

KRÓTKI
PRZEWODNIK PO
OSOBISTYM
POWROCIE DO
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO



ROZPOCZNIJ

WITAMY !

WPROWADZENIE

W „Krótkim przewodniku po diagnozie psychiatrycznej” wyjaśniamy, w jaki sposób diagnoza jest stawiana, w jakim celu jest wykorzystywana i jakie są jej ograniczenia. Ideą przewodnika jest pomoc osobom, które mają osobiste doświadczenie z systemem usług psychiatrycznych – być może po raz pierwszy. Przewodnik ma wyjaśnić treści, które nie są zrozumiałe, zachęcić do zadawania pytań oraz przekonać do dyskusji z profesjonalistami, jeśli jest się niepewnym lub niezadowolonym z otrzymanych usług.

Niniejszy przewodnik stanowi kontynuację „Krótkiego przewodnika po diagnozie psychiatrycznej” i opisuje sposoby postrzegania trudności w zdrowiu psychicznym, radzenia sobie z nimi i ostatecznie – przezwyciężenia ich. Pomysły te zostały opracowane przez osoby z doświadczeniem złej kondycji zdrowia psychicznego, a wielu ludzi na całym świecie uznało je za pomocne.





Otrzymanie diagnozy dotyczącej złego stanu zdrowia psychicznego może przynieść ulgę, ale może być również odosobnionym i stygmatyzującym doświadczeniem. Wpływa to na relacje między ludźmi, poczucie własnej wartości, pewność siebie, poczucie celu i często towarzyszy temu utrata nadziei na przyszłość.

POWRÓT DO ZDROWIA POLEGA NA ZNALEZIENIU SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE Z PROBLEMAMI PSYCHICZNYMI I PROWADZENIE DOBREGO ŻYCIA; TAKIEGO, KTÓRE JEST DEFINIOWANE PRZEZ SAMĄ OSOBĘ, Z LUB BEZ TEGO, CO SPECJALIŚCI NAZYWAJĄ OBJAWAMI.

Powrót do zdrowia psychicznego jest osobistym doświadczeniem – indywidualnym dla każdego człowieka, ale dotyczy także relacji i uczenia się od innych. Nie ma magicznego sposobu. Niniejszy dokument jest współtworzony przez osoby z osobistym doświadczeniem z Irlandii, które dzielą się swoimi przemyśleniami bez narzucania swojej perspektywy. Pokazują punkt wyjścia, by rozpocząć własną podróż i dokonać własnych odkryć.

CZYM JEST POWRÓT DO ZDROWIA PSYCHICZNEGO?

Ważne jest, aby dokonać rozróżnienia pomiędzy osobistym wyzdrowieniem a wyzdrowieniem w sensie używanym przez lekarzy – czasami zwanym wyzdrowieniem klinicznym.

Wyzdrowienie kliniczne to termin psychiatryczny obejmujący złagodzenie objawów, przywrócenie funkcjonowania społecznego i powrót do tego, co uważane jest za „normalne”.

Z drugiej strony, **osobiste wyzdrowienie** jest ideą, która wyłoniła się dzięki wiedzy osób z doświadczeniem złego stanu zdrowia psychicznego.

William Anthony (1993) opisał wyzdrowienie jako „głęboko osobisty, niepowtarzalny proces zmiany nastawienia, wartości, uczuć, celów, umiejętności i/lub ról. Jest to

sposób na prowadzenie satysfakcjonującego, pełnego nadziei i owocnego życia, nawet w przypadku ograniczeń spowodowanych chorobą”.

OD TEJ PORY, KIEDY BĘDIEMY UŻYWAĆ TERMINU POWRÓT DO ZDROWIA PSYCHICZNEGO, BĘDIEMY ROBIĆ TO W DOSŁOWNYM ZNACZENIU TYCH SŁÓW, A NIE W SENSIE MEDYCZNYM, CHOCIAŻ DLA KAŻDEJ OSOBY TE ZNACZENIA NIE MUSZĄ SIĘ WZAJEMNIE WYKLUCZAĆ.

Należy jednak zauważyć, że nie każdy w procesie zdrowienia będzie odnosić się do koncepcji złego stanu zdrowia psychicznego.

