



**OSNOVNA ŠOLA HAJDINA**

**TIHA UBIJALKA-  
SKRIVNOST NAŠEGA ŽIVLJENJA**

**Naše skrivnostno potovanje**

Raziskovalno področje: **PSIHOLOGIJA**

**RAZISKOVALNA NALOGA**

Avtorici: Vanja Vrabl in Emela Sivčević

Mentorica: Mateja Draškovič

Hajdina, 2021

## **ZAHVALA**

Zahvalili bi se vsem, ki so nama pri tej raziskovalni nalogi pomagali. Posebna zahvala gre najini mentorici Mateji Draškovič, ki nama je vedno stala ob strani in naju podpirala. Zahvaljujemo se tudi najini razredničarki Ireni Vesenjaki, ki nama je podala veliko nasvetov.

Za lektoriranje najine raziskovalne naloge se zahvaljujemo učiteljici Branki Gaiser.

Velika zahvala gre tudi psihologinji Nini Kirič, ki nama je odgovorila na vsa potrebna vprašanja ter nama pomagala izbrati literaturo.

Anonimni osebi, ki se bori z depresijo, se zahvaljujemo, da nama je zaupala, kako poteka njen dan.

Tamari Kmetec se zahvaljujemo za ročno poslikavo najinega čajnega servisa.

Iskreno se zahvaljujemo vsem učencem, ki so sodelovali pri anketi in delavnicah.

## KAZALO VSEBINE

<b>1. UVOD</b> .....	7
1.1 Namen raziskovalne naloge.....	7
1.2 Raziskovalna naloga.....	7
1.3 Hipoteze.....	7
1.4 Potek raziskovalnega dela.....	7
<b>2. TEORETIČNI DEL</b> .....	8
2.1 Depresija.....	8
2.1.1 Depresija pri mladostniku.....	8
2.1.2 Antidepresivi.....	9
2.2 Osamljenost.....	9
2.3 Samomor in samopoškodba.....	9
2.3.1 Samomor.....	9
2.3.2 Samopoškodba.....	9
2.4 Depresija med korona časom.....	10
2.5 Zdravljenje depresije.....	10
<b>3. RAZISKOVALNI DEL</b> .....	10
3.1 Raziskovalne metode.....	10
3.1.1 Preučevanje literature.....	10
3.1.2 Anketa.....	11
3.1.3 Intervju s psihologom.....	11
3.1.4 Opis vsakdanjika osebe, katera se bori z depresijo.....	11
3.1.5 Delavnica z učenci.....	11
3.2 Rezultati.....	12
3.2.1 Rezultati ankete.....	12
3.2.2 Intervju s psihologinjo.....	22
3.2.3 Opis vsakdanjika.....	24
3.2.4 Rezultati dela v delavnicah.....	25
<b>4. RAZPRAVA</b> .....	30
4.1. Analiza ankete.....	30
4.2. Analiza delavnic.....	30
4.3. Ugotovitve po intervjuju.....	30
4.4. Ugotovitve po intervjuju z mag. psihologije Nino Kirič.....	30
4.5 Ključne ugotovitve.....	31
4.6 Hipoteze.....	31
4.7 Predlagane rešitve in nadaljnje usmeritve.....	32
<b>5. ZAKLJUČEK</b> .....	32
<b>6. VIRI IN LITERATURA</b> .....	33

7. PRILOGE.....	34
7.1. Anketa.....	34
7.2. Navodila za izvedbo delavnic.....	38
7.2.1. Delavnica: Zemljevid čustev.....	38
7.2.2. Delavnica Opuščanje.....	39
7.2.3. Delavnica: Prva pomoč.....	40
7.3. Eterična olja pomagajo pri depresiji.....	41

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketirancev.....	12
Graf 2: Razred ter starost anketirancev.....	12
Graf 3: Opažanje znakov depresije.....	14
Graf 4: Samopoškodovanje.....	14
Graf 5: Misli o samopoškodovanju.....	15
Graf 6: Prepoznavanje oseb, ki se samopoškodujejo.....	15
Graf 7: Pomoč ljudem, ki se samopoškodujejo.....	16
Graf 8: Samomorilne misli.....	16
Graf 9: Občutek osamljenosti.....	17
Graf 10: Starostne skupine ter samomor.....	17
Graf 11: Resnost osamljenosti.....	18
Graf 12: Antidepresivi.....	18
Graf 13: Ozdravitev depresije.....	19
Graf 14: Pomoč pri depresiji.....	19
Graf 15: Zaupanje težav.....	20
Graf 16: Spremembe počutja v korona času.....	20
Graf 17: Raven depresije, tesnobe v tem času.....	21
Graf 18: Ali so te spremembe kje opazili.....	21

## KAZALO SLIK

Slika 1: Zbrana literatura.....	10
Slika 2: Preučevanje literature.....	11
Slika 3: Stolpčni diagram o prvih mislih pri besedi depresija.....	13
Slika 4: Stolpčni diagram o depresivnem počutju.....	13
Slika 5: Diagram s podatki, kje so opazili znake.....	14
Slika 6: Stolpčni diagram o tem, kje so opazili te spremembe.....	22
Slika 7: Preglednica delavnic 8. razreda.....	25
Slika 8: Učenca 8. razreda pri delu.....	25
Slika 9: Učenci 8. razreda pri drugi delavnici.....	25
Slika 10: Učenci pri prvi delavnici.....	26
Slika 11: Preglednica delavnic 9. a razreda.....	26
Slika 12: Učenci 9. a razreda pri drugi delavnici.....	27
Slika 13: Učenci 9. a pri delavnicah.....	27
Slika 14: Učenka pri delavnicah.....	27
Slika 15: Preglednica delavnic 9. b razreda.....	27
Slika 16: Učenci 9. b pri drugi delavnici.....	28
Slika 17: Učenke 9. b pri delu.....	28

Slika 18: Blazinice iz druge delavnice .....	29
Slika 19: Učenka pri pripravah na delavnice.....	29
Slika 20: Citrusno veselje olje- dišečo veselje.....	29
Slika 21: Raziskovalka pri razlagi navodil .....	29
Slika 22: Učenci pri gledanju posnetka.....	29

## **POVZETEK**

Do odgovorov sva prišli na podlagi prebiranja ustrezne literature, izvedbe ankete, izvedenih delavnic ter intervjuja z anonimno osebo in psihologinjo Nino Kirič.

Najbolj pomembno se nama je zdelo najti odgovor na vprašanje: Ali se pri depresiji res počutimo, tako kot trdimo? Ali se zapiramo vase, ker nas je strah odziva družbe? Ugotovili sva, da se učenci zavedajo depresije ter da se znajo o svojih težavah pogovarjati.

Rezultati ankete so pokazali, da učenci depresijo jemljejo resno, se je zavedajo, navajajo možne aktivnosti za samopomoč, opazijo spremembe v obnašanju pri ljudeh okoli sebe ter najdejo svoj način za premagovanje takšnih težav.

V praktičnem delu sva preko izvedbe delavnic ugotovili, da si učenci v težkih časih, ko začutijo neprijetna čustva in se spopadajo s črnimi mislimi, pomagajo s športnimi aktivnostmi, branjem, poslušanjem glasbe, druženjem s prijatelji, s sprehodom...

Z intervjujem sva ugotovili, da je depresija zelo resna težava v današnji družbi in da se je zdaj, v času epidemije Covid-19, stanje poslabšalo. Izvedeli sva, kateri so najbolj pogosti vzroki in simptomi depresije, kateri so najbolj prepoznavni ter kako poteka zdravljenje depresije.

Ugotovili sva, da je depresija pogosta in včasih neprepoznavna. Učenci naše šole si želijo ob takšnih težavah pomoč, zato sva predlagali ureditev sončne sobe. Z načrtovanjem in izvedbo različnih dejavnosti bi v šoli tako lahko ustvarili spodbudno okolje pri premagovanju neprijetnih čustev, misli.

Ključne besede: depresija pri mladostnikih, antidepresivi, samopomoč, prepoznavanje lastnih čustev, opuščanje neprijetnih misli.

## **ABSTRACT**

We came to conclusion based on reading relevant literature, conducting a survey, conducting workshops, and interviewing an anonymous person and a psychologist Nina Kirič.

The main aim was to find if, when feeling depressed, we really feel the way we state we do? Do we shut ourselves off because we are afraid of social response?

We found out that the students at our school are aware of depression and that they are able to talk about their problems.

The results of the survey showed that students take depression seriously, are aware of it, know how to help themselves, notice behaviour changes in people around them and find their own way to overcome such problems.

In the practical part, we carried out workshops and found out that students, when feeling depressed, help themselves by doing sports, reading, listening to music, hanging out with friends, going for a walk, etc.

In an interview, we found out that depression is a very serious problem in modern society and that the situation has worsened during the Covid-19 pandemic. We also learned about the most common causes and symptoms of depression, the most recognizable ones and how depression is treated.

We have come to conclusion that depression is common and sometimes unrecognizable. The students at our school would like help when facing such conditions so we suggested setting up a relaxing room with yellow walls. By planning and carrying out various activities we could set up environment which helps reduce anxiety.

**KEY WORDS:** depression in different age groups, antidepressants, self-help, recognizing one's own emotions, giving up unpleasant thoughts.

# 1.UVOD

Depresija se lahko dotakne vsakogar izmed nas, ne glede na družbeni status, starost, spol, kulturo, v kateri živimo. Je naša skrita spremljevalka. Vpliva na vse vidike življenja. Veliko časa je naša tiha, skrita spremljevalka.

## 1.1. Namen najine raziskovalne naloge:

- Ugotoviti prisotnost depresije med najinimi vrstniki.
- Ugotoviti vpliv epidemije na prisotnost depresije oz. počutje mladostnikov.
- Ugotoviti, kako lahko vodene aktivnosti pripomorejo k preventivi in zdravljenju depresije.
- Ugotoviti, kako oz. na kakšen način bi najstniki pomagali svojim vrstnikom pri premagovanju stisk.

## 1.2. Ključna vprašanja

V raziskovalni nalogi sva postavili ključna vprašanja:

- Ali se res počutimo, tako kot trdimo? Ali se zapiramo vase, ker nas je strah odziva družbe?
- Kako lahko zmanjšamo moč depresije?
- Ali je depresija omejena na določeno starostno skupino?
- Kako se počutijo drugi in kakšen je njihov pogled na depresijo?
- Na kakšne načine lahko zmanjšamo moč depresije?
- Ali so antidepresivi res edino zdravilo?

## 1.3.Hipoteze

- Meniva, da se je vsaj 15% anketirancev že kdaj počutilo depresivno,
- da so okoli sebe zaznali, videli ljudi z znaki depresije (največ med prijatelji),
- da se večina anketirancev ne samopoškoduje,
- da skoraj vsi anketiranci menijo, da ti ljudje potrebujejo pomoč,
- da se anketiranci ne strinjajo s samomorom,
- da se je že okoli 20% anketirancev počutilo osamljenih,
- da vsaj 80% meni, da se depresija lahko ozdravi,
- da vsaj polovica ne pozna ali ne podpira antidepresivov,
- da anketiranci opazijo spremembo v »korona« času,
- da skoraj vsi učenci menijo, da je samomor pri najstnikih najvišji.

## 1.4 Potek raziskovalnega dela

V teoretičnem delu sva :

- raziskali in preučili ustrezne vire o vzrokih, znakih, vrstah depresije pri mladostnikih in starejših ljudeh,
- povzeli in predstavili vrste depresije, vzroke, posledice, pojavnost pri starostnikih, vpliv epidemija na pojav depresije, učinek zdravil pri zdravljenju različnih vrst depresije,
- raziskali aktivnosti za samopomoč, izboljšanje samopodobe.

V raziskovalnem delu sva:

- izvedli ankete med osnovnošolci naše šole in s tem pridobili informacije o znakih, vrstah depresije, reševanju stisk med najstniki/mladostniki,
- naredili primerjavo o odstotku depresije pred in med karanteno,
- opravili intervju z mag. psihologije iz Zdravstvenega doma Ptuj,
- predstavili resnično zgodbo o boju z depresijo,
- opravili delavnice z učenci in si tako pridobili informacije o tem, kako mladostniki spoznavajo lastna čustva, obvladujejo neprijetna čustva, razvijajo občutke asertivnosti ter s tem vplivajo na boljše odnose z drugimi ljudmi, na svoje počutje, na samospoštovanje, na sprejemanje samega sebe ter na razvoj pozitivne samopodobe.

