

# RÖVID ÚTMUTATÓ A SZEMÉLYES VISSZATÉRÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜGYBEN



# BEVEZETÉS

A "[Rövidútmutató pszichiátriadiagnózisokhoz](#)" könyvben elmagyarázzuk, hogyan készül egy diagnózis, hogyan használhatók és milyen korlátai vannak. Célunk, hogy segítsük azokat, akik - talán először - személyesen kerülnek kapcsolatba a mentális egészségügyi rendszerrel. - megértsék az elhangzottakat, és arra ösztönözzék őket, hogy tegyenek fel kérdéseket, és kezdeményezzenek megbeszélést a szakemberekkel, ha nem világosak vagy elégedetlenek a felkínáltakkal.

Ez az "Útmutató a személyes felépüléshez a mentális egészség terén" az ["Egy rövid útmutató a pszichiátriai diagnózishoz"](#) című könyv folytatása, és a mentális betegségekkel kapcsolatos gondolkodásmódot, azok kezelését és leküzdését írja le. Ezeket az ötleteket a mentális betegségeket megélt emberek dolgozták ki, és világszerte sokan találták őket hasznosnak.



**INTRO**

A RECOVERY-RŐL

A HELYREÁLLÍTÁS  
ALAPELVEI

A GYÓGYULÁS ÚTJÁNAK  
MEGKEZDÉSE

HIVATKOZÁSOK ÉS FORRÁSOK

Rövid útmutató a személyes felépüléshez a mentális egészségügyben



A mentális betegség diagnózisának kézhezvétele megkönnyebbülést jelenthet, de magányos és megbélyegző élmény is lehet. Hatással van az emberek kapcsolataira, önismeretükre, önbizalmukra, céltudatosságukra, és gyakran a jövőbe vetett remény elvesztésével jár.

A FELÉPÜLÉS ARRÓL SZÓL, HOGY MEGTALÁLJUK A MÓDJÁT ANNAK, HOGYAN KEZELJÜK EZEKET A PROBLÉMÁKAT, ÉS HOGYAN ÉLJÜNK JOÉLETTET; OLYAT, AMELYIK

A felépülés személyes tapasztalat - minden egyén számára más és más, de a kapcsolatokról és a másoktól való tanulásról is szól. Nincs mágikus formula. Ezt a dokumentumot írországi, megélt tapasztalatokkal rendelkező emberek közösen készítették, és azzal, hogy megosztják velünk ötleteiket, nem előíró jellegűek, hanem inkább kiindulópontot kínálnak másoknak, hogy elinduljanak saját útjukon, és saját felfedezéseiket tegyék meg.



# MI A FELÉPÜLÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜGYBEN ?

Fontos különbséget tenni a személyes felépülés és az orvosok által használt értelemben vett felépülés között, amelyet néha klinikai felépülésnek neveznek.

A **klinikai felépülés** pszichiátriai kifejezés, amely a tünetek enyhülését, a szociális működés helyreállítását és a "normálisnak" tekintett állapotba való visszatérést jelenti.

A **személyes felépülés** ezzel szemben olyan elképzelés,

amely a mentális betegségekkel kapcsolatos tapasztalatokkal rendelkező emberek szakértelméből született. William Anthony (1993)

a felépülést "mélyen személyes, egyedi folyamatként írta le, amelynek során az egyén megváltoztatja hozzáállását, értékeit, érzéseit, céljait, készségeit",

és/vagy szerepek. Ez egy módja annak, hogy

kielégítő, reményteli és hozzájárulást nyújtó életet éljünk, még a betegség okozta korlátok között is.

Fontos azonban megjegyezni, hogy a felépülésben nem mindenki fog viszonyulni a mentális betegség fogalmához.

Rövid útmutató a személyes felépüléshez a mentális egészségügyben 4. oldal



MOSTANTÓL KEZDVE, AMIKOR A KÖVETKEZŐ  
KIFEJEZÉST HASZNÁLJUK  
FELÉPÜLÉS, AKKOR INKÁBB A SZÓNAK EBBEN  
AZ ÉRTELMÉBEN, MINT AZ ORVOSI  
ÉRTELEMBEN.