Powrót do zdrowia jest dla każdego, kto doświadczył cierpienia psychicznego, traumy, piętna lub jakiegokolwiek innego przeżycia, wyzwaniem dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Dla niektórych ludzi, powrót do zdrowia będzie szedł w parze ze skutecznymi metodami, które zastosowali, aby przezwyciężyć zły stan zdrowia psychicznego. Oznacza to, że niektórzy ludzie są w stanie prowadzić bardziej satysfakcjonujące, wartościowe i aktywne życie, kiedy ich problemy zostały rozwiązane. Dla innych ludzi jednak powrót do zdrowia ma nieco inne znaczenie. Pomimo, że nadal doświadczają złego stanu zdrowia psychicznego, ale dzięki wsparciu, znajdują sposoby na życie, które jest pełne nadziei, celu, wartości i radości. Osobiste wyzdrowienie oznacza zatem odkrycie znaczenia i celu w życiu, niezależnie od tego, czy doświadczasz złego stanu zdrowia psychicznego.

Powrót do zdrowia psychicznego jest często opisywany jako podróż, a w każdej podróży mamy do czynienia z planowaniem, przygotowaniem, mapami drogowymi, drogowskazami, przystankami i blokadami na drodze. Wyzdrowienie również porównuje się do procesu odkrycia siebie, w którym osoba spostrzega na nowo swoje mocne strony i dokonuje wglądu w nową wersję samego

siebie. Dzięki temu zabiegowi osoba odzyskuje wartości, które uważała za stracone. Powrót do zdrowia opiera się na sieci wsparcia i pozytywnych relacjach międzyludzkich. Może to być wsparcie rówieśnicze lub zawodowe relacje, więzi rodzinne lub bliskie przyjaźnie. Najlepsze efekty osiągają ludzie działający razem w partnerstwie na rzecz wspólnego celu, dzieląc się wiedzą i doświadczeniem oraz ucząc się od siebie nawzajem, dając emocjonalną, społeczną i praktyczną pomoc.



Z czego się zdrowiejemy?

Na samym początku warto by skupić się na tym, aby poczuć się lepiej i zrozumieć, co się wydarzyło, co miało wpływ na poszczególne obszary Twojego życia.

POWRÓT DO ZDROWIA POLEGA NA ZNALEZIENIU SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE Z PROBLEMAMI I PROWADZENIU DOBREGO ŻYCIA; TAKIEGO, KTÓRE JEST DEFINIOWANE PRZEZ SAMĄ OSOBĘ, Z LUB BEZ TEGO, CO SPECJALIŚCI NAZYWAJĄ OBJAWAMI.

Powrót do zdrowia może również wiązać się ze zrozumieniem lub poradzeniem sobie z następującymi kwestiami:

STYGMATYZACJA

(łącznie z auto-stygmatacją) i dyskryminacją

LEKI

Przyjmowanie nowych leków, które mogą mieć skutki uboczne

DIAGNOZA

Wpływ diagnozy, która może osłabić/zabrać nadzieję i przyćmić poczucie własnej wartości/tożsamości

USŁUGI

Skutkiem korzystania z usług psychiatrycznych, może być niedostrzeżenie przez lekarzy twojej wyjątkowości, mocnych stron oraz potencjału i może ograniczyć powrót do zdrowia tylko z medycznego punktu widzenia

SYSTEM OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO

System, który powoli przyjmie perspektywę współodpowiedzialności i pozytywnego podejmowania ryzyka



ZASADY ZDROWIENIA

Przegląd literatury dokonany przez Leamy'ego (2011) i in. wykazał istnienie pięciu uzupełniających się nawzajem procesów, które miały zasadnicze znaczenie w procesie powrotu do zdrowia. Są to:



RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Dotyczy poczucia bycia w pozytywnych relacjach z innymi ludźmi. Może to mieć miejsce poprzez wsparcie rówieśnicze lub w obrębie społeczności. Poczucie więzi może być także wspierane przez pozytywne relacje w procesie leczenia, z pracownikami służby zdrowia.



NADZIEJA

Nadzieja w procesie zdrowienia jest nie do przecenienia. Nie będzie zmiany bez przekonania, że lepsze życie jest możliwe i jest do osiągnięcia. Często wymaga to nabrania wiary i przekonania, że powrót do zdrowia jest realny.



TOŻSAMOŚĆ

Odnosi się do utrzymywania lub budowania pozytywnego poczucia własnej wartości. To wymaga odrzucenia piętna i stygmatyzujących przekonań. To wyzwanie mające na celu oderwanie się od patrzenia na siebie przez pryzmat użytkownika usług/pacjenta.



