

ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ
ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ
ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στον ["Σύντομο οδηγό για την ψυχιατρική διάγνωση"](#), εξηγούμε πώς γίνεται μια διάγνωση, τις χρήσεις και τους περιορισμούς της. Σκοπός είναι να βοηθήσουμε τους ανθρώπους που έρχονται σε προσωπική επαφή με το σύστημα ψυχικής υγείας - ίσως για πρώτη φορά - να καταλαβαίνουν τι λέγεται και να ενθαρρύνονται να κάνουν ερωτήσεις και να ξεκινούν συζήτηση με τους επαγγελματίες όταν δεν είναι ξεκάθαροι ή δεν είναι ικανοποιημένοι με όσα τους προσφέρονται.

Αυτός ο "Οδηγός προσωπικής αποκατάστασης στην ψυχική υγεία" αποτελεί συνέχεια του ["Σύντομου οδηγού ψυχιατρικής διάγνωσης"](#) και περιγράφει τρόπους σκέψης, διαχείρισης και υπέρβασης της ψυχικής ασθένειας. Οι ιδέες αυτές έχουν αναπτυχθεί από ανθρώπους με ζωντανή εμπειρία ψυχικής ασθένειας και πολλοί άνθρωποι σε όλο τον κόσμο τις έχουν βρει χρήσιμες.



**ΕΙΣΑΓ
ΩΓΗ**

▶ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

▶ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ

▶ ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ
ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ

▶ ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ

Ένας σύντομος οδηγός για την προσωπική αποκατάσταση στην ψυχική υγεία

Σελίδα



Η λήψη μιας διάγνωσης για ψυχική ασθένεια μπορεί να φέρει μια αίσθηση ανακούφισης, αλλά μπορεί επίσης να είναι μια μοναχική και στιγματιστική εμπειρία. Επηρεάζει 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 ΈΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΞΕΥΡΕΣΗ ΤΡΟΠΩΝ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΜΕ ΜΙΑ
ΚΑΛΗ ΣΙΩΗ.

Η ανάρρωση είναι μια προσωπική εμπειρία - διαφορετική για κάθε άτομο, αλλά έχει επίσης να κάνει με τις σχέσεις και τη μάθηση από τους άλλους. Δεν υπάρχει μαγική φόρμουλα. Το παρόν έγγραφο έχει παραχθεί από κοινού από άτομα με βιωματική εμπειρία από την Ιρλανδία, και μοιραζόμενοι τις ιδέες τους, δεν είναι κανονιστικοί, αλλά μάλλον προσφέρουν ένα σημείο εκκίνησης για να ξεκινήσουν οι άλλοι το δικό τους ταξίδι και να κάνουν τις δικές τους ανακαλύψεις.



ΤΙ ΕΊΝΑΙ Η ΑΝΆΚΑΜΨΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΉ ΥΓΕΊΑ;

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

Η **κλινική αποκατάσταση** 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 ανάκαμψη** είναι μια ιδέα που προέκυψε από την εμπειρογνωμοσύνη των

ανθρώπων με ζωντανή εμπειρία ψυχικής ασθένειας. William Anthony (1993)

περιέγραψε την ανάρρωση ως "μια βαθιά προσωπική, μοναδική διαδικασία αλλαγής των στάσεων, των αξιών, των συναισθημάτων, των στόχων, των δεξιοτήτων του ατόμου,

και/ή ρόλους. Είναι ένας τρόπος να ζει κανείς μια ικανοποιητική, ελπιδοφόρα και συνεισφέροντα ζωή, ακόμη και μέσα στους περιορισμούς που προκαλεί η ασθένεια".

ΑΠΟ ΕΔΩ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΞΗΣ, ΟΤΑΝ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ
ΑΝΑΚΑΜΨΗ, ΘΑ ΕΊΝΑΙ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΈΝΝΟΙΑ
ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ.

