

Μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας

Κατάθλιψη



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
[Project number: 562184-EPP-1-2015-1-CY-EPPKA3-PI-FORWARD]

Κατάθλιψη



Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

1. Κάντε Διευκολύνσεις

Όταν εργάζεστε με μαθητές με άγχος, σκεφτείτε να κάνετε διευκολύνσεις στους ακόλουθους τομείς:

- **Ασκήσεις στο σπίτι** - Καθορίστε ένα χρονικό όριο για την εργασία και το λογικό περιεχόμενο για το σπίτι, καθώς οι μαθητές με κατάθλιψη μπορούν να συγκλονιστούν από το φόρτο εργασίας και να ανησυχούν ότι η εργασία δεν είναι ανάλογου επιπέδου. Σκεφθείτε να ρωτήσετε τον μαθητή για τα συναισθήματα και τις σκέψεις σχετικά με την ποσότητα και την ποιότητα της εργασίας. Μερικές φορές η μείωση της εργασίας μπορεί να δημιουργήσει περισσότερο άγχος, ανάλογα με τον μαθητή.
- **Εργασίες** - Εξετάστε το ενδεχόμενο κατακερματισμού των εργασιών σε μεμονωμένα βήματα και την εισαγωγή ενδιάμεσων προθεσμιών με συνεχείς αναθεωρήσεις προόδου.
- **Παρουσιάσεις** - Εξετάστε το ενδεχόμενο να επιτρέψετε στον μαθητή να παρουσιάσει μόνο στον δάσκαλο και όχι σε μια μεγάλη τάξη ή να χρησιμοποιήσει τεχνικές ηχογράφησης. Βοηθήστε σταδιακά τον μαθητή να παρουσιάσει σε μεγαλύτερο κοινό όταν νομίζετε ότι είναι έτοιμος.

2. Εξασφαλίστε Χρόνο Επαφής/Ενδιαφέροντος

Είναι σημαντικό οι μαθητές που πάσχουν από κατάθλιψη να γνωρίζουν ότι κάποιος ενδιαφέρεται και ότι δεν είναι μόνοι. Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές λαμβάνουν τακτική υποστήριξη/επαφή για εκδήλωση ενδιαφέροντος μέσω οποιουδήποτε μέσου ο μαθητής έχει αυτοπεποίθηση και απόκριση, όπως πριν / μετά την τάξη, κατά τη διάρκεια των διαλλειμάτων ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Δώστε συχνά σχόλια σχετικά με την ακαδημαϊκή, κοινωνική και συμπεριφορική επίδοση. Παρακολουθείτε συχνά εάν ο μαθητής έχει σκέψεις αυτοκτονίας. Σε περίπτωση που οι μαθητές εκφράζουν αυτοκτονικές σκέψεις, τους παραπέμπουμε πάντοτε στις Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας, στις Υπηρεσίες Σχολικής Ψυχολογίας ή στον Σύμβουλο του Σχολείου. Θυμηθείτε ότι σε περίπτωση αυτοκτονικών σκέψεων μπορείτε να αναφέρετε, ακόμα και χωρίς τη συγκατάθεση των γονέων.

3. Εξασκείτε Πρακτική και Αποτελεσματική Επικοινωνία

Υπάρχουν συγκεκριμένες διαπροσωπικές δεξιότητες που ένας δάσκαλος μπορεί να χρησιμοποιήσει για να ασχοληθεί με έναν μαθητή που βιώνει κατάθλιψη που θα επιτρέψουν την σαφέστερη επικοινωνία και κατανόηση. Βεβαιωθείτε ότι έχετε βλεματική επαφή με τον μαθητή και επιδείξτε κατανόηση στο μαθητή με νέυματα και επαναλήψεις, αυτό θα βοηθήσει τον μαθητή να γνωρίζει ότι ακούγεται. Αν ο μαθητής αποκαλύψει οτιδήποτε σχετικά με τη συναισθηματική του κατάσταση ή τις ανησυχίες του, βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε ακριβώς τι σας μεταφέρει ο μαθητής ζητώντας διευκρινίσεις. Να είστε ανοιχτοί για συζήτηση κατά τη διάρκεια διαλλειμάτων και να ενθαρρύνετε τον μαθητή να επικοινωνεί μαζί σας σκέψεις και συναισθήματα. Μην ενθαρρύνετε τη συζήτηση μπροστά στην τάξη. Όταν προκύπτουν δύσκολα συναισθηματικά ζητήματα συμβουλευτείτε πάντα τον ψυχολόγο / σύμβουλο του σχολείου.

