

КРАТКО РЪКОВОДСТВО ЗА ЛИЧЕН ЖИВОТ ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ В ОБЛАСТТА НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ



ВЪВЕДЕНИЕ

В "[Краткоръководство за психиатрична диагноза](#)" обясняваме как се поставя диагноза, какви са нейните приложения и ограничения. Целта е да се помогне на хората, които имат личен контакт със системата за психично здраве - може би за първи път - да разбират какво им се казва и да ги насърчават да задават въпроси и да инициират дискусия със специалистите, когато не са наясно или не са доволни от това, което им се предлага.

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 психичното здраве. Тези идеи са разработени от хора с житейски опит в областта на психичното здраве и много хора по света са ги намерили за полезни.



ИНТР
О

ЗА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ
ТО

ПРИНЦИПИ НА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

НАЧАЛО НА ПЪТУВАНЕТО ЗА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

ПРЕПРАТКИ И РЕСУРСИ

Кратко ръководство за лично възстановяване в областта на психичното здраве





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.

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 от хора с житейски опит от Ирландия и като споделят идеите си, те не дават предписания, а по-скоро предлагат отправна точка на другите да започнат собственото си пътуване 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 житейски опит в областта на психичното здраве. Уилям Антъни (1993 г.)

описва възстановяването като "дълбоко личен, уникален процес на промяна на нагласите, ценностите, чувствата, целите и уменията на човека,

и/или роли. Това е начин да се живее удовлетворяващ, изпълнен с надежда и принос живот, дори в рамките на ограниченията, причинени от болестта.

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

ОТТУК НАТАТЪК, КОГАТО ИЗПОЛЗВАМЕ
ТЕРМИНА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ, ТО ЩЕ БЪДЕ В ТОЗИ
СМИСЪЛ НА ДУМАТА, А НЕ В МЕДИЦИНСКИЯ,
ВЪПРЕКИ ЧЕ ЗА ВСЕКИ ОТДЕЛЕН ЧОВЕК ТЕ НЕ



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 психичното си здраве. Това означава, че някои хора са в състояние да водят по-удовлетворяващ, смислен и активен живот като проблемите са решени. За други хора обаче възстановяването има малко по-различно значение. Въпреки че продължават да изпитват 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 изпитвате 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 индивидът открива нови силни страни и прозрение за

преоткриване,

себе си, които те смятат, че са загубили. Възстановяването се подхранва между хората чрез изцеление и положителни взаимоотношения. Те могат да бъдат подкре



ИНТР
0

за
БЪЗСТАНОВЯВАНЕ

ПРИНЦИПИ НА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

пяти колеги или професионални отношения, семейни връзки или близки приятелства.

НАЧАЛО НА ПЪТУВАНЕТО ЗА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

ПРЕПРАТКИ И РЕСУРСИ

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 може да включва и разбиране или справяне с:

STIGMA

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 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.

СИСТЕ
МА ЗА
ПСИХИ
ЧНО
ЗДРАВЕ

С
и
с
т
е
м
а

з
а

п

с
и
х
и
ч
н
о

з
д
р
а
в
е
,

к
о
я
т

о

б
а
в
н
о

в
ъ
з
п
р
и
е
м
а

п
о

д
х
о
д
н
а

с
п
о
д
е
л
е
н
а

о
т
г

оворност и
поемане на
положителен
риск.



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 връстници или в рамките на общността. Чувството за свързаност може да се насърчи и чрез положителни лечебни взаимоотношения със здравните специалисти.



НОРЕ

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 скок на вярата и убеденост, че възстановяването е възможно.

ИНТРО



ЗА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ
ТО



**ПРИНЦИПИ НА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ**



НАЧАЛО НА ПЪТУВАНЕТО ЗА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ



ПРЕПРАТКИ И РЕСУРСИ



Кратко ръководство за лично възстановяване в областта на психичното здраве

Страница





ИДЕНТИЧНОСТ

Това се отнася до поддържането или изграждането на положително самочувствие. То изисква отхвърляне на стигмата и стигматизиращите убеждения. То ни предизвиква да видим отвъд идентичността на ползвателя на услугата.



ЗНАЧЕНИЕ

Всеки от нас намира смисъл и цел по различен начин, така че това може да бъде дълбоко лично. За някои тя може да се припокрива с чувството им за свързаност, а за други да е свързана с вярата им. Мнозина я намират, когато започнат да се чувстват признати като ценна и стойностна част от нашия общ гоблен.



EMPOWERMENT

Това се отнася до вярата на човека в собствената му способност да поеме кормилото на възстановяването. Поддръжниците могат също така да ни дадат възможност да се възползваме от тях, като наблягат на избора, самостоятелността и силата. Можем да овластим себе си, като насърчаваме т.нар. 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 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 докато се почувствате комфортно. Слушането на истории и преживявания за възстановяване може да ви помогне да разкажете своята история.

Ще се оправя ли?

