

# КРАТКО РЪКОВОДСТВО ЗА ЛИЧНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ В ОБЛАСТТА НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ



ЗАПОЧНЕТЕ

# ДОБРЕ ДОШЛИ!

## ВЪВЕДЕНИЕ

В [“Кратко ръководство за психиатрични диагнози”](#) обясняваме как се поставя диагноза, какво е нейното приложение и какви са ограниченията ѝ. Целта на ръководството е да се помогне на хората, които имат личен контакт със системата за грижа за психичното здраве - може би за първи път - да разберат какво им се казва и да ги насърчи да задават въпроси и

да инициират дискусия със специалисти, когато не са наясно или са недоволни от подхода и начина на лечение.

Това «Ръководство за лично възстановяване в областта на психичното здраве» е продължение на [“Кратко ръководство за психиатрична диагноза»](#) и описва начините на мислене, управление и преодоляване на психичноздравните предизвикателства. Тези идеи са разработени от хора с преживелищен опит в областта на психичното здраве и много хора по света са ги намерили за полезни.





Поставянето на диагноза за психично заболяване може да донесе чувство на облекчение, но може да бъде и самотно и заклеймяващо преживяване. То се отразява на взаимоотношенията на хората, на усещането им за това кои са, на самочувствието им, на чувството им за цел и често е съпроводено със загуба на надежда за бъдещето.

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО Е СВЪРЗАНО С НАМИРАНЕТО НА НАЧИНИ ЗА СПРАВЯНЕ С ТЕЗИ ПРОБЛЕМИ И ВОДЕНЕ НА ДОБЪР ЖИВОТ; ЖИВОТ, КОЙТО СЕ ОПРЕДЕЛЯ ОТ САМИЯ ЧОВЕК, СЪС ИЛИ БЕЗ ТОВА, КОЕТО СПЕЦИАЛИСТИТЕ НАРИЧАТ СИМПТОМИ.

Възстановяването е лично преживяване - различно за всеки човек, но също така е свързано с взаимоотношения и учене от другите. Няма магическа формула. Този документ е изготвен съвместно с хора с преживелищен опит от Ирландия. Споделайки идеите си, те не дават предписания, а по-скоро предлагат отправна точка за другите да започнат собственото си пътешествие към възстановяването и да направят собствени открития.

## КАКВО Е ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ В ОБЛАСТТА НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ?

Важно е да се прави разлика между личното възстановяване и възстановяването в смисъла, използван от лекарите - понякога наричано клинично възстановяване.

**Клиничното възстановяване** е психиатричен термин, който включва облекчаване на симптомите, възстановяване на социалното функциониране и връщане към това, което се счита за «нормално».

**Личното възстановяване**, от друга страна, е идея, възникнала благодарение на опита на хора с преживелищен опит в областта на психичното здраве. Уилям Антъни (1993 г.) описва възстановяването като «дълбоко личен, уникален процес на промяна на нагласите, ценностите, чувствата, целите,

уменията и/или ролята на човека. Това е начин да се живее удовлетворяващ, изпълнен с надежда и допринасящ живот, дори в рамките на ограниченията, причинени от заболяване.

ОТТУК НАТАТЪК, КОГАТО ИЗПОЛЗВАМЕ ТЕРМИНА «ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ», ТОЙ ЩЕ БЪДЕ В ТОЗИ СМИСЪЛ, А НЕ В МЕДИЦИНСКИЯ, ВЪПРЕКИ ЧЕ ЗА ВСЕКИ ОТДЕЛЕН ЧОВЕК НЕ Е ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ТЕ ДА СЕ ИЗКЛЮЧВАТ ВЗАИМНО.

Важно е обаче да се отбележи, че не всеки, който се възстановява, се отнася към понятието «психично здраве».

Възстановяването е предназначено за всеки, който е преживял психологическо страдание, травма, стигма или друго предизвикателство, свързано с психичното здраве и благополучие. За някои хора възстановяването върви ръка за ръка с успешните методи, които са намерили, за да преодолеят психичноздравният си проблем. Това означава, че някои хора са в състояние да водят по-удовлетворяващ, смислен и активен живот, тъй като проблемите са разрешени. За други хора обаче възстановяването има малко по-различно значение. Въпреки че все още страдат от психично заболяване, с помощта на подкрепа те намират начини да живеят живот, който е изпълнен с надежда, цел, стойност и радост. Ето защо личното възстановяване означава да откриете смисъла и целта на живота си, независимо дали страдате от психично заболяване или не.

