje, że zdrowie psychiczne jest integralną częścią życia człowieka. Zdrowie psychiczne definiuje się jako stan dobrego samopoczucia, w którym każda osoba zdaje sobie sprawę z własnego potencjału, może poradzić sobie z normalnym stresem życia, może pracować wydajnie
i owocnie oraz jest w stanie wnieść swój wkład do swojej społeczności. Jest ono bezpośrednio powiązane z ogólnie rozumianym zdrowiem fizycznym, o które zwykliśmy dbać.

Zaburzenia psychiczne są poważnym problemem. W badaniu „Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostępność psychiatrycznej opieki zdrowotnej. EZOP – Polska”, przeprowadzonego w latach 2010-2011, otrzymane dane wskazały, że występowanie przynajmniej jednego zaburzenia psychicznego w ciągu ostatnich 12 miesięcy rozpoznano
u 23,4% osób (6 mln osób). Co czwarta z nich doświadczyła więcej niż jednego zaburzenia,
a co dwudziesta piąta trzech i więcej. Dane Głównego Urzędu Statystycznego dotyczące zdrowia psychicznego Polaków prezentowane w oparciu o dane z lat 2015 i 2016 pokazują, że o 8 tys. przybyło w 2015 roku osób chorych na zaburzenia nerwicowe oraz na zaburzenia rozwojowe – o ponad 6 tys. osób. Dane te jasno wskazują, że liczba osób, które potrzebują wsparcia z zakresu zdrowia psychicznego rośnie z roku na rok.

Jednym z najbardziej istotnych elementów rozwoju i czynnikiem, jaki wprost wpływa na potencjał i przyszłość młodego człowieka, jest dbanie o zdrowie psychiczne. Okres dojrzewania i wczesnej dorosłości przekłada się na budowanie wzorców psychologicznych. Jest to czas, gdy młodzi ludzie stają się mniej stabilni emocjonalnie, są bardziej melancholijni i krytycznie nastawieni do siebie. Poddają w wątpliwość swoje umiejętności i kompetencje. Istotna jest kwestia postrzegania przez inne osoby, wizerunek zarówno w realnym życiu, jak
i w Internecie. Wszystko to może być źródłem silnego stresu i osłabienia wiary w siebie,
a w konsekwencji prowadzić do negatywnych efektów w zdrowiu psychicznym. Nierzadkim problemem w tej grupie wiekowej są prześladowania rówieśnicze, na różnych płaszczyznach życia, wykluczenie z grupy rówieśniczej, czy izolacja lub presja społeczna. Są to problemy,
z którymi nie każda młoda osoba jest w stanie poradzić sobie sama.

Zgodnie z Systemem Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego promocja zdrowia psychicznego i profilaktyka w szkole powinny obejmować:

* uczenie umiejętności radzenia sobie z trudnościami,
* podnoszenie samooceny,
* uczenie opierania się presji podejmowania zachowań ryzykownych (w tym umiejętności mówienia „nie”).

Rozwijanie umiejętności życiowych jest jedną z wiodących strategii profilaktycznych
w zakresie zachowań problemowych. Jest ona nastawiona na kształtowanie umiejętności dzieci i młodzieży, takich jak m.in. radzenie sobie ze stresem i lękiem, kontrolowanie własnych emocji i zachowań oraz stawianie granic innym i ochrona własna.

1. **Grupa docelowa**

Działania edukacyjno-informacyjne z zakresu promocji zdrowia psychicznego pod hasłem „Zrozum-MY się” skierowane są do uczniów szkół ponadpodstawowych z terenu województwa mazowieckiego.

Planowane jest przeprowadzenie działań w grupie 1 000 uczniów uczęszczających do szkół średnich z terenu województwa mazowieckiego. W roku szkolnym 2018/2019 w województwie mazowieckim do szkół ponadpodstawowych uczęszczało 148 366 uczniów (stan na 30 września 2018 r.).

1. **Czas trwania**

Przeprowadzenie działań edukacyjno-informacyjnych odbędzie się od października 2019 r. do czerwca 2020 r. Zajęcia prowadzone będą w formie prelekcji, dyskusji, wykładów.

Zajęcie mogą trwać nie mniej 135 minut (tj. 3 godziny 45-minutowe).