V razpravi in zaključku sva:

Povzeli svoje ugotovitve ter potrdili oz. ovrgli hipoteze in podali končno misel ter sklep.

## **2. TEORETIČNI DEL**

### **2.1 Depresija**

Depresija je duševna motnja, bolezen, za katero so značilni simptomi, ki se kažejo v razpoloženju, mišljenju in vedenju, tem pa se pridružijo tudi raznovrstni telesni simptomi. Najznačilnejši so dolgotrajna in globoka potrtost, nizko samovrednotenje, izguba motivacije, zanimanja in veselja, izguba upanja in celo samomorilne misli. Vsi ti simptomi povzročijo klinično pomembno neugodje in zelo poslabšajo kakovost življenja (tako na delovnem kot socialnem področju), trajajo pa najmanj dva tedna. Depresija je različno intenzivna. Eden od pomembnih simptomov depresije, ki ga praviloma opazimo tudi pri pacientih z neznačilno klinično sliko, je izrazito pomanjkanje volje. Depresija se pogosteje pojavlja pri ženskah (skoraj dvakrat pogosteje kot pri moških). Razlog je večja izpostavljenost kroničnemu stresu, obsedenost in zaskrbljenost nad lastnim videzom, kar je zlasti značilno za najstnike. Sprožilniki depresije so najpogosteje težji življenjski dogodki (travme) ali izguba ljubljene osebe. Zelo pomembno vlogo pri nastanku depresije ima tudi stres (dolgotrajno fizično in čustveno zanemarjanje, zlorabe in podobno)... Pogosto lahko motnje v razpoloženju sproži uživanje drog in alkohola ter zdravlil in nepravilne diete.

#### **2.1.1 Depresija pri mladostniku**

Depresijo lahko najdemo pri otrocih vseh starosti, tako pri predšolskih otrocih kot najstnikih. Strokovnjaki se strinjajo, da se je število mladih z depresijo v zadnjem času vrtooglavo povzpelo. Nedavna raziskava med študenti Državne univerze v Kansasu je pokazala, da se je odstotek študentov z depresijo v obdobju 13 let kar podvojil. Vedenje otrok in mladostnikov se v času depresije spremeni. Kar naenkrat jim primanjkuje energije za opravljanje vsakodnevnih dejavnosti, kot so vzdrževanje osebne higiene, predolgo časa ležijo v postelji, izogibajo se odhodu v šolo. Oboleni za depresijo izgubijo tudi zanimanje za druženje s sovrstniki, zapirajo se med štiri stene in so najraje sami. Depresijo spremlja tudi zmanjšanje koncentracije, zato se pri otrocih in mladostnikih pokaže upad kognitivnih funkcij, katerih posledica so najpogosteje učne težave. Pri nekaterih otrocih in mladostnikih se depresija pojavlja kot samostojni simptom, lahko pa je tudi del bolezni, kot je bipolarna motnja. Pogosto se pri otroku ali



mladostniku lahko diagnosticira distimično razpoloženje, ki je kronična depresija v blažji obliki. Pogosto se pojavi že v otroštvu in posamezniki opisujejo svoje počutje kot odsotnost smeha, veselja ter radosti. Težja depresija je resna motnja razpoloženja, ki pri otroku ali mladostniku vpliva na vse vidike življenja in ga na trenutke povsem onespobi za normalno delovanje.

### 2.1.2 Antidepresivi

Antidepresivi (AD) so skupina zdravil z različno kemično zgradbo in različnimi mehanizmi delovanja, skupen pa imajo antidepresivni učinek. Antidepresivna terapija ima veliko stranskih učinkov, vpliva na sodelovanje bolnika, življenjsko sposobnost pacienta, potek morebitnih bolezni. Zelo pogosto pa tudi vplivajo na centralni živčni sistem. Posledice tega pa so glavobol, nemir, zaspanost in vrtoglavica, ki nastopajo pri okoli 20% pacientov. Antidepresivi se uporabljajo za zdravljenje hujših oblik depresije, kadar so se druge strategije zdravljenja izkazale za neuspešne. Predstavljajo le en del zdravljenja.

V preteklih nekaj letih so bile opravljene številne odmevne raziskave, ki so pokazale, da se pri določenem odstotku otrok in mladostnikov, ki jemljejo antidepresive, lahko intenzivnost razmišljanja o samomoru še poveča.

Antidepresivi povečajo razpoložljivost določenih kemičnih snovi v možganih (na primer serotonina), ki pomagajo uravnati naše razmišljanje, čustva in vedenje.

## 2.2 Osamljenost

Je notranji občutek praznine in zapuščenosti. Zdi se nam, da smo izolirani od zunanjega sveta ali odrezani od ljudi, s katerimi bi želeli imeti stike. Obstajajo različne stopnje in oblike osamljenosti. V najhujši obliki jo doživljamo kot globoko bolečino. Po psihoanalitični razlagi je osamljenost posledica čustvene prizadetosti, zlorabe, zanemarjanja ali pomanjkanja ljubezni in pozornosti v otroštvu, ki je doživeto kot težko obdobje. Psihoanalitiki so prepričani, da ima tisto, kar se dogaja v posameznikovem zgodnjem otroštvu, močan vpliv na njegov občutek jaza in na njegova poznejša razmerja z drugimi. Če človek odrašča v okolju, polnem zbadljivk, žaljivk in zavračanj, bo sčasoma razvil posebne mehanizme, ki ga bodo varovali pred prizadetostjo, in tako ohranjal varno distanco.

## 2.3 Samomor in samopoškodba

### 2.3.1 Samomor

Samomor je ena tistih pomembnih tem, katerim se v vsakodnevnem življenju posveča zelo malo pozornosti. V zadnjih treh desetletjih je suicidologija, znanost o samomorilnosti, spoznala, da večina samomorilcev trpi za trenutno ali dolgoročno resno duševno stisko, iz katere ne vidijo izhoda. Samomor je kot končna skupna steza, kot sotočje reke, v katero se stekajo različne človeške stiske.

### 2.3.2 Samopoškodba

Direktna avtoagresija ali samopoškodovanje je način, kako se oseba spopada s silno bolečino v sebi. S tem si olajša napetost in tesnobo ali pa se s tem ponovno počuti živa. Poleg tega ji to daje občutek kontrole in dovoljenje, da začuti bolečino. Vedenje kaže na samokaznovanje, sram in sovražnost do samega sebe.

## 2.4 Depresija v času epidemije Covid -19

Tesnoba se pojavlja zaradi negotovega ekonomskega položaja, ki ga s seboj prinašajo epidemija in z njo povezani ukrepi. Osamljenost se širi, ker se ne srečujemo več s prijatelji ali ker ne moremo potovati. Pojavlja se pomanjkanje socialnih stikov, občutki strahu, negotovosti in panike. Raziskave iz tujine in do zdaj opravljene manjše študije pri nas kažejo, da so v letošnjem letu zaradi novega korona virusa ljudje doživljali več duševnih stisk kot kadarkoli prej. Povečuje se tveganje za nastanek različnih duševnih motenj, odvisnosti, izgorelost. Karantena ter izolacija, ki sta sledili tej epidemiji, sta bili dokazano povezani s pojavom depresije, tesnobe, občutki jeze ter višjo stopnjo samomorilnosti. Poleg tega naj bi bile težave v duševnem zdravju zaradi corona virusa Covid-19 primerljive s posledicami večjih katastrof (teroristični napadi, naravne in okoljske nesreče). Vsemu navedenemu je skupno, da se kot rezultat lahko pojavijo depresija, posttravmatska stresna motnja, zlorabe alkohola in prepovedanih substanc, tesnoba, družinsko nasilje, zlorabe otrok ipd.

## 2.5 Zdravljenje depresije

Iskanje pomoči je zelo pomemben korak do ozdravitve. Dejansko si ob ustreznem zdravljenju več kot 80 odstotkov ljudi z depresijo – običajno že po nekaj tednih – opomore in lahko spet normalno opravlja svoje vsakodnevne obveznosti. Pomembno pa je, da v najkrajšem možnem času po pojavu simptomov dobimo natančno diagnozo svojih težav – in si poiščemo terapijo, ki se nam zdi prava in za katero mislimo, da nam bo najbolj ustrezala. Za strokovno pomoč se lahko obrnemo na strokovnjake, ki osebam z depresijo nudijo ustrezno zdravljenje in nego. To so: psihiatri, klinični psihologi, medicinske sestre in zdravstveni tehniki v psihiatriji, klinični socialni delavci, zdravniki splošne prakse, šolski zdravniki in pediatri, oziroma zdravniki v šolskem dispanzerju, psihoterapevti in psihologi. Obstajajo pa tudi številne druge oblike pomoči, kot so: krizni centri, krizni telefoni, duhovniki, skupine za samopomoč, različni programi okrevanja, različne ustanove, enote za pomoč mladostnikom (UPA).

## 3. RAZISKOVALNI DEL

### 3.1 Raziskovalne metode

#### 3.1.1 Preučevanje literature

Najino raziskovalno delo sva pričeli tako, da sva v mestni in šolski knjižnici poiskali gradivo, s katerim sva si pomagali pri teoretičnem delu in pridobili nove informacije, katere so nama pomagale pri raziskovalni nalogi.



*Slika 1: Zbrana literatura*



*Slika 2: Preučevanje literature*

### 3.1.2 Anketa

Anketo sva se odločili izvesti, saj sva želeli izvedeti nekaj več o mišljenju najinih sovrstnikov na temo depresije. Zaradi situacije, katera je potekala med najinim raziskovanjem – karantena celotne države - sva anketo izvedli elektronsko.

Potek ankete:

- datum izvedbe: 13.1.2021,
- anketiranci: učenci 9. ter 8. razreda Osnovne šole Hajdina,
- število anketirancev: 31 učencev,
- spletna aplikacija: uporabili sva spletno aplikacijo Google Forms.

Anketa je bila anonimna.

### 3.1.3. Intervju s psihologom

Intervju je potekal na daljavo, saj sva ga opravili v korona časih in se na žalost nismo mogli srečati v živo. Za odgovore na najina vprašanja in zanimanja sva prosili mag. psihologije, Nino Kirič.

Vprašanja sva sestavili in poslali 23.02.2021, odgovore pa sva dobili 3.03.2021.

### 3.1.4 Opis vsakdanjika osebe, katera se bori z depresijo

Intervju je potekal na daljavo. Oseba, ki sva jo intervjuvali, želi ostati anonimna. Prosili sva jo, če nama lahko opiše njen vsakdanjik.

Intervju je bil opravljen 23.3.2021.

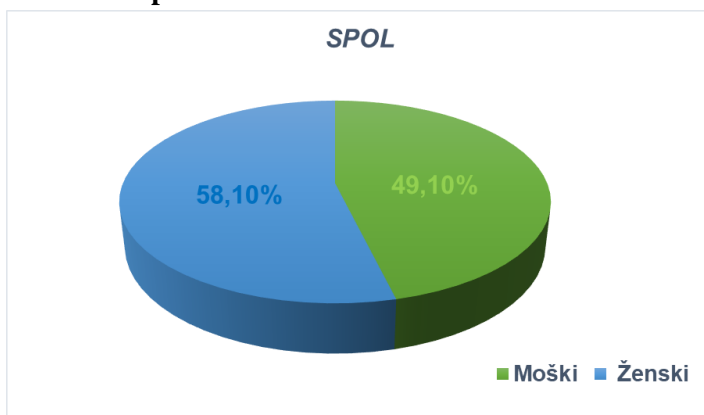
### 3.1.5. Delavnice z učenci

Tri delavnice: Zemljevid čustev, Opuščanje in Prva pomoč sva opravili v osmem in devetem razredu OŠ Hajdina. Delavnice so potekale 45 minut, izvedli sva tri delavnice. Delavnice za osmi razred so potekale v torek, 30.3.2021 od 8:20h do 9:05h. Deveta razreda sta dva. Zato so delavnice za deveti a razred potekale 30.3.2021 od 10:30h do 11:15h. Delavnice za drugi deveti razred so potekale naslednji dan, sreda 31.3.2021 od 9:25h do 10:10h.

