

ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ  
**ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΡΡΩΣΗ**  
ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ

# ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ!

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στον «Σύντομο Οδηγό για την Ψυχιατρική Διάγνωση», εξηγούμε πώς γίνεται μια διάγνωση, ποια η χρήση της και οι περιορισμοί της. Σκοπός είναι τα άτομα που -ίσως για πρώτη φορά- έρχονται σε προσωπική επαφή με το σύστημα ψυχικής υγείας να βοηθηθούν να κατανοήσουν όσα τους λέγονται. Επίσης, όταν δεν είναι σίγουρα για κάτι ή είναι δυσαρεστημένα μ' αυτό που τους προσφέρεται, να ενθαρρυνθούν να κάνουν ερωτήσεις και ν' ανοίγουν συζητήσεις με τους ειδικούς.

Αυτός ο «Οδηγός για την Προσωπική Ανάρρωση στην Ψυχική Υγεία» αποτελεί συνέχεια του «Σύντομου Οδηγού Ψυχιατρικής Διάγνωσης» και περιγράφει τρόπους σκέπτεσθαι, διαχείρισης και αντιμετώπισης της ψυχικής ασθένειας. Οι ιδέες αυτές έχουν προέλθει από άτομα με βιωμένη εμπειρία ψυχικής ασθένειας και πολλοί άνθρωποι σε όλο τον κόσμο τις έχουν βρει χρήσιμες.





Η γνωστοποίηση της διάγνωσης μιας ψυχικής ασθένειας σ' ένα άτομο μπορεί να του επιφέρει μια αίσθηση ανακούφισης, μπορεί όμως επίσης να είναι μια εμπειρία μοναχική και να το στιγματίσει. Μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις των ανθρώπων, την αίσθηση του ποιοι είναι, την αυτοπεποίθησή τους, την αίσθηση του σκοπού τους και συχνά συνοδεύεται από απώλεια ελπίδας για το μέλλον.

Η ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΞΕΥΡΕΣΗ ΤΡΟΠΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΖΗΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΜΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΚΑΘΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ -ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΕΚΕΙΝΑ ΠΟΥ ΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΑΠΟΚΑΛΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.

Η ανάρρωση/ανάκαμψη είναι μια προσωπική εμπειρία, διαφορετική για το κάθε άτομο, αλλά έχει επίσης να κάνει με τις σχέσεις και τη μάθηση από τους άλλους. Δεν υπάρχει μαγική φόρμουλα. Το παρόν έγγραφο έχει δημιουργηθεί από κοινού με άτομα με βιωμένη εμπειρία από την Ιρλανδία, και καθώς μοιράζονται τις ιδέες τους, όχι μόνο δεν είναι δογματικά, αλλά μάλλον προσφέρουν ένα σημείο εκκίνησης για να ξεκινήσουν και άλλοι άνθρωποι το δικό τους ταξίδι και να κάνουν τις δικές τους ανακαλύψεις.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ;

Είναι σημαντικό να γίνεται διάκριση μεταξύ της προσωπικής ανάρρωσης και της ανάρρωσης με την έννοια που χρησιμοποιούν οι γιατροί - που μερικές φορές ονομάζεται κλινική ανάρρωση.

Η **κλινική ανάρρωση** είναι ένας ψυχιατρικός όρος που περιλαμβάνει την ανακούφιση των συμπτωμάτων, την αποκατάσταση της κοινωνικής λειτουργικότητας και την επιστροφή σε αυτό που θεωρείται «φυσιολογικό».

Από την άλλη πλευρά, η **προσωπική ανάρρωση** είναι μια ιδέα που προέκυψε από τη γνώση των ανθρώπων με βιωμένη εμπειρία ψυχικής ασθένειας. Ο William Anthony (1993) περιέγραψε την ανάρρωση ως «μια βαθιά προσωπική, μοναδική διαδικασία αλλαγής των στάσεων, των αξιών, των συναισθημάτων, των στόχων, των

δεξιοτήτων ή/και των ρόλων του ατόμου. Είναι ένας τρόπος να ζει κανείς μια ικανοποιητική, ελπιδοφόρα και ουσιαστική ζωή, ακόμα και μέσα από τους περιορισμούς που προκαλούνται από την ασθένεια.»

