



Стигма и човешки права в психиатрията-ориентиран към възстановяването подход и свързаните с него психично здравни услуги



Идеята за правата на човека

Историята зад концепцията за правата на човека е дълга.

През вековете обществата, религиите и културите са определяли понятията за законност, справедливост и права



QualityRights

За правата на човека от 19-ти и 20-ти век, основани на естествените права

- 1920: Жените получават правото да гласуват – САЩ
- 1926: Конвенция за робството
- 1945: Хартата на ООН, Сан Франциско

1863: Прокламация за освобождение, САЩ

1864 & 1949: Женевски конвенции, Международен червен кръст

1919: Създадена е Международната организация на труда на Лигата на нациите



QualityRights

Всеобща декларация за правата на човека —

Приета и провъзгласена с резолюция 217 А (III) на Общото събрание на ООН от 10.12.1948 г.

- Едно от най-модерните движения за универсални човешки права възниква от руините на ВСВ със създаването на ООН.
- Основен принцип - **всички хора се раждат свободни и равни по достойнство и права.**
- Включва основни граждански и политически права, като свобода на изразяване, религия или мирни събрания, както и социални, икономически и културни права.
- Разписани са 30 члена, които признават редица права, като правото на живот и свобода, принципа на НЕ дискриминация , свобода от изтезания или робство, както и свобода на движение и пребиваване.



Идеята за правата на човека

- Всеки един от нас, без значение кой е или къде е роден, има еднакви основни права и свободи.
- Правата на човека са неотменими и универсални. **Не са привилегии и не могат да бъдат «отпускани» или отменяни.**
- Това може да звучи достатъчно просто, но става невероятно сложно веднага щом някой се опита да приложи идеята на практика.



Кои са основните човешки права? Кой може да ги отнеме? Кой ги прилага и как?



Граждански и политически права

Граждански права
стандартите на
съдебната и
наказателните
системи

Политически права
участие в
политическата власт.

Когато се говори за
правата на човека,
често фокусът е именно
върху тях.



QualityRights

ИСКП - Пренебрегваната половина от човешките права

През последните десетилетия международното право в областта на правата на човека се разраства, задълбочава и се разширява разбирането за това какви са правата на човека и как да бъдат защитени по-добре.



Основни документи за правата на човека

1948 Всеобщата декларация за правата на човека

1966 Мждународни пактове за правата на човека

- Мждународен пакт за граждански и политически права
- Мждународен пакт за икономически, културни и социални права
- ✓ Конкретни теми: Изтезания, расова дискриминация
- ✓ Уязвими групи: жени, деца, различна сексуална ориентация, възрастни и деца с увреждания, бежанци, коренно население.
- Общи коментари и препоръки от всички договарящи органи, включително:
 - ✓ Общ коментар 12, 1999 (Правото на подходяща храна (чл. 11))
 - ✓ Общ коментар 15 за питейната вода, 2002



QualityRights

Защо човешките права се нарушават и пренебрегват

- Декларация, а не твърд закон.
- Механизмите за справяне с тези нарушения са слаби.
- Основните органи в рамките на ООН, отговарящи за защитата на човешките права, най-често наблюдават и разследват нарушенията, но не могат да принудят държавите да променят дадена политика

Защо човешките права се нарушават и пренебрегват

- Наивно е да се разглеждат правата на човека като даденост в свят, в който държавните интереси представляват толкова голям приоритет.
- Поставя се под въпрос универсалността на правата на човека. Тяхното развитие е било силно насочено към малък брой предимно западни нации в ущърб на приобщаването.
- Фокусиране над гражданските и политически свободи пред социално-икономическите права, както и поставяне на индивидуалните права пред колективните или груповите права.

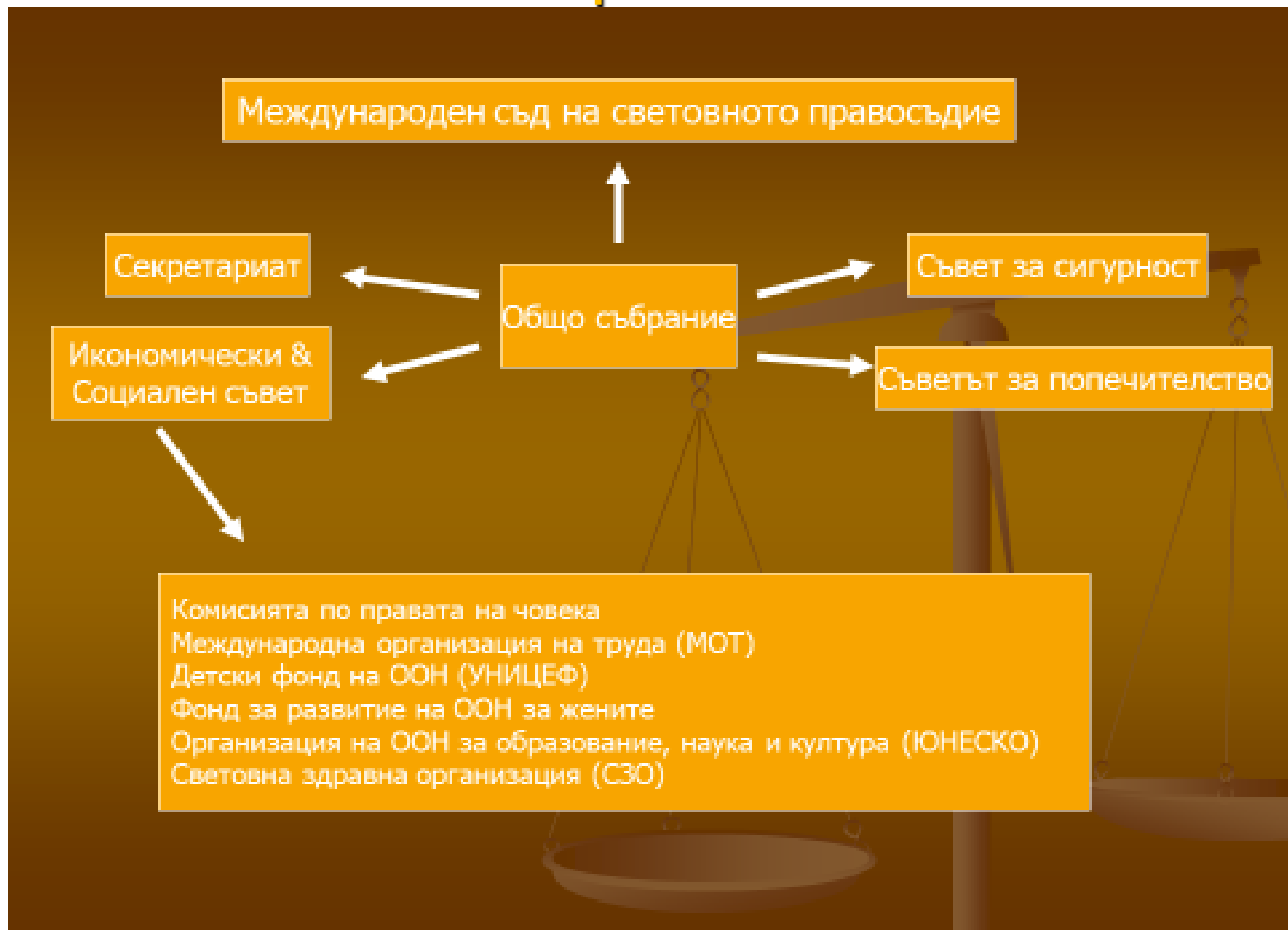
Резюме



Какви са общите митове за правата на човека

- Права на човека = граждански права.
- Икономическите, социалните и културните права (т.е. здравеопазването, образованието, жилищното настаняване) СА ПРИВИЛЕГИИ.
- Правата на човека не се прилагат само в бедните страни.
- Правата на човека се занимават само с нарушения.
- Само адвокатите могат да разберат значението на човешките права.