## 3.2. Rezultati

### 3.2.1 Rezultati ankete

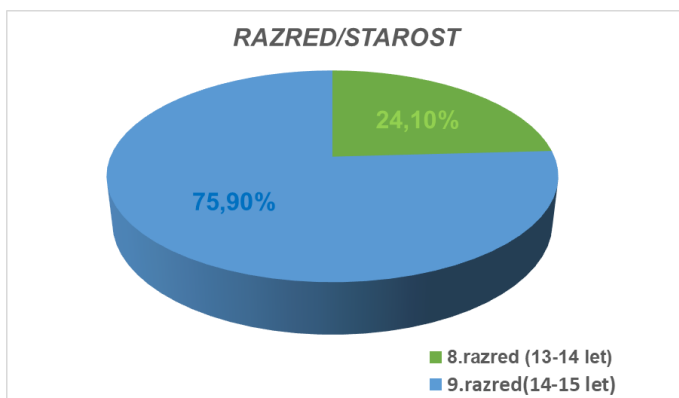
#### 1. Spol



*Graf 1: Spol anketirancev*

58,10% anketirancev je bilo ženskega spola, 49,10% pa moškega spola.

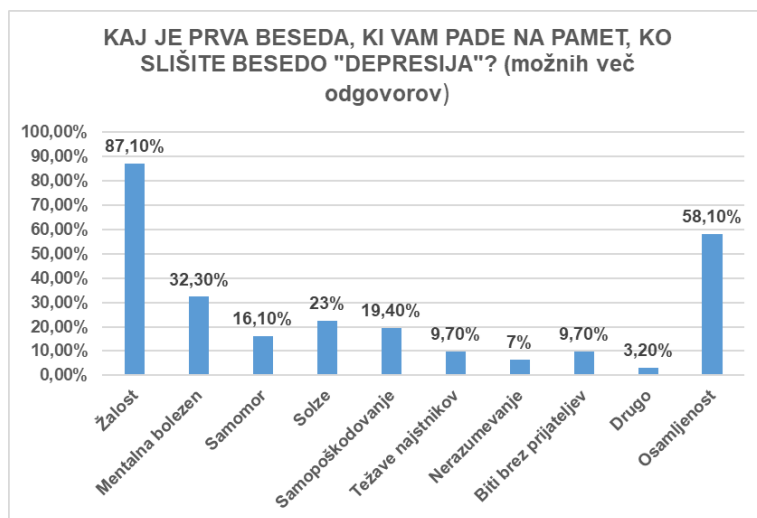
#### 2. Razred/ Starost



*Graf 2: Razred ter starost anketirancev*

75,90% anketirancev je bilo učencev 9. razreda, starih 14-15 let, 24,10% pa učencev 8. razreda, starih 13-14 let.

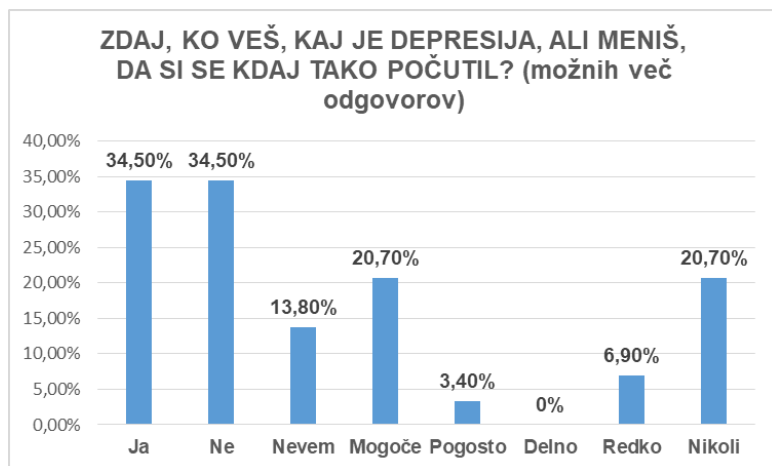
3. **Kaj je prva beseda, ki vam pade na pamet, ko slišite besedo "DEPRESIJA" (možnih je bilo več odgovorov)**



Slika 3: Stolpčni diagram o prvih mislih pri besedi depresija

Besede, na katere najprej pomislijo, ko zaslišijo besedo depresija so žalost, mentalna bolezen, osamljenost, solze, samopoškodovanje ter samomor.

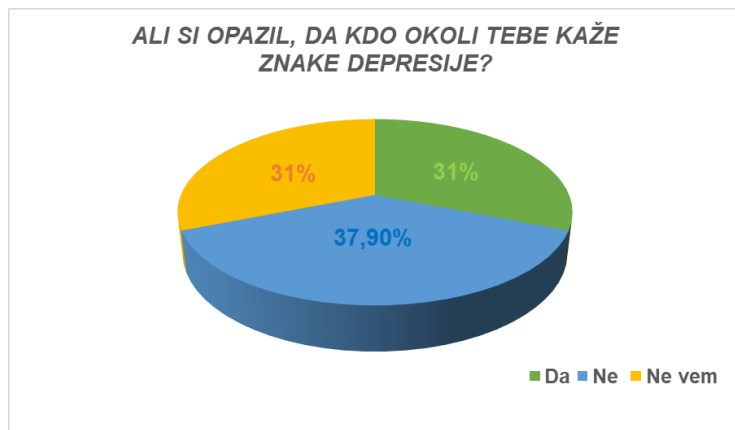
4. **Zdaj, ko veš, kaj je depresija, ali meniš, da si se kdaj tako počutil? (možnih več odgovorov)**



Slika 4: Stolpčni diagram o depresivnem počutjem

34,5% učencev se je že počutilo depresivnih, 34,5% pa ne, 20,7% učencev še nikoli. Skoraj 7% redko, 13% učencev ne ve, 3% pa se pogosto počuti depresivno.

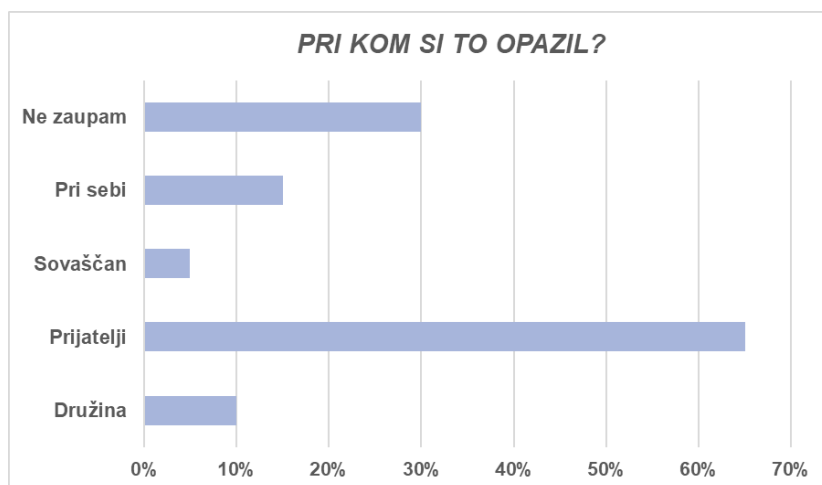
## 5. Ali si opazil, da kdo okoli tebe kaže znake depresije?



Graf 3: Opažanje znakov depresije

31% učencev je opazilo, da okoli njih nekdo kaže znake depresije, 37,9% ne, 31% pa ne ve.

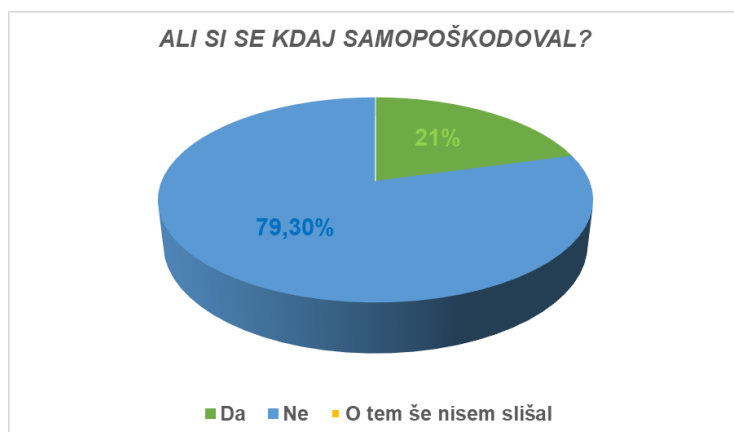
## 6. Pri kom si to opazil?



Slika 5: Diagram s podatki, pri kom so opazili znake

Učenci so največ znakov depresije opazili pri svojih prijateljih, kar 65%, nato v družini 10%, 15% pri sebi, 30% učencev pa ni hotelo zaupati.

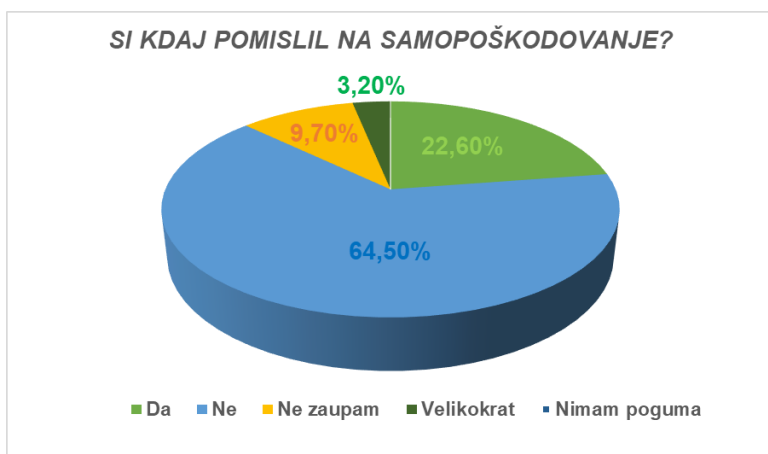
## 7. Ali si se kdaj samo poškodoval?



Graf 4: Samo poškodovanje

21% učencev se je že samopoškodovalo, medtem ko se 79,3% še nikoli ni. Vsi učenci so že slišali za samopoškodovanje.

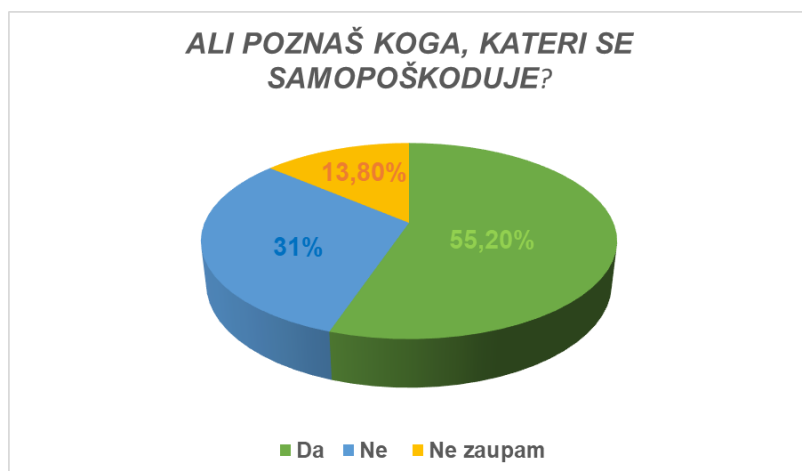
## 8. Si kdaj pomislil na samopoškodovanje?



Graf 5: Misli o samopoškodovanju

Večina, 64,5%, še nikoli ni pomislila na samo poškodovanje, kar 22,6% pa že. Skoraj 10% ni želelo zaupati, 3,2% učencev pa velikokrat premišljuje o samopoškodbi.

