

SCURT GHID DE RECUPERARE PERSONALĂ ÎN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII MINTALE



ÎNCEPEȚI

BINE AȚI VENIT!

INTRODUCERE

În „[Scurt ghid pentru diagnosticul psihiatric](#)”, explicăm cum se pune un diagnostic, utilizările și limitările sale. Scopul este de a ajuta persoanele care au contact personal cu sistemul de sănătate mintală – poate pentru prima dată – să înțeleagă ceea ce se spune și să-i încurajeze să pună întrebări și să să inițieze o discuție cu profesioniștii atunci când nu sunt clari sau sunt nemulțumiți cu ceea ce se oferă.

Acest „Ghid de recuperare personală în domeniul sănătății mintale” este o continuare a lucrării „[A Short Guide to Psychiatric Diagnosis](#)” și descrie modalități de gândire, gestionare și depășire a problemelor de sănătate mintală. Aceste idei au fost dezvoltate de persoane care au o experiență de viață în ceea ce privește sănătatea mintală și pe care multe persoane din întreaga lume le-au considerat utile.





Primirea unui diagnostic de boală mintală poate aduce un sentiment de ușurare dar, poate fi, de asemenea, o experiență singuratică și stigmatizantă. Afectează relațiile oamenilor, viziunea asupra propriei persoane, încrederea în sine, senzația de sens, și este adesea însoțită de pierderea speranței în viitor.

RECUPERAREA CONSTĂ ÎN GĂSIREA UNOR MODALITĂȚI DE A FACE FAȚĂ ACESTOR PROBLEME ȘI DE A DUCE O VIAȚĂ BUNĂ; O VIAȚĂ CARE ESTE DEFINITĂ DE PERSOANA ÎN SINE, CU SAU FĂRĂ CEEA CE PROFESIONIȘTII NUMESC SIMPTOME.

Recuperarea este o experiență personală – diferită pentru fiecare individ în parte, dar este vorba și despre relații și despre a învăța de la alții. Nu există o formulă magică. Acest document a fost conceput de persoane cu experiență de viață din Irlanda și, prin împărtășirea ideilor lor, acestea nu sunt prescriptive, ci mai degrabă oferă un punct de plecare pentru ca alții să înceapă propria călătorie și să facă propriile descoperiri.

CE ESTE RECUPERAREA ÎN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII MINTALE?

Este important să se facă o diferență între recuperarea personală și recuperarea în sensul folosit de medici – numită uneori recuperare clinică.

Recuperarea clinică este un termen psihiatric care implică ameliorarea simptomelor, restabilirea funcționării sociale și revenirea la ceea ce este considerat „normal”.

Recuperarea personală, pe de altă parte, este o idee care s-a născut din experiența persoanelor care au trăit o experiență de sănătate mintală. William Anthony (1993) a descris recuperarea ca fiind „un proces, profund personal și unic, de schimbare a atitudinilor, valorilor, sentimentelor, obiectivelor, abilităților și/sau rolurilor cui-

va. Este un mod de a trăi o viață satisfăcătoare, plină de speranță și folositoare, chiar și în limitele determinate de boală”.

DE ACUM ÎNAINTE, CÂND VOM FOLOSI TERMENUL DE RECUPERARE, ACESTA VA FI ÎN ACEST SENS AL CUVÂNTULUI, MAI DEGRABĂ DECÂT ÎN SENSUL MEDICAL, DEȘI CELE DOUĂ SENSURI NU TREBUIE SĂ SE EXCLUDĂ RECIPROC PENTRU NICIO PERSOANĂ.

Cu toate acestea, este important de menționat că nu toți cei care se află în recuperare se vor raporta la conceptul de sănătate mintală.