Инструменти за подкрепа на човешките права



Стигмата е едновременно причина и следствие от много социални фактори и обществени нагласи като

- отрицателни стереотипи и погрешни схващания
- страх от различия
- липса на приемане
- разделяне
- отхвърляне
- предразсъдъци

Много често хората с психосоциални, интелектуални и когнитивни увреждания са заклеймени от другите.



Съществуват различни модели за възприемане на на хората с увреждания

Медицински модел

- увреждането е медицински проблем, който трябва да бъде решен
- болест, която трябва да бъде "излекувана".
- поставя тежестта върху "проблема"



Благотворителен модел

- хората с увреждания са безпомощни и за тях трябва да се грижат
- пасивни получатели на социални помощи
- напълно зависими от другите



www.shutterstock.com • 733632073



QualityRights

Социален модел

премахване на
барьерите, създадени от
обществото или
физическата среда

хората с увреждания
участват като активни
членове на обществото



Моделът за правата на човека

- Хората с увреждания имат право на същите права като всички други хора
- Бариерите, се считат за дискриминационни
- Насърчаването на правата е задължение за правителствата



www.shutterstock.com • 1113194144

Децата и възрастните с психосоциални и интелектуални увреждания са изложени на риск от нарушаване или ограничаване на техните човешки права в домовете или в общността

- Правото да не бъдат дискриминирани (член 2): често се третират несправедливо и им се отказва достъп до възможности, услуги и дейности само защото са били диагностицирани с психично разстройство, интелектуално и неврологично състояние или увреждане.
- Правото да не бъдат подлагани на жестоко, нечовешко или унижително третиране или наказания (член 5): по-вероятно е те да се сблъскат с насилие, принуда и пренебрежение, отколкото останалата част от населението.
- Право на образование (член 26): някои страни нямат образователни системи, които могат да приемат хора с психо-социални и интелектуални затруднения.



Стигмата води и до дискриминация и отричане на човешките права

■ Член 13

1. Всеки човек има право свободно да се придвижва и да избира своето местожителство в пределите на всяка държава.
2. Всеки човек има право да напусне всяка страна, включително и своята, и да се връща в страната си.

Лишени от правото си на свободно движение, например когато са настанени в институции.

Стигмата води и до дискриминация и отричане на човешките права

- Член 16

1. Мъжете и жените, навършили пълнолетие, без каквито и да са ограничения, основани на раса, националност или религия, имат правото да сключат брак и да образуват семейство. Те се ползват с равни права при сключване на брака, по време на брака и при неговото разтрогване.

2. Бракът трябва да се сключва само с доброволното и пълно съгласие на бъдещите съпрузи.

3. Семейството е естествена и основна клетка на обществото и има право на закрила от обществото и от държавата.

Често се нарушава правото им да сключат брак и да имат семейство.

Стигмата води и до дискриминация и отричане на човешките права

- **Член 19: Свобода на мнение и изразяване**
Често им се отказва правото да изразяват себе си, да се чуват техните мнения и да вземат решения.
- **Член 23: Право на работа**
Те могат да бъдат изключени от работната сила, въпреки че имат сходна или по-добра квалификация.
- **Член 25: Право на подходящ жизнен стандарт**
Понякога те нямат достъп до адекватни грижи или им се отказва покритие от здравноосигурителните дружества.

Стигмата води и до дискриминация и отричане на човешките права

- В резултат на това хората стават социално изолирани, което оказва отрицателно въздействие върху психичното здраве. Това пречи на надеждата, ентусиазма, самоувереността, мотивацията и социалната подкрепа.
- Хората с психосоциални, интелектуални и когнитивни увреждания могат и постигат големи неща в живота си. Често обаче им липсват възможностите, дадени на другите.



Как да защитим правата на хората психично- здравни проблеми?

Конвенцията за правата на хората с увреждания (CRPD) е правно обвързващ инструмент. Това означава, че чрез ратифициране на CRPD страните са задължени да въведат пълен набор от мерки, за да гарантират, че хората с увреждания:

- имат същите права като всички
- трябва да се третират справедливо и еднакво
- не са дискриминирани

Не само държавата трябва да има роля. Важно е всички да уважаваме, защитаваме и спазваме правата на хората



Има 3 основни задачи, свързани с защитата на правата на човека:

- Зачитане на правата на човека
- Защита на правата на човека
- Изпълнение на правата на човека
 - ✓ Важно е всички да уважаваме, защитаваме и изпълняваме правата на хората с увреждания

Ориентиран към възстановяването подход - терминология

- Съвременният език и терминология отразяват промените в концепцията за увреждане.
 - Различните хора, използват различни думи за увреждане в зависимост от културалния контекст, но всеки трябва да има възможност да решава с какви думи ще го описват другите, а правата на човека трябва да важат винаги за всички и навсякъде.
 - Дали ще се самоопределиш или не, като човек с увреждане е въпрос на личен избор.
- Диагнозата или увреждането никога не трябва да определят човека. Всички сме индивиди, с уникална личност, идентитет, мечти, цели и стремежи.



ТЕРМИНОЛОГИЯ

- С терминът «психосоциално увреждане» се определят хора, които са получили диагноза, свързана с психичното здраве или които се самоопределят по този начин.
- С термините «когнитивни увреждания» и «интелектуални затруднения» се определят хора, които са получили диагноза, специфично свързана с тяхната когнитивна или интелектуална функция, (деменция, аутизъм и други).

Терминология

- Използването на термина "увреждане" е важно в този контекст, защото подчертава значителните бариери, които възпрепятстват пълното и ефективно участие на хората в обществото.
- С терминът " хора, които използват " или " са използвали преди психично здравни услуги" се обхващат и тези които не са непременно идентифицирани като хора с увреждания, но са преживели някакво психично разстройство и/или са ползвали услуги в областта на психичното здраве .

ТЕРМИНОЛОГИЯ

- Използването на термина "психично здраве и свързани услуги" в тези модули се отнася до пълния набор от услуги, използвани от хора с психосоциални увреждания или хора с интелектуални затруднения.
- В областта на психичното здраве се използват изрази като "психично болни" , "хора с психични разстройства" или "психични заболявания", "потребители" или "ползватели".
- Приема се, че някои или всички тези термини стигматизират.

Терминология

Някои примери за услуги:

- центрове за психично здраве
- клиники за първична помощ
- извънболнична помощ
- психиатрична болница
- психиатрични отделения в МБАЛ
- рехабилитационни центрове
- дневни центрове
- домове за деца, за възрастни хора с УИ, с психични разстройства или деменция.

Ориентиран към възстановяването подход

Тема 1: Какво представлява възстановяването?

Тема 2: Ориентиран към възстановяването подход и свързаните с него психичноздравни услуги

Тема 3: Ценности на подхода за възстановяването

Тема 4: Работа редом с хората

Тема 5: Граници в контекста на практиките за възстановяване

Точка 6: Поемане на позитивен риск в процеса на възстановяване

Тема 7: Свързване на хората с техните семейства и общности

Тема 8: Комуникационни умения

Тема 9: Планове за възстановяване

Тема 10: Колелото на възстановяването



QualityRights

Цели на обучението

- По-добро разбиране на подхода ориентиран към възстановяване в контекста на психичното здраве и неговите основни принципи и компоненти.
- Разбиране и дискусия за ролите които имат хората с психосоциални, интелектуални и когнитивни увреждания, психичноздравните и други специалисти, семейството, партньорите в грижите и други в насърчаването на възстановяването.
- Развитие на комуникационни умения подкрепящи процеса на възстановяването.
- Сенсibiliзация как да се прилагат принципите на ориентираната към възстановяването грижа.
- Придобиване на умение за изработване на план за възстановяване.