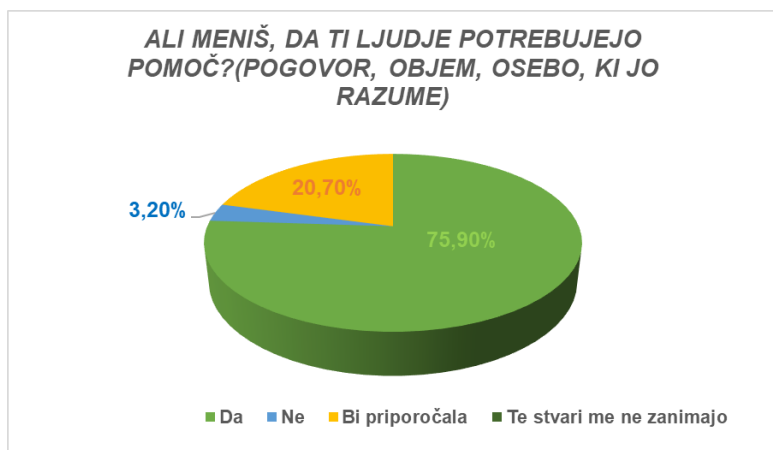
## 9. Ali poznaš koga, ki se samopoškoduje?



Graf 6 : Poznavanje oseb, ki se samopoškodujejo

Več kot polovica anketirancev pozna nekoga, ki se samopoškoduje, 31% ne, 13% anketirancev pa ne zaupa.

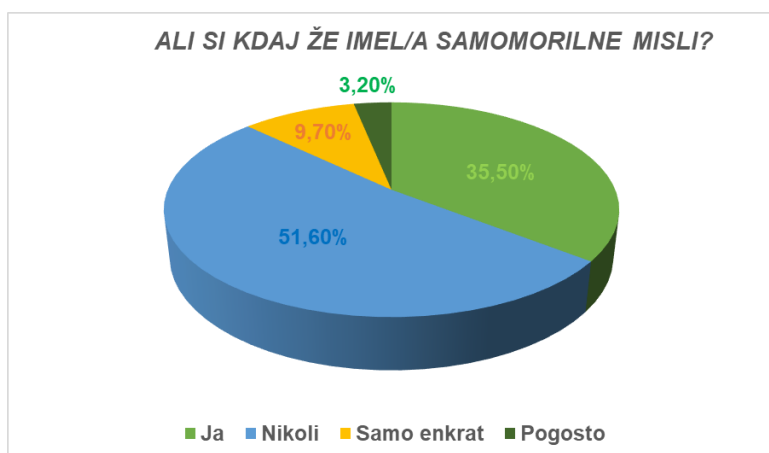
## 10. Ali meniš, da ti ljudje potrebujejo pomoč? (pogovor, objem, osebo, ki jo razume)



Graf 7: Pomoč ljudem, ki se samopoškodujejo

Večina jih meni, da ti ljudje rabijo pomoč, in sicer 75,9%. 20,7% učencev bi jim priporočala pomoč. Noben učenec ni obkrožil, da jih te stvari ne zanimajo, le eden učenec je na to vprašanje odgovoril z ne.

## 11. Ali si kdaj že imel/a samomorilne misli?



Graf 8: Samomorilne misli

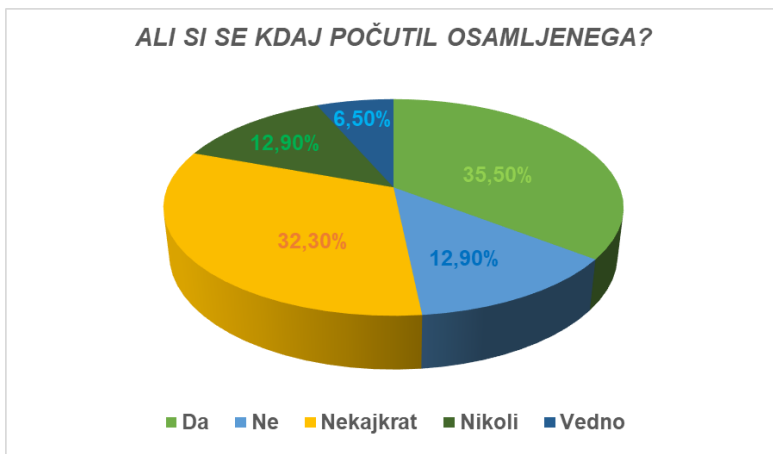
51,6% učencev še nikoli ni imela samomorilnih misli, 35,5% pa že. Skoraj 10% samo enkrat ter 3% pogosto.

## 12. Kaj meniš o samomoru?

Najpogostejši odgovori anketirancev so bili, da to ni prava odločitev, je odločitev posameznika, ni smiselno reševati stisk na takšen način ter da še vedno obstaja pomoč.



### 13. Ali si se kdaj počutil osamljenega?



Graf 9: Občutek osamljenosti

Večina učencev je odgovorila z da in nekajkrat, okoli 6% se vedno počuti osamljeno, skupaj 24% pa se ne in nikoli ne počuti osamljenega.

### 14. V kateri starostni skupini je po tvojem mnenju samomor najvišji?



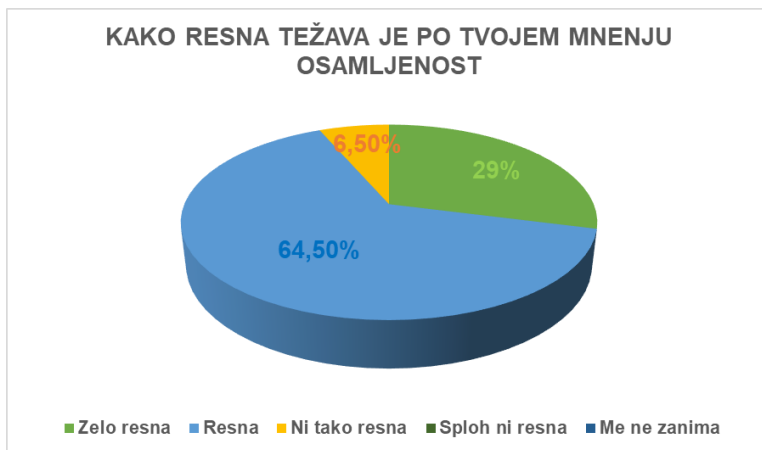
Graf 10: Starostne skupine ter samomor

Skoraj večina anketirancev meni, da je število samomorov najvišje pri najstnikih, nato pa pri srednje starih ljudeh. Nobeden od anketirancev ni menil, da je samomor najvišji pri starostnikih in otrocih.

### 15. Kaj je za tebe osamljenost?

Najpogostejši odgovori anketirancev so bili, da si pri osamljenosti sam, nimaš nikogar, ki bi ti prisluhnil, nerazumevanje v družini ter občutek, za vse sem sam.

## 16. Kako resna težava je osamljenost po tvojem mnenju?



Graf 11: Resnost osamljenosti

Več kot polovico anketirancev misli, da je osamljenost resna težava, 5% pa misli, da ni tako resna.

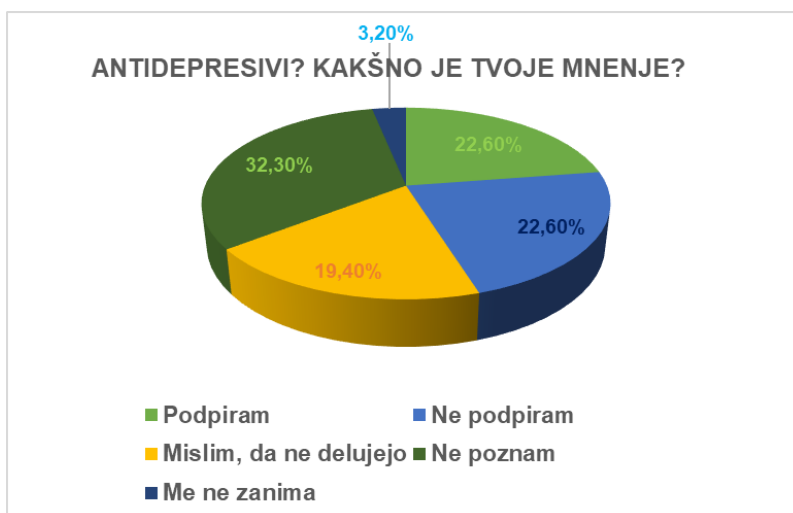
## 17. Kako misliš, da se ljudje, ki so osamljeni, počutijo?

Najpogostejši odgovori anketirancev nakazujejo, da se ti zavedajo pomena osamljenosti v vsakdanjem življenju. Pravijo, da se osamljeni ljudje počutijo slabo, žalostno, prazno, nič- vredno.

## 18. Naštej nekaj aktivnosti, katere misliš, da bi pomagale pri depresiji!

Najini vrstniki menijo, da pri premagovanju depresije pomagajo naslednje aktivnosti; druženje s prijatelji, telovadba, pogovor, risanje, barvanje, branje.

## 19. Antidepresivi? Kakšno je tvoje mnenje? ( Antidepresivi so tablete, katere naj bi pripomogle pri zdravljenju)



Graf 12: Antidepresivi

Okoli 23% anketirancev antidepresivov ne pozna ali pa jih podpira. 19,4% misli, da ne delujejo, 3,2% pa jih ta stvar ne zanima.

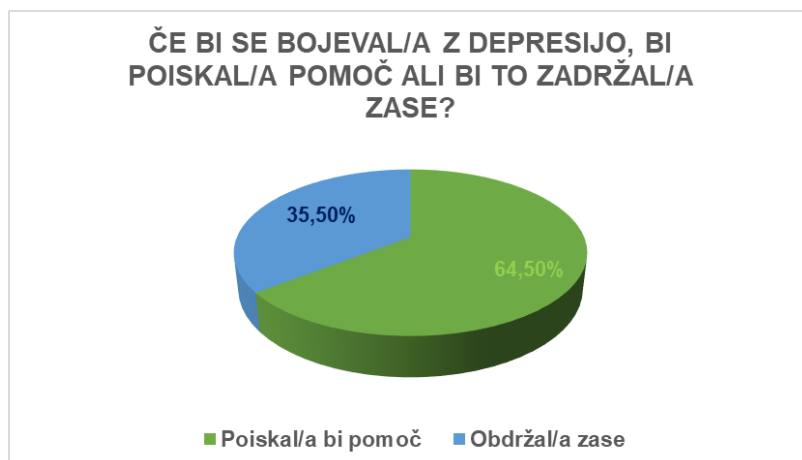
## 20. Ali meniš, da se depresija lahko pozdravi?



*Graf 13: Ozdravitev depresije*

Skoraj večina meni, da se depresija lahko pozdravi, majhen delček pa ne.

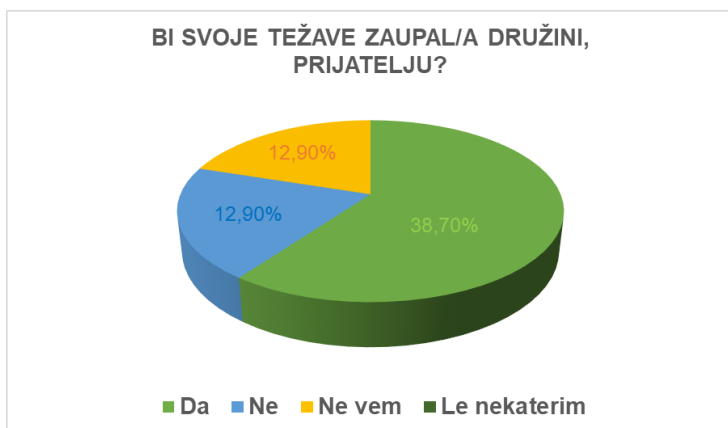
## 21. Če bi se bojeval/a z depresijo, bi poiskal/a pomoč ali bi to zadržal/a zase?



*Graf 14: Pomoč pri depresiji*

64,5% anketirancev bi poiskalo pomoč, 35,5% pa ne.