4. Δημιουργήστε ένα Ασφαλές Περιβάλλον

Δώστε στους μαθητές ευκαιρίες να συμμετάσχουν σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με τους συμμαθητές τους. Τοποθετήστε τον μαθητή μαζί με άλλους μαθητές που είναι σίγουροι και άνετοι. Όποτε είναι δυνατόν, επιτρέψτε στον μαθητή να ασχοληθεί με τη δημιουργική μάθηση, τα έργα, την ομαδική εργασία και τις εργασίες που δείχνει ενδιαφέρον ή ταλέντο, καθώς αυτό θα βοηθήσει στην εμπλοκή του μαθητή και θα δημιουργήσει αυτοπεποίθηση και συμμετοχή. Σκεφθείτε να οργανώσετε, με τη συνεργασία του σχολικού σας ψυχολόγου / συμβούλου, μια παρουσίαση σχετικά με τις διαφορές και την αποδοχή για όλη την τάξη.

5. Διδάξτε Δεξιότητες Αυτορρύθμισης και Αντιμετώπισης

Διδάξτε στον μαθητή πώς να θέσει στόχους και να αυτο-παρακολουθείται. Διδάξτε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Προπονήστε τον μαθητή σε τρόπους οργάνωσης, προγραμματισμού και εκτέλεσης καθηκόντων που απαιτούνται καθημερινά ή εβδομαδιαία στο σχολείο. Η εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων στο υλικό του μαθήματος θα επιτρέψει στον μαθητή να μάθει τους μηχανισμούς αντιμετώπισης και αυτορρύθμισης.

6. Κάντε Κατάλληλες Παραπομπές

Κάντε κατάλληλες παραπομπές στο διευθυντή, γονέα, σχολικό σύμβουλο, σχολικό ψυχολόγο, γιατρό ή ειδικό για την ψυχική υγεία σύμφωνα με την πολιτική του σχολείου. Εξασφαλίστε γραπτή συγκατάθεση γονέων όταν είναι απαραίτητο.

Αναφορές:

Προσαρμοσμένο εν μέρει από, from *Accommodating Students with Mood Lability: Depression and Bipolar Disorder* Leslie E. Packer PHD, (2002). Available at www.schoolbehavior.com

Προσαρμοσμένο εν μέρει από

<http://www.veysigmund.com/anxious-kids-at-school-how-to-help-them-soar/>
<http://www.worrywisekids.org/node/40>



Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση σε μεθόδους διδασκαλίας)

Κοινότητα

Πρωθήστε τη Γνώση και την Επίγνωση

Δημιουργήστε και διατηρήστε κατάλληλους δεσμούς με οργανώσεις ψυχικής υγείας στην περιοχή σας. Αναγνωρίστε και πρωθήστε την επίγνωση της Εθνικής Ψυχικής Υγείας μέσω σχολικών εκδηλώσεων. Παρέχετε βιβλιογραφία και στοιχεία επικοινωνίας στο σχολείο των κατάλληλων θεραπευτικών κέντρων ψυχικής υγείας και παρεμβάσεων.