A felépülés mindenkinek szól, aki pszichológiai szorongást, traumát, megbélyegzést vagy a mentális egészség és jólét bármilyen más kihívását élte át. Egyesek számára a felépülés együtt jár a mentális betegségük leküzdésére talált sikeres módszerekkel. Ez azt jelenti, hogy egyesek képesek kielégítőbb, tartalmasabb és aktívabb életet élni, mivel a problémák megoldódnak. Más emberek számára azonban a gyógyulásnak kissé más jelentése van. Annak ellenére, hogy még mindig tapasztalják a mentális betegségeket, támogatással megtalálják a módját annak, hogy olyan életet éljenek, amely tele van reménnyel, céllal, értékkel és örömmel. A személyes felépülés tehát azt jelenti, hogy az élet értelmének és céljának felfedezését, függetlenül attól, hogy mentális betegséggel küzdünk-e vagy sem.

A felépülést gyakran úgy írják le, mint egy utazást, és minden útnak van tervezése, előkészítése, útiterv, útjelző táblák, megálló és útlezárások. A felépülést a felfedezés folyamatához is hasonlítják, amelyben az egyén új erősségeket fedez fel, és az újrafelfedezés belátása, amelynek során az egyén visszanyeri a saját

magukat,  
t,  
amiről  
azt  
hitték,  
hogy  
elveszt  
ették. A  
felépüle  
s az  
embere  
k között  
a  
gyógyul  
ás és a  
pozitív  
kapcsol  
atok  
révén  
táplálko  
zik. Ezek  
lehetne  
k  
támoga  
tó  
kortársi



vagy szakmai kapcsolatok, családi kapcsolatok vagy szoros barátságok.

Az működik jól, ha az emberek partnerségben dolgoznak együtt egy közös cél érdekében, megosztják egymással tudásukat, szakértelmüket és tanulnak egymástól.



# Miből lábadozunk?

Kezdetben talán arra összpontosít, hogy jobban érezze magát, és megértse, mi történt Önnel, aminek hatása az élet minden területén érezhető.

A felépülés magában foglalhatja a megértés megszerzését is, vagy a kezelését:

## STIGMA

Stigmatizáció (beleértve az önstigmatizálást is) és diszkrimináció

## SZEREKSZEREK

Új gyógyszerek szedése, amelyeknek mellékhatásai lehetnek

## DIAGNOSIS

A diagnózis hatása, amely elveheti a reményt és háttérbe szoríthatja a pozitívabb identitásokat.

## SZOLGÁLTATÁSOK

Annak hatása, hogy olyan szolgáltatásokat kínálnak, amelyek nem látják az Ön egyediségét, erősségeit és lehetőségeit, és amelyek a gyógyulást

kizárólag orvosi értelemben korlátozzák.

MENTÁLIS  
EGÉSZSÉGÜGYI  
RENDSZER

Egy olyan mentál

is egészségügyi rendszer

, amely lassan alkalmaz

amely közelítést megos

ztott felelősség és a pozitív kockázatvállalás



# A HELYREÁLLÍTÁS ALAPELVEI

A Leamy és munkatársai (2011) által készített szakirodalmi áttekintés öt olyan kiegészítő folyamatot talált, amelyekről az emberek azt mondták, hogy a felépüléshez fontos szerepet játszanak. Ezek a következők:



## CONNECTEDNESS

Ez azt az érzést írja le, hogy pozitívan kapcsolódunk más emberekhez. Ez történhet a társak támogatásán keresztül vagy a közösségen belül. A kötődés érzése az egészségügyi szakemberekkel való pozitív gyógyító kapcsolatokon keresztül is elősegíthető.



## HOPE

A remény fontosságát a felépülésben nem lehet alábecsülni. Nincs változás a hit nélkül, hogy egy jobb élet lehetséges és elérhető. Ehhez gyakran szükség van a hitre és a hitre, hogy a gyógyulás lehetséges.

INTRO ▶

A RECOVERY-RŐL ▶

**A HELYREÁLLÍTÁS** ▶

A GYÓGYULÁS ÚTJÁNAK  
MEGKEZDÉSE ▶

HIVATKOZÁSOK ÉS FORRÁSOK ▶

Rövid útmutató a személyes felépüléshez a mentális egészségügyben 7. oldal



## IDENTITÁS

Ez a pozitív énkép fenntartására vagy felépítésére utal. Szükséges a megbélyegzés és a megbélyegző hiedelmek elutasítása. Kihív bennünket, hogy a szolgáltatást igénybe vevő személyazonosságán túlra lássunk.



