

ODNALEŹĆ SENS ŻYCIA - Walczymy z depresją dzieci i młodzieży

Drodzy Mieszkańcy,

poniższy film warto przejść wspólnie, w kilka osób. Dzięki temu łatwiej będzie zobaczyć, jak różnie postrzegamy świat, sytuacje, których jesteśmy świadkiem. Jeśli będziesz oglądać film z dzieckiem, pozwól mu pokierować losami bohatera, aby móc zaobserwować różnice w postrzeganiu społecznym między tobą a dzieckiem. Pytaj, dociekaj, nie wyszydzaj. To dobra droga do zrozumienia.

Fabula filmu

Główną bohaterkę Alicję poznajemy w dość trudnym momencie jej życia. Właśnie rozpoczęła naukę w szkole średniej i dość trudno jest się jej w nowej rzeczywistości odnaleźć. Nieco inaczej wyobrażała sobie ten czas. W szkole podstawowej w ogóle nie musiała przykładać się do nauki, a dobre oceny wpadały jej bez żadnego wysiłku. W liceum rzeczywistość jest nieco inna. Oceny nie są takie wysokie, a uczyć się trzeba sporo. Alicja jest w tym pogubiona. A do tego rodzice nie potrafią osadzić się w nowej rzeczywistości i nie są na bieżąco z potrzebami nastolatki. Co z tego wyniknie?

Ten film jest materiałem interaktywnym. Za każdym razem, kiedy na ekranie pojawią się przyciski wyboru, **masz 10 sekund na to, aby podjąć decyzję**, jak dalej mają się potoczyć losy bohaterki. Po każdym wyborze scenariusz potoczy się w innym kierunku, doprowadzając film do jednego z czterech możliwych rozwiązań. Jeśli nie podejmiesz żadnej decyzji, scenariusz potoczy się według najgorszego – w naszym rozumieniu – rozwiązania.

Wejdź do interaktywnego filmu

Pomóż Alicji pokonać depresję.

Podejmuj decyzje i sprawdź, jak potoczy się ta historia.

Scenariusz

Cały scenariusz został tak napisany, aby doprowadzić widza do czterech możliwych odpowiedzi. Oczywiście nie są to jedyne zakończenia, które mogą mieć miejsce. Nie było to też naszym celem, aby pokazać wszystkie opcje. **Film ma pobudzać wyobraźnię, sprowokować rozmowy, nauczyć słuchania.**

Poniżej przedstawiam Ci wszystkie zakończenia. Załączam do nich opis tematów do rozmowy, pytań do zadania, czy do przemyślenia. Staraj się słuchać, nie oceniać, nie krytykować. Pamiętaj, że młodzież nie żyje i nigdy nie żyła „w twoich czasach”. Nie ma punktu odniesienia. Boryka się z dzisiejszą rzeczywistością i to do nas – dorosłych- należy, aby poznać ten świat i w jego ramach służyć młodym ludziom wsparciem. A to wsparcie zazwyczaj sprowadza się do zrozumienia. Nie radzenia, nie instruowania, ale do próby znormalizowania tej, jakże skomplikowanej, dzisiejszej rzeczywistości.

Im więcej zrozumienia i akceptacji z twojej strony, tym większa szansa na kolejne, ciekawe i wnoszące rozmowy z nastolatkiem.

Objawy depresji

Nie musisz mieć wykształcenia psychologicznego, żeby rozpoznać pierwsze objawy depresji. Zauważ samą zmianę. U młodzieży zazwyczaj zauważalna jest:

- silna męczliwość
- wybuchy agresji
- wybuchy płaczu
- rezygnacja

Nie chodzi o to, abyś wiedział, które konkretne wskazówki dadzą pełen obraz depresji, ale fakt, że w trakcie obserwacji twojego dziecka lub podopiecznego, zauważasz, że w krótkim czasie zaszła zmiana. Pojawiają się jakieś zachowania, które do tej pory nie występowały.

Na początku zauważ. To bardzo ważne. Tylko tyle. Zauważyć. Widzę, że jesteś częściej rozdrażniony/a. Widzę, że nie masz tyle energii co zawsze. Widzę, że coś się dzieje.

Nie musimy rozumieć, wiedzieć, jaka jest przyczyna. Zazwyczaj mamy poczucie, że przecież wszystko układa się dobrze. Z naszego punktu widzenia.

Kolejną ważną sprawą jest normalizacja. To normalne, że czasem nie mamy siły. To jest ok, że czasem się mocniej denerwujesz.

Normalizacja daje młodemu człowiekowi poczucie, że nie jest „dziwny”, „inny”, że „nie pasuje”. Na tym etapie łatwiej jest dotrzeć do istoty problemu lub namówić na wizytę u specjalisty.

Nie każdą depresję widać gołym okiem. Nie każdy chory jest ubrany na czarno i zakłada kaptur. Nie każdy izoluje się od społeczeństwa. Ale w każdym widać takie momenty, kiedy się odłącza, wewnętrznie znika, uśmiecha się nie tak spontanicznie jak kiedyś. Jakby nikogo nie chciał zajmować swoim cierpieniem.

Pamiętaj, będąc blisko ludzi mamy większą szansę wyłapać momenty, kiedy coś zaczyna się dziać. Bądźmy na siebie wzajemnie uważni, czujni. Życie tak strasznie szybko potrafi się rozsypać.

Materiały informacyjne pod linkiem - <https://www.eska.pl/razemprzeciwdepresjigminagorzyca/>