Традиционно разбиране

- *Когато човека вече не се държи странно*
- *Вече не представлява опасност за себе си или за другите*
- *Симптомите, са овладяни. Например, човекът вече не чува гласове*
- *Лицето съдейства на терапията и приема предписаните медикаменти*
- *Когато медицинския персонал е взел решение за изписване на лицето от стационарната служба*
- *Семейството на човека смята, че е по-добре*

Подход за възстановяване

- *Когато хората поемат контрола над живота си и могат да се върнат в обществото*
- *Когато хората, които използват услуги, имат по-добро разбиране за емоционалното си страдание*
- *Когато възприемат себе си като по-независими*
- *Хората все още могат да имат симптоми, но живеят с тях и водят пълноценен живот*
- *Възстановяването може да означава, че независимо от психичното страдание като част от живота на човека, то не е в центъра на техния живот*

Какво представлява възстановяването?

Възстановяването може да включва различни неща за всеки човек. За много хора то може да означава възстановяване на контрола над техния идентитет и живот, независимо дали това е чрез работа, взаимоотношения, религия, ангажираност в общността един, няколко или всеки от тези аспекти.

Възстановяването не включва само "излекуване" или "да бъде отново нормален"

- Става въпрос за възвръщане на смисъла и целите в живота,
- Овластяване за самостоятелен/независим (автономен) живот,

въпреки всеки емоционален стрес, който човек може да е преживял или в момента преживява.



QualityRights

Какво представлява възстановяването?

Това, което има значение при възстановяването, е не дали ползваме услуги или не ползваме услуги, приемаме медикаменти или не приемаме медикаменти.

Това, което има най-голямо значение е дали живеем живота, който искаме да живеем?

- Постигаме ли личните си цели?
- Имаме ли приятели?
- Имаме ли връзки с общността?

Допринасяме ли за живота на семейството и общността, по някакъв начин?

Възстановяването не е непременно лечение или липса на състояние, диагноза или симптоми, тъй като хората с психосоциални, интелектуални и когнитивни увреждания биха могли да водят пълноценен живот в присъствието на някое от тях.

- Възстановяването помага на човека да изследва какво се случва в момента и с какво трябва да се справи , но да не спира до там.
- Това включва и справянето с много потенциални трудности, които човек може да изпитва, като изолация, бедност, безработица и дискриминация.

Възстановяването не е нещо, което професионалистите, семействата или партньорите "правят" за хората. Възстановяването е процес, който се управлява от заинтересованото лице.

Тези, които участват в живота на хора с психосоциални, интелектуални или когнитивни увреждания, могат да бъдат **треньори** или **поддръжници**, които могат да помогнат на човек в процеса на възстановяване.

Подходът за възстановяване не е теоретичен модел. Подходът за възстановяване може лесно да бъде приложен в практиката.



Въпреки честата употреба на термина, **ориентираните към възстановяване услуги не са широко имплементирани.**

- Този подход изисква преосмисляне на начина, по който се организират и предоставят подкрепата и свързаните с психичното здраве услуги.

**Подходът за възстановяване НЕ "съди/
обвинява" хората за тяхното положение.**

Признава социалните неравенства,
дискриминацията и нарушенията на правата,
като важни пречки за възстановяването.

**Подходът за възстановяване НЕ е причина за
закриване на услуги или намаляване на
разходите за психично здраве.**



QualityRights



Основни компоненти на възстановяването

Основни компоненти на възстановяването

Възстановяването е процес, който е индивидуален и уникален за всеки човек.

Възможно е да има ситуации на влошаване или криза, но подходът за възстановяване позволява на човека да се учи и придобие опит от тези неуспехи и да използва придобитите умения, за да постигне поставените цели.

Свързаността, надеждата, идентичността, смисъла в живота и овластяването са ключови за процеса на възстановяването.



Възстановяването обединява хората

Включването е важно за възстановяването. Хората трябва да имат достъп до същите възможности, услуги и ресурси в общността като всеки друг човек.

Услугите, които насърчават възстановяването, трябва да бъдат повлияни и основани на местната култура.

Взаимоотношенията са ключови за живота на всички хора. Всеки има важна роля в подпомагането на хората в тяхното възстановяване.



QualityRights

Възстановяването е положително послание, което овластява хората и им връща контрола над собствения живот.

- **Контролът и изборът са от основно значение за възстановяването.**
- Хората често са **лишени от правото да решават** ключови аспекти от живота, включително да взимат решения за собственото си лечение.
- **Подхода за възстановяване, уважава правото на човек да упражнява правоспособността си,** включително правото да прави собствени избори, със или без подкрепата на други.



- **Укрепването на уменията за справяне** е от решаващо значение за възстановяването. Тези умения позволяват на хората да поемат контрола върху собствения си живот и благополучие.
- Възстановяването означава **управление на трудни ситуации**. Възстановяването помага на хората да развият уменията, които са необходими за справянето с трудните моменти в живота и всичко, което може да повлияе на благосъстоянието.

Възстановяването включва поемането на рискове

Поемането на риск може да се наложи, ако хората трябва да започнат процес на възстановяване. Хората трябва да са свободни да поемат същите рискове и да правят грешки като всички останали.

Приемане на правото на хората да поемат рискове

Необходимо е творчество и смелост, за да се подкрепи поемането на риск, за да се помогне на хората да се придвижат напред и да постигнат своите цели.





Фактори на възстановяването и препятствия

Фактори на възстановяване

Идентитет за възстановяване	Взаимоотношения
Увереност	Приятелства
Надежда и оптимизъм	Подкрепящи семейни взаимоотношения
Себеприемане, отговорност, вяра и уважение	Интимни/ партньорски взаимоотношения
Самосъзнание	Родителстване
Възстановяване на силата	Взаимоотношения с връстници
Развитие въпреки стигмата	Домашни любимци
Принадлежност – културална, социална, общностна	Психично здравни професионалисти
Действие за осъществяване на реални промени	Признаване и взаимно доверие
Религия	Надеждни връзки
Справяне със живота	
Контрол	



Фактори на възстановяването

Включване, намиране на смисъл и цел	Подкрепа и обслужване
Оценка	Чувство за информираност и контрол
Ангажиране в значими роли	Непрекъснатост и гъвкавост на услугите
Заетост, кариера, обучение	Лечение и психотерапия
Обучение за състоянието	Безопасност
Включване - социално и в общността	Подкрепа
Жилище	Взаимоотношения, нагласи
Физическа активност	Подкрепа в дома и общността
Други дейности	Финансова сигурност



Затруднения при възстановяването

- Стереотипи
- Стигма и дискриминация
- Бедност
- Недостатъчно здравни услуги
- Липса на автономност и контрол над симптомите
- Липса на специализирани услуги и подкрепа в общността



Тема 2:

Ориентирани към възстановяването психично здравни услуги

Свобода на волята

Услугите, ориентирани към възстановяване, имат за цел да подкрепят хората в процесана възстановяване и да им дадат възможност да :

- Поемат контрол над живота си.
- Идентифицират и работят за постигането на техните собствени цели и стремежи, за пълноценен и смислен живот.
- Вземат решения за всички области от живота си, включително лечение, грижи и подкрепа.

Насърчаване на правата на човека

Услугите, ориентирани към възстановяване:

- Прилагат принципите за правата на човека като равенство, недискриминация, правоспособност, информирано съгласие и включване в общността, които са залегнали в Конвенцията за правата на хората с увреждания(CRPD).
- Осигуряват възможност за потребителите да контролират собственото си възстановяване, да правят избори и да вземат решения.
- Важен елемент също е и правото да упражняваш правоспособност (член 12 от Конвенцията).



Насърчаване на правата на човека

- Принудителната хоспитализация и лечение имат негативно въздействие върху възстановяването и са в разрез с Конвенцията за правата на хората с увреждания (CRPD).
- Противно на общоприетото вярване сред психичноздравните и други професионалисти, принудителното лечение не намалява процента на последващи хоспитализации.

Вместо това, хората се страхуват от последващо лечение в психиатрия или от контакти с психично здравни услуги и професионалисти.