Recuperarea se adresează tuturor celor care au avut parte de suferință psihologică, de traume, stigmatizare sau orice altă provocare referitoare la sănătatea mintală și a bunăstării. Pentru unele persoane, recuperarea va merge mână în mână cu metodele de succes pe care le-au găsit pentru a-și depăși problemele de sănătate mintală. Aceasta înseamnă că unele persoane sunt capabile să ducă o viață mai satisfăcătoare, mai semnificativă și mai activă pe măsură ce problemele sunt rezolvate. Cu toate acestea, pentru alte persoane, recuperarea are o semnificație ușor diferită. În ciuda faptului că încă se confruntă cu probleme de sănătate mintală, cu sprijin, aceștia găsesc modalități de a trăi o viață plină de speranță, scop, valoare și bucurie. Prin urmare, recuperarea personală înseamnă descoperirea sensului și a scopului vieții, indiferent dacă vă confrunțați sau nu cu probleme de sănătate mintală.

Recuperarea este deseori descrisă drept o călătorie și, ca în orice călătorie, există planificare, pregătire, foi de parcurs, indicatoare, opriri și blocaje. Recuperarea a fost, de asemenea, comparată cu un proces de descoperire, în care individul își descoperă noi puncte forte și de

redescoperire, în care individul își recuperează aspecte pe care credea că le-a pierdut. Recuperarea este hrănită de către oameni prin vindecare și relații pozitive. Acestea pot fi relații de sprijin între colegi sau relații profesionale, legături de familie sau prietenii apropiate.

Ceea ce funcționează bine este faptul că oamenii lucrează împreună, în parteneriat, în vederea atingerii unui obiectiv comun, împărtășind cunoștințe, expertiză și învățând unii de la alții.



De ce ne recuperăm?

Inițial, este posibil să vă concentrați asupra faptului că vă simțiți mai bine și că înțelegeți ce vi s-a întâmplat, impactul putând fi resimțit în toate domeniile vieții dumneavoastră.

RECUPERAREA CONSTĂ ÎN GĂSIREA UNOR MODALITĂȚI DE A FACE FAȚĂ ACESTOR PROBLEME ȘI DE A DUCE O VIAȚĂ BUNĂ; O VIAȚĂ CARE ESTE DEFINITĂ DE PERSOANA ÎN SINE, CU SAU FĂRĂ CEEA CE PROFESIONIȘTII NUMESC SIMPTOME.

Recuperarea poate implica, de asemenea, obținerea unei înțelegeri sau abordarea următoarelor:

STIGMA

Stigma (inclusiv auto-stigma) și discriminarea

MEDICAMENTE

Luarea de medicamente noi care pot avea efecte secundare

DIAGNOSTIC

Impactul unui diagnostic care poate să secătuiască speranța și să eclipseze identitățile mai pozitive

SERVICII

Efectele faptului că vi se oferă servicii care nu reușesc să vă identifice unicitatea, punctele forte și potențialul și care pot limita recuperarea doar la o înțelegere medicală.

SISTEMUL DE SĂNĂTATE MINTALĂ

Un sistem de sănătate mintală care întârzie să adopte o abordare de responsabilitate comună și asumarea de riscuri pozitive



PRINCIPII DE RECUPERARE

O trecere în revistă a literaturii de specialitate realizată de Leamy et al. (2011) a identificat cinci procese complementare despre care oamenii au spus că au fost esențiale pentru recuperare. Acestea sunt:



CONEXIUNE

Aceasta descrie sentimentul de a fi conectat în mod pozitiv cu alte persoane. Acest lucru se poate întâmpla prin intermediul sprijinului de la egal la egal sau în cadrul comunității. Un sentiment de conectare poate fi, de asemenea, încurajat prin relații pozitive de vindecare cu profesioniștii din domeniul sănătății.



SPERANȚĂ

Importanța speranței în recuperare nu poate fi subestimată. Nu poate exista schimbare fără credința că o viață mai bună este posibilă și realizabilă. Acest lucru poate necesita adesea un salt de credință și convingerea că recuperarea este posibilă.