Възстановяването често се описва като пътуване, а при всяко пътуване има планиране, подготовка, пътни карти, указателни табели, спирки и препятствия. Възстановяването се оприличава и на процес на откриване, при който човек открива нови силни страни, както и на процес на преоткриване, при който човек възвръща аспекти от себе си, които е смятал за изгубени. Възстановяването се подхранва между хората чрез изцеление и

положителни взаимоотношения. Те могат да бъдат подкрепящи познати или психичноздравни специалисти, семейни връзки или близки приятелства.

Това, което работи добре, е хората да работят заедно в партньорство за постигане на обща цел, да споделят знания, опит и да се учат един от друг.



## От какво се възстановяваме?

Първоначално може да се съсредоточите върху това да се почувствате по-добре и да разберете какво ви се е случило, чието въздействие може да се усети във всяка област на живота ви.

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО Е СВЪРЗАНО С НАМИРАНЕТО НА НАЧИНИ ЗА СПРАВЯНЕ С ТЕЗИ ПРОБЛЕМИ И ВОДЕНЕ НА ДОБЪР ЖИВОТ; ЖИВОТ, КОЙТО СЕ ОПРЕДЕЛЯ ОТ САМИЯ ЧОВЕК, СЪС ИЛИ БЕЗ ТОВА, КОЕТО СПЕЦИАЛИСТИТЕ НАРИЧАТ СИМПТОМИ.

Възстановяването може да включва и разбиране или справяне с:

### СТИГМА

Стигма (включително самостигма) и дискриминация

### МЕДИКАМЕНТИ

Приемане на нови лекарства, които могат да имат странични ефекти.

### ДИАГНОЗА

Въздействието на диагнозата, която може да отнеме надеждата и да засенчи по-позитивните идентичности

### УСЛУГИ

Последиците от предлагането на услуги, които може да не успеят да видят вашата уникалност, силни страни и потенциал и които може да ограничат възстановяването само до медицинско разбиране.

### СИСТЕМА ЗА ПСИХИЧНОЗДРАВНА ГРИЖА

Системата за психичноздравна грижа, която бавно възприема подход на споделена отговорност и поемане на положителни рискове.



# ПРИНЦИПИ НА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Прегледът на литературата, направен от Leamy et al (2011 г.), открива пет допълващи се процеса, които според хората са от съществено значение за възстановяването. Това са:



## СВЪРЗАНОСТ

Това описва усещането за положителна връзка с другите хора. Това може да се случи чрез подкрепа от други хора с преживелище опит или в рамките на общността. Чувството за свързаност може да се насърчи и чрез положителни лечебни взаимоотношения с медицински специалисти.



## НАДЕЖДА

Значението на надеждата за възстановяването не може да се подценява. Не може да има промяна без вяра, че по-добрият живот е възможен и постижим. Често това може да изисква сляпо доверяване на вярата и убеденост, че възстановяването е възможно.



## ИДЕНТИЧНОСТ

Това се отнася до поддържането или изграждането на положително самочувствие. То изисква отхвърляне на стигмата и стигматизиращите убеждения. Тя ни предизвиква да да виждате отвъд самоличността на потребителя на услугата.



## ЗНАЧЕНИЕ

Всички ние намираме смисъл и цел по различни начини, така че това може да бъде дълбоко лично. За някои значението може да се припокрива с чувството им за свързаност, а за други да е свързано с вярата им. Мнозина го намират, когато започнат да се чувстват признати като ценна и стойностна част от общност.



## ОВЛАСТЯВАНЕ

Това се отнася до вярата на човека в собствената му способност да поеме кормилото на възстановяването. Хората, които ни подкрепят, могат също така да ни дадат възможност да избираме, да сме самостоятелни и силни. Можем да се овластим сами, като насърчаваме така наречената нагласа за растеж - убеждението, че способностите се развиват чрез отдаденост и упорита работа. Този начин на мислене се свързва с любовта към ученето, растежа и устойчивостта.