Обръщане към травмата

- Услугите, ориентирани към възстановяване, отчитат и отразяват негативните и травматични преживявания.
- Това включва насилие, злоупотреба и принуда както свързани с психичното драве, така и други форми на насилие и злоупотреба, които хората може да са преживели например в детството си.

**Попитайте човека "Какво се е случило с вас?"
вместо "Какво не е наред с вас?"**



Преодоляване на дисбаланса във властта

- Друг важен аспект на възстановяването е да се създаде среда за преодоляване на дисбаланса на властта, доколкото е възможно.

В различните психично здравни услуги и служби професионалистите имат повече власт, отколкото хората, които използват услугата:

- Заплахата от принудителна хоспитализация и лечение често задълбочава този дисбаланс
- Необходимостта да се съобразяват с назначенията, за да не бъдат лишени от свобода прави хората зависими и ги поставя в подчинена позиция.



И така, как изглеждат ориентирите към възстановяване услуги на практика?

Много услуги по света се основават на клиничното разбиране за възстановяване и вярват, че възстановяването е невъзможно за голям брой хора, които използват услугите.

- Лечението, грижите и подкрепата до голяма степен се ограничават до употребата на медикаменти и понякога психотерапия, с акцент върху отстраняването или намаляването на симптомите.
- Възстановяването обаче цели пълноценен живот и възстановяване на идентитета на човека.

Това изисква да се разбере какво означава "по-добро" за всеки отделен човек и да работите С НЕГО, за да постигнете успех.



Услугите, ориентирани към възстановяване, имат широкообхватен подход за организиране, насърчаване и улесняване на възстановителния процес.

- Не е достатъчно само лично знание и положителна нагласа на персонала към процесите на възстановяване
- Необходими са политики, програми и организация на службите, които да подкрепят възстановяването.
(например програми за взаимна подкрепа, експерти от опит и др.)
- Хората трябва да имат избор между различни видове услуги или други формални или неформални форми на подкрепа.

Услугите, ориентирани към възстановяване, започват оценката с въпроса:

"Какво можем да направим **заедно**, за да бъде живота ви по-добър?"

- Изключително персонализиран подход.
- Зачита ценостите и предпочитанията.

Услуги ориентирани към възстановяване

Професионалистите и помагащите могат да работят за:

- Подкрепа за повторно свързване със семейството и приятелите или за изграждане на нови социални мрежи и взаимоотношения
- Помощ за намиране на работа
- Насърчаване на образованието
- Насърчаване на включването в общността



Тези, които имат подкрепяща роля, трябва да :

- Вярват в хората и работят заедно с тях
- Научат колкото е възможно повече за хората, които подкрепят, особено за преживяното от тях.
- Знаят, че хората през опита стават "експерти" по отношение на себе си и собственото си възстановяване.

Тези, които имат подкрепяща роля, трябва:

- Да се фокусират върху знанията, уменията и ценностите, които самите те носят, върху смисъла на поддържащата роля, и това, което може да се наложи да се направи по различен начин.

Подкрепата извън услугите за психично здраве от роднини, подкрепящи приятели и семейство и / или партньори също е важен ключ към възстановяването.



QualityRights



***Фокусирането върху силните страни на
човека е от основно значение за
ориентираната към възстановяване грижа***

Фокусиране върху силните страни

Твърде често услугите се съсредоточават върху проблемите и затрудненията на хората.

Съществена част от възстановяването е да се идентифицират и надграждат възможностите и силните страни.

- Подход, който признава личните, социалните, културните и религиозните ценности, силните страни и желанията на човека.
- Изграждане на връзка на доверие и партньорски взаимоотношения, както с човека, така и с неговото обкръжение(с неговото съгласие).



Фокусиране върху силните страни

Подходът, основаващ се на силните страни, разширява възможностите на хората,

- *Кое то не означава да се отрече болката и стресът, които човек може да преживава свързани с психичното му зболяване.*



Подход основан на ограниченията

- Фокусира се върху затрудненията и лекува симптомите/ проблемите.
- Осигурява подкрепа, която е ограничена от спецификите на услугата, а не се фокусира върху потребностите на индивида.
- Третира хората, като пасивни ползватели на услуги.
- Вижда проблемите или затрудненията, като съществуващи в рамките на самия човек и се опитва да стабилизира или да ограничава човека.



Два подхода

Подход основан на
ограниченията

Идентифицира
симптомите:

- Хронична умора и потиснато настроение-**депресия**
- Злоупотреба с алкохол
- Проблеми във връзката

Подход основан на
силните страни

Фокус върху
възможностите:

- Любов към спорта
- Въвличане на съпругата за преодоляване на предизвикателствата
- Нужда от ръग्би отбора и поддържане на удовлетворяващи взаимоотношения



QualityRights

Два подхода

Подкрепа, която е ограничена от спецификите на услугата:

- Последваща оценка на хроничната умора
- Насочване към психиатър или лечение на зависимост

Подчертава ролята на средата:

- Футболния отбор е много полезен
- При възможност да увеличи заниманията с отбора

Два подхода

Третира хората, като пасивни потребители на грижи:

- Насочване за лечение на хроничната умора
- КПТ
- Антидепресанти

Помага на хората да вземат контрол над собствения си живот:

- В хода на разговора взима решение да отиде на КПТ за да се справи с тревожността
- Решава да вземе и часовете по дърводелство



Основни практики ориентирани към възстановяването

Както вече обсъдихме, настоящите психично здравни услуги обикновено се съсредоточават върху затрудненията, поддържането на ремисия и предотвратяването на влошаване.

- ***Този подход поставя твърде малко внимание върху човека като цяло и върху това, което преживява, и не използва силните страни, надеждите и стремежите на човека.***



Основни практики ориентирани към възстановяването

Това не означава, че услугите не трябва да помагат на хората да решават проблеми,

Това означава, че фокусирането върху силните страни, а не върху дефицитите, е по-ефективен начин да се помогне на хората да се справят с емоциите и предизвикателствата, които преживяват в живота си.

При услугите, ориентирани към възстановяване, всички професионалисти, но и всички близки имат своя роля в процеса на възстановяването, който включва:

- Насърчаване на надеждата
- Разбиране на ценностите и предпочитанията на човека
- Работа един до друг
- Поддържане на границите
- Подкрепа за поемане на позитивен риск
- Свързване на човека с общността, включително връстниците и членовете на семейството

Защо хората могат да изгубят надежда?

Семейството, приятелите и персоналът нямат доверие в тях.

Други като че ли вземат всички важни решения за тях и не са съгласни с техните възгледи.

Вярването, че човек не трябва да се жени, да има деца или да работи отново.

Изключване от общността и дискриминация (например, липса на образование, заетост, жилище, липса на подкрепа за хората с увреждания).

Вярата, че няма нищо положително в бъдещето им или че техният живот и обстоятелства не могат да се променят.

Загуба на доверие в способностите и таланта.

Загуба на надежда, защото възстановяването може да бъде трудно или да включва упорита работа.

Лошото лечение води до загуба на надежда, че нещата могат да се подобрят.

Усещането, че медикаментите са единствената възможност за разрешаване на проблемите.



Тема 3

Принципи на възстановяването



***Зачитането на човека означава
разбиране на неговите ценности и
предпочитания***

Зачитането на човека означава разбиране на неговите ценности и предпочитания

Ценности. Определение :

- Ценностите са вярвания, принципи или стандарти, които човек смята, че са важни в живота му. Те управляват начина, по който мисли и действа.
- Нашите ценности се развиват и определят чрез преживяванията ни и осмислянето /разбирането им.
- Ценностите често са в основата на предпочитанията и избора, които хората правят, включително в областта на лечението, грижата и подкрепата.
- Всичко, което е насочено директно срещу ценностите на човека, може да се преживява като нахлуване в личното пространство и отнемане на свободата и да доведе до съпротива.