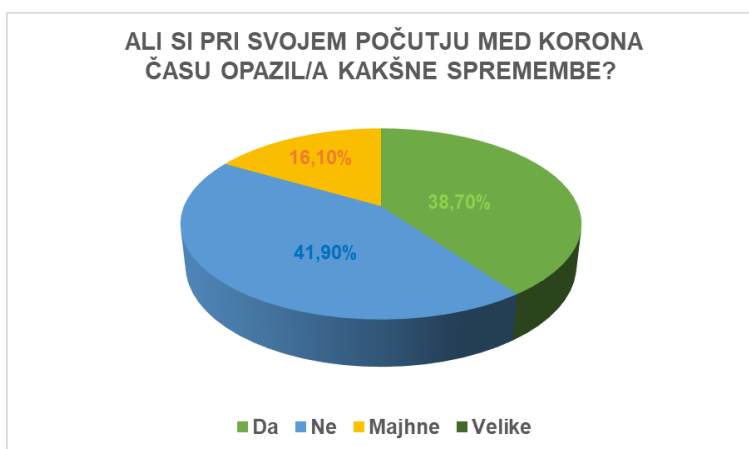
## 22. Bi svoje težave zaupal/a družini, prijatelju?



Graf 15: Zaupanje težav

Skoraj 40% bi zaupalo le nekaterim, okoli 13% svojih težav ne bi zaupalo družini ali prijatelju, okoli 13% pa ne ve.

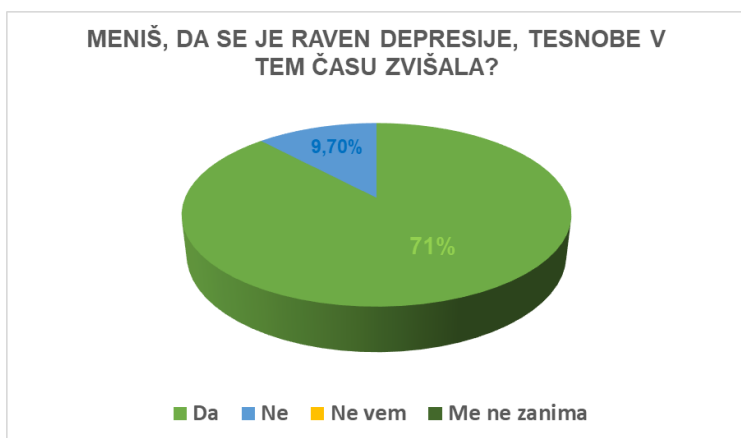
## 23. Ali si pri svojem počutju v korona času opazil/a kakšne spremembe?



Graf 16: Spremembe počutja v korona času

Okoli 42% v korona času ni opazilo sprememb, velike spremembe je opazilo približno 40% anketirancev, 15% pa majhne.

#### 24. Meniš, da se je raven depresije, tesnobe v tem času zvišala?



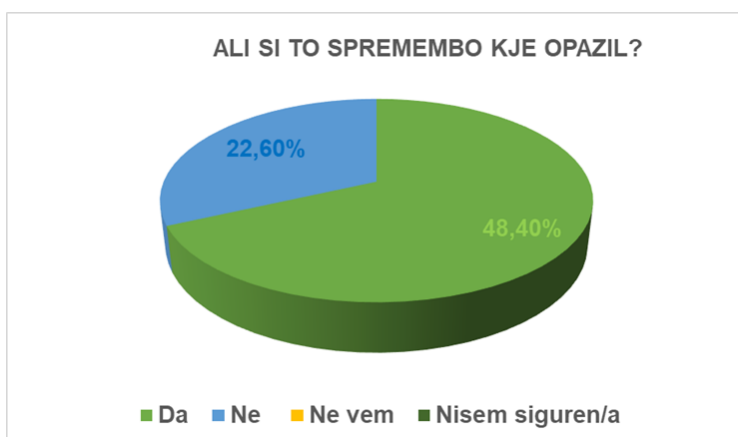
Graf 17: Raven depresije, tesnobe v tem času

Velik del učencev je odgovorilo z da, majhen del pa z ne. To pomeni, da večina meni, da se je raven tesnobe in depresije v tem času zvišala.

#### 25. Zakaj tako meniš?

Med najpogostejšimi odgovori o pojavu depresije anketiranci navajajo omejitve druženja, osamljenost, omejitev gibanja.

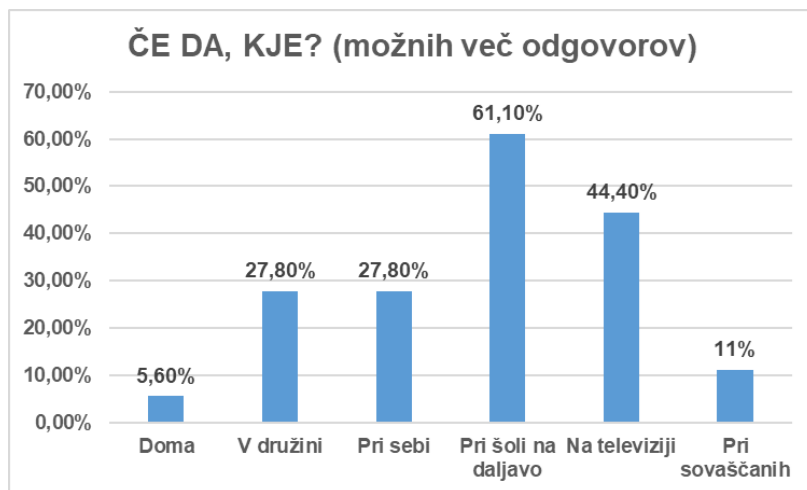
#### 26. Ali si to spremembo kje opazil?



Graf 18: Ali si te spremembe kje opazil?

Skoraj polovica je to spremembo opazila, majhen del pa ne.

## 27. Če DA, kje? (možnih več odgovorov)



Slika 6: Stolpčni diagram o tem, kje so opazili te spremembe

Več kot polovica je pojav depresije opazilo pri šoli na daljavo, velik odstotek na televiziji, pri družini ter pri sebi.

## 28. Kako bi lahko v teh časih pomagali tem osebam?

Med najpogostejšimi odgovori o pomoči osebam z depresijo anketiranci navajajo, da se naj te osebe nekomu zaupajo, v pogovorih predstavijo svoje stiske, izvajajo športne aktivnosti na prostem, pokličejo osebe, ki jim lahko zaupajo in se ob njih počutijo varne.

### 3.2.2 Intervju s psihologinjo

Intervju je potekal na daljavo. Vprašanja sva sestavili in poslali 23.02.2021, odgovore pa sva dobili 3.03.2021.

#### 1. Kako bi opisali pojem depresija?

Depresija je, poleg tesnobe, najpogosteje zabeležena duševna motnja osnovnega varstva. Prizadene lahko vsakogar – mlajše, starejše, moške in ženske. Gre za duševno motnjo, ki prizadene človekovo razpoloženje, njegove misli, čustva, vedenje in telo in posledično vpliva na njegovo delovanje v krogu družine in izven. Depresija je ena izmed najbolj pogostih duševnih motenj in zajema precej več kot le občutek žalosti. Je bolezen, tako kot npr. prehlad ali sladkorna bolezen.

#### 2. Kakšni so najpogostejši vzroki za depresijo?

Vzroke ali dejavnike depresije lahko razdelimo v tri skupine:

1. V prvi so dejavniki, zaradi katerih je posameznik bolj dovzeten za razvoj depresije in so prisotni že precej časa pred pojavom depresije: depresija v družini, prirojena nagnjenost k depresiji, neprijetne izkušnje v zgodnjem otroštvu (izguba staršev, zlorabe in drugo) ter kronične telesne bolezni (sladkorna bolezen, rak, srčni infarkt, nevrološka obolenja).

2. V drugi skupini so dejavniki, ki depresijo sprožijo. Prisotni so lahko tik pred pojavom depresije in so nenadni in močni, ali pa so na človeka delovali že dlje časa in se krepili: izgube pomembnih oseb, neprijetni dogodki, zdravstvene težave in drugi.

3. V tretji skupini so dejavniki, ki depresijo vzdržujejo, kot na primer: brezposelnost, osamljenost, pretirana tesnoba.

### 3. Kakšni so znaki depresije?

Znaki depresije so številni, po navadi se pojavijo počasi in jih vsaj v začetku sploh ne opazimo ali pa jih zamenjujemo z drugimi obolenji. Za depresijo so značilni štirje sklopi znakov: znaki depresije v mislih, v čustvih, v vedenju in v telesu.

Prevladujejo bolezenska žalost, potrnost, otopelost, napetost, tesnoba, razočaranje, razdražljivost, občutki krivde. V ospredju je umikanje v samoto, jok brez vidnega razloga, poležavanje, opuščanje skrbi zase, nespečnost z zgodnjim prebujanjem, upad želje po spolnosti, motnje spomina in pozornosti. Telesni znaki so: bolečine v mišicah, v križu, glavobol, utrujenost tudi po počitku, mravljinca po telesu, pomanjkanje energije, pomanjkanje teka, pretirana ješčnost in drugo.

Simptomi depresije so številni in raznovrstni, po navadi se pojavljajo počasi.

### 4. Kdaj torej rečemo, da ima človek depresijo?

O depresiji govorimo, ko je posameznikovo razpoloženje več kot dva tedna vsak dan zelo negativno (bolezenska žalost ali depresivnost) ali če se v tem času opazno zmanjšata njegovo zadovoljstvo in zanimanje za skoraj vse dejavnosti, ki so ga sicer zadovoljevale. Za diagnozo depresije morajo biti prisotni tudi drugi, zgoraj opisani simptomi. Če dnevno nihanje depresivnega razpoloženja lahko uredimo s spodbudnimi dejavnostmi, govorimo o blagi depresiji. Kadar so nihanja razpoloženja prisotna vsak dan, gre za zmerno depresijo; če pa nihanja razpoloženja skoraj ne opazimo, ker so negativne misli prisotne skoraj ves dan, govorimo o globoki depresiji.

### 5. Kako zdravimo in obvladujemo depresijo?

Zdravljenje depresije je odvisno od trajanja in globine depresije. Prvi korak je pregled pri zdravniku. Depresiven človek se za obisk pogosto ne odloči sam, bodisi ker ne prepozna svojih težav, bodisi ker meni, da mu ni pomoči. Zato je izredno pomembno, da znake depresije pozna čim več ljudi, ki bodo lahko posameznika usmerili k virom pomoči.

V zdravljenju se običajno prepleta več načinov, in sicer zdravljenje z zdravili (antidepresivi), zdravljenje z dejavnostmi, ki so prijetne in spodbudne, premagovanje negativnega razmišljanja ter različne oblike psihoterapije, kot na primer vedenjsko kognitivna terapija in svetovanja.

Poleg jemanja zdravil je človeka z depresijo potrebno spodbujati k izvajanju aktivnosti, ki jih ima rad, ki jih lahko obvladuje in izvaja sam. Pomembna je čustvena opora pri svojcih in bližnjih, pogovor ter predvsem pozorno poslušanje.

### 6. Kaj pa mladi kot posebej ranljiva skupina?

Že skoraj desetletje na Slovenskem centru za raziskovanje samomora Inštituta Andrej Marušič izvajajo preventivne aktivnosti za mlade. Eden od pomembnejših ciljev tovrstnih dejavnosti je identifikacija mladostnikov v stiski ter nadaljnje ukrepanje oziroma skrb za aktiviranje ustreznih virov pomoči. Doc. dr. Vita Poštuvan z IAM ob tem pove: »Zadnje šolsko leto je bilo posebno, saj se je po naših izkušnjah samomorilno vedenje v večji meri kot predhodno pojavljalo že v osnovnih in ne le v srednjih šolah. Vsekakor tega ne moremo razumeti kot trend, vendar ni odveč, da temu namenimo več pozornosti. V centru še pojasnjujejo, da so stiske otrok velikokrat tudi spregledane, saj so znaki lahko zelo prikriti ali pa npr. sprememb v otrokovem vedenju ne pripišemo njegovi stiski, temveč odraščanju.

#### 6. Ali se je raba antidepressivov v času korana virusa povečala?

Vplivi epidemije in omejitvenih ukrepov se vse bolj odražajo tudi na duševnem zdravju ljudi. Na to kažejo tudi podatki o rasti porabe antidepressivov - podatki za prvo polovico leta 2020 kažejo na strmo rast porabe antidepressivov. Aprila je bilo izdanih za 21 odstotkov več receptov za antidepressive kot enakega meseca lani, maja kar za 41.