ΤΗΣ Λ'ΕΞΗΣ ΚΑΙ ΌΧΙ ΜΕ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΈΝΝΟΙΑ,
ΑΝ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΆΘΕ ΆΤΟΜΟ ΔΕΝ ΧΡΕΊΑΖΕΤΑΙ ΝΑ



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

Η ανάρρωση περιγράφεται συχνά ως ένα ταξίδι και σε κάθε ταξίδι υπάρχει σχεδιασμός, προετοιμασία, οδικόι χάρτες, οδοδείκτες, στάσεις και εμπόδια. Η ανάρρωση έχει επίσης παρομοιαστεί με μια διαδικασία ανακάλυψης, κατά την οποία το άτομο ανακαλύπτει νέες δυνάμεις και διορατικότητα της

επανανακάλυψης, με την οποία το άτομο ανακτά πτυχές των



τους
εαυτούς
τους
που
νόμιζαν
ότι
είχαν
χάσει.
Η
ανάρρω
ση
καλλιερ
γείται
μεταξύ
των
ανθρώπ
ων
μέσω
της
θεραπει
ας και
των
θετικών
σχεσέω
ν.
Αυτές
μπορεί

ΕΙΣΑΓΩΓΗ
ΣΥΓΓΡΑΜΜΑ
ΣΥΓΓΡΑΜΜΑ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ
ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ
ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ

να είναι υποστηρικτικές σχέσεις με συνομηλίκους ή
επαγγελματικές σχέσεις, οικογενειακές σχέσεις ή στενές φίλιες.

Αυτό που λειτουργεί καλά είναι οι άνθρωποι να συνεργάζονται σε
εταιρική βάση για την επίτευξη ενός κοινού στόχου, να
μοιράζονται τις γνώσεις και την εμπειρία τους και να μαθαίνουν ο
ένας από τον άλλο.

Από τι ανακάμπτουμε;

Αρχικά μπορεί να εστιάζετε στο να νιώσετε καλύτερα και να κατανοήσετε τι σας συνέβη, ο αντίκτυπος του οποίου μπορεί να γίνει αισθητός σε κάθε τομέα της ζωής σας.

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

STIGMA

Στίγμα (συμπεριλαμβανομένου του αυτοστιγματισμού) 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 πιο θετικές ταυτότητες

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Οι επιπτώσεις του να σας προσφέρονται υπηρεσίες που μπορεί να μην βλέπουν τη μοναδικότητα, τις δυνάμεις και τις δυνατότητές σας και που μπορεί να περιορίζουν την αποκατάσταση

μόνο σε μια ιατρική αντίληψη.

ΣΥΣΤΗ
ΜΑ ▶
ΨΥΧΙΚΉ
Σ
ΥΓΕΙΑΣ

Ένα
συστημα
ψ

υ
χ
ι
κ
ή
ς
υ
γ
ε
ι
α
ς
π
ο
υ
α
ρ
γ

ε
ι
ν
α
υ
ι
ο
θ
ε
τ
ή
σ
ε
ι
μ
ι
α

π
ρ
ο
σ
έ
γ
γ
ι
σ
η
τ
η
ς
κ
ο
ι
ν
ή
ς

ευθύνης και της
θετικής
ανάληψης ▶
κινδύνων



ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ

Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση από τους Leamy et al (2011) διαπίστωσε πέντε συμπληρωματικές διεργασίες που οι άνθρωποι δήλωσαν ότι ήταν καθοριστικές για την ανάρρωση. Αυτές είναι οι εξής:



CONNECTEDNESS

Αυτό περιγράφει την 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 τους επαγγελματίες υγείας.



HOPE

Η σημασία της ελπίδας στην ανάρρωση 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.

ΕΙΣΑΓΩ
ΓΗ ▶

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ▶

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ ▶

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ
ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ▶

ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ▶

Ένας σύντομος οδηγός για την προσωπική αποκατάσταση στην ψυχική υγεία





ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Αυτό αναφέρεται στη διατήρηση ή την οικοδόμηση μιας θετικής αίσθησης του εαυτού. Απαιτεί την απόρριψη του στίγματος και των στιγματιστικών πεποιθήσεων. Μας προκαλεί να δούμε πέρα από την ταυτότητα του χρήστη υπηρεσιών.



