

Elevi cu tulburări de sănătate mintală

Depresia



Recomandări generale pentru tulburările de sănătate mintală



Tipuri de recomandări la nivel de clasă (accent pe metodele instructionale)

1. **Încurajați susținerea în cadrul clasei.** Verificarea cu regularitate a elevilor vă ajută în a-i asigura că unei persoane chiar îi pasă de ei, aceștia nefiind singuri în lupta contra problemelor de sănătate mintală. Verificările pot avea loc după școală, în timpul prânzului sau pe mail – în orice mediu în care elevul se simte confortabil să răspundă. Cel mai important lucru este dezvoltarea unei relații prin care să exprimăm susținerea necondiționată, evitând generalizările și critica, să fim atenți în a oferi și primi feedback și să păstrăm un ton și o atitudine pozitivă.
2. **Încurajați curiozitatea, implicarea în învățare și rezolvarea de probleme.** Îndepărtarea învățării de cea bazată pe evaluare este o sarcină mai dificilă decât ceea ce un profesor poate face de unul singur. Totuși, în orice măsură se poate, este important să acordăm mai mult timp stârnirii curiozității, creativității și în a promova învățarea bazată pe implicare, fie prin intermediul proiectelor independente, a temelor alese de unul singur, fie încurajând elevii să participe la activități extracurriculare din pur interes și pasiune. Predarea strategiilor generale de rezolvare a problemelor poate fi eficientă.
3. **O bună cultură a clasei.** O clasă bine structurată, cu așteptări clare, tranziții line și mediu calm și pașnic le este de mare ajutor elevilor. Oferiți și creați un mediu bazat pe susținere, unde este în regulă să greșești, să îți exprimi emoțiile în mod pozitiv și să ceri ajutor atunci când ai nevoie.
4. **Realizați un cadru de reguli pozitive.** Asigurați-vă că regulile sunt formulate într-o manieră pozitivă, ajutând la încurajarea unei stări bune de spirit.

Depresia



Tipuri de recomandări la nivel de clasă (accent pe metodele instructionale)

1. Realizați adaptări

Atunci când lucrați cu elevi care suferă de depresie, luați în considerare următoarele zone unde sunt necesare adaptări:

- **Teme** – Stabiliți un termen-limită pentru teme și un conținut rezonabil, astfel încât elevii ce suferă de anxietate să nu fie copleșiți de volumul de lucru și să nu fie îngrijorați de faptul că tema nu este realizată la standardele impuse. Uneori, reducerea temei poate crea și mai mult stres, în funcție de elev.
- **Evaluare** – Luați în considerare împărțirea evaluării în etape individuale și introduceți termene intermediare pentru a verifica periodic progresul.
- **Prezentări** – Luați în considerare prezentarea doar în prezența profesorului, și nu a întregii clase, sau poate chiar utilizarea înregistrărilor audio. Ajutați elevul să prezinte, treptat, pas cu pas, în fața unei audiențe mai largi, dar doar atunci când considerați că este pregătit.

2. Asigurați timp pentru verificare

Este important ca elevii ce suferă de depresie să fie conștienți că există cineva căruia îi pasă, ei nefiind singuri. Asigurați-vă că elevul primește susținere regulat, în orice mediu în care el se simte încrezător, cum ar fi pauzele, la finalul cursurilor sau pe mail. Oferiți feedback cu privire la performanța academică, socială sau comportamentală. Monitorizați frecvent dacă elevul are tendințe suicidale. În cazul în care elevul are astfel de gânduri, luați legătura cu Serviciile pentru sănătate mintală, serviciile psihologice din cadrul școlii sau consilierul școlar. Amintiți-vă că, dacă este vorba despre gânduri care duc la sinucidere, puteți interveni și fără consimțământul părinților.