ΑΠΟ ΕΔΩ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΞΗΣ, ΟΤΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ ΑΝΑΡΡΩΣΗ, ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΛΕΞΗΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΝΝΟΙΑ, ΑΝ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΘΕ ΑΤΟΜΟ Η ΜΙΑ ΔΕΝ ΑΠΟΚΛΕΙΕΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΗΝ ΑΛΛΗ.

Είναι, ωστόσο, σημαντικό να σημειωθεί ότι όσοι άνθρωποι βρίσκονται σε ανάρρωση δεν είναι απαραίτητα εξαιτίας κάποιας ψυχικής ασθένειας.

Η ανάρρωση απευθύνεται σε όσους έχουν βιώσει ψυχολογική δυσφορία, τραύμα, στιγματισμό ή οποιαδήποτε άλλη πρόκληση για την ψυχική υγεία και ευημερία τους. Για ορισμένους ανθρώπους, η ανάρρωση συμβαδίζει με επιτυχημένες μεθόδους που έχουν βρει για να ξεπεράσουν την ψυχική τους ασθένεια. Αυτό σημαίνει ότι ορισμένοι άνθρωποι είναι σε θέση να ζήσουν μια πιο ικανοποιητική, ουσιαστική και ενεργή ζωή καθώς τα προβλήματα επιλύονται. Για άλλους ανθρώπους, ωστόσο, η ανάρρωση έχει κάπως διαφορετικό νόημα. Παρά το γεγονός ότι εξακολουθούν να βιώνουν ψυχικές ασθένειες, έχοντας υποστήριξη, βρίσκουν τρόπους να ζουν μια ζωή γεμάτη ελπίδα, σκοπό, αξία και χαρά. Προσωπική ανάρρωση/ ανάκαμψη, επομένως, σημαίνει να ανακαλύπτεις το νόημα και τον σκοπό της ζωής σου, είτε αντιμετωπίζεις ψυχικές ασθένειες είτε όχι.

Η ανάκαμψη περιγράφεται συχνά ως ένα ταξίδι και σε κάθε ταξίδι, υπάρχει σχεδιασμός, προετοιμασία, οδικόι χάρτες, πινακίδες, στάσεις και εμπόδια. Η ανάρρωση έχει επίσης παρομοιαστεί με μια διαδικασία ανακάλυψης, κατά την οποία το άτομο ανακαλύπτει νέες δυνάμεις, ενόραση και ανακτά πτυχές του εαυτού του που νόμιζε ότι είχε χάσει. Η ανάκαμψη καλλιεργείται μεταξύ των ανθρώπων μέσω της θεραπείας και των θετικών σχέσεων, οι οποίες μπορεί να είναι υποστηρικτικές σχέσεις μεταξύ ομοτίμων ή επαγγελματικές σχέσεις ή οικογενειακές σχέσεις, στενές φιλίες.

Εκείνο που είναι βοηθητικό είναι οι άνθρωποι να συνεργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου, να μοιράζονται τις γνώσεις και την εμπειρία τους και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο.



## Από τι αναρρώνουμε;

Αρχικά μπορεί να εστιάζετε στο να νιώσετε καλύτερα και να κατανοήσετε αυτό που σας συνέβη, το οποίο μπορεί να έχει αντίκτυπο αισθητό σε κάθε τομέα της ζωής σας.

Η ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΞΕΥΡΕΣΗ ΤΡΟΠΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΖΗΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΜΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΚΑΘΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ -ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΑΠΟΚΑΛΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.