IDENTITATE

Aceasta se referă la menținerea sau construirea unui sentiment pozitiv al sine-lui. E nevoie de o respingere a stigmatizării și a convingerilor stigmatizante. Ne provoacă să vedem dincolo de identitatea utilizatorului de servicii



SEMNIȚAȚIE

Cu toții găsim sensul și scopul în moduri diferite, așa că acest lucru poate fi profund personal. Pentru unii se poate suprapune cu sentimentul de conectivitate, iar pentru alții poate avea legătură cu credința lor. Mulți o găsesc atunci când încep să se simtă valorizați, o piesă valoroasă a tapiseriei noastre comune.



ÎMPUTERNICIRE

Aceasta se referă la credința în propria capacitate de a prelua volanul în procesul de recuperare.

Suținătorii ne pot, de asemenea, împuternici, punând accentul pe alegere, autonomie și putere. Putem să ne dăm nouă înșine putere prin promovarea a ceea ce este cunoscut sub numele de mentalitate de creștere – convingerea că abilitățile se dezvoltă prin dedicare și muncă asiduă. Această mentalitate este asociată cu dragostea pentru învățare, creștere și reziliență.

ÎNCEPEREA CĂLĂTORIEI DE RECUPERARE

Toate călătoriile încep cu cercetarea și planificarea, iar în biblioteci și pe internet sunt disponibile foarte multe informații. La sfârșit sunt enumerate câteva resurse utile recomandate de alte persoane aflate în călătorie. De asemenea, este posibil să descoperiți că există, în țara sau chiar în localitatea dumneavoastră, grupuri de persoane care deja explorează și formulează ceea ce înseamnă recuperarea pentru ei. Cu toate acestea, una este să citești despre ceva și cu totul altceva este să faci pasul cel mare și să treci la acțiune. Încercați câteva întrebări simple:

1. CUM AR ARĂTA ȘI CUM S-AR SIMȚI RECUPERAREA PERSONALĂ PENTRU MINE?
2. ÎN CINE AM SUFICIENTĂ ÎNCREDERE SĂ-I VORBESC DESPRE ACEST LUCRU?
3. CE MI S-A PĂRUT UTIL ÎN TRECUT?
4. CE NU A FOST UTIL?
5. CE AȘ PUTEA FACE PENTRU A-MI FACE VIAȚA UN PIC MAI BUNĂ?



Din răspunsurile la aceste întrebări ar putea să rezulte începutul unui plan de recuperare personală și câteva idei pentru a găsi o rețea de persoane care să fie capabile și dispuse să împărtășească această călătorie și să vă sprijine.

Cum pot vorbi cu ceilalți despre ceea ce s-a întâmplat?

Mai întâi întreabă-te „ce am nevoie sau ce vreau să le spun celorlalți despre ceea ce mi s-a întâmplat?”. Aceasta este o alegere personală.

Asigurați-vă că vă simțiți confortabil cu propria poveste înainte de a o spune altora. Scrierea poveștii personale este o modalitate bună de a începe, înainte de a o spune altei persoane. Trebuie să alegeți când să vă împărtășiți povestea, ce să împărtășiți și cu cine. Exersați acest lucru cu o persoană în care aveți încredere până când vă simțiți confortabil. Ascultarea altor povești și experiențe de recuperare vă pot ajuta să vă spuneți povestea.

Mă voi simți mai bine?

Oamenii se însănătoșesc și își revin. Suntem cu toții diferiți și ne confruntăm cu problemele de sănătate mintală într-un mod individual. Ce înseamnă „mai bine” pentru dumneavoastră? Mai bine înseamnă lucruri diferite pentru persoane diferite. Ar putea însemna să nu mai ai un diagnostic, să nu mai experimentezi provocările asociate cu sănătatea ta mintală sau să te simți mai bine trăind cu provocările legate de sănătatea mintală.

Cât timp durează recuperarea?