ΣΗΜΑΝΣΗ

Όλοι βρίσκουμε νόημα και σκοπό με διαφορετικούς τρόπους, οπότε αυτό μπορεί να είναι βαθιά προσωπικό. Για κάποιους μπορεί να συμπίπτει με την αίσθηση της διασύνδεσης, για άλλους μπορεί να σχετίζεται με την πίστη τους. Πολλοί τον βρίσκουν όταν αρχίζουν να αισθάνονται ότι αναγνωρίζονται ως ένα πολύτιμο και πολύτιμο κομμάτι του κοινού μας υφάσματος.



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Αυτό αναφέρεται στην πίστη του ατόμου στην ικανότητά του να αναλάβει το τιμόνι της ανάκαμψης. Οι υποστηρικτές μπορούν επίσης να μας ενδυναμώσουν δίνοντας έμφαση στην επιλογή, την αυτονομία και τη δύναμη. Μπορούμε να ενδυναμώσουμε τον εαυτό μας καλλιεργώντας 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.

Ένας σύντομος οδηγός για την προσωπική αποκατάσταση στην ψυχική υγεία Σελίδα



ΞΕΚΙΝ'ΩΝΤΑΣ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΑΝ'ΑΚΑΜΨΗΣ

Όλα τα ταξίδια ξεκινούν με έρευνα και προγραμματισμό, και 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 για αυτούς η ανάρρωση. Ωστόσο, άλλο πράγμα είναι να διαβάζεις για κάτι και άλλο να κάνεις το βήμα και να κάνεις κάτι. Δοκιμάστε μερικές απλές ερωτήσεις:

1. ΠΩΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΜΟΙ'ΑΖΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΉ ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΓΙΑ Μ'ΕΝΑ;
2. ΠΟΙΟΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΩ ΑΡΚΕΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΙΛΉΣΩ ΓΙ' ΑΥΤΟ;
3. ΤΙ 'ΕΧΩ ΒΡΕΙ ΧΡΉΣΙΜΟ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘ'ΟΝ;
4. ΤΙ ΔΕΝ 'ΗΤΑΝ ΧΡΉΣΙΜΟ;
5. ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ Κ'ΑΝΩ ΠΟΥ ΘΑ 'ΕΚΑΝΕ ΤΗ ΖΩΉ ΜΟΥ ΛΙΓΟ ΚΑΛΎΤΕΡΗ;

Από τις απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις μπορεί να προκύψει η αρχή ενός σχεδίου για προσωπική ανάρρωση και κάποιες ιδέες για την εξεύρεση ενός δικτύου ανθρώπων που θα μπορούσαν και θα ήθελαν να μοιραστούν το



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 αισθάνεστε άνετα με τη δική σας ιστορία 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 ιστοριών και εμπειριών ανάρρωσης μπορεί να σας βοηθήσει να πείτε την ιστορία σας.

Θα γίνω καλύτερα;

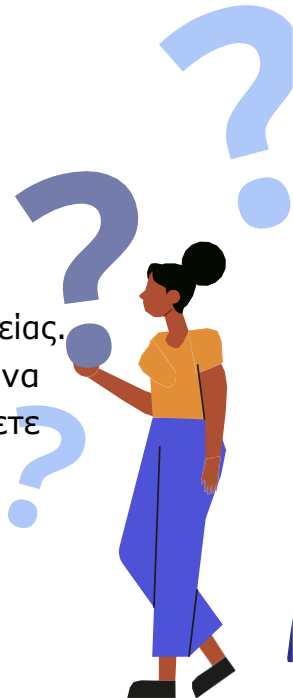
Οι άνθρωποι βελτιώνονται και αναρρώνουν. Όλοι είμαστε διαφορετικοί και βιώνουμε τις προκλήσεις της ψυχικής μας υγείας με ατομικό τρόπο. Τι σημαίνει "καλύτερα" για εσάς; Καλύτερα σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Μπορεί να σημαίνει ότι δεν έχετε πλέον διάγνωση, ότι δεν βιώνετε πλέον τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική σας υγεία ή ότι αισθάνεστε καλύτερα ζώντας με τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας.

