

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Psykologi 1

Tema: Psykiska sjukdomar och deras behandlingar

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

I denna lektion behandlas vanliga psykiska sjukdomar, deras orsaker och symptom, samt relevanta behandlingsalternativ. Fokus ligger inledningsvis på att förstå grunderna till psykisk ohälsa, inklusive stressrelaterade sjukdomar, depression och ångesttillstånd. Diskussioner kring evidensbaserade behandlingsmetoder kommer också att genomföras.

Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för begränsade delar av kognitionspsykologins, den biologiska psykologins och socialpsykologins förklaringar till mänskliga beteenden, känslor och tankar. Eleven ger också exempel på flera psykologiska behandlingsalternativ samt redogör översiktligt för grundtankarna bakom dessa.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till psykiska sjukdomar (10 min)

- Ge en övergripande presentation om psykiska sjukdomar och deras inverkan på individen.
- Diskutera vanliga symptom för specifika psykiska sjukdomar som depression och ångest.
- Förklara hur stress kan leda till psykisk ohälsa.

Vad är behandling? (10 min)

- Introducera olika typer av behandlingar för psykisk ohälsa, inklusive terapi och medicinering.
- Ge exempel på kognitiv beteendeterapi (KBT) och dess användningsområden.
- Diskutera vikten av att söka professionell hjälp vid psykisk ohälsa.

Gruppdiskussion om stigmat kring psykisk ohälsa (15 min)

- Dela upp klassen i grupper för att diskutera stigma kopplat till psykiska sjukdomar.
- Be varje grupp att identifiera och diskutera exempel på hur stigma kan påverka personer med psykisk ohälsa.
- Återsamla gruppen och dela med sig av tankar och insikter.

Sammanfattning och reflektion (15 min)

- Sammanfatta lektionen genom att återkoppla till vad som diskuterades.
- Fråga eleverna om deras tankar kring stigma och behandlingsalternativ.
- Uppmuntra till öppen dialog om hur vi kan stödja personer med psykisk ohälsa.

Aktivitet

Eleverna ska skapa ett informationsblad om en specifik psykisk sjukdom (t.ex. depression, ångest, PTSD), där de redogör för symptom, möjliga orsaker och behandlingsalternativ. Informationsbladet ska presenteras för klassen.

Beräknad tidsåtgång: 10 minuter

Exit-ticket

- Vilka är de vanligaste symptomen på depression?

Svar: Nedstämdhet, trötthet, minskad energi, och intresseförlust.

- Vad är kognitiv beteendeterapi (KBT)?

Svar: KBT är en typ av terapi som syftar till att förändra negativa tankemönster och beteenden.

- Nämn två faktorer som kan bidra till psykisk ohälsa.

Svar: Stress och social isolering.

- Hur kan stigma påverka behandling av psykisk ohälsa?

Svar: Stigma kan hindra individer från att söka hjälp och behandling.

- Nämn en långsiktig effekt av obehandlad psykisk ohälsa.

Svar: Det kan leda till allvarliga livskvalitetsproblem och komplikationer som självmordstankar.

Hemläxa

Skriv en reflekterande uppsats på 300 ord där du diskuterar din syn på psykisk ohälsa och stigma, samt hur detta kan påverka en individ.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska välja en specifik psykisk sjukdom och genomföra en

litteraturstudie för att undersöka dess orsaker, symptom och behandlingsmetoder. De ska analysera och diskutera evidensbaserad forskning relaterad till sjukdomen och dess behandling.

Förslag för nästa lektion

Introduktion till psykologiska teorier. Nästa lektion kan handla om olika psykologiska teorier, såsom psykoanalys, behaviorism och kognitionspsykologi. Detta tema är relevant för att ge eleverna en djupare förståelse för olika perspektiv inom psykologin och hur dessa kan tillämpas för att förstå mänskligt beteende. Kunskapskraven kommer att koppla till förmågan att redogöra för psykologiska teorier och deras tillämpningar.

Förberedelser

- Förbered exempel på psykiska sjukdomar och deras behandlingar.
- Skapa material för gruppdiskussionerna.
- Samla in litteratur om specifika psykiska sjukdomar för fördjupningsuppgiften.

Tags: [Lektion](#)