Grupy uczniów nie mogą być większe niż 35 osób i nie mniejsze niż 15 osób. Zajęcia mogą być przeprowadzone podczas jednego spotkania lub podczas kilku spotkań, jednak nie więcej niż na 3.

1. **Cel**

Celem działań edukacyjno-informacyjnych z zakresu promocji zdrowia psychicznego pod hasłem „Zrozum-MY się” jest:

* 1. przeprowadzenie do 26 czerwca 2020 r. zajęć na temat zaburzeń psychicznych i promocji zdrowia psychicznego dla co najmniej 800 uczniów uczęszczających do szkół średnich z województwa mazowieckiego oraz przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy w zakresie profilaktyki zaburzeń psychicznych i promocji zdrowia psychicznego;
	2. wzrost wiedzy nt. zaburzeń psychicznych i promocji zdrowia psychicznego
	u 80% uczestników.
1. **Zagadnienia do omówienia podczas zajęć:**
	1. czym są emocje i ich wpływ na zdrowie,
	2. rola stresu w wywoływaniu problemów psychicznych oraz sposoby radzenia sobie z nim,
	3. przejawy dyskryminacji i znaczenie stereotypów,
	4. radzenie sobie z różnymi formami agresji rówieśniczej,
	5. wpływ presji rówieśniczej i mediów społecznościowych na poczucie własnej wartości,
	6. opieranie się presji podejmowania zachowań ryzykownych,
	7. stygmatyzowanie osób z problemami psychicznymi,
	8. dostrzeganie problemów natury psychicznej u siebie i osób z otoczenia,
	9. najczęstsze zaburzenia psychiczne występujące u młodzieży i młodych dorosłych, w tym zaburzenia nastroju i depresja oraz uzależnienia (dopalacze),
	10. różnice pomiędzy psychologiem, terapeutą a psychiatrą,
	11. informacje, gdzie można zwrócić się o pomoc w przypadku dostrzeżenia u siebie lub
	u kogoś objawów zagrażających zdrowiu psychicznemu.

Ad. 1) Czym są emocje i ich wpływ na zdrowie.

* definicja emocji,
* podział na emocje przyjemne (pozytywne) i nieprzyjemne (negatywne),
* emocje pozytywne a zdrowie,
* emocje negatywne a zdrowie.

Ad. 2) Rola stresu w wywoływaniu problemów psychicznych oraz sposoby radzenia sobie
z nim.

* definicja i fazy stresu,
* strategie, sposoby radzenia sobie ze stresem (w tym wykorzystywanie pozytywnych emocji),
* po co nam stres (stres jako motywator, etc.),
* stres a problemy psychiczne: depresja, zaburzenia lękowe, nerwica, agresja, etc.

Ad. 3) Przejawy dyskryminacji i znaczenie stereotypów.

* definicja dyskryminacji,
* przejawy dyskryminacji ze względu na:
	+ orientację seksualną,
	+ status społeczno-ekonomiczny,
	+ pochodzenie etniczne, narodowe, terytorialne oraz kolor skóry, status uchodźcy
	i wyznanie,
	+ wygląd,
	+ płeć,
	+ niepełnosprawność i chorobę,
	+ wiek, etc.
* definicja stereotypów,
* charakterystyczne cechy stereotypów,
* przykłady stereotypów i ich negatywny oddźwięk.

Ad. 4) Radzenie sobie z różnymi formami agresji rówieśniczej.

* przejawy agresji wśród rówieśników (przemoc fizyczna, psychiczna – przykłady zachowań),
* formy reakcji na zachowania agresywne:
	+ asertywność,
	+ zachowanie spokoju,
	+ odrzucenie emocji, etc.,
* gdzie szukać pomocy w przypadku bycia ofiarą agresji rówieśniczej.

Ad. 5) Wpływ presji rówieśniczej i mediów społecznościowych na poczucie własnej wartości.

* przejawy presji rówieśniczej,
* negatywny wpływ presji rówieśniczej na poczucie własnej wartości,
* hejt w Internecie,
* przekoloryzowana rzeczywistość na portalach społecznościowych.

Ad. 6) Opieranie się presji podejmowania zachowań ryzykownych.

* przykładowe zachowania ryzykowne,
* konsekwencje podejmowania zachowań ryzykownych,
* umiejętność mówienia „nie”.

Ad. 7) Stygmatyzowanie osób z problemami psychicznymi.