#### 3.2.3. Opis vsakdanjika

Intervju je potekal na daljavo. Oseba, ki sva jo intervjuvali, želi ostati anonimna. Intervju je bil opravljen 23.3.2021.

»Dan začnem okoli 7.00 ure, v preteklosti sem imela težave s spanjem, zato sem se večinoma zbujala ob 4. Nato pijem kavo in tablete, ki so potrebne za zdravljenje moje hrbtenice, kar vpliva na mojo mentalno počutje. Čez dan poskušam čim več časa preživeti zunaj ali iti na kakšen sprehod. Druženje s prijatelji mi veliko pomaga, a se zdaj zaradi razmer ne moremo veliko družiti. Ker nimam službe, poskušam čez dan narediti čim več aktivnosti. Proti večeru rada pogledam kakšno serijo in grem zatem spat, ampak s pomočjo tablet za spanje, saj brez njih ne morem zaspati. Trenutno še vedno nadaljujem z zdravljenjem in uživam številne tablete za depresijo. Moje mentalno zdravje je bilo najhujše, ko sem po prometni nesreči mesece preživela v postelji. Tega se še dandanes spominjam«.



### 3.2.4. Rezultati delavnice

8.A RAZRED	ANALIZA	REZULTATI
<b>1.DELAVNICA</b> <b>ZEMLJEVID ČUSTEV</b> (Dobili so list papirja, na katerem je narisanih 10 teles. Vsako izmed njih predstavlja eno čustvo. Vaša naloga je, da pobarvate, naččkate in zabeležite, kje v telesu začutite posamezno čustvo).	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Število učencev v razredu: 24</li> <li>•Število učencev, ki je pri delavnicah sodelovalo: 20</li> <li>•Odziv: Nekateri učenci delavnice niso najbolj razumeli, rabili so dodatna navodila</li> </ul>	Pri tej delavnici sva opazili, da večina učencev osmega razreda čustva čuti v trebuhu in glavi.
<b>2.DELAVNICA</b> <b>OPUŠČANJE</b> (Na balon napišite vse tisto, česar bi se radi otresli. Napišite, kaj neprijetno vpliva na vaše počutje, vas ovira pri določenih dejavnostih, ob čem se slabo počutite,... Na koncu pa bomo vsi skupaj te balone počili in se teh čustev znebili).	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Število učencev v razredu: 24</li> <li>•Število učencev, ki je pri delavnicah sodelovalo: 20</li> <li>•Odziv: Učenci so bili nad baloni navdušeni, ta delavnica je bila večini najbolj všeč</li> </ul>	Učenci so pri tej delavnici bili zelo veseli, ker so lahko počili balone. Po pokažanju balonov so se počutili boljše in bolj sproščeno. Največkrat so na balone napisali, da se želijo znebiti slabih ocen, stresa in zaskrbljenosti.
<b>3.DELAVNICA</b> <b>PRVA POMOČ</b> (Vsak bo dobil en obliž, ter bo na njega napisal, s čim si pomaga ob težkih časih, ko se počuti stresno). Ko sva zbrali vse obliže, sva jih položili v male blazinice, vsak razred je imel svojo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Število učencev v razredu: 24</li> <li>•Število učencev, ki je pri delavnicah sodelovalo: 20</li> <li>•Odziv: Vsi učenci so zadevo vzeli resno in napisali aktivnosti, s katerimi se znebijo slabih čustev.</li> </ul>	Izvedeli sva, da si učenci največkrat pomagajo z izvedbo športnih aktivnosti ter gledanjem različnih filmov.

Slika 7: Preglednica delavnic 8. razreda

Delavnice sva opravili v torek, 30.3.2021, pri delavnicah je sodelovalo 20 učencev. Učenci so pri delavnicah sodelovali ter na njih pozitivno odreagirali.

**MNENJE UČENCEV:** Učencem so se zdele delavnice zanimive, poučne in zabavne. Najbolj priljubljena delavnica je bila delavnica z baloni.



Slika 8 : Učenca 8. razreda pri delu



Slika 9: Učenci 8. razreda pri drugi delavnici



Slika 10: Učenci pri prvi delavnici

<b>9.A RAZRED</b>	<b>ANALIZA</b>	<b>REZULTATI</b>
<p><b>1.DELAVNICA ZEMLJEVID ČUSTEV</b>            (Dobili so list papirja, na katerem je narisanih 10 teles. Vsako izmed njih predstavlja eno čustvo. Vaša naloga je, da pobarvate, načekate in zabeležite, kje v telesu začutite posamezno čustvo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Število učencev v razredu: 15</li> <li>•Število učencev, ki je pri delavnicah sodelovalo: 12</li> <li>•Odziv: Učenci so bili zmedeni, rabili dodatno razlago. Po dodatni razlagi so list izpolnili tako kot bi morali.</li> </ul>	<p>Opazili sva, da učenci največ čustev čutijo v srcu in glavi. Povedali so pa tudi, da o svojih čustvih velikokrat premišlujejo.</p>
<p><b>2.DELAVNICA OPUŠČANJE</b>            (Na balon napišite vse tisto, česar bi se radi otneli. Napišite kaj neprijetno vpliva na vaše počutje, vas ovira pri določenih dejavnostih, ob čem se slabo počutite,... Na koncu pa bomo vsi skupaj te balone počili in se teh čustev znebili).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Število učencev v razredu: 15</li> <li>•Število učencev, ki je pri delavnicah sodelovalo: 12</li> <li>•Odziv: Ta delavnica jih je najbolj zanimala. Potekala je brez težav in gladko.</li> </ul>	<p>Učenci devetega razreda so prav tako kot učenci prejšnjega razreda bili nad baloni navdušeni ter jih nestrpno pričakovali. Večinsko so se želeli znebiti stresa, ljubosumja in skrbi.</p>
<p><b>3.DELAVNICA PRVA POMOČ</b>            (Vsak bo dobil en obliž, ter bo na njega napisal, s čim si pomaga ob težkih časih, ko se počuti stresno. Ko sva zbrali vse obliže, sva jih položili v male blazinice, vsak razred je imel svojo.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Število učencev v razredu: 15</li> <li>•Število učencev, ki je pri delavnicah sodelovalo: 12</li> <li>•Odziv: Učenci zadeve na začetku niso vzeli resno, ampak so po dodatni razlagi cilja bili iskreni in zadevo vzeli resno</li> </ul>	<p>Učenci si največkrat pri slabih čustvih pomagajo z igranjem igrice, instrumentov, sprehodi, hrano ter poslušanjem glasbe.</p>

Slika 11: Preglednica delavnic 9. a razreda

Delavnice so potekale v torek, 30.3.2021, pri delavnicah je sodelovalo 12 učencev. Učenci na začetku delavnic niso vzeli resno, a so čez nekaj časa spoznali, da so bile zelo pomembne ter poučne.

**MNENJE UČENCEV:** Delavnice so se jim zdele v redu, so jim bile všeč ter jim pomagale, da so odkrili nova spoznanja o sebi.



*Slika 12: Učenci 9. a razreda pri drugi delavnici*



*Slika 13: Učenci 9. a pri delavnicah*



*Slika 14: Učenka pri delavnicah*

<b>9. B RAZRED</b>	<b>ANALIZA</b>	<b>REZULTATI</b>
<b>1.DELAVNICA</b> <b>ZEMLJEVID ČUSTEV</b> (Dobili so list papirja, na katerem je narisanih 10 teles. Vsako izmed njih predstavlja eno čustvo. Vaša naloga je, da pobarvate, načekate in zabeležite, kje v telesu začutite posamezno čustvo).	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Število učencev v razredu: 15</li> <li>Število učencev, ki je pri delavnicah sodelovalo: 14</li> <li>•Odziv: Učenci so delavnico takoj razumeli in jo tudi hitro opravili.</li> </ul>	Pri delavnici sva opazili, da učenci čustva največkrat čutijo v glavi in trebuhu.
<b>2.DELAVNICA</b> <b>OPUŠČANJE</b> (Na balon napišite vse tisto, česar bi se radi otresli. Napišite, kaj neprijetno vpliva na vaše počutje, vas ovira pri določenih dejavnostih, ob čem se slabo počutite,... Na koncu pa bomo vsi skupaj te balone počili in se teh čustev znebili).	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Število učencev v razredu: 15</li> <li>•Število učencev, ki je pri delavnicah sodelovalo: 14</li> <li>•Odziv: Učencem se je delavnica zdela zanimiva, čeprav je na začetku niso razumeli.</li> </ul>	Učenci so pri izvedbi te delavnice uživali ter bili veseli, saj so se znebili stvari, ki so jih težile. Na balone so največkrat napisali, da se želijo znebiti jeze, stresa, zaskrbljenosti in slabih misli.
<b>3.DELAVNICA</b> <b>PRVA POMOČ</b> (Vsak bo dobil en obliž, ter bo na njega napisal, s čim si pomaga ob težkih časih, ko se počuti stresno. Ko sva zbrali vse obliže, sva jih položili v male blazinice, vsak razred je imel svojo.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Število učencev v razredu: 15</li> <li>•Število učencev, ki je pri delavnicah sodelovalo: 14</li> <li>•Odziv: Ta delavnica je učencem bila zelo všeč. Pri pisanju so bili iskreni, delavnica jim je dala misliti.</li> </ul>	Učencem so delavnico vzeli resno in jo rešili iskreno. Na obliže so napisali, da se slabih misli znebijo z gledanjem filmov, telovadbo ter druženjem.

*Slika 15: Preglednica delavnic 9. b razreda*

Delavnice so potekale v sredo, 31.3.2021, pri delavnicah je sodelovalo 14 učencev. Učenci so se delavnic veselili ter jih vzeli zelo resno. Pri delavnicah so bili zelo osredotočeni ter podajali iskrene odgovore.

**MNENJE UČENCEV:** Učenci so na delavnice odreagirali pozitivno. Najbolj jim je bila všeč tretja delavnica, kar je pokazalo, da so te delavnice vzeli resno.



*Slika 16: Učenci 9.b pri drugi delavnici*



*Slika 17: Blazinice iz druge delavnice*





*Slika 18: Učenke 9.b pri delu*



*Slika 19: Učenka pri pripravah na delavnice*



*Slika 20: Citrusovo veselje olje – dišeče veselje*



*Slika 21: Raziskovalka pri razlagi navodil*



*Slika 22: Učenci pri gledanju posnetka*

## 4. RAZPRAVA

### 4.1 Ugotovitve po anketi

Po opravljeni anketi sva dobili kar nekaj pomembnih podatkov, od tega, kako učenci gledajo na depresijo, osamljenost, kako si oni pomagajo ter kako bi pomagali drugim. Depresija se učencem zdi resen problem, katerega se vsi zelo dobro zavedajo. Menijo, da ta povzroča osamljenost, nizko samopodobo. Pomoč se lahko izraža z izvedbo športnih aktivnosti, klepet s prijatelji oz. osebami, ki jim lahko zaupaš, se ob njih počutiš varno, sprejeto. Opazili pa sva tudi, da ima veliko učencev težave, ki jih ne zaupajo drugim. Na začetku raziskovalne naloge sva si zadali deset hipotez, katere so se na koncu izkazale za pravilne. Sklepali sva, da se učenci težav zavedajo, jih okoli sebe opazijo ter si znajo pomagati. Iz te ankete sva dobili povratne informacije, s katerimi sva lahko videli splošno sliko njihovega mišljenja o tej mentalni bolezni. Čeprav je anketa potekala elektronsko, sva z odzivom zadovoljni, saj sva izvedeli veliko novega.