Практиката, основана на ценности, работи с различията между хората и приема разнообразието от ценности.

- трябва да се откажем от вярването, че различните хора споделят едни и същи ценности

Хората имат право да изберат:

- Да имат определени посетители.
- Да обсъждат преживяванията си с хора, които имат подобен опит и са се възстановили.
- Да променят или спират приема на медикаменти.
- Да говорят с определени професионалисти, или изобщо да не използват услуги свързани с психичното здраве.

Трябва да се направи оценка на ценностите, избора и предпочитанията в живота на човека, което включва и лечението.

Това изисква слушане и ефективни умения за разбиране на другия:

- Разбиране и перспективи
- Идентичност
- Граници
- Вярвания и цели
- Преживявания от миналото / Какво е работил
- Какво хората се надяват да постигнат
- Какви са мечтите и целите им

Тема 4:

Работа рамо до рамо/ редом с човека



***Какво означава да работите заедно
с някого?***

Какво означава да работите заедно с някого?

«Правейки заедно», а не «вместо»

- Професионалистите, партньорите в грижите и семействата често "правят" неща за хората, които използват услуги.
- В рамките на подхода на възстановяване, акцентът е върху това "да се прави" с хората и да "бъдете заедно", и те да поемат водеща роля в процеса на собственото си възстановяване.

Човекът сам взема решения относно живота си и процеса на възстановяване

Давайте подкрепа само ако лицето иска да бъдете включени.



Подкрепата е различна от насочването.

- Подкрепящите трябва да намерят баланс между това кога да подкрепят и кога да се опитат да накарат хората да мислят за различни възможности и да поставят под въпрос техните обичайни начини да правят нещата.
- Прекомерното предизвикателство може да затрудни възстановяването да отслаби връзката и доверието между човека и хората, които го подкрепят.

Професионалистите трябва да са наясно, че може те самите да се нуждаят от подкрепа в дадени случаи.

Професионалистите могат да бъдат допълнителен ресурс за хората, като им дават информация и им помагат да идентифицират своите цели за възстановяване.



QualityRights

Да се съпротивляваме на изкушението да разрешаваме проблемите

- Идеята да бъдете заедно с хората може да се противопостави както на човешкия, така и на професионалния инстинкт, за "помагане" или за "разрешаване на проблеми".

Оттеглянето от тази по-активна роля изисква умение, доверие и уважение към лицето, което се подкрепя.

- Важно е да бъдете търпеливи и да дозирате количеството предоставена информация според потребностите и желанията на лицето, което се подкрепя.

Позволява изграждането на доверие.



QualityRights



Упражнение 4.1 Работа един до друг в ситуация на криза

Случаят на Надя

Надя е 22-годишна жена, която се е съгласила да бъде приета в остро психиатрично отделение след опит за самоубийство. Тя има история на сериозно самонараняване и многократни хоспитализации поради влошаване на състоянието и.

Като водещ на случая на Надя, вие се срещате с нея, за да обсъдите ситуацията. Тя споделя, че се чувства безнадеждно и много нещастна и е убедена, че психиатърът я мрази.

Седи тихо и изглежда много оттеглена по време на срещата.





Упражнение 4.1 Работа един до друг в ситуация на криза

Какво бихте искали да направи водещия на случая, ако бяхте на мястото на Надя?

Въз основа на това, което научихте за подхода за възстановяване, как бихте подкрепили Надя?

Какво бихте искали да направи водещия на случая,
ако бяхте на мястото на Надя?

- Да видя друг психиатър
- Да се прибера
- Да имам повече информация за престоя си и план за лечение
- Да си възвърна контрола върху живота
- Да видя познато лице или някой, на когото вярвам (приятел или роднина)

Въз основа на това, което научихте за подхода за възстановяване, как бихте подкрепили Надя, какво

бихте я попитали?

- Попитайте я какво я кара да мисли, че психиатърът я мрази
- Признайте страданието (чрез ангажиране и активно слушане)
- Проучете какво не е добре за нея.
- Уверете я, че е тук по свой избор и че не е длъжна да стои или да прави нещо, което не иска да прави.
- Нека опише какво би могло да направи положението ѝ по-добро.
- Попитайте я как бихте могли да помогнете, за да направите ситуацията по-малко стресираща (напр. определени посетители, важни предмети донесени от дома, дейности, които би искала да прави, да говори с определени психичноздравни специалисти, подходяща подкрепа и т.н.)
- Попитайте я дали има друг служител, с когото предпочита да говори
- Попитайте я дали е полезно да поговори с някой, който е имал подобен опит (напр. експерт от опит)



QualityRights

Тема 5:

Граници в контекста на практиките за възстановяване



Поддържане на границите

Какво разбирате от фразата:

"Поддържане на професионални граници в контекста на психичното здраве и свързаните с него услуги"?

Поддържането на професионални граници в контекста на възстановителния подход означава:

- Да останеш в ролята си на помагач с ясни граници
- Разпознаване и респект към границите на хората, които използват услугата.
- Да бъдеш ясен, честен и открит за това, което можеш и не можеш да направиш
- Да не си прекалено въввлечен или недостатъчно заинтересован



Идеята за "професионалната дистанцираност" в миналото поддържа бариера между "нас и тях" между професионалистите и хората, използващи услугите

като че ли са коренно различни.

Хората могат да възприемат интервенциите свързани с психичното здраве като нарушаващи личните граници.

Акцентът не е върху поддържането на дистанция, а върху развиването на устойчиви взаимоотношения, в които двете страни се чувстват комфортно и работят в полза на човека.

Баланс и подходящо ниво на въвличане

Това може да се различава в зависимост от културния контекст



QualityRights

Тема 6:

Позитивни рискове при възстановяването



Подкрепа за поемане на позитивен риск

Подкрепа за поемане на позитивен риск

- Възстановяването включва поемане на рискове в живота, независимо дали се ангажира с нови дейности, среща нови хора, изследва нови идеи и чувства.

Не е същото като поемането на риск, включващо "рисково" поведение.

- Позитивното поемане на риск означава, че хората могат да проучат своя потенциал, нови възможности и начини да изживеят живота си по свой избор.

Професионалистите са често са склонни да приемат риска, като застрашаващ.



QualityRights

Защо хората с психичноздравни проблеми избягват да поемат риск

- *от страх да не се влошат проблемите*
- *защото се страхуват, от дискриминацията, която ще срещнат, ако извършват определени дейности*
- *Не искат да излизат извън зоната си на комфорт*
- *Имат лош опит и не искат да поемат повече рискове*
- *липсват системи за подпомагане*

Семейства и партньори за грижи:

- Често се страхуват, че техният роднина може да пострада, ако поеме риска да предприеме нови и предизвикателни дейности или задачи.
- Може да се страхуват, че всеки неуспех на техния роднина може да ги засрами.

Професионалистите:

- Недоверието във възможностите на човека могат да бъдат пречка за подкрепата за поемането на рискове и нови възможности.
- Практикуващите често се страхуват да не бъдат обвинени, ако нещо се обърка.

Защо е важно поемането на риск да се възстанови?

- Животът задължително включва поемане на рискове и всеки човек трябва да се учи чрез опита и грешките
- Част от изследването на нашия потенциал, нови възможности за реализиране на мечтите се учат от опита.
- Избягването на риска може да доведе до това, човек да загуби целите в живота си и да се ограничи до човек с "болест" или диагноза.



Защо е важно поемането на риск да се възстанови?

- Фокусирането единствено върху защитата на хората от рискове, може значително да възпрепятства възстановяването им.
- Възстановяването дава възможност на хората да направят своя избор и да постигнат своите цели.
- Понякога тези цели могат да изискват поемане на рискове.

Поемането на риск е част от ежедневния ЖИВОТ

Невъзможно е да избегнеш риска в живота

- Да се ползваш напълно от правото да упражняваш правоспособност също така означава да поемеш рисковете, присъщи на избора
- Поемането на риск е неразделна част от възстановяването и личния растеж (точно както за вас)
- Някои хора естествено са склонни да избягват рисковете, а други ги приемат по-лесно.

