

# SCURT GHID PENTRU PERSONAL RECUPERARE ÎN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII MINTALE



ÎNCEPEȚI



# INTRODUCERE

În "[Scurtghidpentrupsihiatric](#)", explicăm cum se pune un diagnostic, care sunt utilizările și limitele acestuia. Scopul este de a ajuta persoanele care au contact personal cu sistemul de sănătate mintală - poate pentru prima dată - să înțeleagă ceea ce se spune și să îi încurajeze să pună întrebări și să inițieze o discuție cu profesioniștii atunci când nu le este clar sau sunt nemulțumiți de ceea ce li se oferă.

Acest "Ghid de recuperare personală în domeniul sănătății mintale" este o continuare a "[Scurt ghid pentru diagnosticul psihiatric](#)" și descrie modalități de gândire, gestionare și depășire a problemelor de sănătate mintală. Aceste idei au fost dezvoltate de persoane care au o experiență directă a sănătății mintale și multe persoane din întreaga lume le-au găsit utile.





Primirea unui diagnostic de boală mintală poate aduce un sentiment de ușurare, dar poate fi, de asemenea, o experiență singuratică și stigmatizantă. Afectează relațiile oamenilor, sentimentul lor de a fi cine sunt, încrederea în sine, sentimentul de scop și este adesea însoțită de pierderea speranței în viitor.

#### RECUPERAREA CONSTĂ ÎN GĂSIREA UNOR MODALITĂȚI

DE A FACE FAȚĂ ACESTOR PROBLEME ȘI DE A DUCE O VIAȚĂ BOINĂ, UNACARE  
ESTE DEFINITĂ DE PERSOANA ÎNSĂȘI, CU SAU FĂRĂ

Recuperarea este o experiență personală - diferită pentru fiecare individ în parte, dar este vorba și despre relații și despre a învăța de la alții. Nu există o formulă magică. Acest document a fost coprodus de persoane cu experiență de viață din Irlanda și, prin împărtășirea ideilor lor, acestea nu sunt prescriptive, ci mai degrabă oferă un punct de plecare pentru ca alții să înceapă propria călătorie și să facă propriile descoperiri.



# CE ESTE RECUPERAREA ÎN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII MINTALE?

Este important să se facă o diferență între recuperarea personală și recuperarea în sensul folosit de medici - numită uneori recuperare clinică.

**Recuperarea clinică** este un termen psihiatric care implică ameliorarea simptomelor, restabilirea funcționării sociale și revenirea la ceea ce este considerat "normal".

**Recuperarea personală**, pe de altă parte, este o idee care a apărut din experiența persoanelor care au trăit o experiență de sănătate mintală. William Anthony (1993) a descris recuperarea ca fiind "un proces profund personal, unic, de schimbare a atitudinilor, valorilor, sentimentelor, obiectivelor, abilităților,

și/sau rolul. Este un mod de a trăi o viață satisfăcătoare, plină de speranță și de contribuție, chiar și în limitele cauzate de boală.

DE ACUM ÎNCOLO, CÂND VOM FOLOSI  
TERMENUL  
RECUPERARE, VA FI ÎN ACEST SENS AL  
CONCEPTUL DE SĂNĂTATE MENTALĂ.

CUVÂNTULUI, MAI DEGRABĂ DECÂT ÎN  
SENSUL MEDICAL,



Recuperarea se adresează tuturor celor care au avut parte de suferință psihologică, traume, stigmatizare sau orice altă provocare la adresa sănătății mintale și a bunăstării. Pentru unele persoane, recuperarea va merge mână în mână cu metodele de succes pe care le-au găsit pentru a-și depăși problemele de sănătate mintală. Aceasta înseamnă că unele persoane sunt capabile să ducă o viață mai satisfăcătoare, mai semnificativă și mai activă ca problemele sunt rezolvate. Pentru alte persoane, însă, recuperarea are o semnificație ușor diferită. În ciuda faptului că încă se confruntă cu probleme de sănătate mintală, cu sprijin, aceștia găsesc modalități de a trăi o viață plină de speranță, scop, valoare și bucurie. Prin urmare, recuperarea personală înseamnă descoperirea sensului și a scopului vieții, indiferent dacă vă confrunțați sau nu cu probleme de sănătate mintală.