# НАЧАЛО НА ПЪТЯ КЪМ ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Всички пътувания започват с проучване и планиране, а в библиотеките и в интернет има много информация. В края са изброени някои полезни ресурси, препоръчани от други участници в пътуването. Може също така да откриете, че във Вашата страна или дори във вашето населено място има групи от хора, които вече проучват и формулират какво означава за тях възстановяването. Все пак едно е да четеш за нещо, а съвсем друго е да се решиш и да направиш нещо. Опитайте да зададете няколко прости въпроса:

1. КАК БИ ИЗГЛЕЖДАЛО И КАК БИХ СЕ ЧУВСТВАЛ АЗ ПРИ ЛИЧНОТО СИ ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ?
2. НА КОГО МОГА ДА СЕ ДОВЕРЯ ДОСТАТЪЧНО, ЗА ДА ГОВОРЯ ЗА ТОВА?
3. КАКВО СЪМ НАМИРАЛ ЗА ПОЛЕЗНО В МИНАЛОТО?
4. КАКВО НЕ Е БИЛО ПОЛЕЗНО?
5. КАКВО НЕЩО БИХ МОГЪЛ ДА НАПРАВЯ, ЗА ДА ПОДОБРЯ ЖИВОТА СИ?



От отговорите на тези въпроси може да произтече началото на план за лично възстановяване и някои идеи за намиране на мрежа от хора, които биха могли и биха искали да споделят пътуването и да Ви подкрепят.

# Как да разкажа на другите за случилото се?

**Първо се запитайте: «Какво трябва или искам да кажа на другите за това, което ми се е случило?» Това е личен избор.**

Уверете се, че се чувствате комфортно със собствената си история, преди да я разкажете на другите. Записването на личната Ви история е добър начин да започнете, преди да я разкажете на друг човек. Трябва да изберете кога да споделите историята си, какво да споделите и с кого. Практикувайте това с човек, на когото имате доверие и когато се почувствате комфортно. Слушането на истории и преживявания за възстановяване може да Ви помогне да разкажете своята история.

## Ще се оправя ли?

Хората се подобряват и се възстановяват. Всички ние сме различни и преживяваме предизвикателствата на психичното си здраве по индивидуален начин. Какво означава «по-добре» за вас? По-доброто означава различни неща за различните хора. То може да означава, че вече нямате диагноза, че вече не преживявате предизвикателствата, свързани с психичното Ви здраве или че се чувствате по-добре, живеейки с предизвикателствата на психичното здраве.

## Колко време е необходимо за възстановяване?

Няма определено време и път на всеки към възстановяването е индивидуален и личен. То е пътуване, а не дестинация. Подобно на живота, възстановяването не е пряк път. Възможно е да се появят и се появяват неуспехи. Важното е да останете фокусирани, да вярвате в себе си и да работите заедно със семейството, приятелите, тези, които Ви подкрепят и доставчиците на услуги, за да Ви помагат по пътя.

## Кой участва във възстановяването?

Възстановяването е дело на всички, но то е уникално за всеки отделен човек, семейство, група и услуга за психично здраве. Обща част на възстановяването е присъствието на хора, които вярват във Вашия потенциал да се възстановите. Това са хора, които са там за Вас и Ви разбират. Ще е полезно да имате повече от един източник на подкрепа, тъй като всеки има много различни нужди.



## Какво мога да направя като член на семейството, професионалист или подкрепящ човек с психично заболяване?

Човекът, когото подкрепяте, може да преминава през уникален процес, при който се променят стари нагласи, значения, цели, умения и роли. Това е важно пътуване за него. Тази промяна може да бъде предизвикателство за семейството и близките. Важно е да се опитате да създадете пространство за тези промени. Това може да означава, че и Вие трябва да направите някои промени. Може да е лесно да искате «предишния начин», но се опитайте да не изисквате това от човека, когото подкрепяте. Това може да бъде много трудно и болезнено за човека, за когото се грижите, тъй като той изгражда наново живота си, който може да изглежда малко по-различно.

Това може да е област, в която се нуждаете от външна помощ. Опитайте се да помните, че и Вие сте на път към възстановяването заедно с човека, за когото се грижите. Може да не е точно пътят, който сте си представяли или очаквали, но възстановяването е възможно и за двама ви. Направете собствено проучване. Може би близо до Вас има други хора в същото положение. Най-важното е да се погрижите за себе си.





