

KRÓTKI PRZEWODNIK PO OSOBISTYCH ODZYSKIWANIE W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO



ROZPOCZNIJ
PRACĘ



WPROWADZENIE

W "[Krótkim przewodniku po diagnozie psychiatrycznej](#)" wyjaśniamy, jak stawia się diagnozę, jakie są jej zastosowania i ograniczenia. Celem jest pomoc osobom, które mają osobisty kontakt z systemem zdrowia psychicznego - być może po raz pierwszy

- rozumieć, co się do nich mówi i zachęcać ich do zadawania pytań i inicjowania dyskusji z pracownikami, kiedy są niejasne lub niezadowolone z tego, co się im oferuje.

Niniejszy "Przewodnik po osobistym powrocie do zdrowia psychicznego" stanowi kontynuację "[Krótkiego przewodnika po diagnozie psychiatrycznej](#)" i opisuje sposoby myślenia o złym stanie zdrowia psychicznego, zarządzania nim i przewyciężania go. Pomysły te zostały opracowane przez osoby z doświadczeniem choroby psychicznej, a wiele osób na całym świecie uznało je za pomocne.



INTRO ▶

O ODZYSKIWANIU ▶

ZASADY ODZYSKIWANIA ▶

ROZPOCZĘCIE PODRÓŻY DO
ZDROWIA ▶

ODNIESIENIA I ZASOBY ▶

Krótki przewodnik po osobistej regeneracji w zdrowiu psychicznymStrona





Otrzymanie diagnozy dotyczącej złego stanu zdrowia psychicznego może przynieść poczucie ulgi, ale może być również samotnym i stygmatyzującym doświadczeniem. Wpływa to na relacje międzyludzkie, 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 TYMI PROBLEMAMI I WPROWADZENIA Dobrej Złota; TAKIEGO, KTÓRE

Powrót do zdrowia jest osobistym doświadczeniem - różnym dla każdej osoby, ale także polega na relacjach i uczeniu się od innych. Nie ma magicznej formuły. Niniejszy dokument został opracowany wspólnie przez osoby z doświadczeniem życiowym z Irlandii, a dzieląc się swoimi pomysłami, nie mają one charakteru nakazowego, lecz raczej oferują innym punkt wyjścia do rozpoczęcia własnej podróży i dokonania własnych odkryć.



CZYM JEST POWRÓT DO ZDROWIA PSYCHICZNEGO?

Ważne jest, aby rozróżniać pomiędzy osobistym powrotem do zdrowia a powrotem do zdrowia w znaczeniu używanym przez lekarzy - czasami nazywanym powrotem do zdrowia klinicznego.

Wyzdrowienie kliniczne to termin psychiatryczny obejmujący złagodzenie objawów, przywrócenie funkcjonowania społecznego i powrót do tego, co uważa się za "normalne".

Z drugiej strony, **osobiste wyzdrowienie** jest ideą, która wyłoniła się z wiedzy osób z żywym doświadczeniem złego stanu zdrowia psychicznego. William Anthony (1993)

opisał powrót do zdrowia jako "głęboko osobisty, niepowtarzalny proces zmiany postaw, wartości, uczuć, celów, umiejętności,

i/lub rolę. Jest to sposób na prowadzenie

satysfakcjonującego, pełnego nadziei i wkładu
życia, nawet w ramach ograniczeń
spowodowanych przez chorobę.

OD TEJ PORY, GDY UŻYWAMY TERMINU
WYZDROWIENIE, TO RACZEJ W TYM
ZNACZENIU TEGO SŁOWA, A NIE W

ZNACZENIU MEDYCZNYM,

CHOĆ W PRZYPADKU KAŻDEJ OSOBY NIE MUSZĄ



Powrót do zdrowia jest dla każdego, kto doświadczył cierpienia psychicznego, traumy, napiętnowania lub jakiegokolwiek innego wyzwania dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Dla niektórych ludzi powrót do zdrowia będzie szedł w parze z udanymi metodami, które znaleźli, aby przezwyciężyć swoje złe samopoczucie psychiczne. Oznacza to, że niektórzy ludzie są w stanie prowadzić bardziej satysfakcjonujące, znaczące i aktywne życie jako

problemy zostały rozwiązane. Dla innych ludzi powrót do zdrowia ma jednak nieco inne znaczenie. Mimo że nadal doświadczają złego stanu zdrowia psychicznego, dzięki wsparciu znajdują sposoby na życie pełne nadziei, celu, wartości i radości. Osobiste wyzdrowienie oznacza zatem odkrycie znaczenia i celu w życiu, niezależnie od tego, czy doświadczasz choroby psychicznej, czy nie.