ZNACZENIE

Każdy z nas znajduje znaczenie i cel życia na różne sposoby, jest to bardzo indywidualne. Dla niektórych może się to pokrywać z ich poczuciem więzi, dla innych może to być związane z ich wiarą. Wiele osób odnajduje znaczenie i cel życia, gdy czują się doceniane za wartościowy wkład, który wnoszą do naszego wspólnego dobra.



WZMACNIANIE/EMPOWERMENT

Odnosi się do wiary we własną umiejętność do przejęcia inicjatywy w zdrowieniu. Osoby wspierające mogą nas wzmacniać także poprzez podkreślanie indywidualnych możliwości wyboru, autonomii i siły. Możemy wzmacniać się sami, rozwijając tak zwane nastawienie na rozwój – przekonania, że zdolności rozwijają się, dzięki poświęceniu i ciężkiej pracy. Ten sposób myślenia wiąże się z zamiłowaniem do pozyskiwania wiedzy, rozwoju i odporności psychicznej.

PODRÓŻ DO ZDROWIENIA

Wszystkie podróże rozpoczynają się od analizy i planowania, a w bibliotekach i na stronach internetowych można znaleźć wiele informacji na ten temat. Na końcu pliku wymieniliśmy polecane źródła dotyczące analizy i planowania. Może się również okazać, że w Twoim kraju lub nawet w Twojej okolicy są grupy ludzi, którzy już badają i definiują, co oznacza zdrowienie. Jednakże, jedną rzeczą jest czytanie o czymś, a zupełnie inną wglębiecie się w nią i zrobienie czegoś nowego. Spróbujcie zadać sobie kilka prostych pytań:

1. JAK MÓGŁBY WYGLĄDAĆ MÓJ POWRÓT DO ZDROWIA?
2. KOMU MOGĘ ZAUFAC I Z KIM MOGĘ O TYM POROZMAWIAĆ?
3. CO MI POMOGŁO W PRZESZŁOŚCI?
4. CO NIE BYŁO DLA MNIE POMOCNE?
5. JAKĄ RZECZ MÓGŁBYM ZROBIĆ, KTÓRA SPRAWIŁABY, ŻE MOJE ŻYCIE STAŁOBY SIĘ TROCHĘ LEPSZE?

Z odpowiedzi na te pytania może wyłonić się początek planu osobistego powrotu do zdrowia oraz kilka pomysłów na znalezienie sieci osób, które będą w stanie i będą chciały dzielić z tobą tę podróż i wspierać cię.



Jak rozmawiać o tym, co się stało?

Najpierw zadaj sobie pytanie: “Co potrzebuję lub chcę powiedzieć innym o tym, co mi się przydarzyło?” To jest mój wybór.

Upewnij się, że dobrze czujesz się z własną historią, zanim opowiesz ją innym. Spisanie swojej osobistej historii jest dobrym sposobem na start, zanim opowiesz ją innej osobie. Musisz zdecydować, kiedy podzielić się swoją historią i z kim. Przećwicz to z osobą, której ufasz i z którą czujesz się swobodnie. Słuchanie innych historii i doświadczeń związanych z powrotem do zdrowia może pomóc w opowiedzeniu własnej historii.

Czy wyzdrowieję?

Są ludzie, którzy czują się lepiej i dzięki temu wracają do zdrowia. Wszyscy jesteśmy różni i doświadczamy przeróżnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym w indywidualny sposób. Co dla Ciebie oznacza słowo „lepiej”? Lepiej może oznaczać co innego dla każdego człowieka. Może to oznaczać pozbycie się diagnozy, brak problemów związanych ze zdrowiem psychicznym lub lepsze samopoczucie pomimo zmagania z problemami natury psychicznej.

Jak długo trwa powrót do zdrowia?

Nie ma określonego czasu, a podróż do zdrowia każdego człowieka jest bardzo indywidualna i osobista. Jest to podróż, a nie miejsce docelowe. Podobnie jak życie, powrót do zdrowia nie jest prostą ścieżką. Niepowodzenia mogą się zdarzyć i zdarzają się. Ważne jest, aby zachować koncentrację, wierzyć w siebie i współpracować z rodziną, przyjaciółmi, osobami wspierającymi, którzy pomogą Ci w tej drodze.

Kto może być zaangażowany w zdrowienie?

