

BREVE GUIDA AL
RECUPERO
PERSONALE
NELLA SALUTE
MENTALE



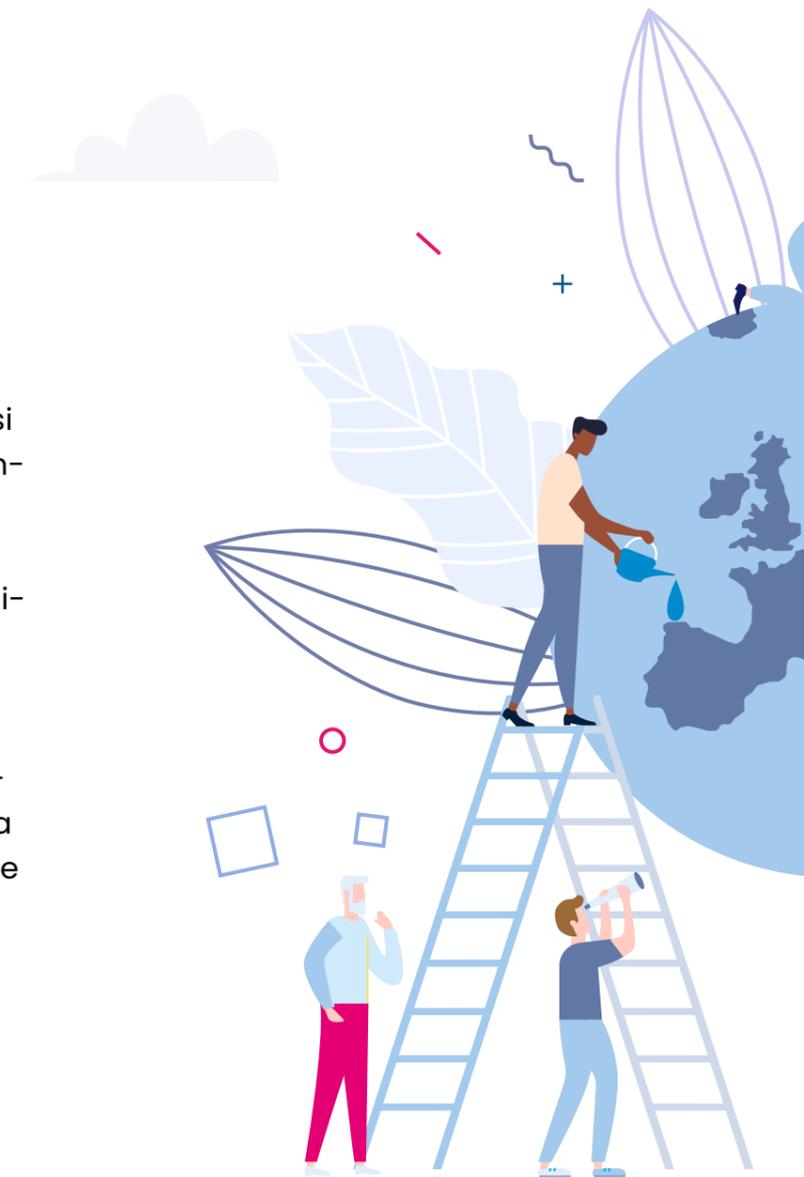
INIZIO

BENVENUTI!

INTRODUZIONE

Nella ['Guida Breve alle Diagnosi Psichiatriche'](#), spieghiamo come una diagnosi è fatta, i suoi usi e i suoi limiti. Lo scopo è aiutare le persone che hanno un contatto personale con il sistema di salute mentale – magari per la prima volta – al fine di comprendere ciò che viene detto loro e incoraggiarli a porre domande e ad avviare una discussione con i professionisti quando sono insoddisfatti dalle spiegazioni di quest'ultimi o di ciò che offrono loro.

Questa *"Guida al Recovery Personale nella Salute Mentale"* fa seguito alla ["Guida Breve alle Diagnosi Psichiatriche"](#) e descrive modi di comprendere, affrontare e superare la malattia mentale. Queste idee sono state sviluppate da persone che hanno avuto una propria esperienza di malattia mentale, e molte persone in tutto il mondo le hanno trovate utili.