Recuperarea este deseori descrisă ca o călătorie și, în orice călătorie, există planificare, pregătire, foi de parcurs, indicatoare, opriri și blocaje. Recuperarea a fost, de asemenea, comparată cu un proces de descoperire, în care individul își descoperă noi puncte forte și o perspectivă de

redescoperire, prin care individul își recuperează aspectele

ei  
înșiși,  
pe care  
credeau  
că le-au  
pierdut.  
Recupe  
rarea  
se  
hrăneșt  
e între  
oameni  
prin  
vindeca  
re și  
relații  
pozitive

Aceștia  
pot fi  
relații  
de  
sprijin  
între  
colegi  
sau  
relații



Ceea ce funcționează bine este faptul că oamenii lucrează împreună în parteneriat în vederea atingerii unui obiectiv comun, împărtășind cunoștințe, expertiză și învățând unii de la alții.

# De ce ne recuperăm?

Inițial, este posibil să vă concentrați asupra faptului că vă simțiți mai bine și că înțelegeți ce vi s-a întâmplat, impactul putând fi resimțit în toate domeniile vieții dumneavoastră.

Recuperarea poate implica, de asemenea, obținerea unei înțelegeri sau abordarea:

## STIGMA

Stigma (inclusiv auto-stigma) și discriminare

## MEDICAMENTE

Luarea de medicamente noi care pot avea efecte secundare

## DIAGNOSTIC

Impactul unui diagnostic care poate să secătuiască speranța și să eclipseze identitățile mai pozitive

## SERVICII

Efectele faptului că vi se oferă servicii care nu reușesc să vă vadă unicitatea, punctele forte și potențialul și care pot limita recuperarea doar la o înțelegere medicală.

## SISTEMUL DE SĂNĂTATE MENTALĂ

Un sistem de sănătate mentală care întârzie să adopte o abordare de responsabilitate comună și asumarea de riscuri pozitive





# PRINCIPII DE RECUPERARE

O trecere în revistă a literaturii de specialitate realizată de Leamy et al. (2011) a identificat cinci procese complementare despre care oamenii au spus că au fost esențiale pentru recuperare. Acestea sunt:



## CONEXIUNE

Aceasta descrie sentimentul de a fi conectat în mod pozitiv cu alte persoane. Acest lucru se poate întâmpla prin intermediul sprijinului de la egal la egal sau în cadrul comunității. Sentimentul de conectare poate fi, de asemenea, încurajat prin relații de vindecare pozitive cu profesioniștii din domeniul sănătății.



## SPERANȚĂ

Importanța speranței în recuperare nu poate fi subestimată. Nu poate exista nicio schimbare fără convingerea că o viață mai bună este posibilă și realizabilă.

Acest lucru poate necesita adesea un salt de credință și convingerea că recuperarea este posibilă.

INTRO ▶

DESPRE  
RECUPERARE ▶

**PRINCIPII DE RECUPERARE** ▶

ÎNCEPEREA CĂLĂTORIEI DE  
RECUPERARE ▶

REFERINȚE ȘI RESURSE ▶

Scurt ghid de recuperare personală în domeniul sănătății mintalePagina





## IDENTITATE

Aceasta se referă la menținerea sau construirea unui sentiment pozitiv al sinelui. Aceasta necesită respingerea stigmatizării și a convingerilor stigmatizante. Ne provoacă să vedem dincolo de identitatea de utilizator de servicii.



## SEMNIFICAȚIE

Cu toții găsim un sens și un scop în moduri diferite, așa că acest lucru poate fi profund personal. Pentru unii, acesta se poate suprapune cu sentimentul de conectivitate, iar pentru alții poate fi legat de credința lor. Mulți îl găsesc atunci când încep să se simtă recunoscuți ca fiind o piesă valoroasă și valoroasă din țesătura noastră comună.