[Αναφορές: Προσαρμοσμένο εν μέρει από το American National Association of School Psychologists, the National Institute of Mental Health, and Interventions That Work in Educational Leadership, A. Crundwell and K. Killu *Responding to a Student's Depression* Available at <http://www.ascd.org/>]

Φαγητό: Κυλικείο / Επισκέψεις / Κατασκηνώσεις / Εκδρομές

Πολιτική Ψυχικής Υγείας, Πολιτική Κατά του Εκφοβισμού, Πολιτική Υγιεινής Διατροφής

Αναπτύξτε και εφαρμόστε πολιτικές υγείας, οι οποίες μπορούν να αποφέρουν σημαντικά οφέλη σε έναν μαθητή που πάσχει από κατάθλιψη. Η υγιεινή διατροφή έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα ανησυχίας και άγχους. Η ύπαρξη σαφώς καθορισμένης σχολικής πολιτικής για την ψυχική υγεία θα παράσχει στο σχολείο σας σαφείς οδηγίες όταν ασχολείται με θέματα ψυχικής υγείας. Μια αυστηρή πολιτική για την καταπολέμηση του εκφοβισμού μπορεί να μειώσει την πιθανότητα να γίνει θύμα εκφοβισμού ένας καταθλιπτικός μαθητής.

Άλλα (Υγεία & Ευημερία)

Πολιτική Ψυχικής Υγείας, Πολιτική Κατά του Εκφοβισμού, Πολιτική Υγιεινής Διατροφής

Αναπτύξτε και εφαρμόστε πολιτικές υγείας, οι οποίες μπορούν να αποφέρουν σημαντικά οφέλη σε έναν μαθητή που πάσχει από κατάθλιψη. Η υγιεινή διατροφή έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα ανησυχίας και άγχους. Η ύπαρξη σαφώς καθορισμένης σχολικής πολιτικής για την ψυχική υγεία θα παράσχει στο σχολείο σας σαφείς οδηγίες όταν ασχολείται με θέματα ψυχικής υγείας. Μια αυστηρή πολιτική για την καταπολέμηση του εκφοβισμού μπορεί να μειώσει την πιθανότητα να γίνει θύμα εκφοβισμού ένας καταθλιπτικός μαθητής.

Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

Αναπτύξτε Επικοινωνία μεταξύ Σπίτι και Σχολείου

Αναπτύξτε ένα αποτελεσματικό σύστημα επικοινωνίας μεταξύ σπιτιού-σχολείου για να μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με την ακαδημαϊκή, κοινωνική και συναισθηματική συμπεριφορά του μαθητή και για τυχόν εξελίξεις σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή ή τις παρενέργειες.

Ασφάλεια

Εξασφαλίστε Επόπτευση

Βεβαιωθείτε ότι κάθε μαθητής που έχει αναγνωριστεί ως πάσχον από κατάθλιψη εποπτεύεται ανά πάσα στιγμή

Προγραμματισμός Εκδηλώσεων

Πρωθήστε τη Γνώση και την Επίγνωση

Δημιουργήστε και διατηρήστε κατάλληλους δεσμούς με οργανώσεις ψυχικής υγείας στην περιοχή σας. Αναγνωρίστε και προωθήστε την επίγνωση της Εθνικής Ψυχικής Υγείας μέσω σχολικών εκδηλώσεων. Παρέχετε βιβλιογραφία και στοιχεία επικοινωνίας στο σχολείο των κατάλληλων θεραπευτικών κέντρων ψυχικής υγείας και παρεμβάσεων.

[Αναφορές: Προσαρμοσμένο εν μέρει από το American National Association of School Psychologists, the National Institute of Mental Health, and Interventions That Work in Educational Leadership, A. Crundwell and K. Killu *Responding to a Student's Depression*

Available at <http://www.ascd.org/>

Σχολικά Διαλείμματα

Εξασφαλίστε Επόπτευση

Βεβαιωθείτε ότι κάθε μαθητής που έχει αναγνωριστεί ως πάσχον από κατάθλιψη εποπτεύεται ανά πάσα στιγμή

Υποστήριξη Μαθητών

1. Αναπτύξτε Επικοινωνία μεταξύ Σπιτιού και Σχολείου

Αναπτύξτε ένα αποτελεσματικό σύστημα επικοινωνίας μεταξύ σπιτιού-σχολείου για να μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με την ακαδημαϊκή, κοινωνική και συναισθηματική συμπεριφορά του μαθητή και για τυχόν εξελίξεις σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή ή τις παρενέργειες.