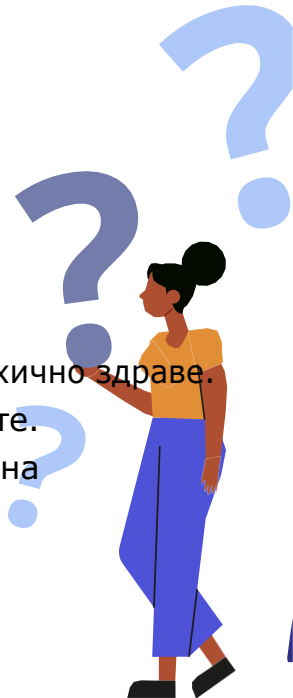
Хората се подобряват и се възстановяват. Всички ние сме различни и преживяваме предизвикателствата на психичното си здраве по индивидуален начин. Какво означава "по-добре" за вас? По-доброто означава различни неща за различните хора. То може да означава, че вече нямате диагноза, че вече не преживявате 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 пътят 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, поддръжниците и доставчиците на грижи, 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 служба за психично здраве. Обща част от възстановяването е присъствието на хора, които вярват в потенциала ви да се възстановите. Това са хора, които са до вас и ви разбират. Ще бъде полезно да имате повече от един източник на подкрепа, тъй като всеки има много различни нужди.



ИНТР
О



ЗА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ
ТО



ПРИНЦИПИ НА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ



**НАЧАЛО НА ПЪТУВАНЕТО ЗА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ**



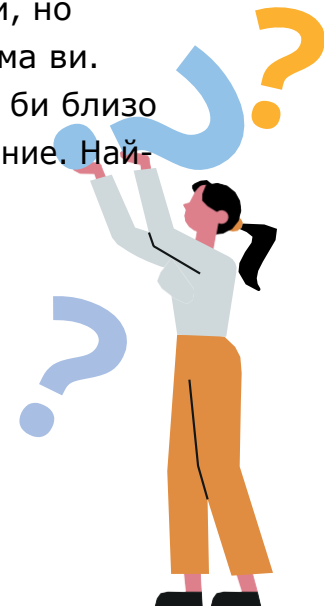
ПРЕПРАТКИ И РЕСУРСИ



Какво мога да направя като член на семейството, професионалист или поддръжник?

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 поддръжниците. 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 копнеете за "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.



ИНТР
О



ЗА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ
ТО



ПРИНЦИПИ НА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ



**НАЧАЛО НА ПЪТУВАНЕТО ЗА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ**



ПРЕПРАТКИ И РЕСУРСИ





ОБРАЗОВАЙТЕ СЕ

Информирайте се за психичното здраве, възстановяването, колегите за възстановяване, учителите на връстници, лечението и грижата за себе си. Потърсете ресурсите в края на това ръководство.



ПОДДЪРЖАЙТЕ ОТВОРЕНИ ЛИНИИ ЗА КОМУНИКАЦИЯ

Поддържайте отворени линии за комуникация с лицето, което 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 ключови работници и други специалисти по психично здраве, ако се притеснявате за него.



ДА ПОТЪРСИТЕ СЛУЖИТЕЛ ЗА ВЗАИМОПОМОЩ НА СЕМЕЙСТВОТО.

Това е член на семейството или настойник с житейски опит в подкрепа 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. То е от съществено значение.

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 преживели психичноздравни услуги. Когато пълни текстове или видеоклипове са достъпни безплатно онлайн, като е предоставена връзка. 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 свързано с възстановяването като пътуване на сърцето](#)
- [Засаждане надърво](#), 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.) [Anationalframeworkforrecoveryin mentalhealth](#) ([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

ИНТР
О

▶ потребител на психиатрия, бивш комисар
по психичното здраве в Нова Зеландия и
консултант.

НАЧАЛО НА ПЪТУВАНЕТО ЗА
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

ПРЕПРАТКИ И РЕСУРСИ

- 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](#)

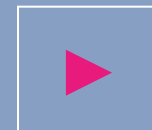
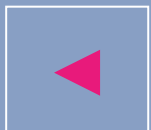
И накрая, не всички хора с житейски опит са безкритични към "колониизирането" на термина "възстановяване" от страна на основните служби за психично здраве, тъй като виждат в него преупаковане на стари начини за социален контрол, онеправдаване и злоупотреба с човешките права:

-

<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.

НАДЯВАМЕ СЕ, ЧЕ ТОВА
КРАТКО РЪКОВОДСТВО
ВИ ПРЕДОСТАВЯ
ИНФОРМАЦИЯ, КОЯТО
ДА ВИ ПОМОГНЕ ДА
ТРЪГНЕТЕ ПО ПЪТЯ НА





ЗА MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

С над 70 организации в 30 държави МНЕ е най-голямата независима мрежа, която работи в подкрепа на положителното психично здраве и благополучие и за защита на правата на хората с психични проблеми. Непрекъснато се борим за социално включване, деинституционализация и зачитане на човешките права на хората с психосоциални увреждания. Повишаваме осведомеността, за да сложим край на стигмата за психичното здраве в цяла Европа.

За повече информация, моля, вижте:



www.mhe-sme.orgmental-health-europe



[mentalhealth-europe](https://www.linkedin.com/company/mentalhealth-europe)



[mentalhealth-europe](https://www.facebook.com/mentalhealth-europe)



[mhesme](https://twitter.com/mhesme)