3. Susțineți implicarea și comunicarea eficientă

Există anumite abilități interpersonale specifice pe care un profesor le poate aplica în cazul unui elev care suferă de depresie, ajutându-l astfel să poată comunica și înțelege clar lucrurile din jurul său. Asigurați-vă că mențineți contactul vizual cu elevul și că dați dovadă de înțelegere, aprobând și repetând, astfel elevul vede că este înțeles și ascultat. Dacă un elev dezvăluie informații cu privire la starea sa emoțională sau îngrijorările sale, asigurați-vă că înțelegeți exact la ce se referă, cerând clarificarea lucrurilor, dacă este necesar. Fiți deschis la discuții în timpul pauzelor și încurajați elevul să își transmită gândurile și sentimentele. Nu încurajați discuțiile în fața clasei. În cazul apariției unor probleme emoționale, discutați cu psihologul sau consilierul școlii.

4. Creați un mediu sigur

Oferiți elevului șansa de a se implica în interacțiunile sociale dintre colegi. Așezați elevul alături de colegii în care are încredere și alături de care se simte confortabil. De fiecare dată când este posibil, permiteți elevului să participe la activități de învățare creativă, proiecte, activități în echipă și evaluări, prin care își arată interesul și talentul, ajutându-l în același

timp să crească nivelul încrederii în sine și dorința de a se implica. Luați în considerare organizarea, alături de psihologul sau consilierul școlar, a unei prezentări cu privire la diferențe și acceptare pentru întreaga clasă.

5. Facilitați dobândirea competențelor de colaborare și autoevaluare

Învățați elevul cum să își stabilească obiectivele și să-și monitorizeze activitatea. Dezvoltați competențele de rezolvare a problemelor. Antrenați elevul în vederea organizării, planificării și realizării sarcinilor solicitate zilnic sau săptămânal în cadrul școlii. Integrați aceste competențe în materialul specific disciplinei, ajutând astfel elevul să dobândească mecanismele colaborării și autoevaluării.

6. Realizați trimiteri potrivite

Realizați trimiteri potrivite la director, părinte, consilierul școlar, psihologul școlar, doctor sau specialist în sănătate mintală, în concordanță cu politica școlii. Asigurați existența unui consimțământ din partea părintelui, atunci când este necesar.

Referințe:

Adaptat, în parte, din *Accommodating Students with Mood Lability: Depression and Bipolar Disorder*, Leslie E. Packer PHD, (2002). Disponibil la www.schoolbehavior.com

Adaptat, în parte, din

<http://www.heysigmund.com/anxious-kids-at-school-how-to-help-them-soar/>

<http://www.worrywisekids.org/node/40>



Tipuri de recomandări la nivel de școală (accent pe metodele instructionale)

Comunitate

Promovați cunoștințele și conștientizarea

Stabiliți și păstrați legătura cu organizațiile pentru sănătate mintală din zona dumneavoastră. Recunoașteți și promovați sensibilitatea față de sănătatea mintală la nivel național prin intermediul evenimentelor organizate la nivel de școală. Oferiți informații din literatura de specialitate și detalii de contact ale centrelor terapeutice și de intervenție pentru sănătate mintală.

[Referințe: Adaptat, în parte, din 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*
Disponibil la <http://www.ascd.org/>]

Alimente: Cantină / Vizite / Tabere / Excursii

Politici pentru sănătate mintală, politici anti-bullying, politici pentru o alimentație sănătoasă

Dezvoltați și implementați politici pentru sănătate care pot aduce beneficii unui elev care suferă de depresie. S-a demonstrat că o alimentație sănătoasă reduce nivelul de stres și anxietatea. Având politici clare la nivel de școală cu privire la sănătatea mintală, veți avea și un ghid util atunci când va fi vorba să gestionați probleme de sănătate mintală. O politică anti-bullying serioasă poate reduce posibilitatea ca un elev ce suferă de depresie să devină victima bullyingului.

Altele (Sănătate și wellness)

Politici pentru sănătate mintală, politici anti-bullying, politici pentru o alimentație sănătoasă

Dezvoltați și implementați politici pentru sănătate care pot aduce beneficii unui elev care suferă de depresie. S-a demonstrat că o alimentație sănătoasă reduce nivelul de stres și anxietatea. Având politici clare la nivel de școală cu privire la sănătatea mintală, veți avea și un ghid util atunci când va fi vorba să gestionați probleme de sănătate mintală. O politică anti-bullying serioasă poate reduce posibilitatea ca un elev ce suferă de depresie să devină victima bullyingului.