### ОБРАЗОВАЙТЕ СЕ

Информирайте се за психичното здраве, възстановяването, начините за това възстановяване, подкрепата от хора с преживелищен опит, лечението и грижата за себе си. Потърсете ресурсите в края на това ръководство.



### ПОДДЪРЖАЙТЕ ОТВОРЕНИ ЛИНИИ ЗА КОМУНИКАЦИЯ

Поддържайте отворени линии за комуникация с човекът, когото подкрепяте, дори когато това е трудно. Много членове на семейството и болногледачи се страхуват да не кажат нещо погрешно. Човекът, който означава толкова много за Вас, все още е там.



### ПОИСКАЙТЕ РАЗРЕШЕНИЕ

Поискайте разрешение от човека, когото подкрепяте, да говорите с лекуващите лекари и други специалисти по психично здраве, ако се притеснявате за него.



### ПОТЪРСЕТЕ СЛУЖИТЕЛ ЗА ВЗАИМОПОМОЩ НА СЕМЕЙСТВОТО

Това е член на семейството или настойник с преживелищен опит в подкрепата на лице с психично заболяване. Те могат да Ви предоставят информация, емоционална подкрепа и практически съвети за ориентиране в услугите.



### ВЗИМАЙТЕ ПОЧИВКИ

Правете почивки, когато можете и се опитвайте да го правите, без да се чувствате виновни. Не е егоистично да го правите. От съществено значение е.

## ПРЕПРАТКИ И РЕСУРСИ

### Ето няколко идеи за това, откъде да започнете проучването и планирането.

Първата група предложения са разкази за възстановяването на хора, които се идентифицират като ползватели и/или оцелели от психичноздравни услуги. Там, където пълните текстове или видеоклипове

са достъпни безплатно онлайн, е предоставен линк. В противен случай опитайте в библиотека:

- Уотс М и Хигинс А 2017 Разкази за възстановяване от психични заболявания Ролята на партньорската подкрепа Routledge Press Oxford and New York
- Coleman R (2004) Recovery: an Alien Concept P&P Press Fife
- Deegan P (1995) [Справянето с възстановяването като пътуване на сърцето](#)

- [Засаждане на дърво](#), Вилма Боевинк (на нидерландски език с английски субтитри)

Следващата група е от хора, мрежи и организации, които предлагат подкрепа и ресурси в различни държави:

- Напредък във възстановяването в Ирландия. Health Service Executive (2017 г.) [Национална рамка за възстановяване в областта на психичното здраве: Национална рамка за доставчиците на услуги в областта на психичното здраве в подкрепа на предоставянето на качествени, ориентирани към човека услуги;](#)
- Възстановяване на психичното здраве (2018 г.) [WRAP: План за действие за възстановяване на здравето: Обновяване на вашето здраве по ваш начин;](#)
- [Ресурси на Шотландската мрежа за възстановяване \(2019 г.\);](#)



- Посетете «[Мрежата за изследване на възстановяването](#)» с 875 членове от 35 държави;
- Посетете [уебсайта на Мери О'Хейгън](#), бивш потребител на психиатрия, бивш комисар по психичното здраве в Нова Зеландия и консултант;
- Вижте програмата «[Дестинация възстановяване](#)» на Коалицията за защита на психичното здраве в Нова Зеландия;
- Guía de Derechos en Salud Mental. [No hay recuperación sin derechos](#).
- Уебстраница с обяснения за възстановяването с преведени на испански [документи](#) на Центъра Сейнсбъри за възстановяване;
- Уеб страница с [документи за лично възстановяване](#);
- Уеб страница с [документация, насочена към овластяване](#).

И накрая, не всички с преживелищен опит са безкритични към «колонизирането» на термина «възстановяване» от страна на основните служби за психично здраве - разглеждат

го като преупаковане на стари начини за социален контрол, онеправдаване и злоупотреба с правата на човека:

- <https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-the-bin-20-key-principles/>
- Работна група за изследване на психичното здраве «възстановяване» (2009 г.). «[Възстановяване](#)» на психичното здраве: [Употребяващи и отказващи](#), Торонто, Институт Уелсли
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). «[Възстановяване на нашите истории](#)»: *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.