Подкрепата за поемане на риск е от съществено значение, за активното насърчаване на възстановяването.

- Подкрепата може да се изразява в помощ при оценката на потенциалните положителни и отрицателни последици от поемането на риска или на нова възможност
- Изготвяне на план за минимизиране на потенциално отрицателните резултати





Упражнение 6.1 Прилагане в практиката на поемане на позитивен риск

През последните пет години Хасан посещава дневен център в близост до дома си. Той има добри отношения с професионалистите там и винаги е усещал подкрепата им.

Всички професионалисти добре познават Хасан и му помагат да живее самостоятелно.

Хасан планира да се премести да живее с годеницата си в друга част страна на страната и да се ожени. Той обавява решението си на своя водещ на случая.





Упражнение 6.1 Прилагане в практиката на поемане на позитивен риск

Водещият на случая е притеснен, че след преместването Хасан няма да може да ползва услугите на службата.

И ако състоянието му се влоши или той има проблеми, друга служба няма да го познава достатъчно добре, за да го подкрепи по подходящ начин.



Ползите за Хасан: да заживее с жената, която обича, да се среща с нови хора в нов град, което може да има положително въздействие върху него, за благополучието му и възстановяването.

Рисковете при преместването: разрушаване на връзката, невъзможност да се интегрира в новия град, невъзможност да получи адекватна подкрепа, ако е необходимо.

Въпреки притесненията си за Хасан, водещия на случая и целия екип решават да подкрепят Хасан в решението да се премести.



QualityRights

***Обсъдете какви мерки може да предложи
дневния център, за да подкрепи Хасан в
плана му да се премести?***

Съгласен съм, че персоналът ще предприеме следните действия:

- Ще проучат психичноздравните услуги, които съществуват в града в който Хасан планира да се премести.
- Ако установят добра услуга, те ще го насочат към съответната служба.
- Със съгласието на Хасан те ще споделят информация за потребностите на Хасан и как най-добре да го подкрепят в екип с колегите си от другата служба.
- Ще поддържат връзка с Хасан и да го уверят, че ще го подкрепят отново, ако по някаква причина реши да се върне.



Тема 7:

Свързване на хората с техните общности



Свързване на хората с техните общности

Защо хората губят връзка с общностите си?

Услугите в много страни отделят хората с психично здравни проблеми от техните общности.

Законодателството позволява принудителното отстраняване на хората от домовете и общността им, за да бъдат лекувани в болнични условия.

Често болниците и услугите се намират далеч от семейството на хората, приятелите и общността.

В някои случаи членовете на семейството виждат настаняването на техния близък в болница като възможност да се откажат от него.



Защо хората губят връзка с общностите си?

В други случаи семействата които се грижат, може да не са в състояние или да не искат да вземат човека обратно въкъщи, тъй като се опасяват, че тяхната общност ще ги гледа негативно.

- **В резултат на това хората губят връзка със семейството си и остават изолирани и маргинализирани от общността**

Свързването на хората с тяхната общност е ключова част от процеса на възстановяването

- Да бъдеш ангажиран в общността често е ключова цел за възстановяването на много хора с психосоциални, интелектуални и когнитивни увреждания.
- Хората могат да се възползват от наличните услуги и ресурси на общността за изграждане на връзки с други членове на общността.
- Трябва да бъдат информирани за наличните ресурси в общността и да им се осигури достъп до тях.

Свързването на хората с тяхната общност е ключова част от процеса на възстановяването

- Помощта на професионалистите в някои случаи може да бъде да се възстанови контакта със семейството и приятелите, ако човека желае да направи това.
- Може да се окаже полезно да свържат хората със съществуващи групи за подкрепа или експерти от опит.
- Разрушаването на стереотипите и погрешните схващания може да доведе до положителни взаимодействия за всички





Упражнение 7.1 Използване на ресурсите на общността

Шейла (50) живее у дома с майка си Ема (75 г.) и е с умствено изоставане. Работи в кафене, ръководено от организация, която подпомага хора с умствено изоставане.

Тя обича да плува и танцува, посещава местни клубове и за двете дейности и има приятели работата и развлекателните си дейности.

Тя се нуждае от подкрепата на майка си за по-голямата част от ежедневните си задачи като почистване, готвене, транспорт и финанси.





Упражнение 7.1 Използване на ресурсите на общността

Ема е доста активна в своята местна общност и подкрепя Шийла в поддържането на тези връзки.

Сестрата на Ема, Клер живее далеч, но поддържа връзка по телефона и често ги посещава.



Упражнение 7.1 Използване на ресурсите на общността

Ема е получила лек удар и е приета в болница за 10 дни. В следствие на инсульта е загубила част от двигателните си способности и е затруднена да се грижи за себе си. Тя се тревожи за това дали ще се справи с помащта на дъщеря си Шийла, която има своите си ограничения.

Ема отчаяно иска да продължат да живеят заедно.





Упражнение 7.1 Използване на ресурсите на общността

По време на престоя на Ема в болницата, Шийла е била настанена в услуга от резидентен тип за хора с умствено изоставане.

Приемането на Ема в болница, ясно показало, че Шийла е получавала много по-голяма подкрепа от майка си за да остане да живее у дома, отколкото другите са предполагали.



Упражнение 7.1 Използване на ресурсите на общността

Оценката на професионалистите от резидентната услуга е, че в бъдеще Шийла ще се нуждае от някаква форма на подкрепа предвид влошеното здраве на Ема, за да продължи да живее с майка си.

Каква подкрепа от общността би позволила на Ема и Шийла да продължат да живеят заедно в своята общност?

Отговорите могат да включват:

- Помощ за домакинска работа може да бъде осигурена от приятели, съседни или ресурси на общността (например домашна помощница, доставяне на храна в дома).
- Транспорт до работа и местни клубове могат да бъдат осигурени от приятели и колеги.
- Ако са налице групи за самопомощ или неправителствени организации, които оказват подкрепа за самостоятелен живот.
- Сестрата на Ема може да прекарва време с Ема и Шийла и да им оказва подкрепа.



Тема 8:

Комуникационни умения



Упражнение 8.1 Повторно свързване с общността

Въз основа на вашия опит, какви умения са важни за добрата комуникация с хората, които са в процес на възстановяване?



Ключови комуникационни умения за възстановяване

Ключови комуникационни умения за подкрепа на възстановяването

Добрите комуникационни умения са от ключово значение за създаването на терапевтична връзка

Подходът за възстановяване:

- отново подчертава значението на тези умения
- изисква по-балансиран и равнопоставен взаимоотношения.

Ключови комуникационни умения за възстановяване

Активно слушане

- Активното слушане е свързано с желанието да разберем, това което човек казва, да разберем по-добре неговите възгледи и ценности.
- Обратно на пасивното чуване на думите на другия човек.

Активно слушане

- Активното слушане означава да слушате казаното но и онова, което лежи под него.
- Разбиране на значението на това, което човек казва чрез проверка и рефлексия.
- Оценка на силните страни на човека и възможностите за разрешаване на проблемите.

Пример за активно слушане:

Клиент на услугата:

Аз съм много ядосан, че семейството ми не дойде днес да ме посети. Имам толкова много да им кажа и наистина имам нужда от тяхната подкрепа.

Професионалистът приел поддържаща роля чува:

Днес ми е изключително тежко, отношението на близките ми е много важно за мен.

Разговори, които протичат двупосочно: преминаване от монолог към диалог

Важно е да допуснем, че хората имат свои собствени възгледи, идеи и мнения и че те могат да бъдат много различни от нашите

Активното слушане помага за по-доброто разбиране на мнението или исканията на другия

Преминаването от монолог към диалог изисква различен стил на говорене.