## EMPOWERMENT

Aceasta se referă la credința în propria capacitate de a prelua volanul în procesul de recuperare. Susținătorii ne pot, de asemenea, împuternici punând accentul pe alegere, autonomie și putere. Ne putem împuternici pe noi înșine prin încurajarea a ceea ce este cunoscut sub numele de mentalitate de creștere - convingerea că abilitățile se dezvoltă prin dedicare și muncă asiduă. Această mentalitate este asociată cu dragostea pentru învățare, creștere și reziliență.

INTRO ▶

DESPRE  
RECUPERARE ▶

**PRINCIPII DE RECUPERARE** ▶

ÎNCEPEREA CĂLĂTORIEI DE  
RECUPERARE ▶

REFERINȚE ȘI RESURSE ▶

Scurt ghid de recuperare personală în domeniul sănătății mintalePagina

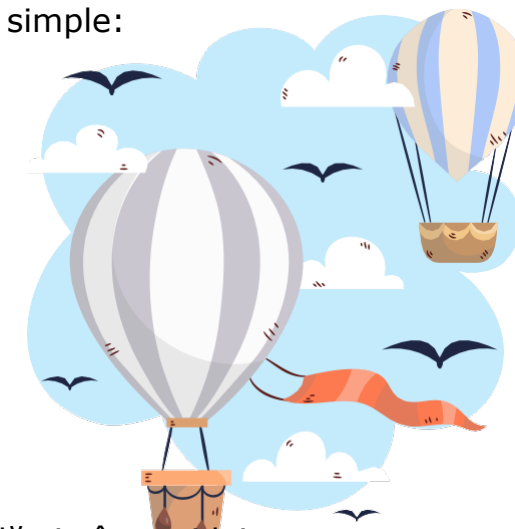


# ÎNCEPEREA CĂLĂTORIEI DE RECUPERARE

Toate călătoriile încep cu cercetarea și planificarea, iar în biblioteci și pe internet sunt disponibile foarte multe informații. La sfârșit sunt enumerate câteva resurse utile recomandate de alte persoane aflate în călătorie. De asemenea, este posibil să descoperiți că există grupuri de persoane în țara sau chiar în localitatea dumneavoastră care deja explorează și formulează ceea ce înseamnă recuperarea pentru ei. Cu toate acestea, una este să citești despre ceva și cu totul altceva este să faci pasul cel mare și să treci la acțiune. Încercați câteva întrebări simple:

1. CUM AR ARĂTA ȘI CUM S-AR SIMȚI RECUPERAREA PERSONALĂ PENTRU MINE?
2. CU CINE POT AVEA SUFICIENTĂ ÎNCREDERE SĂ VORBESC DESPRE ASTA?
3. CE AM GĂSIT UTIL ÎN TRECUT?
4. CE NU A FOST DE AJUTOR?
5. CE LUCRU AȘ PUTEA SĂ FAC CARE SĂ ÎMI ÎMBUNĂTĂȚEASCĂ PUȚIN VIAȚA?

Din răspunsurile la aceste întrebări ar putea să rezulte începutul unui plan de recuperare personală și câteva idei pentru a găsi o rețea de persoane care să fie capabile și dispuse să împărtășească această călătorie și să vă sprijine.



# Cum pot vorbi cu ceilalți despre ceea ce s-a întâmplat?

**Mai întâi întreabă-te "ce am nevoie sau ce vreau să le spun celorlalți despre ceea ce mi s-a întâmplat?". Aceasta este o alegere personală.**

Asigurați-vă că vă simțiți confortabil cu propria poveste înainte de a o spune altora. Scrierea poveștii personale este o modalitate bună de a începe, înainte de a o spune altei persoane. Trebuie să alegeți când să vă împărtășiți povestea, ce să împărtășiți și cu cine. Exersați acest lucru cu o persoană în care aveți încredere și până când vă simțiți confortabil. Ascultarea poveștilor și a experiențelor de recuperare vă poate ajuta să vă spuneți povestea.

## Mă voi face bine?

Oamenii se însănătoșesc și își revin. Suntem cu toții diferiți și ne confruntăm cu problemele de sănătate mintală într-un mod individual. Ce înseamnă "mai bine" pentru dumneavoastră? Mai bine înseamnă lucruri diferite pentru persoane diferite. Ar putea însemna să nu mai ai un diagnostic, să nu mai experimentezi provocările asociate cu sănătatea ta mintală sau să te simți mai bine trăind cu provocările legate de sănătatea mintală.