Nu există un timp definit, iar călătoria de recuperare a fiecăruia este individuală și personală. Este o călătorie și nu o destinație. Precum viața, recuperarea nu este o cale dreaptă. Pot apărea, și chiar apar, eșecuri. Ceea ce este important este să rămâneți concentrat, să credeți în dumneavoastră și să lucrați împreună cu familia, prietenii, susținătorii și furnizorii de îngrijire pentru a vă ajuta pe parcurs.

Cine este implicat în recuperare?

Recuperarea este sarcina tuturor, dar este unică pentru fiecare individ, familie, grup și serviciu de sănătate mintală. O parte comună a recuperării este prezența unor persoane care cred în potențialul dumneavoastră de a vă recupera. Aceștia sunt oameni care vă sunt alături și vă înțeleg. Va fi util să aveți mai mult de o sursă de sprijin, deoarece fiecare are o multitudine de nevoi diferite.



Ce pot face în calitate de membru al familiei, profesionist sau susținător?

Este posibil ca persoana pe care o sprijiniți să treacă printr-un proces unic în care vechile atitudini, semnificații, obiective, abilități și roluri se schimbă. Aceasta este o călătorie importantă pentru ei. Această schimbare poate fi o provocare pentru familie și pentru susținători. Este important să încercați să creați spațiu pentru aceste schimbări. Asta poate însemna ca și dumneavoastră să fiți nevoiți să faceți unele ajustări. E mai ușor să tânjiți după «cum erau lucrurile înainte», dar încercați să evitați să cereți acest lucru persoanei pe care o sprijiniți. Acest lucru poate fi foarte dificil și dureros pentru persoana la care țineți, deoarece aceasta își reconstruiește o viață care poate arăta puțin diferit.

Este posibil să aveți nevoie de sprijin extern în acest domeniu. Încercați să vă amintiți că și dvs. vă aflați într-o călătorie de recuperare împreună cu persoana pe care o îngrijiți. S-ar putea să nu fie exact calea pe care v-ați imaginat-o sau la care v-ați așteptat, dar recuperarea este posibilă pentru amândoi. Faceți propriile cercetări. Poate că există și alte persoane în proximitatea dumneavoastră aflate în aceeași situație. Cel mai important este să aveți grijă de voi înșivă.





EDUCAȚI-VĂ

Informați-vă despre sănătatea mintală, recuperare, colegii de recuperare, educatori de la egal la egal, tratamente și autoîngrijire. Căutați resursele de la sfârșitul acestui ghid.



PĂSTRAȚI DESCHISE LINIILE DE COMUNICARE

Păstrați liniile de comunicare deschise cu persoana pe care o sprijiniți, chiar și atunci când acest lucru este dificil. Mulți membri ai familiei și îngrijitori se tem să nu spună ceva greșit. Persoana care înseamnă atât de mult pentru dvs. este încă acolo.



CEREȚI PERMISIUNEA

Cereți permisiunea persoanei pe care o sprijiniți să vorbiți cu lucrătorii cheie și cu alți profesioniști din domeniul sănătății mintale dacă vă faceți griji pentru ea.



CĂUTAȚI UN LUCRĂTOR DE SPRIJIN DE LA EGAL LA EGAL PENTRU FAMILIE

Acesta este un membru al familiei sau un îngrijitor cu experiență de viață, care a sprijinit o persoană care a avut probleme de sănătate mintală. Ei vă pot oferi informații, sprijin emoțional și sfaturi practice privind navigarea prin servicii.



LUAȚI PAUZE

Luați pauze atunci când puteți și încercați să faceți acest lucru fără să vă simțiți vinovat. Nu este egoist să faceți acest lucru. Este esențial.

REFERINȚE ȘI RESURSE

Iată câteva idei despre cum să începeți cercetarea și planificarea.