Η ανάρρωση μπορεί επίσης να περιλαμβάνει την κατανόηση ή την αντιμετώπιση των παρακάτω:

### ΣΤΙΓΜΑ

Στίγμα (συμπεριλαμβανομένου του αυτο-στιγματισμού) και διακρίσεις

### ΦΑΡΜΑΚΑ

Λήψη νέων φαρμάκων που μπορεί να έχουν παρενέργειες

### ΔΙΑΓΝΩΣΗ

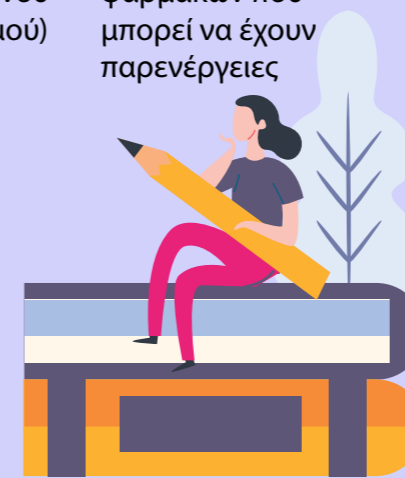
Ο αντίκτυπος μιας διάγνωσης που μπορεί να εξανεμίσει την ελπίδα και να επισκιάσει την όποια θετική εικόνα

### ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Οι επιπτώσεις του να λαμβάνετε υπηρεσίες που μπορεί να μην βλέπουν τη μοναδικότητα, τις δυνάμεις και τις δυνατότητές σας και που μπορεί να περιορίζουν την ανάρρωση μόνο σε μια ιατρική αντίληψη

### ΣΥΣΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ένα σύστημα ψυχικής υγείας που αργεί να υιοθετήσει μια προσέγγιση κοινής ευθύνης και θετικής ανάληψης κινδύνων



# ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ

Σε μια βιβλιογραφική ανασκόπηση από τους Leamy και συνεργάτες (2011) διαπιστώθηκαν πέντε συμπληρωματικές διεργασίες που οι άνθρωποι δήλωσαν ότι ήταν καθοριστικές για την ανάρρωση. Αυτές είναι οι εξής:



## ΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑ

Η αίσθηση της θετικής σύνδεσης με άλλους ανθρώπους. Αυτό μπορεί να συμβεί μέσω της υποστήριξης από ομοτίμους ή μέσα στην κοινότητα. Η αίσθηση της σύνδεσης μπορεί επίσης να καλλιεργηθεί μέσω θετικών θεραπευτικών σχέσεων με επαγγελματίες υγείας.



## ΕΛΠΙΔΑ

Η σημασία της ελπίδας στην ανάκαμψη δεν μπορεί να υποτιμηθεί. Δεν μπορεί να υπάρξει αλλαγή χωρίς την πεποίθηση ότι μια καλύτερη ζωή είναι δυνατή και εφικτή. Αυτό μπορεί συχνά να απαιτεί ένα άλμα πίστης και την πεποίθηση ότι η ανάκαμψη είναι δυνατή.



## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Αναφέρεται στη διατήρηση ή την ανοικοδόμηση μιας θετικής αίσθησης του εαυτού. Απαιτεί την άρση του στίγματος και των στιγματιστικών πεποιθήσεων. Μας προκαλεί να βλέπουμε πέρα από την ταυτότητα του χρήστη της υπηρεσίας.



## ΝΟΗΜΑ

Όλοι μας βρίσκουμε νόημα και σκοπό με διαφορετικούς τρόπους, οπότε αυτό μπορεί να είναι βαθύτατα προσωπικό. Για ορισμένους μπορεί να συμπίπτει με την αίσθηση της σύνδεσης, για άλλους μπορεί να σχετίζεται με την πίστη. Πολλοί το βρίσκουν όταν αρχίζουν να νιώθουν ότι αναγνωρίζεται η αξία τους και ότι αποτελούν πολύτιμο κομμάτι του κοινού μας μωσαϊκού.



## ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Αναφέρεται στην πίστη του ατόμου στην ικανότητά του να αναλάβει το τιμόνι της ανάρρωσης. Το δίκτυο υποστήριξης μπορεί επίσης να μας ενδυναμώσει δίνοντας έμφαση στην επιλογή, την αυτονομία και τη δύναμη. Μπορούμε να ενδυναμώσουμε τους εαυτούς μας προωθώντας αυτό που είναι γνωστό ως νοοτροπία ανάπτυξης - την πεποίθηση ότι οι ικανότητες αναπτύσσονται με αφοσίωση και σκληρή δουλειά. Αυτή η νοοτροπία συνδέεται με την αγάπη για τη μάθηση, την ανάπτυξη και την ανθεκτικότητα.

## ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ

Όλα τα ταξίδια ξεκινούν με έρευνα και προγραμματισμό. Υπάρχουν πολλές πληροφορίες διαθέσιμες στις βιβλιοθήκες και στο διαδίκτυο. Στο τέλος παρατίθενται ορισμένες χρήσιμες πηγές που συνιστώνται από άλλους ταξιδιώτες. Μπορεί επίσης να διαπιστώσετε ότι υπάρχουν ομάδες ανθρώπων στη χώρα σας ή ακόμη και στην περιοχή σας που ήδη διερευνούν και διατυπώνουν τι σημαίνει γι' αυτούς η ανάρρωση/ανάκαμψη. Παρ' όλα αυτά, είναι διαφορετικό το να διαβάζεις για κάτι από το να κάνεις βήματα στην πράξη. Δοκιμάστε μερικές απλές ερωτήσεις:

1. ΠΩΣ ΘΑ ΗΤΑΝ Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΓΙΑ ΜΕΝΑ;
2. ΠΟΙΟΝ ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ ΓΙ' ΑΥΤΟ;
3. ΤΙ ΥΠΗΡΞΕ ΧΡΗΣΙΜΟ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΓΙΑ ΜΕΝΑ;
4. ΤΙ ΔΕΝ ΒΟΗΘΗΣΕ;
5. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΛΙΓΟ ΚΑΛΥΤΕΡΗ;

Από τις απαντήσεις σ' αυτές τις ερωτήσεις μπορεί να προκύψει το ξεκίνημα ενός σχεδίου για προσωπική ανάκαμψη και κάποιες ιδέες για την εξεύρεση ενός δικτύου ανθρώπων που θα μπορούσαν και θα ήθελαν να μοιραστείτε το ταξίδι και να σας υποστηρίξουν.



## Πώς μπορώ να μιλήσω στους άλλους για ό,τι έχει συμβεί;

**Πρώτα αναρωτηθείτε «τι χρειάζομαι ή θέλω να πω στους άλλους για αυτό που μου συνέβη;» Αυτό είναι μια προσωπική επιλογή.**

Βεβαιωθείτε ότι νιώθετε άνετα με την ιστορία σας προτού τη διηγηθείτε σε άλλους. Η καταγραφή της προσωπικής σας ιστορίας είναι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσετε, πριν την πείτε σε κάποιο άλλο άτομο. Πρέπει να επιλέξετε πότε θα μοιραστείτε την ιστορία σας, τι θα μοιραστείτε και με ποιον. Εξασκηθείτε σε αυτό με ένα άτομο που εμπιστεύεστε και μέχρι να νιώσετε άνετα. Η ακρόαση άλλων ιστοριών και εμπειριών ανάρρωσης μπορεί να σας βοηθήσει να πείτε τη δική σας ιστορία.

## Θα γίνω καλύτερα;

Οι άνθρωποι γίνονται καλύτερα και ανακάμπτουν. Όλοι είμαστε διαφορετικοί και βιώνουμε τις προκλήσεις της ψυχικής μας υγείας με διαφορετικό τρόπο. Τι σημαίνει «καλύτερα» για εσάς; Καλύτερα σημαίνει κάτι διαφορετικό για τον κάθε άνθρωπο. Μπορεί να σημαίνει ότι δεν υπάρχει πλέον διάγνωση, ότι δεν βιώνετε πλέον τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική σας υγεία ή ότι αισθάνεστε καλύτερα ζώντας με τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας.

## Πόσος καιρός χρειάζεται για την ανάρρωση;

Δεν υπάρχει καθορισμένος χρόνος, το ταξίδι της ανάκαμψης του καθενός είναι διαφορετικό και προσωπικό. Είναι ένα ταξίδι και όχι ένας προορισμός. Όπως η ζωή, έτσι και η ανάρρωση δεν είναι μια ευθεία πορεία. Μπορούν να συμβούν και συμβαίνουν υποτροπές. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να παραμείνετε συγκεντρωμένοι/-ες, να πιστέψετε στον εαυτό σας και να συνεργαστείτε με την οικογένειά σας, τους φίλους σας, τους υποστηρικτές και τους φροντιστές για να σας βοηθήσουν στην πορεία.