### 4.2 Ugotovitve po izvedbi delavnic

Poskušali sva sestaviti čim bolj zanimive ter vseeno poučne delavnice. Na začetku sva mislili, da bodo rezultati delavnic med razredi precej različni, ampak sva po pregledu ugotovili, da so si v resnici še kar podobni. Iz tega lahko sklepamo, da učenci teh razredov na težavo gledajo iz enakega vidika ter si ob težavah pomagajo s podobnimi aktivnostmi. Najbolj pogoste aktivnosti, ki so jih napisali, so bile gledanje filmov, druženje s prijatelji, šport ter sprehod. Predvsem so se hoteli znebiti stresa, zaskrbljenosti ter pridobivanja ocen, ki jih še čakajo v tem šolskem letu. Po izvedbi delavnic sva ugotovili, da učenci osmega in devetega razreda razmišljajo podobno in se soočajo s podobnimi težavami, kar je zelo običajno v času odraščanja. Soočajo se predvsem s spremembami vsakdanjega življenja, ocenami, pritiskom drugih, izgledom med sovrstniki ter mnenjem staršev.

### 4.3 Ugotovitve po intervjuju z anonimno osebo

Zdravila ne pomagajo vedno – ne prinesejo željenega učinka. Če si posameznik najde ustrezno zaposlitev, načrtuje aktivnosti v posameznem dnevu, s tem poveča možnost ozdravitve, zmanjša simptome bolezni.

### 4.4 Ugotovitve po intervjuju z mag. psihologije Nino Kirič

Depresija je, poleg tesnobe, najpogosteje zabeležena duševna motnja, ki prizadene človekovo razpoloženje, njegove misli, čustva, vedenje in telo ter posledično vpliva na njegovo delovanje v krogu družine in izven.

Za vzroke ali dejavnike depresije navaja, da so: depresija v družini, prirojena nagnjenost k depresiji, neprijetne izkušnje v zgodnjem otroštvu (izguba staršev, zlorabe in drugo) ter kronične telesne bolezni. Depresijo lahko sprožijo dejavniki, ki so prisotni tik pred pojavom depresije ali pa so na človeka delovali že dlje časa in se krepili: izgube pomembnih oseb, neprijetni dogodki, zdravstvene težave in brezposelnost.

Znaki depresije se pojavljajo v temnih mislih, v čustvih, v vedenju in v telesu.

Simptomi depresije so številni in raznovrstni, po navadi se pojavljajo počasi.

O depresiji govorimo, ko je posameznikovo razpoloženje več kot dva tedna vsak dan zelo negativno (bolezenska žalost ali depresivnost) ali če se v tem času opazno zmanjšata njegovo zadovoljstvo in zanimanje za skoraj vse dejavnosti, ki so ga sicer zadovoljevale.

Zdravljenje depresije je odvisno od trajanja in globine depresije. Depresiven človek se za obisk pogosto ne odloči sam, zato je izredno pomembno, da znake depresije pozna čim več ljudi, ki bodo lahko posameznika usmerili k virom pomoči.

V zdravljenju se običajno prepleta več načinov in sicer zdravljenje z zdravili (antidepresivi), zdravljenje z dejavnostmi, ki so prijetne in spodbudne, premagovanje negativnega razmišljanja ter različne oblike psihoterapije, kot na primer vedenjsko kognitivna terapija in svetovanja.

Poleg jemanja zdravil je človeka z depresijo potrebno spodbujati, predvsem na področjih, ki jih lahko obvladuje in izvaja sam. Spodbudimo ga k izvajanju aktivnosti, ki jih ima rad.

Stiske otrok so velikokrat tudi spregledane, saj so znaki lahko zelo prikriti ali pa npr. sprememb v otrokovem vedenju ne pripišemo njegovi stiski, temveč odraščanju.

Vplivi epidemije korona virusa Covid -19 in omejitvenih ukrepov se vse bolj odražajo tudi na duševnem zdravju ljudi. Aprila je bilo izdanih za 21 odstotkov več receptov za antidepresive kot enakega meseca lani, maja kar za 41.

#### 4.5 Ključne ugotovitve

Z anketo ter intervjujem sva pridobili veliko informacij. Ugotovili sva tudi, da so si rezultati med seboj podobni. Učenci se zavedajo resnosti, vzrokov, posledic, zdravljenja depresije ter tega, da se je v času Covid- 19 zvišala. Odgovori učencev so se ujemali odgovorom, ki sva jih dobili po opravljenem intervjuju s psihologinjo Nino Kirič.

#### 4.6 Hipoteze

Na začetku raziskovalnega dela sva si postavili 10 ključnih hipotez:

Predvidevali sva:

- da se je vsaj 15% anketirancev že kdaj počutilo depresivno

To hipotezo sva potrdili, saj se je 35% učencev že kdaj počutilo depresivno.

- da so okoli sebe zaznali, videli ljudi z znaki depresije (največ med prijatelji)

To hipotezo sva potrdili, saj je kar 65% učencev spremembo opazilo pri prijateljih.

- da se večina anketirancev ne samopoškoduje

To hipotezo sva potrdili, saj se več kot polovica še nikoli ni samopoškodovala.

- da skoraj vsi anketiranci menijo, da ti ljudje potrebujejo pomoč

To hipotezo sva potrdili, učenci menijo, da ti ljudje potrebujejo pomoč.

- da anketiranci ne podpirajo reševanja težav s samomorom

To hipotezo sva potrdili, saj vsi učenci menijo, da samomor ni rešitev.

- da se je že okoli 20% anketirancev počutilo osamljenih,

To hipotezo sva potrdili, saj se je večina učencev že počutilo osamljeno.

- da vsaj 80% učencev meni, da se depresija lahko ozdravi

To hipotezo sva potrdili, skoraj večina učencev meni, da se depresija lahko pozdravi.

- da vsaj polovica ne pozna ali ne podpira jemanja antidepresivov

To hipotezo sva ovrgli, saj le nekaj učencev ne ve, kaj so antidepresivi, 23% pa jih podpira.

- da anketiranci opazijo spremembo v času epidemije Covid-19

To hipotezo sva potrdili, saj so skoraj vsi učenci spremembo opazili.

- da skoraj vsi učenci menijo, da je število samomorov pri najstnikih najvišje

To hipotezo sva potrdili, saj večina učencev meni, da so najstniki najbolj ogrožena skupina.

Potrdili sva 9 hipotez, medtem ko sva 1 ovrgli z argumenti.

#### 4.7 Predlagane rešitve in nadaljnje usmeritve

Za izboljšanje čustvenega stanja, premagovanje stisk učencev v osnovni šoli – med poukom in doma - predlagava pripravo sončne sobe na naši šoli.

Na podlagi rezultatov, dobljenih pri raziskovalni nalogi, predlagava, da na naši šoli spremljamo stiske otrok, skrbimo za dobro počutje z opremo čudežne sobe. Razpisali bi natečaj za opremo te sobe. Razredi bi podali ideje. Najbolj izvirni ideji bi sledilo urejanje te sobe. Stene bi opremili s pozitivnimi mislimi, poslikavami učencev, izdelali bi sedežne blazine, mizice, izbrali glasbo, ki nas že ob vstopu pomirja. Ideje bi uresničili preko dni dejavnosti, nato bi spremljali učinke uporabe te sobe za dobro počutje, premagovanje stisk naših učencev.

Učenci bi lahko v tej sobi tudi načrtovali aktivnosti, ki jih radi opravljajo. Ob izvedbi le teh, medsebojnem druženju z osebami, ki jim lahko zaupajo, se ob njih počutijo varne, in izmenjavi izkušenj, bi tako lahko stopali na pot, kjer bi opuščali neprijetne občutke, razpoloženja, misli.

Ob zaključku raziskovalne naloge se nama je odprlo vprašanje: Kako bi lahko otrokom na naši šoli preventivno pomagali iz zapletenih situacij?

## 5. ZAKLJUČEK

Med raziskovalnim delom se je dejansko pokazalo, kako so najini vrstniki ozaveščeni o težavah okoli sebe. Vsi se zavedajo, kako resna težava je depresija in si poskušajo na svoj način pomagati. To nam pokaže dejstvo, da najstniki opazijo delovanje okolice ter začutijo ljudi s stiskami v njihovi bližini. Pomembno je, da jim odrasli z empatijo prisluhnejo, jim dajejo občutek varnosti in zaupanja. Pokazalo pa se je tudi to, da učence takšne teme zanimajo in želijo o njih izvedeti še več. Menijo, da je pogovor in občutek biti slišan ključen dejavnik pri dobrem počutju ter reševanju stisk. Zato je zelo pomembno, da na šolah otrokom že s preventivnimi dejavnostmi poskušajo pokazati možne ustrezne poti pri premagovanju depresije.



## 6. VIRI IN LITERATURA

### LITERATURA:

- DR. STOPPARD, M. 2007. Zdravstveni vodnik za vso družino. Ljubljana: Mladinska knjiga
- SMITH, G. 2006. PREMAGAJMO depresijo! Kako pomagati ljubljeni osebi v depresiji. Izola: Založba Meander
- COBAIN, B. 2007. Ko nič več ni važno: priročnik za mladostnike z depresijo. Radovljica: Založba Didakta
- L.SMITH, L., H. ELLIOT, C. 2009. Depresija ZA TELEBANE. Ljubljana: Pasadena
- KLEIN, S. 2003. FORMULA ZA SREČO ali kako nastanejo dobri občutki. Ljubljana: Orbis
- SNEL, E. 2019. SEDETI PRI MIRU KOT ŽABA. Celje: Zavod Gaia planet Celje
- THE MINFULNESS PROJECT, 2016. Sem tukaj in zdaj. Ljubljana: Mladinska knjiga

### INTERNETNI VIRI:

- <https://www.cakalnedobe.si/nasvet/depresija-otrok-in-mladostnikov/>
- <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/motnje-razpolozenja/depresija>
- <https://www.zdravje.si/osamljenost>
- <https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/leto-2020-bo-pustilo-posledice-na-nasem-dusevnem-zdravju-537042>
- <https://ckz-sentjur.si/2020/08/17/kaksne-so-lahko-psiholoske-posledice-covid-19-in-kako-se-spopasti-z-njimi/>
- [http://psihiater-leser.com/o\\_zdravilih/antidepresivi/](http://psihiater-leser.com/o_zdravilih/antidepresivi/)
- <https://www.abczdravja.si/psihologija/samomor-kdo-kako-zakaj/>
- <http://www.samomor.si/o-samomoru/splosno>
- <http://psihoterapija.cc/samoposkodovanje/>
- <https://www.viva.si/Psihiatrija/553/Samopo%C5%A1kodovanje>
- <https://www.google.com/search?q=obris+telesa&tbm=isch&ved=2ahUKEwiAgdntr83vAhXHM-wKHaz3ASoQ2-cCegQIABAA&oq=obris>
- [https://www.google.com/search?q=baloons&tbm=isch&ved=2ahUKEwjGzK7MsM3vAhWNq6QKHejZCXkQ2-cCegQIABAA&oq=baloons&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzICCAAYAggAM](https://www.google.com/search?q=baloons&tbm=isch&ved=2ahUKEwjGzK7MsM3vAhWNq6QKHejZCXkQ2-cCegQIABAA&oq=baloons&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAYAggAM)
- [https://www.google.com/search?q=citrusi&rlz=1C1GGRV\\_enHR755HR755&sxsrf=ALeKk02w2jHQu8SUKVTV5BXVIN64uIazgg:1616137142844&source=ln](https://www.google.com/search?q=citrusi&rlz=1C1GGRV_enHR755HR755&sxsrf=ALeKk02w2jHQu8SUKVTV5BXVIN64uIazgg:1616137142844&source=ln)

# 7.PRILOGE

## 7.1 Anketa



### ANKETA O DEPRESIJI

Sva Emela Sivčević in Vanja Vrabl, učenki 9.a razreda. Letos sva se odločili, da bova sodelovali z učiteljico Matejo Drašković pri raziskovalni nalogi z naslovom Tiha ubijalka- skrivnost našega življenja. Posvetili se bova raziskovanju depresije, njenega vpliva na najstnike. Zato vas lepo prosiva, da iskreno izpolnite to anketo in nama pomagata, saj bodo nama vaši podatki v pomoč pri analiziranju. Ta anketa je anonimna, zato bi prosile za iskrenost.

Razred/starost \*

- 8.razred (13-14 let)
- 9.razred ( 14-15 let)

Spol \*

Moški



Ženski



Kako se trenutno počutite? (lahko več odgovorov) \*

- Super
- V redu
- Zelo v redu
- Lahko bi bilo boljše
- Slabo
- Prazno
- Grozno
- Brez volje

...