"Ами мисля ...", а не "Трябва ...".



В трудни ситуации на криза семейството, партньорите или професионалистите може да реагират твърде бурно и емоционално:

Важно е да:

Разпознават и разбеирате тези тези кризи, за да избегнете непосредствени негативни реакции и да общувате по-добре с клиента.

Отделете време, за да си представите как се чувства човекът или да разберете причините за действията или поведението му.

Дори когато човек на повърхността казва неща, действа или се държи по начин, който смущава другите, трябва да се има предвид, че това може да даде важна информация за него.



QualityRights



Упражнение 8.2 Прилагане на активното слушане на практика

Обърнете внимание на следния сценарий:

Джордж беше преместен от обща болница в психиатрия за няколко седмици. Той беше амбивалентен по отношение на необходимостта да остане в болница, но се нуждаеше от допълнителна подкрепа и нямаше къде да отиде.

В няколко пъти той избухва и яростно заплашва да напусне, когато влиза в спор и е недоволен от това, което се казва. Постоянно критикува персонала и казва, че никой не се справя с работата си. При последния инцидент той притиска член на персонала на земята.



QualityRights



Упражнение 8.2 Прилагане на активното слушане на практика

Представете си, че седите с Джордж.

1. Сега си запишете:
Първоначални мисли ...
Чувства ...
Вярвания / идеи ...
Телесни реакции ...
Вероятни действия или поведения ...
2. Как мислите и чувствата ти отразяват тези на Джордж?
3. **Напишете три възможни неща, които бихте могли да кажете на Джордж, който ще демонстрират вашето желание да работите с него по конструктивен и фокусиран начин.**



Някои отговори могат да включват:

- Да се страхувам от Джордж, може бъде "непредсказуем" и манипулативен
- Да съм ядосан
- На щрек
- Джордж никога не слуша моите съвети

Как мислите и чувствата ти отразяват тези на Джордж?

- Ако се чувствате неспокойни или се страхувате от Джордж, това може да са емоции, които изпитва и той.
- Може да почувствате, че Джордж не слуша вашите съвети и може би това е така, защото той чувства, че не го слушат.
- "Днес изглеждаше много разстроен, исках да обсъдя с вас как можем да направим престоя ви тук по-малко стресиращ за вас".
- "Вие споменахте преди това, че никой не си върши работата тук - може ли да ми кажете повече за това?"
- "Бих искал да знам какво бихме могли да направим , когато сте разгневен или разстроен".



QualityRights

Тема 9:

Планове за възстановяване

Планът за възстановяване е:

Ръководен от потребителя документ, който е написан и приложен от самия него.

В крайна сметка зависи от човека да реши какво би искал да включи.

Важно е да имате избор и възможности за процеса на възстановяване. (включително алтернативи на медикаментите)

Плановете за възстановяване могат да бъдат приложени по-ефективно, ако всички съответни хора знаят за съществуването и съдържанието му



**Планове за възстановяване трябва да определят
нуждите, силните страни и активите на отделните хора**

Оценка, която отчита личните, социалните, здравните, трудовите, образователните, жилищните фактори, културните и духовните и вярвания.

Подкрепа за идентифициране на сабствените нужди, силни страни и активи.

Подкрепа за съставяне и изпълнение на плана за възстановяване

Оценка на напредъка в процеса на възстановяване

Плана за възстановяване трябва да включва

- План за реализиране на мечтите и целите
- План за постигане на благополучие
- План за менажиране на трудните моменти
- Кризисен план
- План за действие след кризата



План за реализиране на целите и мечтите

Реализиране на целите и мечтите

- Първа стъпка – идентифициране на целите и мечтите
- Определяна на стъпките за постигане на тези цели и мечти
- Важна част от плана за възстановяване е да се идентифицират уменията / силните страни и способностите и как те могат да бъдат използвани, за положителни промени в живота на човека.



План за постигане на благополучие

Wellness plan

Част от уелнес плана е да се идентифицират навиците, които помагат на хората да се поддържат в добра форма, като и навиците, които могат да имат отрицателен ефект върху психичното здраве и благополучие

Здравословни навици

- Достатъчно време за сън
- Здравословно хранене
- Движение и спорт
- Ангажираност с работа и обучение

Вредни навици

- Излиза с приятели всяка вечер и се напива
- Тютюнопушене
- Преумора, недостатъчен сън
- Бездействие, неангажираност
- Прием на наркотици



План за управление на трудните моменти

План за управление на трудните МОМЕНТИ

Друг компонент на плана за възстановяване е управлението на трудните моменти в живота.

- Може да е полезно за човека да опише, кое за него е трудно в живота.

Това може да помогне да се разбере при какви ситуации човека изпитва дисстрес и има нужда от подкрепа

Това може да помогне на човека да осъзнае, че той е много повече от диагноза или набор от проблеми.



За да се справат с емоционалния стрес хората могат да се научат да идентифицират:

- прекалената чувствителност
- симптомите на стрес

Ако хората се научат да идентифицират прекалената чувствителността и признаците на емоционален стрес и да предприемат бързи действия, те могат значително да редуцират състоянията на криза.

Също така е важно другите да разпознават прекалената чувствителности признаците на емоционална криза, така че да могат да обсъждат тези признаци с човека, когото подкрепят.

Прекалената чувствителност към неща, които се случват (външни или вътрешни събития или обстоятелства), може да предизвика чувства на безпокойство, страх, тъга или безсилие.

Тези събития или обстоятелства могат да включват:

Слушането на викове или крясъци, или той да вика / крещи

Да има преживяването, че никой не го чува

Хората се приближават твърде много

Прекалено натоварване при работа

Упорито безсъние

Раздразнителност



QualityRights

Признаци на стрес са промените в чувства, мислите и поведението, които предполагат криза. (различни за всички)

Знаци, които човек може да идентифицира:

Чувства на безпокойство или страх

Чувства на потиснатост

Недостатъчен сън или твърде рано събуждане

Тревожни мисли

Нещата, които обикновено правиш лесно, са по-трудни за вършене

Чувството, че не можеш да се довериш на близките си



QualityRights

Чувство, че не можеш да продължиш с
ежедневните си дейности

Прекалена чувствителност към
обикновени събития или неща, които
хората правят

Необичайни преживявания, които другите
не споделят

Чувство на страх или безнадеждност

Усещането, че губиш контрол



QualityRights



План за действие при криза

Действие при криза

Плана за действие при криза дава на професионалистите по-добра възможност за подкрепа на хората чрез **разбиране на личността и зачитане на желанията и придпочитанията.**

- Хората могат да предоставят указания и информация за това кога, как, откъде и от кого биха искали да получат подкрепа и грижи.
- Позволява на хората да отказват предлаганите им опции за лечение и подкрепа.
- В някои страни хората могат да направят своята воля и придпочитания задължителни за другите в определени ситуации.



Компоненти на предварително планиране за действия при криза

- Посочете кои медикаменти са ефективни и кои имат странични ефекти (включително отказ)
- Посочете кои видове грижи (консултиране, групова терапия), човека приема за полезни.
- Посочете предпочитания за място на грижите (болница, амбулатория)
- Определете мястото, в което да се проведеат лечението или подкрепата

- Посочете мястото (местата), които не са желани
- Хора от обкръжението, които да бъдат ангажирани и имате доверие / и обратно, такива, които да бъдат изключени
- Думи или действия, които могат да помогнат на лицето по време на криза
- Думи или действия, които НЕ трябва да се ползват или предприемат по време на криза



План за времето непосредствено след овладяване на кризата

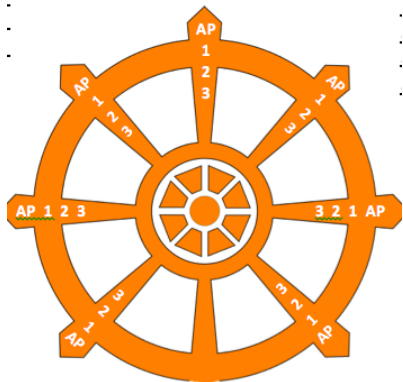
План за времето непосредствено след овладяване на кризата

Свързан с организиране на времето непосредствено след кризата, така че **процеса на възстановяване да продължи.**

- Връщане към обичайните дейности
- Изготвяне на график за следващите няколко седмици
- План за възстановяване на задълженията и дейностите
- Какво научих от тази криза
- (напр. всяка свръх чувствителност или ранни признаци на емоционален стрес, които съм установил?)