## Ποιος συμμετέχει στην ανάρρωση;

Η ανάρρωση είναι υπόθεση όλων μας, αλλά είναι μοναδική για κάθε άτομο, οικογένεια, ομάδα και υπηρεσία ψυχικής υγείας. Ένα κοινό χαρακτηριστικό της ανάρρωσης είναι η παρουσία ανθρώπων που πιστεύουν στις δυνατότητές σας να ανακάμψετε. Πρόκειται για ανθρώπους που είναι δίπλα σας και σας καταλαβαίνουν. Θα είναι χρήσιμο να έχετε περισσότερες από μία πηγές υποστήριξης, καθώς καθένας έχει πολλές και διαφορετικές ανάγκες.



## Τι μπορώ να κάνω ως μέλος της οικογένειας, επαγγελματίας ή υποστηρικτής,;

Το άτομο το οποίο υποστηρίζετε μπορεί να περνάει μια ιδιαίτερη διαδικασία, κατά την οποία αλλάζουν παλιές συμπεριφορές, νοήματα, στόχοι, δεξιότητες και ρόλοι. Αυτό είναι ένα σημαντικό ταξίδι. Αυτή η αλλαγή μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για την οικογένεια και τους υποστηρικτές. Είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε χώρο για αυτές τις αλλαγές. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να κάνετε κι εσείς κάποιες προσαρμογές. Μπορεί να νοσταλγήσετε το «πώς ήταν κάποτε τα πράγματα», αλλά προσπαθήστε να αποφύγετε να ζητάτε κάτι τέτοιο από το άτομο που υποστηρίζετε. Αυτό μπορεί να είναι πολύ δύσκολο και επώδυνο για το άτομο αυτό, καθώς ξαναχτίζει μια ζωή που μπορεί πλέον να είναι λίγο διαφορετική.

Μπορεί να είναι ένας τομέας στον οποίο χρειάζεστε εξωτερική υποστήριξη. Προσπαθήστε να θυμάστε ότι κι εσείς βρίσκεστε σ' ένα ταξίδι ανάρρωσης μαζί με το άτομο που φροντίζετε. Μπορεί να μην είναι ακριβώς το μονοπάτι που οραματιστήκατε ή περιμένατε, αλλά η ανάρρωση είναι δυνατή και για τους δυο σας. Κάντε τη δική σας έρευνα. Ίσως υπάρχουν και άλλοι κοντά σας που βρίσκονται στην ίδια θέση. Το πιο σημαντικό είναι να φροντίζετε τον εαυτό σας.





### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Ενημερωθείτε για την ψυχική υγεία, την ανάκαμψη, τα κολέγια ανάρρωσης, τους εκπαιδευτές ομοτίμων, τις θεραπείες και την αυτοφροντίδα. Αναζητήστε τις πηγές στο τέλος αυτού του οδηγού.



### ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΑΝΟΙΧΤΕΣ ΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Κρατήστε ανοιχτές τις γραμμές επικοινωνίας με το άτομο που υποστηρίζετε, ακόμη και όταν αυτό είναι δύσκολο. Πολλά μέλη της οικογένειας και οι φροντιστές φοβούνται μήπως πουν κάτι λάθος. Το άτομο που σημαίνει τόσα πολλά για εσάς είναι ακόμα εκεί.



### ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΔΕΙΑ

Αν ανησυχείτε, ζητήστε άδεια από το άτομο που υποστηρίζετε να μιλήσετε με τους βασικούς εργαζόμενους και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.



### ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΟΜΟΤΙΜΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Πρόκειται για μέλος οικογένειας ή φροντιστή με βιωμένη εμπειρία υποστήριξης ατόμου με ψυχική ασθένεια. Μπορεί να σας παράσχει πληροφορίες, συναισθηματική υποστήριξη και πρακτικές συμβουλές για την πλοήγηση στις υπηρεσίες.



### ΚΑΝΤΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ

Κάντε διαλείμματα όταν μπορείτε και προσπαθήστε να το κάνετε χωρίς ενοχές. Δεν είναι εγωιστικό να το κάνετε αυτό. Είναι απαραίτητο.

## ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ

### Ακολουθούν ορισμένες ιδέες για να ξεκινήσετε την έρευνα και τον προγραμματισμό σας.

Αυτή η πρώτη κατηγορία προτάσεων είναι αφηγήσεις για την ανάρρωση από άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως χρήστες ή/και επιζώντες υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Όπου πλήρη κείμενα ή βίντεο διαθέσιμα δωρεάν στο διαδίκτυο, έχει δοθεί σύνδεσμος. Διαφορετικά, μπορείτε να δοκιμάσετε μια βιβλιοθήκη:

- Watts M & Higgins A 2017 Narratives of Recovery from Mental Illness The role of peer support Routledge Press Oxford and New York
- Coleman R (2004) Recovery: an Alien Concept P&P Press Fife
- Deegan P (1995) [Coping with Recovery as a Journey of the Heart](#)
- [Planting a Tree](#), Wilma Boevink (στα ολλανδικά με αγγλικούς υπότιτλους)

Η επόμενη κατηγορία προέρχεται από άτομα, δίκτυα και οργανισμούς που προσφέρουν υποστήριξη και πόρους έχοντας έδρα σε διάφορες χώρες:

- Προώθηση της ανάκαμψης στην Ιρλανδία. Health Service Executive (2017) [A national framework for recovery in mental health: A national framework for mental health service providers to support the delivery of a quality, person centred service](#)
- Mental Health Recovery (2018) WRAP: [Wellness recovery action plan: Renewing your wellness your way](#)
- Scottish Recovery Network (2019) [Resources](#)
- Επισκεφθείτε το [“Recovery Research Network”](#) με 875 μέλη από 35 χώρες
- Επισκεφθείτε την [ιστοσελίδα της Mary O’Hagan](#), πρώην χρήστριας της ψυχιατρικής, πρώην Επιτρόπου Ψυχικής Υγείας στη Νέα Ζηλανδία και συμβούλου



- Δείτε το πρόγραμμα «[Destination Recovery](#)» από τον Συνασπισμό Συνηγορίας για την Ψυχική Υγεία της Νέας Ζηλανδίας
- Guía de Derechos en Salud Mental. [No hay recuperación sin derechos](#)
- Ιστοσελίδα που εξηγεί την ανάκαμψη με μεταφρασμένα στα ισπανικά [έγγραφα για την ανάκαμψη](#) του Sainsbury Center
- Ιστοσελίδα με [έγγραφα σχετικά με την προσωπική ανάκαμψη](#)
- Ιστοσελίδα με [τεκμηρίωση σχετική με την ενδυνάμωση](#)

Τέλος, κάποια από τα άτομα με βιωμένη εμπειρία ασκούν κριτική στην «ιδιοποίηση» του όρου «ανάρρωση» από τις κυρίαρχες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, θεωρώντας τον ως νέο περιτύλιγμα παλαιών τρόπων κοινωνικού ελέγχου, αποδυνάμωσης και κατάχρησης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων:

- <https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-thebin-20-key-principles/>
- Ομάδα εργασίας για τη μελέτη της «ανάρρωσης» στην ψυχική υγεία (2009). «[Mental Health “Recovery”](#)”: Users and Refusers, Τορόντο, Ινστιτούτο Wellesley.
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). “[Recovering our Stories](#)”: A Small Act of Resistance, *Studies in Social Justice*, Toronto, Vol. 6, n° 1, 85-101.

WE HOPE THAT THIS  
SHORT GUIDE PROVIDES  
YOU WITH INFORMATION  
TO START YOU ON YOUR  
RECOVERY JOURNEY.

## ABOUT MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

With 70+ organisations in 30 countries, MHE is the largest independent network working to advocate for positive mental health and wellbeing and to protect the rights of people with mental ill-health. We continuously champion social inclusion, deinstitutionalisation and respect for the human rights of people with psychosocial disabilities. We raise awareness to end mental health stigma throughout Europe.

For more information, please see:



This publication has received support from the European Programme for Rights, Equality and Citizenship.