1. Kaj je prva beseda, ki vam pade na pamet ko slišite besedo "DEPRESIJA" (lahko več odgovorov) \*

- Osamljenost
- Žalost
- Mentalna bolezen
- Samomor
- Solze
- Samo poškodovanje
- Težave najstnikov
- Nerazumevanje
- Biti brez prijateljev
- Drugo

2. Zdaj, ko veš, kaj je depresija, ali meniš, da si se kdaj tako počutil? (lahko več odgovorov) \*

- Ja
- Ne
- Ne vem
- Mogoče
- Pogosto
- Delno
- Redko
- Nikoli

3. Ali si opazil, da kdo okoli tebe kaže znake depresije? \*

- Da
- Ne
- Ne vem

Če DA, kako se je obnašal?

Long-answer text

4. Pri kom si to opazil? (lahko več odgovorov)

- Družina
- Prijatelji
- Sosed
- Učitelj
- Sovaščan
- Pri sebi
- Ne zaupam

5. Ali si se kdaj samo poškodoval? \*

- Ja
- Ne
- O tem še nisem slišal

6. Si kdaj pomislil na samo poškodovanje? \*

- Ja
- Ne
- Ne zaupam
- Velikokrat
- Nimam poguma

7. Ali poznaš koga, kateri se samopoškoduje? \*

- Ja
- Ne
- Ne zaupam

OPOZORILO: NASLEDNJA VPRAŠANJA SO POVEZANA S SAHOPOŠKODOVANJEM IN SAMOMOROM, TEMA JE MALO NEPRIJETNA, A VSEENO POTREBUJEVA TE INFORMACIJE ZA NAJINO NALOGO. ZAPOMNITE SI: SAMOMOR NI ODLOČITEV!!!

8. Ali meniš, da ti ljudje potrebujejo pomoč? (pogovor, objem, osebo, ki jo razume) \*

- Ja
- Ne
- Bi priporočal/a
- Te stvari me ne zanimajo

9. Ali poznaš koga, ki je imel/a samomorilne misli? \*

- Ja
- Nikoli
- Samo enkrat
- Pogosto
- Redno premišljujem

10. Kaj meniš o samomoru? \*

Long-answer text

11. V kateri starostni skupini je po tvojem mnenju samomor najvišji? \*

- Najstniki
- Otroci
- Starostniki
- Srednje stari ljudje

Zakaj tako misliš? (RAZLOŽI) \*

Long-answer text

12. Ali si se kdaj počutil osamljenega? \*

- Da
- Ne
- Nekajkrat
- Vedno
- Nikoli

13. Kaj je za tebe osamljenost? \*

Long-answer text

14. Kako resna težava je osamljenost po tvojem mnenju? \*

- Zelo resna
- Resna
- Ni tako resna
- Sploh ni resna
- Se ne zanimam

15. Kako misliš, da se ljudje, ki so osamljeni, počutijo? \*

Short-answer text

16. Naštej nekaj aktivnosti, za katere misliš, da bi pomagale pri depresiji? \*

Long-answer text

17. Antidepresivi? Kakšno je tvoje mnenje? (Antidepresivi so tablete, katere naj bi pripomogle pri zdravljenju) \*

- Podpiram
- Ne podpiram
- Mislim, da ne delujejo
- Ne poznam
- Me ne zanima

18. Ali meniš, da se depresija lahko pozdravi? \*

- Da
- Ne
- Ne vem

19. Če bi se bojeval/a z depresijo, bi poiskal/a pomoč ali bi to zadržal/a zase? \*

- Poiskal/a pomoč
- Obdržal/a zase

20. Bi svoje težave zaupal/a družini, prijatelju? \*

- Da
- Ne
- Ne vem
- Le nekaterim

21. Ali si pri svojem počutju v korona času opazil/a kakšne spremembe? \*

- Da
- Ne
- Majhne
- Velike

Če DA, kakšne?

Short-answer text

22. Meniš, da se je raven depresije, tesnobe v tem času zvišala? \*

- Da
- Ne
- Ne vem
- Me ne zanima

Zakaj tako meniš? \*

Long-answer text

23. Ali si to spremembo kje opazil? \*

- Da
- Ne
- Nisem siguren/ sigurna

Če DA, kje? (lahko več odgovorov)

- Doma
- V družini
- Pri sebi
- Pri šoli na daljavo
- Na televiziji
- Pri sovaščanih

24. Kako bi lahko v teh časih pomagali tem osebam? \*

Long-answer text

HVALA VAM, DA STE SI VZELI ČAS IN ISKRENO REŠILI ANKETO, KATERA NAHA BO POMOĞALA PRI RAZISKOVALNI NALOGI NA TEMO DEPRESIJA.

## 7.2 Navodila za izvedbo delavnic

### 7.2.1 Delavnica : Zemljevid čustev

CILJ: prepoznavanje, spoznavanje lastnih čustev, obvladovanje neprijetnih čustev

POTREBŠČINE: list papirja, na katerem je narisanih 10 teles z različnimi čustvi

IZVEDBA:

Čustva občutimo s telesom in duhom.

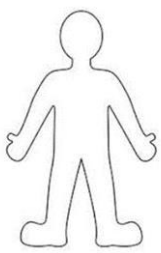
Dobili boste list papirja, na katerih je narisanih 10 teles. Vsako izmed njih predstavlja eno čustvo.

Vaša naloga je, da pobarvate, naččkate in zabeležite, kje v telesu začutite posamezno čustvo .

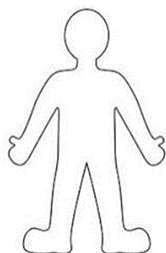
IZTOČNICE ZA RAZPRAVO:

Kaj se dogaja v tvojem telesu, ko občutiš določeno čustvo? Kako ga doživljaš?

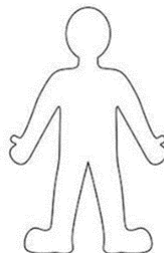
Kako čustvo vpliva na tvoja dejanja? Kaj takrat razmišljaš? Kaj takrat narediš?



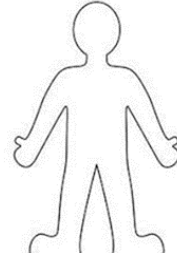
ljubezen



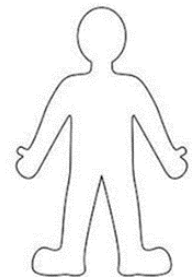
stud



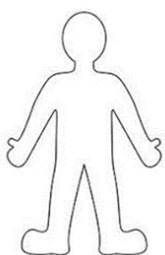
sreča



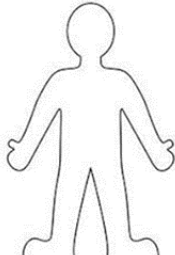
žalost



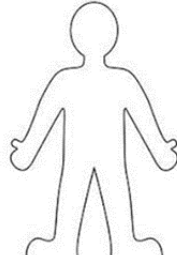
sram



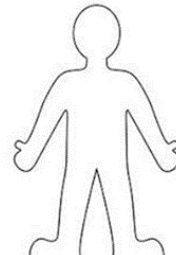
jeza



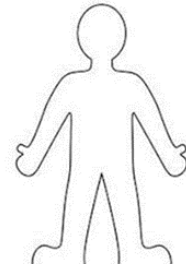
sprejemanje



upanje



krivda



zaskrbljenost

### 7.2.2 Delavnica: Opuščanje

CILJ: razvijanje občutka asertivnosti ter s tem vplivati na boljše odnose z drugimi ljudmi, na svoje počutje, na samospoštovanje, na sprejemanje samega sebe ter na občutek lastne vrednosti / postaviti se zase, znati reči ne.

Razvijati pozitiven pogled na določene situacije- življenje, nase.

POTREBSČINE: baloni, pisala

IZVEDBA:

Na balon napišite vse tisto, česar bi se radi otresli. Napišite, kaj neprijetno vpliva na vaše počutje, vas ovira pri določenih dejavnostih, ob čem se slabo počutite,...

Na koncu pa bomo vsi skupaj te balone počili in se teh čustev znebili.

IZTOČNICE ZA RAZPRAVO:

Navedite razloge, zakaj bi se otresli ....? Kaj boste s tem spremenili?

Predlagajte, kaj bi naredili namesto tega?



### 7.2.3 Delavnica: Prva pomoč

Za delavnico smo posebej izdelali termoforček z ajdovimi semeni. ko si osamljen in v stiski, ti lahko topel objem pomaga pri izboljšanju počutja, zato smo na sprednjo stran napisali topel objem.

Če imaš sebe rad in spoštuješ svoje ideje, sprejemaš sebe, razvijaš pozitivno samopodobo in stopaš po svoji poti, si dovoliš živeti, sprejmeš pomoč ljudi, ki te poskušajo razumeti, je lahko tvoje življenje kot sonce, ki daje upanje in ljubezen.

Na drugo stran termoforčka smo napisali misel, ki nas opominja na pozitiven pogled na naše življenje:

*Ljubi življenje, ki ga živiš in živi življenje, ki ga ljubiš.*

V žep na zadnji strani so učenci odložili obliže, na katere so napisali, kako se spopadajo s stresom, stiskami, neprijetnimi čustvi oz. kako si sami pomagajo ob takšnih trenutkih.

Zanimivost: Zakaj sva za polnilo termoforčka izbrali ajdove luščine?

Med ljudmi je ohranjeno izročilo, da je kraj Hajdina dobil ime po ajdi, ki je bila mnoga leta pomemben pridelek na tem področju.

Na tem posestvu so gojili ajdo, ki je dobro uspevala. Kdo ve, če ne zaradi tega, ker je bila posejana z ljubeznijo. Še danes ljudje tukaj sejejo ajdo. In še danes v kraju Hajdina živijo prijazni in pridni ljudje.

CILJ: ozaveščanje/ prepoznavanje znakov, občutkov in čustev ter iskanje poti za razvijanje pozitivne samopodobe, iskanje načinov za spopadanje s stresom.

POTREBŠČINE: obliži, pisalo, grelček /termofor ( blazine z ajdovimi semeni)





## IZVEDBA:

Kadar se počutite nelagodno, vas nekaj sili, da bi ubežali od tukaj in zdaj. To lahko storite s pobegom na družabna omrežja ali tako, da si privoščite še eno skodelico čaja.

Vsak bo dobil en obliž ter na njega napisal, s čim si pomaga ob težkih trenutkih, ko se počuti stresno.

## IZTOČNICE ZA RAZPRAVO:

Ugotovite, s katerimi dejavnostmi, stvarmi oz. spremembami lahko poskušate ubežati stvarnosti?

Katere obliže lahko shranite v vaš termoforček kot prvo pomoč, ki vas bo pogrela in vam podarila topel objem?

## 7.3 Eterična olja pomagajo pri depresiji

### DIŠEČE VESELJE – »CITRUSNO VESELJE«

Ker eterična olja lahko pomagajo pri lažji depresiji, sva jih uporabili tudi pri izvedbi delavnic.

Aromaterapija je veda, ki uporablja eterična olja za blaženje vsakodnevnih človekovih težav. Eterična olja uporabljamo tako pri fizičnih tegobah kot tudi psiholoških in čustvenih motnjah. Če se znaki depresije pojavljajo v blažji obliki, si lahko pomagamo tudi s pomočjo eteričnih olj, ki imajo znano antidepresivno delovanje.

Najbolj uporabljana olja pri tesnobi, depresiji in pomanjkanju volje, so eterična olja agrumov.

- eterično olje bergamotke (*Citrus bergamia*), ki je krasno eterično olje za jesensko-zimske temačne mesece. Deluje protidepresivno, izboljšuje počutje in nam daje voljo.

- eterično olje sladke pomaranče (*Citrus sinensis*) je odlično, saj nam daje občutek, kot da je v prostor posijalo sonce.

Pripravili sva **univerzalno mešanico »citrusno veselje«** :

2 kapljici eteričnega olja bergamotke

2 kapljici eteričnega olja sladke pomaranče

1 kapljica eteričnega olja limone

*Verjemi, da zmoreš in si že na pol poti do cilja.*

*(Theodore Roosevelt)*