## MEANING

Mindannyian más-más módon találjuk meg az értelmet és a célt, így ez mélyen személyes lehet. Egyeseknél ez a kapcsolatteremtés érzésével, másoknál pedig a hitükkel függhet össze. Sokan akkor találják meg, amikor úgy érzik, hogy értékelt és értékes részeként ismerik el őket közös szövetünknek.



## EMPOWERMENT

Ez arra utal, hogy az ember hisz abban, hogy képes a saját kezébe venni a kormányt a felépülésben. A támogatók a választás, az autonómia és az erő hangsúlyozásával is megerősíthetnek bennünket. Képesé tehetjük magunkat az úgynevezett növekedési gondolkodásmód - az a meggyőződés, hogy a képességek elkötelezettséggel és kemény munkával fejlődnek. Ez a gondolkodásmód a tanulás, a növekedés és a rugalmasság szeretetével jár együtt.

INTRO ▶

A RECOVERY-RŐL ▶

**A HELYREÁLLÍTÁS  
ALAPELVEI** ▶

A GYÓGYULÁS ÚTJÁNAK  
MEGKEZDÉSE ▶

HIVATKOZÁSOK ÉS FORRÁSOK ▶

Rövid útmutató a személyes felépüléshez a mentális **egészségügyben** 8. oldal



# A GYÓGYULÁS ÚTJÁNAK MEGKEZDÉSE

Minden utazás kutatással és tervezéssel kezdődik, és a könyvtárakban és az interneten rengeteg információ áll rendelkezésre. A végén felsorolunk néhány hasznos forrást, amelyeket mások ajánlottak az utazás során. Az is előfordulhat, hogy az Ön országában vagy akár az Ön településén vannak olyan csoportok, amelyek már vizsgálják és megfogalmazzák, hogy mit jelent számukra a felépülés. Azonban egy dolog olvasni valamiről, és egészen más dolog belevágni és tenni valamit. Próbáljon ki néhány egyszerű kérdést:

1. HOGYAN NÉZNE KI ÉS MILYEN ÉRZÉS LENNE SZÁMOMRA A SZEMÉLYES FELÉPÜLÉS?
2. KIBEN BÍZHATOK ANNYIRA, HOGY BESZÉLJEK ERRŐL?
3. MIT TALÁLTAM HASZNOSNAK A MÚLTBAN?
4. MI NEM VOLT HASZNOS?
5. MI AZ AZ EGY DOLOG, AMIT MEGTEHETNÉK, AMI EGY KICSIT JOBBÁ TENNÉ AZ ÉLETEMET?



Az ezekre a kérdésekre adott válaszok alapján kialakulhat a személyes felépülés tervének kezdete, és néhány ötletet találhat olyan emberek hálózatának megtalálására, akik képesek és hajlandók megosztani az utat és támogatni Önt.

# Hogyan beszéljek másokkal a történtekről?

**Először is kérdezd meg magadtól, hogy "mit kell vagy akarok elmondani másoknak arról, ami velem történt?". Ez egy személyes döntés.**

Győződjön meg róla, hogy jól érzi magát a saját történetével, mielőtt elmondja másoknak. A személyes történeted leírása jó módszer a kezdéshez, mielőtt elmondanád másnak. Neked kell eldöntened, hogy mikor, mit és kivel osztod meg a történetedet. Gyakorolja ezt egy olyan személlyel, akiben megbízik, és amíg nem érzi jól magát. A felépülésről szóló történetek és tapasztalatok meghallgatása segíthet a saját történeted elmondásában.

## Meg fogok gyógyulni?

Az emberek meggyógyulnak és felépülnek. Mindannyian különbözőek vagyunk, és a mentális egészségügyi kihívásokat egyéni módon éljük meg. Mit jelent számodra a "jobban"? A "jobb" különböző dolgokat jelent különböző embereknek. Jelentheti azt, hogy már nincs diagnózis, már nem tapasztalja a mentális egészséggel kapcsolatos kihívásokat, vagy azt, hogy jobban érzi magát a mentális egészséggel kapcsolatos kihívásokkal együtt élve.