Ricevere una diagnosi di malattia mentale può portare un senso di sollievo, ma può anche essere un'esperienza solitaria e stigmatizzante. Ha un effetto sulle relazioni delle persone, sul proprio senso di identità, sulla fiducia in sé stessi, sul significato di scopo, e questo è spesso accompagnato dalla perdita di speranza per il proprio futuro.

IL RECOVERY CONSISTE NEL TROVARE IL MODO DI AFFRONTARE QUESTI PROBLEMI E CONDURRE UN'OTTIMA VITA; UNA VITA CHE È DEFINITA DALLA PERSONA, CON O SENZA QUELLI CHE I PROFESSIONISTI CHIAMANO SINTOMI.

Il recovery è un'esperienza personale – diversa per ogni individuo, ma anche connessa al concetto di relazione e all'imparare dagli altri. Non esiste una formula magica. Questo documento è stato co-prodotto da persone che hanno vissuto esperienze in prima persona in Irlanda, e nel condividere le loro idee, non sono perentori, ma piuttosto offrono a chi legge un punto di partenza per iniziare il proprio viaggio e fare le proprie scoperte.

COS'È IL RECOVERY NELLA SALUTE MENTALE?

È importante distinguere tra recovery personale e recovery nel significato attribuitogli dai medici – a volte chiamato recovery clinico.

Il **recovery clinico** è un termine psichiatrico che implica l'alleviamento dei sintomi, il ripristino del funzionamento sociale e un ritorno a ciò che è considerato «normale».

Il **recovery personale**, d'altra parte, è un'idea emersa da persone con esperienze di malattia mentale vissute in prima persona. William Anthony (1993) ha descritto il recovery come "un profondo processo personale e unico di cambiamento dei propri atteggiamenti, valori, sentimenti, obiettivi, abilità e/o ruoli. È un modo di vivere una

vita soddisfacente e piena di speranza, anche in presenza di limitazioni causate da una malattia".

D'ORA IN POI, QUANDO USEREMO IL TERMINE RECOVERY, LO INTENDEREMO COME RECOVERY PERSONALE PIUTTOSTO CHE MEDICO, ANCHE SE NON È NECESSARIO CHE I DUE SI ESCLUDANO A VICENDA PER OGNI SINGOLA PERSONA.

Tuttavia, è importante notare che non tutti coloro che sono in fase di recovery si rispecchiano nel concetto di malattia mentale.

Il recovery è per chiunque abbia sperimentato disagio psicologico, trauma, stigma o qualsiasi altra sfida alla salute mentale e al benessere. Per alcune persone, il recovery andrà di pari passo con i metodi che hanno avuto successo nel superare la propria malattia mentale. Ciò significa che alcune persone sono in grado di vivere una vita più soddisfacente, significativa e attiva quando i problemi vengono risolti. Per altre persone, tuttavia, il recovery ha un significato leggermente diverso. Nonostante esse stiano ancora sperimentando la malattia mentale, attraverso un supporto, possono trovare il modo di vivere una vita che è piena di speranza, scopo, valore e gioia. Il recovery personale, quindi, significa scoprire il significato e lo scopo della vita, sia che si stia sperimentando o meno la malattia mentale.

Il recovery è spesso descritto come un viaggio e ogni viaggio implica una pianificazione, una preparazione, delle mappe, delle indicazioni, dei pit stop e dei blocchi stradali. Il recovery è stato anche paragonato a un processo di scoperta, in cui l'individuo scopre nuove forze e inizia a riscoprirsi, individuando e recuperando aspetti di sé stesso che pensava di aver perso. Il recovery nasce

tra le persone, attraverso la mutua guarigione e la presenza di relazioni positive. Queste possono essere relazioni di supporto tra pari o relazioni professionali, legami familiari o amicizie strette.

Il motore più efficace è costituito da persone che lavorano insieme per muoversi verso un obiettivo comune, condividendo conoscenze, competenze e imparando gli uni dagli altri.



Da cosa ci stiamo riprendendo?