* indywidualne i społeczne skutki stygmatyzacji,
* osoby z zaburzeniami psychicznymi – stereotypy a rzeczywistość.

Ad. 8) Dostrzeganie problemów natury psychicznej u siebie i osób z otoczenia.

* ogólne objawy wskazujące na problem psychiczny,
* objawy najczęstszych zaburzeń psychicznych.

Ad. 9) Najczęstsze zaburzenia psychiczne występujące u młodzieży i młodych dorosłych.

* przedstawienie najczęstszych zaburzeń psychicznych u młodzieży i młodych dorosłych przede wszystkim zaburzenia nastroju, depresja oraz uzależnienia
i dopalacze,
* epidemiologia najczęstszych zaburzeń psychicznych u młodzieży i młodych dorosłych.

Ad. 10) Różnice pomiędzy psychologiem, terapeutą a psychiatrą.

* różnice w wykształceniu,
* jakimi rodzajami problemów się zajmują,
* uprawnienia do wypisywania recept.

Ad. 11) Informacje, gdzie można zwrócić się o pomoc w przypadku dostrzeżenia u siebie lub u kogoś objawów zagrażających zdrowiu psychicznemu.

* jednostki służące pomocą w przypadku dostrzeżenia u siebie lub u kogoś objawów zagrażających zdrowiu psychicznemu. Przykładowe jednostki:
	+ Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – 800 70 2222,
	+ Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111,
	+ Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12,
	+ Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116 123,
	+ Policyjny Telefon Zaufania – 800 12 02 26,
	+ Poradnie pedagogiczno-psychologiczne w szkołach,
	+ Powiatowe centra pomocy rodzinie,
	+ Lokalne ośrodki (centra) interwencji kryzysowej,
	+ Pomocowe strony internetowe: pokonackryzys.pl, liniawsparcia.pl, pogotowieduchowe.pl,
	+ W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia Twojego bądź drugiej osoby – 112.
1. **Wymagania do personelu prowadzącego zajęcia**

Wiedza przekazywana uczestnikom zajęć musi opierać się na aktualnych i rzetelnych źródłach naukowych. Spotkania z młodzieżą muszą być prowadzone przez specjalistów
z zakresu zdrowia psychicznego / psychiatrii, w tym przez magistra psychologii lub psychologa klinicznego lub psychoterapeutę lub psychiatrę lub psychiatrę dzieci i młodzieży lub pielęgniarkę.

1. **Badanie wiedzy uczestników**

Podczas realizacji zadania, zostanie użyte narzędzie do zbadania poziomu wiedzy uczestników (test). Projekt testu przedstawia podmiot, w ofercie złożonej w ramach konkursu na wybór realizatora zadania.

Badanie wiedzy u każdego uczestnika zostanie przeprowadzone dwukrotnie: przed rozpoczęciem działań informacyjno-edukacyjnych (pre-test) oraz po ich zakończeniu (post-test). Wynik o co najmniej jeden punkt lepszy w ponownym badaniu wiedzy świadczy
o wzroście wiedzy uczestnika programu. Test zawierał będzie co najmniej 10 pytań jednokrotnego wyboru. Tematyka pytań musi obejmować zakres wiedzy przedstawionej
w części dotyczącej zagadnień do omówienia podczas zajęć .

1. **Monitorowanie realizacji lekcji**

Monitoring zajęć z zakresu promocji zdrowia psychicznego pod hasłem „Zrozum-MY się” będzie prowadzony pod względem: :

* 1. oceny zgłaszalności, dokonywanej na podstawie informacji otrzymanych od podmiotów realizujących zadanie w zakresie:
		+ liczby szkół, które zgłosiły chęć udziału w zajęciach;
		+ liczby szkół, w których przeprowadzone zostały zajęcia;
		+ liczby uczniów, którzy uczestniczyli w zajęciach;
		+ liczby uczniów, którzy zrezygnowali z uczestnictwa w zajęciach;
		+ liczby osób które wypełniły pre-test;
		+ liczby osób, które wypełniły post-test;
		+ liczby godzin i liczby przeprowadzonych zajęć.
	2. oceny jakości, dokonywanej na podstawie analizy Ankiet dla uczestników działań edukacyjno-informacyjnych w zakresie promocji zdrowia psychicznego pod hasłem „Zrozum-my się”.
	3. oceny efektywności, dokonywanej na podstawie sprawozdania z osiągnięcia mierników efektywności przedstawionych przez podmioty realizujące zadanie.