Powrót do zdrowia jest często opisywany jako podróż, a z każdą podróżą wiąże się planowanie, przygotowanie, mapy drogowe, drogowaskazy, przystanki i blokady. Uzdrawienie zostało również porównane do procesu odkrywania, w którym osoba odkrywa nowe mocne strony i wgląd ~~~~~ ponowne odkrycie, dzięki któremu osoba odzyskuje aspekty

siebie, które uważali za utraconymi. Powrót do zdrowia jest pielęgnowany między ludźmi poprzez uzdrawiające i pozytywne relacje. Mogą to być wspierające relacje również indywidualnie lub



To, co działa dobrze, to ludzie pracujący razem w ramach partnerstwa na rzecz wspólnego celu, dzielący się wiedzą, doświadczeniem i uczący się od siebie nawzajem.

Z czego się otrząsamy?

Początkowo możesz skupić się na tym, by poczuć się lepiej i zrozumieć, co się stało, a czego skutki możesz odczuwać w każdym obszarze swojego życia.

Powrót do zdrowia może również obejmować zrozumienie lub uporanie się z problemem:

STIGMA

Stygmatyzacja
(w tym
samostygmatyzacja) i
dyskryminacja

MEDYCYNY

Przyjmowanie
nowych leków,
które mogą
mieć skutki
uboczne

DIAGNOZA

Wpływ diagnozy,
która może
osłabić nadzieję i
przyćmić
bardziej
pozytywne
tożsamości

USŁUGI

Skutki oferowania
usług, które mogą
nie dostrzegać
Twojej
wyjątkowości,
mocnych stron i
potencjału oraz
które mogą
ograniczać powrót
do zdrowia tylko do
rozumienia

medycznego

SYSTEM
OCHRONY
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO

źródło

wiada psychicznego, kto

rypowoli przynajmniej

odejście w sposób odpowied

działności i podejmowania pozytywnego ryzyka



ZASADY ODZYSKIWANIA

Przegląd literatury dokonany przez Leamy'ego i innych (2011) wykazał istnienie pięciu uzupełniających się procesów, które według ludzi miały zasadnicze znaczenie dla powrotu do zdrowia. Są to:



CONNECTEDNESS

Opisuje poczucie bycia pozytywnie związanym z innymi ludźmi. Może to nastąpić poprzez wsparcie rówieśników lub w obrębie społeczności. Poczucie więzi może być także wspierane przez pozytywne, lecznicze relacje z pracownikami służby zdrowia.



HOPE

Znaczenie nadziei w procesie zdrowienia jest nie do przecenienia. Nie ma zmiany bez wiary w to, że lepsze życie jest możliwe i osiągalne. Często wymaga to skoku wiary i przekonania, że powrót do zdrowia jest możliwy.



IDENTYCZNOŚĆ

Odnosi się to do utrzymania lub zbudowania pozytywnego poczucia własnego ja. Wymaga odrzucenia stygmatu i stygmatyzujących przekonań. Stanowi wyzwanie, by spojrzeć poza tożsamość użytkownika usług.



MEANING

Każdy z nas znajduje znaczenie i cel na różne sposoby, więc może to być głęboko osobiste. Dla niektórych może się to pokrywać z ich poczuciem więzi, dla innych może mieć związek z ich wiarą. Wielu odnajduje go, gdy zaczyna czuć się uznawanymi za wartościowe i cenne elementy naszego wspólnego gobelinu.



EMPOWERMENT

Odnosi się to do wiary we własną zdolność do przejęcia inicjatywy w procesie zdrowienia. Osoby wspierające mogą nas również wzmacniać poprzez podkreślanie możliwości wyboru, autonomii i siły. Sami możemy wzmocnić się poprzez rozwijanie tak zwanego nastawienia na rozwój (growth mindset) - przekonania, że zdolności rozwijają się dzięki poświęceniu i ciężkiej pracy. Ten sposób myślenia wiąże się z zamiłowaniem do nauki, wzrostem i odpornością.