Inizialmente l'attenzione può essere rivolta a sentirsi meglio e a capire cosa è accaduto, e come il suo impatto può essere percepito in ogni aspetto della propria vita.

IL RECOVERY CONSISTE NEL TROVARE IL MODO DI AFFRONTARE QUESTI PROBLEMI E CONDURRE UN'OTTIMA VITA; UNA VITA CHE È DEFINITA DALLA PERSONA, CON O SENZA QUELLI CHE I PROFESSIONISTI CHIAMANO SINTOMI.

Il recovery può anche comportare il comprendere o l'affrontare:

STIGMA

Stigma (compreso l'auto-stigma) e discriminazione

MEDICAZIONI

Prendere nuovi farmaci con potenziali effetti collaterali

DIAGNOSI

L'impatto di una diagnosi che può annullare la speranza ed eclissare le identità più positive

SERVIZI

Gli effetti dell'offerta di servizi che potrebbero non comprendere l'unicità, i punti di forza e il potenziale di un individuo e che possono limitare il recovery esclusivamente all'accezione medica

SISTEMA DI SALUTE MENTALE

Un sistema di salute mentale che è lento nell'adottare un approccio di responsabilità condivisa e di assunzione positiva del rischio



PRINCIPI DI RECOVERY

Una revisione della letteratura di Leamy et al (2011) ha individuato cinque processi complementari che le persone hanno individuato come funzionali al recovery. Questi sono:



INTERCONNESSIONE

Descrive la sensazione di essere positivamente connessi ad altre persone. Questo può avvenire attraverso il supporto dei pari o all'interno di una comunità. Un senso di connessione può anche essere favorito attraverso relazioni con i professionisti della salute permeate su guarigione positive.



SPERANZA

L'importanza della speranza nel recovery non può essere sottovalutata. Non ci può essere un reale cambiamento senza la convinzione che una vita migliore sia possibile e realizzabile. Questo può spesso richiedere un atto di fede e la ferma convinzione che il recovery sia possibile.



IDENTITÀ

Si riferisce al mantenimento o alla costruzione di un senso positivo di sé stessi. Necessita il rifiuto dello stigma e delle credenze stigmatizzanti. Sfida le persone ad andare oltre l'identità dell'utente del servizio.



SIGNIFICATO

Tutti noi troviamo in modi diversi il senso e lo scopo della vita; quindi, può essere profondamente personale. Per alcuni può sovrapporsi al senso di interconnessione, per altri può riguardare la propria fede. Molti lo comprendono quando iniziano a sentirsi riconosciuti come un pezzo fondamentale e prezioso del nostro puzzle comune.



EMPOWERMENT

Si riferisce alla fiducia nella propria capacità prendere in mano il proprio recovery. Chi ci sostiene può anche darci potere incoraggiando le scelte, l'autonomia e la forza. Ma possiamo rafforzare noi stessi promuovendo ciò che è chiamata mentalità di crescita - la convinzione che le proprie abilità si sviluppano attraverso la dedizione e il duro lavoro. Questa mentalità è associata all'amore per l'apprendimento, la crescita e la resilienza.

INIZIARE IL VIAGGIO DI RECOVERY

Tutti i viaggi iniziano con la ricerca e la pianificazione, e una grande quantità di informazioni sono disponibili nelle biblioteche e sul web. Alcune risorse utili raccomandate da altri sono elencate alla fine della guida. Potreste anche notare che ci sono gruppi di persone nel vostro paese o persino nella vostra località che stanno già esplorando e formulando ciò che il recovery significa per loro. Tuttavia, una cosa è leggere informazioni e un'altra è fare il grande passo ed agire. Possiamo iniziare con alcune semplici domande:

1. COME DOVREBBE ESSERE IL RECOVERY PERSONALE PER ME?
2. DI CHI MI FIDO ABBASTANZA PER PARLARNE?
3. COSA HO TROVATO UTILE NEL PASSATO?
4. COSA NON È STATO UTILE?
5. COSA POTREI FARE PER RENDERE LA MIA VITA UN PO' MIGLIORE?