Acest prim grup de sugestii reprezintă relatări ale recuperării de către persoane care se identifică ca utilizatori și/sau supraviețuitori ai serviciilor de sănătate mintală. În cazul în care textele integrale sau videoclipurile sunt disponibile online în mod gratuit, a fost furnizat un link. În caz contrar, încercați la o bibliotecă:

- Watts M & Higgins A 2017 Narratives of Recovery from Mental Illness The role of peer support Routledge Press Oxford și New York
- Coleman R (2004) Recuperarea: un concept străin P&P Press Fife
- Deegan P. (1995) Cum să faci **față recuperării ca o călătorie a inimii**.
- **Plantarea unui copac**, Wilma Boevink (în olandeză cu

subtitrare în engleză)

Următorul grup provine de la persoane, rețele și organizații care oferă sprijin și resurse în diferite țări:

- Promovarea redresării în Irlanda. Health Service Executive (2017) **A national framework for recovery in mental health: Un cadru național pentru furnizorii de servicii de sănătate mintală pentru a sprijini furnizarea unui serviciu de calitate, centrat pe persoană.**
- Mental Health Recovery (2018) **WRAP: Planul de acțiune pentru recuperarea bunăstării: Reînnoirea bunăstării în felul tău**
- Rețeaua scoțiană de recuperare (2019) **Resurse**
- Vizitați „**Rețeaua de cercetare în domeniul recuperării**” cu 875 de membri din 35 de țări.
- Vizitați **site-ul web al lui Mary O’Hagan**, fostă utilizatoare de psihiatrie, fostă comisar pentru sănătate mintală în Noua Zeelandă și consultant.

- Consultați programul „[Destination Recovery](#)” al Coaliției pentru apărarea sănătății mintale din Noua Zeelandă.
- Ghidul de drepturi în domeniul sănătății mintale. [Nu există recuperare fără drepturi.](#)
- Pagina web care explică recuperarea cu [documente](#) traduse în spaniolă ale Centrului Sainsbury privind recuperarea
- Pagina web cu [documente privind recuperarea personală](#)
- Pagină web cu [documentație orientată spre responsabilizare](#)

În cele din urmă, nu toți cei care au o experiență trăită nu sunt lipsiți de critică față de „colonizarea” termenului de „recuperare” de către serviciile de sănătate mintală tradiționale – văzându- l ca pe o reîmpachetare a vechilor modalități de control social, de lipsire de responsabilizare și de abuz al drepturile omului:

- <https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-the-bin-20-key-principles/>
- Grupul de lucru pentru studiul „Recuperare” în domeniul sănătății mintale (2009). [Sănătatea mintală „: Users and Refusers](#), Toronto, Institutul Wellesley.
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). „[Recuperarea poveștilor noastre](#): A Small Act of Resistance (Un mic act de rezistență), *Studies in Social Justice*, Toronto, Vol. 6, nr. 1, 85-101.

**SPERĂM CĂ ACEST GHID
SCURT VĂ FURNIZEAZĂ
INFORMAȚIILE NECESARE
PENTRU A VĂ ÎNCEPE
CĂLĂTORIA**

DESPRE REȚEAUA MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

Cu peste 70 de organizații în peste 30 de țări, MHE este cea mai mare rețea independentă care militează pentru o sănătate mintală abordată pozitiv și într-o stare de sănătate bună cu scopul de a proteja drepturile persoanelor cu probleme de sănătate mintală. Susținem în permanență incluziunea socială, dezinstituționalizarea și respectarea drepturilor omului pentru persoanele cu dizabilități psihosociale. Sensibilizăm opinia publică pentru a pune capăt, în întreaga Europă, stigmatizării în materie de sănătate mintală.

Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați:



ACTIVITATEA ORGANIZAȚIEI MENTAL HEALTH EUROPE ESTE SPRIJINITĂ DE COMISIA EUROPEANĂ PRIN INTERMEDIUL PROGRAMULUI „DREPTURI, EGALITATE ȘI CETĂȚENIE”. INFORMAȚIILE CONȚINUTE ÎN ACEST DOCUMENT NU REFLECTĂ ÎN MOD NECESAR POZIȚIA SAU AVIZUL COMISIEI EUROPENE.