Powrót do zdrowia jest unikatowym procesem każdego człowieka i jest on indywidualny w przebiegu dla każdej osoby, rodziny, grupy i świadczonych usług zdrowia psychicznego. Wspólną częścią procesu zdrowienia jest obecność ludzi, którzy wierzą w Twój potencjał powrotu do zdrowia. Są to osoby, które są przy Tobie i Cię rozumieją. Idealnym i pomocnym rozwiązaniem jest możliwość korzystania z więcej niż jednego źródła wsparcia, ponieważ każdy z nas ma różne potrzeby.



Co mogę zrobić jako członek rodziny, profesjonalista lub osoba wspierająca/asystent zdrowienia?

Osoba, którą wspierasz, może przechodzić przez trudny proces, w którym zmieniają się stare przyzwyczajenia, znaczenia, cele, umiejętności i role. Jest to dla niej ważna podróż. Zmiana ta może być wyzwaniem dla rodziny i otoczenia. Ważne jest, aby spróbować stworzyć przestrzeń dla tych zmian. Może to oznaczać, że ty także będziesz musiał się do tych zmian dopasować. Łatwo jest tęsknić za „tym, co było”, ale staraj się nie wymagać tego od osoby, którą wspierasz. Może to być bardzo trudne i bolesne dla niej, ponieważ buduje ona na nowo swoje życie, które może wyglądać nieco inaczej.

Może to być obszar, w którym potrzebujesz wsparcia z zewnątrz. Postaraj się pamiętać, że Ty także jesteś na drodze do wyzdrowienia wraz z osobą, którą wspierasz. Może to nie być dokładnie taka ścieżka, jaką sobie wyobrażałeś lub oczekiwałeś, ale wyzdrowienie jest możliwe dla was obojga. Zrób własne rozeznanie. Być może wokół ciebie są inni, którzy znajdują się w podobnej sytuacji. Co najważniejsze, dbaj o siebie.





POGŁĘBIAJ WIEDZĘ

Zdobądź wiedzę na temat zdrowia psychicznego, zdrowienia, placówek zdrowia psychicznego, edukatorów wsparcia rówieśniczego, leczenia i dbania o siebie. Sprawdź linki na końcu tego przewodnika.



BĄDŹ OTWARTY W KOMUNIKACJI

Bądź otwarty i bezpośredni w komunikacji z osobą, której udzielasz wsparcia, nawet jeśli jest to trudne. Wielu członków rodziny i opiekunów boi się powiedzieć coś niewłaściwego. Osoba, która tak wiele dla ciebie znaczy, doceni Twoją autentyczność.



POPROŚ O POZWOLENIE

Poproś osobę, której udzielasz wsparcia, o pozwolenie na rozmowę z lekarzem prowadzącym lub innymi specjalistami od zdrowia psychicznego, jeśli się o nią martwisz.



POSZUKAJ ZAUFANEGO CZŁONKA RODZINY BĄDŹ ASYSTENTA ZDROWIENIA

Zaufany człowiek to członek rodziny lub osoba z doświadczeniem złego stanu zdrowia psychicznego oraz doświadczeniem w udzielaniu wsparcia. Może ona podzielić się cennymi informacjami, wsparciem emocjonalnym oraz praktycznymi wskazówkami dotyczącymi możliwości uzyskania pomocy w oferowanych na rynku usługach.



PRZERWY W PRACY

Rób przerwy, kiedy możesz i staraj się to robić bez poczucia winy. Nie jest to egoistyczne. Jest to wręcz niezbędne.

PUBLIKACJE I ŹRÓDŁA

Pierwsza grupa propozycji obejmuje relacje z powrotu do zdrowia przez osoby, które identyfikują się jako użytkownicy i/lub ocaleni z systemu opieki zdrowotnej. Podane linki do publikacji lub filmów są dostępne za darmo online. W razie problemów spróbuj skorzystać z zasobów biblioteki:

- Watts M., Higgins A. (2017) Narratives of Recovery from Mental Illness The role of peer support (Narracje o wyzdrowieniu z choroby psychicznej. Rola wsparcia rówieśniczego), Routledge Press Oxford and New York

- Coleman R., (2004) Recovery: an Alien Concept (Wyzdrowienie – Obca koncepcja) , P&P Press Fife

- Deegan P., (1995), „Sposób na wyzdrowienie jako podróż serca” <https://toronto.cmha.ca/wp-content/uploads/2016/07/Deegan1996-Recovery-Journey-of-the-Heart1.pdf>