# Cât timp durează recuperarea?

Nu există un timp definit, iar călătoria de recuperare a fiecăruia este individuală și personală. Este o călătorie și nu o destinație. Ca și viața, recuperarea nu este o cale dreaptă. Se pot întâmpla și chiar se întâmplă eșecuri. Ceea ce este important este să rămâneți concentrat, să credeți în dumneavoastră și să lucrați împreună cu familia, prietenii, susținătorii și furnizorii de îngrijire pentru a vă ajuta pe parcurs.

# Cine este implicat în recuperare?

Recuperarea este treaba tuturor, dar este unică pentru fiecare individ, familie, grup și serviciu de sănătate mintală. O parte comună a recuperării este prezența unor persoane care cred în potențialul tău de a te recupera. Aceștia sunt oameni care vă sunt alături și vă înțeleg. Va fi util să aveți mai mult de o sursă de sprijin, deoarece fiecare are o mulțime de nevoi diferite.





# În calitate de membru al familiei, profesionist sau susținător, ce pot face?

Este posibil ca persoana pe care o sprijiniți să treacă printr-un proces unic în care vechile atitudini, semnificații, obiective, abilități și roluri se schimbă. Aceasta este o călătorie importantă pentru ei. Această schimbare poate fi o provocare pentru familie și pentru susținători.

Este important să încercăm să creăm spațiu pentru aceste schimbări. Acest lucru ar putea însemna că și dumneavoastră trebuie să faceți unele ajustări. Poate fi ușor să tânjiți după "cum erau lucrurile înainte", dar încercați să evitați să cereți acest lucru persoanei pe care o sprijiniți. Acest lucru poate fi foarte dificil și dureros pentru persoana la care țineți, deoarece aceasta își reconstruiește o viață care poate arăta puțin diferit.

Este posibil să aveți nevoie de sprijin extern în acest domeniu. Încercați să vă amintiți că și dvs. vă aflați într-o călătorie de recuperare împreună cu persoana pe care o îngrijiți. S-ar putea să nu fie exact calea pe care v-ați imaginat-o sau la care v-ați așteptat, dar recuperarea este posibilă pentru amândoi. Faceți propriile cercetări. Poate că există și alte persoane lângă dumneavoastră în aceeași situație. Cel mai important, aveți grijă de voi înșivă.



INTRO ▶

DESPRE  
RECUPERARE ▶

PRINCIPII DE RECUPERARE ▶

**ÎNCEPEREA CĂLĂTORIEI DE  
RECUPERARE** ▶

REFERINȚE ȘI RESURSE ▶



### EDUCAȚI-VĂ

Informați-vă despre sănătatea mintală, recuperare, colegii de recuperare, educatori de la egal la egal, tratamente și autoîngrijire. Căutați resursele de la sfârșitul acestui ghid.



### PĂSTRAȚI DESCHISE LINIILE DE COMUNICARE

Păstrați liniile de comunicare deschise cu persoana pe care o sprijiniți, chiar și atunci când acest lucru este dificil. Mulți membri ai familiei și îngrijitori se tem să nu spună ceva greșit. Persoana care înseamnă atât de mult pentru dvs. este încă acolo.



### CEREȚI PERMISIUNEA

Cereți permisiunea persoanei pe care o sprijiniți să vorbiți cu lucrătorii cheie și cu alți profesioniști din domeniul sănătății mintale dacă vă faceți griji pentru ea.



### CĂUTAȚI UN LUCRĂTOR DE SPRIJIN DE LA EGAL LA EGAL PENTRU FAMILIE

Acesta este un membru al familiei sau un îngrijitor cu experiență de viață care a sprijinit o persoană care a avut probleme de sănătate mintală. Acesta vă poate oferi informații, sprijin emoțional și sfaturi practice privind navigarea prin servicii.



### IA PAUZE

Luați pauze atunci când puteți și încercați să faceți acest lucru fără să vă simțiți vinovat. Nu este egoist să faceți acest lucru. Este esențial.