# Mennyi ideig tart a gyógyulás ?

Nincs meghatározott idő, és mindenki felépülési útja egyéni és személyes. Ez egy utazás és nem egy cél. Az élethez hasonlóan a felépülés sem egyenes út. Visszaesések előfordulhatnak és előfordulnak. Az a fontos, hogy összpontosítson, higgyen önmagában, és dolgozzon együtt családjával, barátaival, támogatóival és gondozóival, hogy segítsenek az úton.

# Ki vesz részt a helyreállításban?

A felépülés mindenki ügye, de minden egyén, család, csoport és mentálhigiénés szolgálat esetében egyedi. A felépülés közös része olyan emberek jelenléte, akik hisznek a felépülésedben rejlő lehetőségekben. Ezek olyan emberek, akik ott vannak Ön mellett és megértik Önt. Hasznos lesz, ha egynél több támogatási forrás áll rendelkezésre, mivel mindenkinek sokféle igénye van.



# Családtagként, szakemberként vagy támogatóként mit tehetek?

Az Ön által támogatott személy egy olyan egyedi folyamaton mehet keresztül, amelyben a régi attitűdök, jelentések, célok, készségek és szerepek megváltoznak. Ez egy fontos utazás a számára. Ez a változás kihívást jelenthet a család és a támogatók számára.

Fontos, hogy megpróbáljunk helyet teremteni ezeknek a változásoknak. Ez azt is jelentheti, hogy Önnek is alkalmazkodnia kell. Könnyű lehet visszavágni a "régi kerékvágásba", de próbálja meg elkerülni, hogy ezt kérje az Ön által támogatott személytől. Ez nagyon nehéz és fájdalmas lehet annak a személynek, akiről gondoskodik, mivel újjáépíti az életét, amely egy kicsit másképp nézhet ki.

Lehet, hogy ezen a területen külső segítségre van szüksége. Próbáljon meg emlékezni arra, hogy Ön is a felépülés útján van azzal a személlyel, akit gondoz. Lehet, hogy ez nem pontosan az az út, amelyet elképzelték vagy vártak, de a gyógyulás mindkettőjük számára lehetséges. Végezzen saját kutatásokat. Talán vannak a közelében mások is, akik ugyanabban a helyzetben vannak. A legfontosabb, hogy vigyázzon magára.



INTRÓ ▶

A RECOVERY-RŐL ▶

A HEMERÁGIÁS  
ALAPELVEI ▶

**A GYÓGYULÁS ÚTJÁNAK  
MEGKEZDÉSE** ▶

HIVATKOZÁSOK ÉS FORRÁSOK ▶



### KÉPEZD MAGAD

Tájékozódjon a mentális egészségről, a felépülésről, a felépülési kollégiumokról, a kortárs oktatókról, a kezelésekről és az öngondoskodásról. Nézze meg a forrásokat az útmutató végén.



### TARTSA NYITVA A KOMMUNIKÁCIÓS CSATORNÁKAT

Tartsa nyitva a kommunikációs csatornákat azzal a személlyel, akit támogat, még akkor is, ha ez nehéz. Sok családtag és gondozó fél attól, hogy rosszat mond. Az a személy, aki olyan sokat jelent Önnek, még mindig ott van.



### KÉRJEN ENGEDÉLYT

Kérjen engedélyt az Ön által támogatott személytől arra, hogy beszélhessen a kulcsfontosságú dolgozókkal és más mentális egészségügyi szakemberekkel, ha aggódik értük.



### KERESSENEK FEL EGY CSALÁDSEGÍTŐ MUNKATÁRSAT

Ez egy olyan családtag vagy gondozó, aki rendelkezik a mentális betegségben szenvedő személy támogatásának megélt tapasztalatával. Ők információt, érzelmi támogatást és gyakorlati tanácsokat adhatnak a szolgáltatásokban való eligazodáshoz.



### SZÜNETEK

Tartson szüneteket, amikor csak tud, és próbálja ezt büntudat nélkül tenni. Nem önzőség ezt tenni. Lényeges.