Părinți / Asociații de părinți

Dezvoltați comunicarea între familie și școală

Dezvoltați un sistem de comunicare eficient între școală și familie, pentru a împărtăși informații cu privire la comportamentul academic, social și emoțional al elevului, dar și îngrijorări cu privire la medicația și posibilele efecte secundare.

Siguranță

Asigurați supravegherea

Asigurați-vă că un elev care suferă de depresie beneficiază de supraveghere continuă.

Programare evenimente

Promovați cunoștințele și conștientizarea

Stabiliți și păstrați legătura cu organizațiile pentru sănătate mintală din zona dumneavoastră. Recunoașteți și promovați sensibilitatea față de sănătatea mintală la nivel național prin intermediul unor evenimente organizate la nivel de școală. Oferiți informații din literatura de specialitate și detalii de contact ale centrelor terapeutice și de intervenție pentru sănătate mintală.

[Referințe: Adaptat, în parte, din 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*

Disponibil la <http://www.ascd.org/>

Recreații

Asigurați supravegherea

Asigurați-vă că un elev care suferă de depresie beneficiază de supraveghere continuă.

Suport elevi

1. Dezvoltați comunicarea între familie și școală

Dezvoltați un sistem de comunicare eficient între școală și familie, pentru a împărtăși informații cu privire la comportamentul academic, social și emoțional al elevului, dar și îngrijorări cu privire la medicația și posibilele efecte secundare.

2. Realizați adaptări

Operați modificări și adaptări, pentru a răspunde la fluctuațiile de stare ale elevilor, de abilitate de a se concentra sau la efectele adverse ale medicamentelor. Numiți un membru al staff-ului care să fie principalul contact în acest caz și care să coordoneze intervențiile necesare.

Festivități / Evenimente / Activități școlare

Promovați cunoștințele și conștientizarea

Stabiliți și păstrați legătura cu organizațiile pentru sănătate mintală din zona dumneavoastră. Recunoașteți și promovați sensibilitatea față de sănătatea mintală la nivel național prin intermediul unor evenimente organizate la nivel de școală. Oferiți informații din literatura de specialitate și detalii de contact ale centrelor terapeutice și de intervenție pentru sănătate mintală.

[Referințe: Adaptat, în parte, din 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*
Disponibil la <http://www.ascd.org/>]

Suport elevi

1. Promovați cunoștințele și conștientizarea

Stabiliți și păstrați legătura cu organizațiile pentru sănătate mintală din zona dumneavoastră. Recunoașteți și promovați sensibilitatea față de sănătatea mintală la nivel național prin intermediul unor evenimente organizate la nivel de școală. Oferiți informații din literatura de specialitate și detalii de contact ale centrelor terapeutice și de intervenție pentru sănătate mintală.

[Referințe: Adaptat, în parte, din 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*
Disponibil la <http://www.ascd.org/>]

2. Politici pentru sănătate mintală, politici anti-bullying, politici pentru o alimentație sănătoasă

Dezvoltați și implementați politici pentru sănătate care pot aduce beneficii unui elev care suferă de depresie. S-a demonstrat că o alimentație sănătoasă reduce nivelul de stres și anxietatea. Având politici clare la nivel de școală cu privire la sănătatea mintală, veți avea și

un ghid util atunci când va fi vorba să gestionați probleme de sănătate mintală. O politică anti-bullying serioasă poate reduce posibilitatea ca un elev ce suferă de depresie să devină victima bullyingului.

Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice

Asigurați dezvoltarea profesională continuă

Asigurați-vă că întregul personal care are de-a face cu elevi care s-au confruntat sau se confruntă cu depresia primește formare profesională continuă specială, specifică.

Literatură de specialitate

DEPRESIA este „o tulburare mintală obișnuită, caracterizată prin tristețe, pierderea interesului și a dorinței, sentimente de vinovăție sau pierderea încrederii în sine, tulburări de somn sau lipsa apetitului, oboseală și lipsa concentrării.”