Dalle risposte a queste domande potrebbe emergere l'incipit di un piano di recovery personale e alcune idee su come trovare una rete di persone in grado e disposte a condividere il nostro viaggio e a sostenerci.



Come posso parlare agli altri di quello che è successo?

Per prima cosa chiedetevi: “che cosa ho bisogno o necessità di dire agli altri riguardo ciò che mi è successo?”. Questa è una scelta personale.

È necessario assicurarsi di essere a vostro agio con la propria storia prima di raccontarla agli altri. Un buon modo di iniziare è scrivere la propria storia personale prima di raccontarla ad un'altra persona. Bisogna scegliere quando condividere la propria storia, cosa condividere e con chi, facendo pratica con una persona fidata finché non ci sentiamo pienamente a nostro agio. Ascoltare storie ed esperienze di recovery può aiutare a raccontare la propria storia.

Migliorerò?

Le persone migliorano e si riprendono. Siamo tutti diversi e viviamo le nostre sfide di salute mentale in modo individuale. Cosa significa “migliorare” per te? Migliorare significa cose diverse per persone diverse. Potrebbe significare non avere più una diagnosi, non sperimentare più le sfide associate alla propria salute mentale o potrebbe implicare il sentirsi meglio pur vivendo con le sfide poste dalla salute mentale.

Quanto tempo ci vuole per il recovery?

Non c'è un tempo definito e il viaggio di recovery di ognuno è individuale e personale. Si tratta di un viaggio e non di una destinazione. Come la vita, il recovery non è un percorso privo di ostacoli. Le battute d'arresto possono accadere e accadono. L'importante è rimanere concentrati, credere in sé stessi e lavorare insieme alla propria famiglia, agli amici, ai sostenitori e ai fornitori di assistenza per essere aiutati nel percorso.

Chi è coinvolto nel recovery?

Il recovery riguarda tutti, ma è unico per ogni individuo, famiglia, gruppo e servizio di salute mentale. Una parte comune del recovery è la presenza di persone che credono nel proprio potenziale di recovery. Queste sono persone che sono lì per noi e ci capiscono. Sarà utile avere più di una fonte di sostegno perché ognuno ha molte e varie esigenze.



Come membro della famiglia, professionista o sostenitore, cosa posso fare?

La persona che state sostenendo potrebbe stare attraversando un percorso unico in cui vecchi atteggiamenti, significati, obiettivi, abilità e ruoli stanno cambiando. Questo è un viaggio importante per loro. Il cambiamento può essere impegnativo per la famiglia e per i sostenitori. È importante cercare di creare uno spazio per questi cambiamenti. Questo può significare che anche voi dovrete fare alcuni aggiustamenti. Può essere facile desiderare che le cose vadano nel "modo in cui erano prima", ma cercate di evitare di chiederlo alla persona che state aiutando. Questo può essere molto difficile e doloroso per la persona a cui tenete, che sta ricostruendo una vita che potrebbe essere un po' diversa.

Questa è un'area in cui potreste avere bisogno di un supporto esterno. Cercate di ricordare che anche voi siete in un viaggio di recovery con la persona di cui vi occupate. Potrebbe non essere esattamente il percorso che avete immaginato o che vi aspettavate, ma il recovery è possibile per entrambi. Fate le vostre ricerche. Forse ci sono altre persone vicine che si trovano nella vostra stessa posizione. Soprattutto, è necessario prendersi cura di noi stessi.





EDUCARE SÉ STESSI

Informati sulla salute mentale, sul recovery, sui centri dedicati al recovery, sugli educatori alla pari, sui trattamenti e sulla cura di sé. Consulta le risorse che trovi alla fine di questa guida.



MANTENERE APERTE LE LINEE DI COMUNICAZIONE

Mantenete aperte le linee di comunicazione con la persona che state aiutando, anche quando è difficile. Molti familiari e assistenti hanno paura di dire la cosa sbagliata. La persona a cui teniamo molto è ancora lì con noi.



CHIEDERE IL PERMESSO

Se siete preoccupati per loro, chiedete il permesso alla persona che state sostenendo di parlare con gli operatori esperti e altri professionisti della salute mentale.