2. Κάντε Διευκολύνσεις

Αναπτύξτε τροποποιήσεις και διευκολύνσεις για να ανταποκριθείτε στις διακυμάνσεις της διάθεσης του μαθητή, στην ικανότητα συγκέντρωσης ή στις παρενέργειες ενός φαρμάκου. Αναθέστε ένα μέλος του προσωπικού να υπηρετήσει ως πρωταρχική επαφή και να συντονίζει τις παρεμβάσεις.

Σχολικοί Εορτασμοί / Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες

Πρωθήστε τη Γνώση και την Επίγνωση

Δημιουργήστε και διατηρήστε κατάλληλους δεσμούς με οργανώσεις ψυχικής υγείας στην περιοχή σας. Αναγνωρίστε και πρωθήστε την επίγνωση της Εθνικής Ψυχικής Υγείας μέσω σχολικών εκδηλώσεων. Παρέχετε βιβλιογραφία και στοιχεία επικοινωνίας στο σχολείο των κατάλληλων θεραπευτικών κέντρων ψυχικής υγείας και παρεμβάσεων.

[Αναφορές: Προσαρμοσμένο εν μέρει από το the American National Association of School Psychologists, the National Institute of Mental Health, and Interventions That Work in Educational Leadership, A. Crundwell and K. Killu *Responding to a Student's Depression*

Διαθέσιμο στο <http://www.ascd.org/>

Υποστήριξη Μαθητών

1. Πρωθήστε τη Γνώση και την Επίγνωση

Δημιουργήστε και διατηρήστε κατάλληλους δεσμούς με οργανώσεις ψυχικής υγείας στην περιοχή σας. Αναγνωρίστε και πρωθήστε την επίγνωση της Εθνικής Ψυχικής Υγείας μέσω σχολικών εκδηλώσεων. Παρέχετε βιβλιογραφία και στοιχεία επικοινωνίας στο σχολείο των κατάλληλων θεραπευτικών κέντρων ψυχικής υγείας και παρεμβάσεων.

[Αναφορές: Προσαρμοσμένο εν μέρει από το American National Association of School Psychologists, the National Institute of Mental Health, and Interventions That Work in Educational Leadership, A. Crundwell and K. Killu *Responding to a Student's Depression*

Διαθέσιμο στο <http://www.ascd.org/>

2. Πολιτική Ψυχικής Υγείας, Πολιτική Κατά του Εκφοβισμού, Πολιτική Υγιεινής Διατροφής

Αναπτύξτε και εφαρμόστε πολιτικές υγείας, οι οποίες μπορούν να αποφέρουν σημαντικά οφέλη σε έναν μαθητή που πάσχει από κατάθλιψη. Η υγιεινή διατροφή έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα ανησυχίας και άγχους. Η ύπαρξη σαφώς καθορισμένης σχολικής πολιτικής για την ψυχική υγεία θα παράσχει στο σχολείο σας σαφείς οδηγίες όταν ασχολείται με θέματα ψυχικής υγείας. Μια αυστηρή πολιτική για την καταπολέμηση του εκφοβισμού μπορεί να μειώσει την πιθανότητα να γίνει θύμα εκφοβισμού ένας καταθλιπτικός μαθητής.