# REFERINȚE ȘI RESURSE

**Iată câteva idei despre cum să începeți cercetarea și planificarea.**

Acest prim grup de sugestii sunt relatări ale recuperării de către persoane care se identifică ca utilizatori și/sau supraviețuitori ai serviciilor de sănătate mintală. În cazul în care textele integrale sau videoclipurile sunt disponibile gratuit online, a fost furnizat un link. În caz contrar, încercați o bibliotecă:

- Watts M & Higgins A 2017 Narratives of Recovery from Mental Illness The role of peer support Routledge Press Oxford și New York
- Coleman R (2004) Recuperarea: un concept străin P&P Press Fife
- Deegan P. (1995) Cum să faci [față recuperării ca o călătorie a inimii.](#)
- [Plantarea unui copac](#), Wilma Boevink (în olandeză cu subtitrare în engleză)

Următorul grup provine de la persoane, rețele și organizații care oferă sprijin și resurse în diferite țări:

- Promovarea redresării în Irlanda. Health Service Executive (2017) [Anationalframeworkforrecoveryin mentalhealth:Uncadrunaționalpentru furnizorii de servicii de sănătate mintală pentru a sprijini furnizarea unui serviciu de calitate, centrat pe persoană.](#)
- Mental Health Recovery (2018) [WRAP: Planul de acțiune pentru recuperarea bunăstării: Reînnoirea bunăstării în felul tău](#)
- Rețeaua scoțiană de recuperare (2019) [Resurse](#)
- Vizitați "[Rețeaua decercetare în domeniul recuperării](#)" cu 875 de membri din 35 de țări.
- Vizitați [site-ul web al lui Mary O'Hagan](#), fostă utilizatoare de psihiatrie, fostă comisar pentru sănătate mintală în Noua Zeelandă și consultant.

- Consultați programul "[DestinationRecovery](#)" al Coaliției pentru apărarea sănătății mintale din Noua Zeelandă.
- Ghidul de drepturi în domeniul sănătății mintale. [Nu există recuperare fără drepturi](#).
- Pagina web care explică recuperarea cu [documente](#) traduse în spaniolă ale Centrului Sainsbury [privind recuperarea](#)
- Pagina web cu [documenteprivindrecuperareapersonală](#)
- Pagină web cu [documentație orientată spre responsabilizare](#)

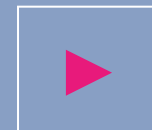
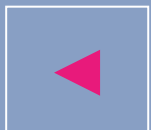
În cele din urmă, nu toți cei care au o experiență trăită nu sunt lipsiți de critică față de "colonizarea" termenului "recuperare" de către serviciile de sănătate mintală obișnuite, considerându-l o recondiționare a vechilor metode de control social, de lipsire de putere și de abuz al drepturilor omului:

- 

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

- Grupul de lucru pentru studiul "Recuperare" în domeniul sănătății mintale (2009). [Sănătatea mintală "Recuperare": Users and Refusers](#), Toronto, Institutul Wellesley.
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). "[Recuperarea poveștilor noastre](#)": A Small Act of Resistance, [Studies in Social Justice](#), Toronto, Vol. 6, nr. 1, 85-101.

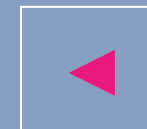
SPERĂM CĂ ACEST  
ACEST SCURT GHID VĂ  
OFERĂ INFORMAȚII CARE  
SĂ VĂ AJUTE SĂ  
ÎNCEPEȚI CĂLĂTORIA DE  
RECUPERARE.





## DESPRE SĂNĂTATEA MINTALĂ EUROPEANĂ (MHE)

Cu peste 70 de organizații din 30 de țări, MHE este cea mai mare rețea independentă care militează pentru sănătate mintală pozitivă și bunăstare și pentru protejarea drepturilor persoanelor cu probleme de sănătate mintală. Susținem în permanență incluziunea socială, dezinstituționalizarea și respectarea drepturilor omului pentru persoanele cu dizabilități psihosociale. Sensibilizăm opinia publică pentru a pune capăt stigmatizării sănătății mintale în întreaga Europă.



Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați:



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



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



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



Această publicație a beneficiat de sprijinul Programului european pentru drepturi, egalitate și cetățenie.