CERCARE UN OPERATORE ALLA PARI DI SUPPORTO FAMILIARE

Si tratta di un membro della famiglia o un operatore esperto che ha fornito supporto a una persona che ha avuto problemi di salute mentale. Possono fornirvi informazioni, supporto emotivo e consigli pratici sui servizi.



PRENDERSI DELLE PAUSE

Prenditi delle pause quando puoi e cerca di farlo senza sentirti in colpa. Non è egoistico farlo. È essenziale.

RIFERIMENTI E RISORSE

Ecco alcune fonti da cui iniziare la ricerca e la pianificazione.

Questo primo gruppo di suggerimenti raccoglie racconti di recovery di persone che si identificano come utenti e/o sopravvissuti ai servizi di salute mentale. Laddove i testi completi o i video sono disponibili gratuitamente online, è stato fornito un link. Altrimenti suggeriamo di consultare una biblioteca:

- 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) [Coping with Recovery as a Journey of the Hearth](#)
- [Planting a Tree](#), Wilma Boevink (in olandese con sottotitoli in inglese)

Il prossimo gruppo è costituito da persone, reti e organizzazioni che offrono supporto e risorse con sede in vari paesi:

- Advancing Recovery in Ireland. Health Service Executive (2017) [A national framework for recovery in mental health: A national framework for recovery in mental health service providers to support the delivery of a quality person centred service](#)
- Mental Health Recovery (2018) [WRAP: Wellness recovery action plan: Renewing your wellness your way](#)
- Scottish Recovery Network (2019) [Resources](#)
- Visita il "[Recovery Research Network](#)" con 875 membri da 35 paesi
- Visita il [sito web di Mary O'Hagan](#), ex utente della psichiatria ed ex commissario per la salute mentale in Nuova Zelanda e consulente

- Vedi il programma “[Destination Recovery](#)” della Mental Health Advocacy Coalition of New Zealand
- Guida ai diritti in materia di salute mentale. [No hay recuperación sin derechos](#).
- Pagina web dedicata a [documenti sul recovery](#) del Sainsbury Center tradotti in spagnolo
- Pagina web con [documenti sul recovery personale](#)
- Pagina web con [documentazione diretta all’empowerment](#)

Infine, non tutti coloro che hanno vissuto un’esperienza personale sono acritici nei confronti della “colonizzazione” del termine “recovery” da parte dei servizi di salute mentale tradizionali - vedendolo come una rielaborazione dei vecchi modi di controllo sociale, disempowerment e abuso di diritti umani:

- <https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-the-bin-20-key-principles/>
- Gruppo di lavoro per lo studio del “recovery” della salute mentale (2009). [Mental Health “Recovery”: Users and Refusers](#), Toronto, Istituto Wellesley
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). [“Recovering our Stories” A Small act of Resistance](#), *Studies in Social Justice*, Toronto, Vol. 6, n° 1, 85-101.

SPERIAMO CHE QUESTA
BREVE GUIDA FORNISCA
INFORMAZIONI PER
INIZIARE IL TUO
PERCORSO DI RECOVERY

SU MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

Con più di 70 organizzazioni in più di 30 paesi, MHE è la più grande rete indipendente che opera per sostenere la salute e il benessere mentale positivo e per proteggere i diritti delle persone con malattie mentali. Sosteniamo continuamente l'inclusione sociale, la de-istituzionalizzazione e il rispetto dei diritti umani delle persone con disabilità psicosociali. Aumentiamo la consapevolezza per porre fine alla stigmatizzazione della salute mentale in tutta Europa.

Per ulteriori informazioni, si prega di vedere:



Il lavoro di Mental Health Europe è sostenuto dalla Commissione Europea attraverso il Programma Diritti, Uguaglianza e Cittadinanza. Le informazioni contenute in questo documento non riflettono necessariamente la posizione o parere della Commissione europea.

Il lavoro di Mental Health Europe è sostenuto in parte da una sovvenzione del Foundations Open Society Institute in collaborazione con il Public Health Program della Open Society Foundations.