# HIVATKOZÁSOK ÉS FORRÁSOK

**Íme néhány ötlet, hogy hol kezdje a kutatást és a tervezést.**

A javaslatok első csoportja olyan emberek beszámolóit tartalmazza a felépülésről, akik a mentális egészségügyi szolgáltatások felhasználóiként és/vagy túlélőiként azonosítják magukat. Ahol teljes szövegek vagy videók ingyenesen elérhetőek az interneten, a linket megadtuk. Ellenkező esetben próbálja meg a könyvtárat:

- 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) [CopingwithRecoveryasaJourneyofthe\(felépülésselvaló megbirkózásszív utazása\)](#)
- [PlantingaTree](#), Wilma Boevink (holland nyelven, angol felirattal)

A következő csoport a különböző országokban élő, támogatást és forrásokat nyújtó emberek, hálózatok és szervezetek csoportja:

- A gazdaságélénkítés előmozdítása Írországban. Health Service Executive (2017) [A mentálisegészségügyben afelépülésnemzetikerete: Nemzetikeretamentálisegészségügyi szolgáltatók számára a minőségi, személyközpontúszolgáltatások nyújtásának támogatására.](#)
- Mental Health Recovery (2018) [WRAP: Wellness Recoverycselekvésiterv: A wellnessmegújításaa magamódján](#)
- Scottish Recovery Network (2019) [Források](#)
- Látogasson el a "[RecoveryResearchNetwork](#)"-be, amelynek 875 tagja van 35 országból.
- Látogasson el [Mary O'Hagan weboldalára](#), aki korábban pszichiátriai kezelésben részesült, és korábban mentális egészségügyi biztos volt Új-Zélandon, valamint tanácsadó.

- Lásd az új-zélandi Mentális Egészségügyi Érdekvédelmi Koalíció "[DestinationRecovery](#)" programját.
- Guía de Derechos en Salud Mental. [No hay recuperación sin derechos](#).
- A helyreállítást magyarázó weboldal a Sainsbury Center spanyolra fordított [helyreállításidokumentumaival](#)
- Weboldal a [személyeshelyreállításról szólódokumentumokkal](#)
- Weboldal a [felhatalmazásra irányuló dokumentációval](#)

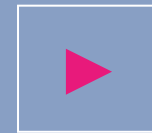
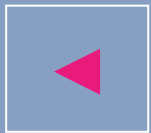
Végezetül nem mindenki, akinek van tapasztalata, kritikátlanul szemléli a "felépülés" kifejezés "gyarmatosítását" az általános mentális egészségügyi szolgáltatások által - a társadalmi ellenőrzés, a jogfosztás és az emberi jogokkal való visszaélés régi módszereinek újracsomagolását látja benne:

- 

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

- Mentális egészség "Recovery" tanulmány munkacsoport (2009). [Mentális egészségügyi "felépülés"](#): Toronto, Wellesley Institute.
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). ["Történeteink visszaszerzése": A Small Act of Resistance, Studies in Social Justice](#), Toronto, Vol. 6, n° 1, 85-101.

REMÉLJÜK, HOGY EZ  
A RÖVID ÚTMUTATÓ  
OLYAN INFORMÁCIÓKKAL  
LÁTJA EL ÖNT,  
AMELYEKKEK ELINDULHAT  
A GYÓGYULÁS ÚTJÁN.





## AZ EURÓPAI MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜGYRŐL (MHE)

Az MHE 30 ország több mint 70 szervezetével a legnagyobb független hálózat, amely a pozitív mentális egészség és jóllét, valamint a mentális betegségben szenvedők jogainak védelme érdekében tevékenykedik. Folyamatosan kiállunk a társadalmi befogadás, az intézménytelenítés és a pszichoszociális fogyatékossgal élők emberi jogainak tiszteletben tartása mellett. Európa-szerte felhívjuk a figyelmet a mentális egészséggel kapcsolatos megbélyegzés megszüntetésére.

További információkért lásd:



[www.mhe-sme.orgmental-health-europe](http://www.mhe-sme.orgmental-health-europe)



[mentalhealtheurope](https://www.facebook.com/mentalhealtheurope)



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