**Wskaźniki:**

wzrost wiedzy z zakresu zaburzeń psychicznych u uczestników zajęć – minimalny wskaźnik: wzrost wiedzy u 75% uczestników na podstawie ankiety wiedzy;

liczba uczniów, którzy uczestniczyli w zajęciach – minimalny wskaźnik: 800 osób z grupy docelowej;

* 1. ocena jakości zajęć – minimalny wskaźnik: 70% uczestników zajęć oceniło zajęcia
	w ankiecie (pyt. 1-4) na „4” lub więcej.
1. **Ankieta**

**Ankieta dla uczestników spotkań edukacyjno-informacyjnych z zakresu promocji zdrowia psychicznego „Zrozum-my się”**

Ankieta ma na celu poznanie Waszego zdania na temat „ Działań edukacyjno-informacyjnych z zakresu promocji zdrowia psychicznego Zrozum-my się”. Badanie jest **anonimowe,** a jego wyniki posłużą do monitorowania jakości zajęć.

Prosimy o jej wypełnienie i przekazanie wyznaczonej osobie. Dziękujemy za poświęcony czas.

W pytaniach 1-4 proszę zaznaczyć odpowiedź w skali 1-5,

gdzie 1 – oznacza ocenę najniższą, 5 – oznacza ocenę najwyższą.

1. W jakim stopniu program zajęć spełnił Twoje oczekiwania?

1 2 3 4 5

1. Jak oceniasz osobę prowadzącą zajęć?

1 2 3 4 5

1. Jak oceniasz organizację zajęć?

1 2 3 4 5

1. Czy poleciłabyś /poleciłbyś udział w zajęciach innym osobom?

1 2 3 4 5

1. Który z poruszonych tematów w Twojej ocenie był **najbardziej** interesujący, przydatny?
	* czym są emocje i ich wpływ na zdrowie,
	* rola stresu w wywoływaniu problemów psychicznych oraz sposoby radzenia sobie
	z nim,
	* przejawy dyskryminacji i znaczenie stereotypów,
	* radzenie sobie z różnymi formami agresji rówieśniczej,
	* wpływ presji rówieśniczej i mediów społecznościowych na poczucie własnej wartości,
	* opieranie się presji podejmowania zachowań ryzykownych,
	* stygmatyzowanie osób z problemami psychicznymi,
	* dostrzeganie problemów natury psychicznej u siebie i osób z otoczenia,
	* najczęstsze zaburzenia psychiczne występujące u młodzieży i młodych dorosłych,
	* różnice pomiędzy psychologiem, terapeutą a psychiatrą,
	* informacje, gdzie można zwrócić się o pomoc w przypadku dostrzeżenia u siebie lub
	u kogoś objawów zagrażających zdrowiu psychicznemu.
2. Który z poruszonych tematów w Twojej ocenie był **najmniej** interesujący, przydatny?
	* czym są emocje i ich wpływ na zdrowie,
	* rola stresu w wywoływaniu problemów psychicznych oraz sposoby radzenia sobie
	z nim,
	* przejawy dyskryminacji i znaczenie stereotypów,
	* radzenie sobie z różnymi formami agresji rówieśniczej,
	* wpływ presji rówieśniczej i mediów społecznościowych na poczucie własnej wartości,
	* opieranie się presji podejmowania zachowań ryzykownych,
	* stygmatyzowanie osób z problemami psychicznymi,
	* dostrzeganie problemów natury psychicznej u siebie i osób z otoczenia,
	* najczęstsze zaburzenia psychiczne występujące u młodzieży i młodych dorosłych,
	* różnice pomiędzy psychologiem, terapeutą a psychiatrą,
	* informacje, gdzie można zwrócić się o pomoc w przypadku dostrzeżenia u siebie lub u kogoś objawów zagrażających zdrowiu psychicznemu.
3. Czy uważasz, że zajęcia tego typu powinny być realizowane w następnych latach?
	* tak
	* nie
4. Czy Twoim zdaniem program zajęć wymaga zmian?
	* tak (jeśli tak, to jakich?)

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* + nie
1. Inne uwagi

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bardzo dziękujemy za pomoc i wypełnienie ankiety.