Depresia poate fi de durată sau recurentă, afectând abilitatea individului de a lucra, de a coopera în mediul școlar sau în viața de zi cu zi. În faza ei severă, depresia poate duce la sinucidere. Atunci când sunt liniștiți, oamenii pot fi tratați fără medicație, atunci când depresia este moderată sau severă, este posibil să fie nevoie de medicație sau de tratamente de consiliere din partea profesioniștilor în domeniu.

Depresia este o tulburare care poate fi diagnosticată și tratată de nespecialiști ca parte a îngrijirii primare a sănătății. Numai în cazul unui număr limitat de indivizi care manifestă unele complicații și nu răspund la tratamentul inițial, este nevoie de specialiști. (*World Health Organisation*)

„Unii copii care suferă de această tulburare pot pretinde că sunt bolnavi, pot avea ieșiri violente, se pot agăța pur și simplu de părinți, pot refuza să meargă la școală sau sunt îngrijorați că părinții ar putea muri într-o bună zi. Copiii mai mari sau adolescenții cu depresie pot avea o dispoziție proastă, pot refuza să participe la activitățile sociale sau de familie, au probleme la școală, folosesc drogurile și alcoolul, nu mai acordă atenție propriei înfățișări. Pot deveni negativisti, agitați, morocănoși, agresivi sau se pot simți neînțeleși. Adolescenții care suferă de depresie severă pot realiza că sunt depresivi chiar înainte ca părinții să suspecteze ceva. Același lucru este valabil și pentru copii.” (*Center for Mental Health Services, Washington, DC, 1998*).

Simptome ale depresiei

Potrivit AWARE, o organizație suport în combaterea depresiei din Irlanda, depresia are 8 simptome principale. Dacă o persoană are 5 sau mai multe simptome, în ultimele 2 săptămâni sau mai mult, ar trebui să discute cu un medic generalist sau cu un specialist în sănătate mintală. Simptomele depresiei sunt:

- Sentimente de tristețe, nerăbdare sau plictiseală
- Lipsă de energie, sentimente de oboseală sau plictiseală
- O perioadă prea mare sau prea mică de somn, treziri frecvente în timpul nopții
- Lipsa concentrării, gândire îngreunată
- Pierderea interesului față de hobby-uri, familie sau viața socială
- Stimă de sine scăzută și sentimente de vină

- Durere fără fundament fizic, de exemplu: durere în piept, de cap, de burtă, asociată cu anxietatea sau stresul
- Pierderea interesului pentru viață, se gândește frecvent la moarte, gânduri de sinucidere

www.aware.ie

Semne ale depresiei la elevi

- Se plânge că e bolnav, lipsește de la școală, nu participă la activități
- Este iritat
- Se izolează de colegi, probleme sociale, ostilitate
- Se concentrează cu greu la activități sau sarcini
- Calitate scăzută a activității școlare
- Uită să realizeze sarcini, dificultăți de concentrare
- Dificultăți în planificarea, organizarea și realizarea sarcinilor
- Refuză să finalizeze ce are de lucru, depășește termenele-limită
- Expresia facială și limbajul corpului indică depresia sau tristețea
- Sentimente rănite, plânge, este nervos
- Performanță scăzută în realizarea sarcinilor
- Lipsa atenției
- Este distras, agitat
- Neglijență
- Absentează frecvent
- Stimă de sine scăzută și sentimente de neîmplinire
- Comentarii depreciative cu privire la propria persoană
- Nesupunere în fața autorităților, dificultăți în interacționarea cu colegii, pus pe hartă
- Comentarii pesimiste, gânduri de sinucidere
- Izolare
- Schimbă prietenii frecvent
- Lipsa interesului de a se implica în activități
- Plictiseală
- Fură, activități sexuale nepotrivite sau riscante, consum de alcool sau droguri, chiul
- Abuz de substanțe
- Lipsă de caracter, doarme la ore

Site-uri web și rapoarte UE

Site-uri web utile

International Association of Youth Mental Health www.iaymh.org

World Health Organisation www.who.int

Institute of Child Education and psychology www.icepe.eu

Articole și rapoarte relevante

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

Comparing Child Well-Being in OECD Countries: Concepts and Methods Jonathan Bradshaw, Petra Hoelscher and Dominic Richardson (2006)
Disponibil la: <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