ROZPOCZĘCIE PODRÓŻY DO ZDROWIA

Wszystkie podróże rozpoczynają się od badań i planowania, a w bibliotekach i na stronach internetowych można znaleźć wiele informacji na ten temat. Niektóre użyteczne źródła polecane przez innych w podróży są wymienione na końcu. Może się również okazać, że w Twoim kraju lub nawet w Twojej okolicy są grupy ludzi, którzy już badają i formułują, co zdrowienie oznacza dla nich. Jednakże, jedną rzeczą jest czytanie o czymś, a zupełnie inną zanurzenie się i zrobienie czegoś. Spróbujcie zadać sobie kilka prostych pytań:

1. JAK WYGLĄDAŁBY I JAK CZUŁBY SIĘ MÓJ OSOBISTY POWRÓT DO ZDROWIA?
2. KOMU MOGĘ ZAUFAC I Z KIM MOGĘ O TYM POROZMAWIAĆ?
3. CO MI POMOĞŁO W PRZESZŁOŚCI?
4. CO NIE OKAZAŁO SIĘ POMOCNE?
5. JAKĄ JEDNĄ RZECZ MÓGŁBYM ZROBIĆ, KTÓRA UCZYNIŁABY MOJE ŻYCIE ODROBINĘ LEPSZYM?



Z odpowiedzi na te pytania może wyłonić się początek planu osobistego powrotu do zdrowia i kilka pomysłów na znalezienie sieci ludzi, którzy będą w stanie i będą chętni do dzielenia się tą podróżą i do wspierania ciebie.

Jak rozmawiać z innymi o tym, co się stało?

Najpierw zadaj sobie pytanie "co potrzebuję lub chcę powiedzieć innym o tym, co mi się przydarzyło?". To jest osobisty wybór.

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

Czy wyzdrowieję?

Ludzie mają się lepiej i wracają do zdrowia. Wszyscy jesteśmy różni i doświadczamy naszych wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym w indywidualny sposób. Co dla Ciebie oznacza słowo "lepiej"? Lepsze oznacza różne rzeczy dla różnych ludzi. Może to być brak diagnozy, brak wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym lub lepsze samopoczucie przy życiu z wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym.

Jak długo trwa powrót do zdrowia?

Nie ma określonego czasu, a podróż do zdrowia każdego jest 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, abyś pozostał skoncentrowany, wierzył w siebie i współpracował z rodziną, przyjaciółmi, osobami wspierającymi i opiekunami, którzy pomogą Ci w tej drodze.

Kto jest zaangażowany w odzyskiwanie?

Powrót do zdrowia jest sprawą każdego człowieka, ale jest on wyjątkowy dla każdej osoby, rodziny, grupy i służby 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. Pomocne będzie posiadanie więcej niż jednego źródła wsparcia, ponieważ każdy ma wiele różnych potrzeb.



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

Osoba, którą wspierasz, może przechodzić przez wyjątkowy proces, w którym zmieniają się stare postawy, znaczenia, cele, umiejętności i role. Jest to dla niej ważna podróż. Zmiana ta może być wyzwaniem dla rodziny i osób wspierających. Ważne jest, aby spróbować stworzyć przestrzeń dla tych zmian. Może to oznaczać, że ty także będziesz musiał dokonać pewnych zmian. 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 osoby, którą się opiekujesz, 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 się opiekujesz. Może to nie być dokładnie taka ścieżka, jaką sobie wyobrażałeś lub oczekiwałeś, ale wyzdrowienie jest możliwe dla was obojga. Zrób własne badania. Być może w pobliżu siebie są inni, którzy znajdują się w podobnej sytuacji. Co najważniejsze, dbaj o siebie.





KSZTAŁĆ SIĘ

Zdobądź wiedzę na temat zdrowia psychicznego, powrotu do zdrowia, kolegów odwykowych, edukatorów rówieśniczych, leczenia i samoopieki. Sprawdź zasoby na końcu tego przewodnika.



UTRZYMYWAĆ OTWARTE LINIE KOMUNIKACYJNE

Utrzymuj otwarte linie komunikacyjne 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, wciąż tam jest.