Πόσο καιρό χρειάζεται για να ανακάμψει ?

Δεν υπάρχει καθορισμένος χρόνος και το ταξίδι ανάκαμψης του καθενός είναι ατομικό 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 αναποδιές. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να παραμείνετε συγκεντρωμένοι, να πιστέψετε στον εαυτό σας και να συνεργαστείτε με την οικογένειά σας, τους φίλους σας, τους υποστηρικτές και τους παρόχους φροντίδας για να σας βοηθήσουν στην πορεία.

Ποιος συμμετέχει στην ανάκαμψη;

Η ανάρρωση είναι υπόθεση όλων μας, αλλά είναι μοναδική για κάθε άτομο, οικογένεια, ομάδα και υπηρεσία ψυχικής υγείας. Ένα συνηθισμένο μέρος 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 ο καθένας έχει πολλές διαφορετικές ανάγκες.



Ως μέλος της οικογένειας, επαγγελματίας ή υποστηρικτής, τι μπορώ να κάνω;

Το άτομο που υποστηρίζετε μπορεί να περνάει μια μοναδική διαδικασία, κατά την οποία αλλάζουν παλιές συμπεριφορές, νοήματα, στόχοι, δεξιότητες και ρόλοι. Αυτό είναι ένα σημαντικό ταξίδι γι' αυτούς. Αυτή η αλλαγή μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για την οικογένεια και τους υποστηρικτές.

Είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε χώρο για αυτές τις αλλαγές. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να κάνετε και εσείς κάποιες προσαρμογές. Μπορεί να είναι εύκολο να νοσταλγήσετε τον "τρόπο που ήταν 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 που φροντίζετε, καθώς ξαναχτίζει μια ζωή που μπορεί να μοιάζει λίγο διαφορετική.

Αυτό μπορεί να είναι ένας τομέας στον οποίο χρειάζεστε εξωτερική υποστήριξη. Προσπαθήστε να θυμάστε ότι κι εσείς βρίσκεστε σε ένα ταξίδι ανάρρωσης μαζί με το άτομο που φροντίζετε. Μπορεί να μην είναι ακριβώς το μονοπάτι που οραματίσατε 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.



ΕΙΣΑΓΩ
ΓΗ ▶

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ▶

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ ▶

**ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ
ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ** ▶

ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ▶



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΟΥ

Ενημερωθείτε για την ψυχική υγεία, την αποκατάσταση, τα κολέγια αποκατάστασης, 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 να πουν το λάθος πράγμα. Το άτομο που σημαίνει τόσα πολλά για εσάς είναι ακόμα εκεί.



ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΔΕΙΑ

Ζητήστε άδεια από το άτομο που υποστηρίζετε να μιλήσετε με τους βασικούς εργαζόμενους και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, αν ανησυχείτε γι' αυτούς.



ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΤΕ ΈΝΑΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΑΠΟ ΟΜΟΤΙΜΟΥΣ

Πρόκειται για μέλος της οικογένειας ή φροντιστή με ζωντανή εμπειρία υποστήριξης ενός ατόμου με ψυχική ασθένεια. Μπορούν να σας παρέχουν 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 το πού να ξεκινήσετε την έρευνα και τον προγραμματισμό σας.

Αυτή η πρώτη ομάδα προτάσεων είναι αφηγήσεις για την ανάρρωση από άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως χρήστες ή/και επιζώντες υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Όπου πλήρη κείμενα ή βίντεο είναι διαθέσιμες δωρεάν στο διαδίκτυο, έχει παρασχεθεί σύνδεσμος. Διαφορετικά, δοκιμάστε 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) [Αντιμετωπίζοντας την ανάρρωση ως ταξίδι της καρδιάς](#)
- [Φυτεύοντας ένα δέντρο](#), Wilma Boevink (στα ολλανδικά με αγγλικούς υπότιτλους)