- „Sadzenie drzewa” <https://www.youtube.com/watch?v=qq7eABQavB4>, Wilma Boevink (w języku holenderskim z angielskimi napisami)

Kolejna grupa pochodzi od osób, sieci i organizacji, które oferują wsparcie i zasoby z różnych krajów:

- Advancing Recovery in Ireland. Health Service Executive (2017) (Wspieranie powrotu do zdrowia w Irlandii. Kierownictwo Służby Zdrowia) <https://www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/advancingrecoveryireland/national-framework-for-recovery-in-mental-health/recovery-framework.pdf>

- Powrót do zdrowia psychicznego (2018) <https://mentalhealthrecovery.com/wrap-is/>

- Scottish Recovery Network (2019) (Szkocka sieć zdrowienia) <https://www.scottishrecovery.net/resources/>

- Odwiedź: <http://www.researchintorecovery.com/> – strona skupiająca 875 członków z 35 krajów

• Odwiedź: <http://www.maryohagan.com/> – autorka strony to była użytkowniczka psychiatrii oraz była komisarz ds. zdrowia psychicznego w Nowej Zelandii oraz konsultant

• Zobacz: <https://www.mentalhealth.org.nz/assets/Our-Work/Destination-Recovery-FINAL-low-res.pdf> – program Koalicji na rzecz zdrowia psychicznego w Nowej Zelandii

• Przewodnik po prawach dotyczących zdrowia psychicznego <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-derechos-salud-mental.pdf>

• Strona internetowa wyjaśniająca zasady odzyskiwania zdrowia z tłumaczeniem na język hiszpański Centrum Sainsbury <https://www.1decada4.es/course/view.php?id=20>

• Strona z dokumentami o osobistym powrocie do zdrowia <https://www.1decada4.es/mod/forum/view.php?id=7>

• Strona z dokumentacją dedykowaną wzmocnieniu/empowermentowi

<https://consaludmental.org/category/centro-documentacion/>

<https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-the-bin-20-key-principles/>

Wreszcie, nie wszyscy z doświadczeniem życiowym są bezkrytyczni wobec „kolonizacji” terminu „wyzdrowienie” przez główny nurt usług w zakresie zdrowia psychicznego – postrzegając go jako przepakowanie starych sposobów kontroli społecznej, pozbawienia praw i nadużywania przemocy.

prawa człowieka:

• <https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-the-bin-20-key-principles/>

• Grupa robocza ds. badania “Powrót do zdrowia” w zakresie zdrowia psychicznego (2009) Zdrowie psychiczne “Wyzdrowienie”: Użytkownicy i Osoby Odmawiające Leczenia https://www.wellesleyinstitute.com/wp-content/uploads/2011/11/Mental_Health_Recovery.pdf, Toronto, Instytut Wellesley

• Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Renville, D., Church, K. (2012) “Odzyskując nasze historie”: Mały akt oporu, Studia nad sprawiedliwością społeczną https://www.academia.edu/3846981/Recovering_our_Stories_A_small_act_of_resistance, Toronto, cz. 6, nr 1, s. 85-101

Nie wszystkie osoby z doświadczeniem trudności w zdrowiu psychicznym są bezkrytyczne wobec terminu „wyzdrowienie”, przyjętym przez główny nurt usług w zakresie zdrowia psychicznego – postrzegając go jako jedynie zmianę nazewnictwa dla tych samych, utartych sposobów kontroli społecznej, pozbawienia i nadużywania praw człowieka.

**MAMY NADZIEJĘ, ŻE TEN
KRÓTKI PRZEWODNIK
ZAWIERA INFORMACJE,
KTÓRE POMOGĄ
CI ROZPOCZĄĆ
PODRÓŻ W KIERUNKU
WYZDROWIENIA.**

O MENTAL HEALTH EUROPE (MHE):

Łącząca ponad 70 organizacji w ponad 30 krajach MHE jest największą niezależną siecią działającą na rzecz zdrowia i dobrostanu psychicznego oraz ochrony praw osób z zaburzeniami psychicznymi. Nieustannie walczymy o integrację społeczną, deinstytucjonalizację i poszanowanie praw człowieka dla osób z zaburzeniami psychospołecznymi. Podnosimy świadomość, aby położyć kres stygmatyzacji zdrowia psychicznego w całej Europie. Więcej informacji można znaleźć na stronie:



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