POPROŚ O POZWOLENIE

Poproś osobę, której udzielasz wsparcia, o pozwolenie na rozmowę z kluczowymi pracownikami i innymi specjalistami od zdrowia psychicznego, jeśli się o nią martwisz.



POSZUKAĆ PRACOWNIKA RODZINNEGO WSPARCIA RÓWIEŚNICZEGO

Jest to członek rodziny lub opiekun z doświadczeniem we wspieraniu osoby, która cierpiała na chorobę psychiczną. Może on udzielić Ci informacji, wsparcia emocjonalnego oraz praktycznych wskazówek dotyczących poruszania się po usługach.



PRZERWY W PRACY

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

ODNIESIENIA I ZASOBY

Oto kilka pomysłów, od czego zacząć swoje badania i planowanie.

Ta pierwsza grupa propozycji to relacje o powrocie do zdrowia osób, które identyfikują się jako użytkownicy i/lub osoby, które przeżyły utratę zdrowia psychicznego.

W przypadku, gdy pełne teksty lub filmy są dostępne za darmo online, podano link. W przeciwnym razie spróbuj w bibliotece:

- 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) Uzdrawienie: obca koncepcja P&P Press Fife
- Deegan P (1995) [Radzenie sobie z wyzdrowieniem jak podróż serca](#)
- [Sadzenie drzewa](#), 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 (Wspieranie powrotu do zdrowia w Irlandii). Health Service Executive (2017) [Anationalframeworkforrecoveryin mentalhealth: Krajowe ramy dla dostawców usług w zakresie zdrowia psychicznego w celu wspierania dostarczania wysokiej jakości usług skoncentrowanych na osobie](#)
- Mental Health Recovery (2018) [WRAP: Plan działania na rzecz odnowy biologicznej: Odnowianie wellness na swój sposób](#)
- Szkocka sieć odzysku (2019) [Zasoby](#)
- Odwiedź "[Sieć Badań nad Recovery](#)" z 875 członkami z 35 krajów
- Odwiedź [stronę internetową Mary O'Hagan](#), byłej pacjentki psychiatrii, byłej komisarz ds. zdrowia psychicznego w Nowej Zelandii i konsultantki

- Zobacz program "[DestinationRecovery](#)" od Mental Health Advocacy Coalition of New Zealand.
- Przewodnik po prawach w zdrowiu psychicznym. [Nie ma powrotu do zdrowia bez praw.](#)
- Strona internetowa wyjaśniająca zasady odzyskiwania, zawierająca przetłumaczone na język hiszpański [dokumenty](#) Centrum Sainsbury [dotyczące odzyskiwania](#)
- Strona internetowa z [dokumentami dotyczącymi odzyskiwania danych osobowych](#)
- Strona internetowa z [dokumentacją skierowaną na empowerment](#)

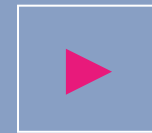
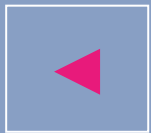
Wreszcie, nie wszyscy z doświadczeniem życiowym są bezkrytyczni wobec "kolonizacji" terminu "wyzdrowienie" przez główny nurt usług w zakresie zdrowia psychicznego - postrzegając go jako przepakowanie starych sposobów kontroli społecznej, pozbawienia praw i nadużywania praw człowieka:

-

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

- Grupa robocza ds. badania "Powrót do zdrowia" w zakresie zdrowia psychicznego (2009). [Mental Health "Recovery": Users and Refusers](#), Toronto, Wellesley Institute.
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). ["Odzyskując nasze historie": A Small Act of Resistance, Studies in Social Justice](#), Toronto, Vol. 6, n° 1, 85-101.

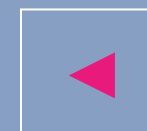
MAMY NADZIEJĘ, ŻE TO
KRÓTKI PRZEWODNIK
ZAWIERA INFORMACJE,
KTÓRE POMOGĄ CI
ROZPOCZĄĆ PODRÓŻ W
KIERUNKU
WYZDROWIENIA.





O MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

Zrzeszając ponad 70 organizacji w 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:



www.mhesme.orgmental-health-europe



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



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



Niniejsza publikacja powstała dzięki wsparciu Europejskiego Programu na rzecz Praw, Równości i Obywatelstwa.