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

- Προώθηση της ανάκαμψης στην Ιρλανδία. Health Service Executive (2017) [Anationalframeworkforrecoveryinmentalhealth](#) Ένα εθνικό πλαίσιο για τους παρόχους υπηρεσιών ψυχικής υγείας για την υποστήριξη της παροχής ποιοτικών, ανθρωποκεντρικών υπηρεσιών
- Αποκατάσταση ψυχικής υγείας (2018) [WRAP: Σχέδιο δράσης για την αποκατάσταση της ευεξίας: Ανανέωση ευεξίας σας με τον δικό σας τρόπο](#)
- Δίκτυο αποκατάστασης της Σκωτίας (2019) [Πόροι](#)
- Επισκεφθείτε το "[Δίκτυο Έρευνας Αποκατάστασης](#)" με 875 μέλη από 35 χώρες
- Επισκεφθείτε την [ιστοσελίδα της Mary O'Hagan](#), πρώην χρήστης της ψυχιατρικής και πρώην Επίτροπος Ψυχικής Υγείας στη Νέα Ζηλανδία και

- Δείτε το πρόγραμμα "[DestinationRecovery](#)" από τον Συνασπισμό Συνηγορίας για την Ψυχική Υγεία της Νέας Ζηλανδίας.
- Γυία de Derechos en Salud Mental. [No hay recuperación sin derechos.](#)
- Ιστοσελίδα που εξηγεί την ανάκαμψη με μεταφρασμένα στα ισπανικά [έγγραφο του Sainsbury Center για τηνανάκαμψη](#)
- Ιστοσελίδα με [έγγραφα σχετικά με τηνπροσωπικήανάκαμψη](#)
- Ιστοσελίδα με [τεκμηρίωση που απευθύνεται στην ενδυνάμωση](#)

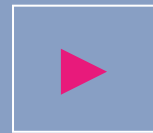
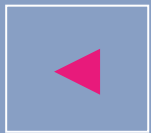
Τέλος, δεν είναι όλοι όσοι έχουν βιωματική εμπειρία άκριτοι απέναντι στην "αποικιοποίηση" του όρου "ανάρρωση" από τις κυρίαρχες υπηρεσίες ψυχικής υγείας - θεωρώντας τον ως επανασυσκευασία παλαιών τρόπων κοινωνικού ελέγχου, αποδυνάμωσης και καταπάτησης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων:

-

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

- Ομάδα εργασίας για τη μελέτη της "ανάρρωσης" της ψυχικής υγείας (2009). "[Ανάκτηση](#)" ψυχικής υγείας: Τορόντο, Ινστιτούτο Wellesley.
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). "[Ανακτώντας τις ιστορίες μας](#)": *Studies in Social Justice*, Toronto, Vol. 6, n° 1, 85-101.

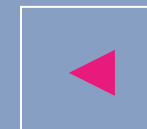
ΕΛΠΙΖΟΥΜΕ ΌΤΙ ΑΥΤΌ
Σ'ΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΌΣ ΣΑΣ
ΠΑΡΈΧΕΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΊΕΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΉΣΕΤΕ ΤΟ
ΤΑΞΊΔΙ ΤΗΣ ΑΝΆΡΡΩΣΉΣ
ΣΑΣ.





ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ (ΜΗΕ)

Με 70 και πλέον οργανώσεις σε 30 χώρες, το ΜΗΕ είναι το μεγαλύτερο ανεξάρτητο δίκτυο που εργάζεται για την προάσπιση της θετικής ψυχικής υγείας και ευημερίας και για την προστασία των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχικές ασθένειες. Υπερασπιζόμαστε συνεχώς την κοινωνική ένταξη, την αποϊδρυματοποίηση και τον σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχοκοινωνικές διαταραχές. Ευαισθητοποιούμε για τον τερματισμό του στίγματος της ψυχικής υγείας σε ολόκληρη την Ευρώπη.



Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε:



www.mhe-sme.orgmental-health-europe



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



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