Επαγγελματική Επιμόρφωση Δασκάλων/Καθηγητών

Παροχή Συνεχούς Επαγγελματικής Επιμόρφωσης

Διασφαλίστε ότι όλο το προσωπικό που έρχεται σε επαφή με μαθητές που αντιμετωπίζουν κατάθλιψη λαμβάνει επαρκή, σχετική και κατάλληλη συνεχή επαγγελματική εξέλιξη στην ευαισθητοποίηση και την παρέμβαση στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Η κατάθλιψη είναι μια κοινή διανοητική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από θλίψη, απώλεια ενδιαφέροντος ή απόλαυσης, αισθήματα ενοχής ή χαμηλής αυτοεκτίμησης, διαταραγμένο ύπνο ή όρεξη, συναισθήματα κούρασης και κακή συγκέντρωση.

Η κατάθλιψη μπορεί να είναι μακροχρόνια ή επαναλαμβανόμενη, μειώνοντας ουσιαστικά την ικανότητα ενός ατόμου να λειτουργήσει στην εργασία ή το σχολείο ή να αντιμετωπίσει την καθημερινή ζωή. Στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε αυτοκτονία. Όταν είναι ήπια, οι άνθρωποι μπορούν να θεραπευτούν χωρίς φάρμακα, αλλά όταν η κατάθλιψη είναι μέτρια ή σοβαρή, μπορεί να χρειαστούν φαρμακευτική αγωγή και επαγγελματικές συμβουλευτικές θεραπείες.

Η κατάθλιψη είναι μια διαταραχή που μπορεί να διαγνωστεί αξιόπιστα και να αντιμετωπιστεί από μη ειδικούς ως μέρος της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας. Απαιτείται ειδικευμένη φροντίδα για ένα μικρό ποσοστό ατόμων με περίπλοκη κατάθλιψη ή για άτομα που δεν ανταποκρίνονται στις θεραπείες πρώτης γραμμής. (*World Health Organisation*)

"Ορισμένα μικρά παιδιά με αυτή τη διαταραχή μπορεί να προσποούνται ότι είναι άρρωστα, είναι υπερκινητικά, προσκολλώνται στους γονείς τους και αρνούνται να πάνε στο σχολείο ή ανησυχούν ότι οι γονείς τους μπορεί να πεθάνουν. Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι με κατάθλιψη ενδέχεται να μελαγχολήσουν, να αρνηθούν να συμμετάσχουν σε οικογενειακές και κοινωνικές δραστηριότητες, να έχουν καβγάδες στο σχολείο, να κάνουν χρήση αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών ή να σταματήσουν να δίνουν προσοχή στην εμφάνισή τους. Μπορούν επίσης να γίνουν αρνητικοί, ανήσυχοι, γκρινιάρηδες, επιθετικοί ή να αισθάνονται ότι κανείς δεν τους καταλαβαίνει. Οι έφηβοι με σοβαρή κατάθλιψη είναι πιθανό να αναγνωριστούν ως καταθλιπτικοί πριν οι γονείς τους υποπτευτούν ότι αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα. Το ίδιο μπορεί να ισχύει και για τα παιδιά." (*Center for Mental Health Services, Washington, DC, 1998*).

Συμπτώματα κατάθλιψης

Σύμφωνα με το AWARE, ένας οργανισμός υποστήριξης για την κατάθλιψη με έδρα την Ιρλανδία, η κατάθλιψη έχει οκτώ κύρια συμπτώματα. Εάν ένα άτομο εμφανίσει πέντε ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα, που διαρκούν δύο εβδομάδες ή περισσότερο, θα πρέπει να μιλήσουν με έναν GP (γενικό παθολόγο) ή επαγγελματία ψυχικής υγείας. Τα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι:

- Αίσθημα θλίψης, ανησυχίας ή βαρεμάρας
- Χαμηλή ενέργεια, αίσθημα κόπωσης ή κούρασης
- Λίγος ύπνος ή υπερβολικός ύπνος, ξυπνάνε συχνά κατά τη διάρκεια της νύχτας
- Κακή συγκέντρωση, η αργή σκέψη
- Απώλεια ενδιαφέροντος για χόμπι, οικογενειακή ή κοινωνική ζωή
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και αισθήματα ενοχής
- Πόνοι χωρίς φυσική βάση, π.χ. στο στήθος, το κεφάλι ή κοιλιακό πόνο που σχετίζεται με την ανησυχία ή το άγχος
- Απώλεια ενδιαφέροντος για τη ζωή, σκέψη για θάνατο, αυτοκτονικές σκέψεις

www.aware.ie

Σημάδια κατάθλιψης σε μαθητές

- Παράπονα για αίσθημα αδιαθεσίας, σχολική απουσία, έλλειψη συμμετοχής
- Ευερεθιστότητα
- Απομόνωση από συνομηλίκους, προβλήματα με κοινωνικές δεξιότητες, ανυπακοή
- Δυσκολία στην συγκέντρωση σε καθήκοντα / δραστηριότητες
- Κακή ποιότητα σχολικών εργασιών
- Ξεχνάνε την ολοκλήρωση των εργασιών, δυσκολία συγκέντρωσης
- Δυσκολίες όσον αφορά το σχεδιασμό, την οργάνωση και την εκτέλεση εργασιών
- Άρνηση ολοκλήρωσης της εργασίας, απώλεια προθεσμιών
- Εκφράσεις προσώπου ή γλώσσα του σώματος που υποδεικνύουν κατάθλιψη ή θλίψη
- Εύκολα πληγώνονται τα συναισθήματα, κλάμα, θυμός
- Κακή απόδοση και παρακολούθηση των εργασιών
- Αμέλεια
- Ταραχή, ανησυχία
- Ξεχνάνε συχνά
- Συχνές απουσίες
- Μειωμένη αυτοεκτίμηση και αισθήματα αυτοπεποίθησης
- Αυτό-επικριτικά σχόλια
- Αντίδραση σε πρόσωπα "εξουσίας", δυσκολίες αλληλεπίδρασης με συνομηλίκους, αντιδραστική επιχειρηματολογία
- Απαισιόδοξα σχόλια, αυτοκτονικές σκέψεις
- Απομόνωση και απόσυρση,
- Συχνές αλλαγές στους φίλους
- Έλλειψη ενδιαφέροντος και εμπλοκή σε παλαιότερα ευχάριστες δραστηριότητες
- Ανία
- Κλοπή, ακατάλληλη / επικίνδυνη σεξουαλική δραστηριότητα, χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών, σκασιεραρχείο
- Κατάχρηση ουσιών

- Συμπεριφορά εκτός χαρακτήρα, ύπνο στην τάξη

Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρήσιμες ιστοσελίδες

International Association of Youth Mental Health www.iaymh.org

World Health Organisation www.who.int

Institute of Child Education and psychology www.icepe.eu

Σχετικά Άρθρα και Εκθέσεις

Child and Adolescent Mental Health in Europe: Infrastructures, Policy and Programmes. Luxembourg: European Communities. Braddick, F., Carral, V., Jenkins, R., & Jané-Llopis, E. (2009). Available at <http://ec.europa.eu/>

Comparing Child Well-Being in OECD Countries: Concepts and Methods Jonathan Bradshaw, Petra Hoelscher and Dominic Richardson (2006)
Available at <https://www.unicef-irc.org/publications/464/>

Changing attitudes: supporting teachers in effectively including students with emotional and behavioural difficulties in mainstream education, Geraldine Scanlona and Yvonne Barnes-Holmes, School of Education Studies, Dublin City University, Glasnevin, Dublin 11, Ireland; Department of Psychology, The National University of Ireland, Maynooth, Co. Kildare, Ireland
<http://dx.doi.org/10.1080/13632752.2013.769710>

Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents

Brady, Erika U.; Kendall, Philip C.
Psychological Bulletin, Vol 111(2), Mar 1992, 244-255.
<http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.111.2.244>

Mental Health Promotion and Prevention Strategies for Coping with Anxiety, Depression and Stress Related Disorders in Europe (2001-2003)
http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/8th_Initiative/Mental_Health_BAUA_Report_2001_2003.pdf