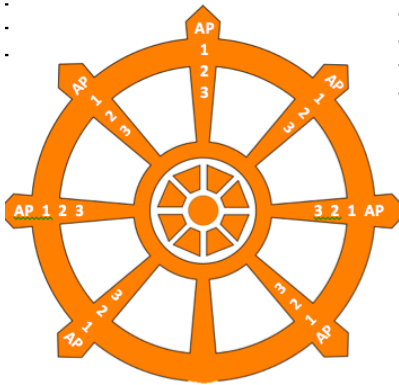
Тема 10:

Колелото на възстановяването



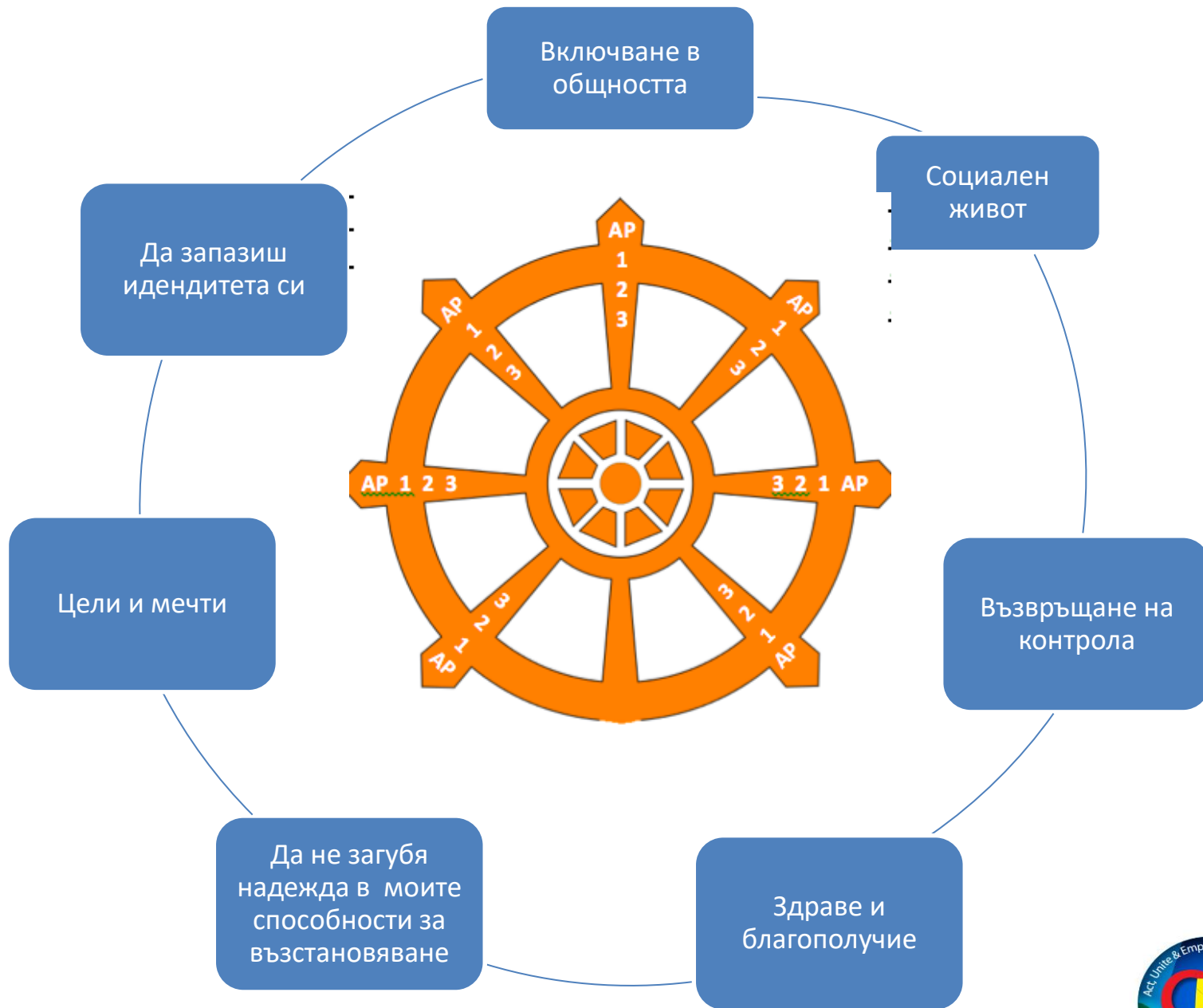
Колелото на възстановяването

- Възстановяването е лично пътуване и хората решават сами за пътя който ще извървят
- Алтернативен инструмент за хора, които биха предпочели по-малко структуриран начин за подход към възстановяването
- Средство за отваряне на дискусии за това, което хората смятат за важно за тяхното възстановяване.



Колелото на възстановяването

- Заинтересованият може първо да се запита или да бъде попитан дали се идентифицира с някоя от приоритетните области от колелото на възстановяването.
- След това да определи ключовите области, които са приоритет за него, да определи конкретни действия за всяка.
- Чрез рейтинговата скала (1-3), да оцени доколко всяка от тези приоритетни области е възстановена.



The Recovery Wheel (24):

Community inclusion

For example – Going to work, getting my own accommodation, enrolling in a course

e.g. – _____
e.g. – _____
e.g. – _____

Hope

For example – Not losing hope in my capabilities and capacities in life

e.g. – _____
e.g. – _____
e.g. – _____

Social life

For example – To reconnect with my family, to start spending time with my friends again

e.g. – _____
e.g. – _____
e.g. – _____

Meaning & purpose in life

For example – Find meaning through spirituality, go to church weekly

e.g. – _____
e.g. – _____
e.g. – _____

Health & wellbeing

For example – Working on my fitness, having a regular sleep schedule

e.g. – _____
e.g. – _____
e.g. – _____

Empowerment & gaining control back

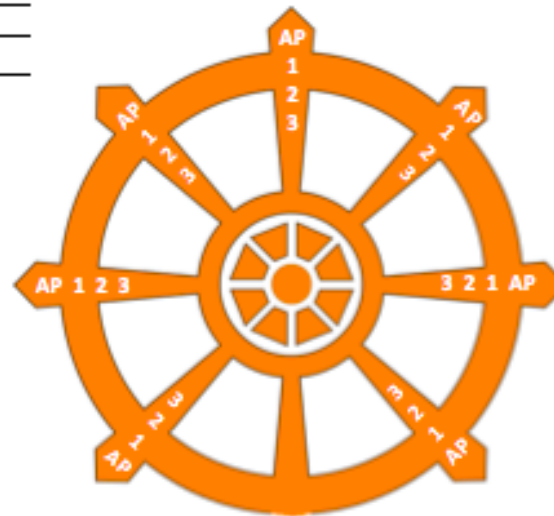
For example – Choosing what I want and don't want for my treatment

e.g. – _____
e.g. – _____
e.g. – _____

Maintaining your identity

For example – Not letting people undervalue me

e.g. – _____
e.g. – _____
e.g. – _____



AP = A priority for me

1 = Not at all satisfied

2 = Satisfied

3 = Very satisfied





**Кои са трите ключови аспекта,
които научихте от това обучение?**

Заклучения

- Възстановяването е напълно нов начин за оказване на подкрепа на хората с психичноздравни и психосоциални увреждания
- Хората от личния си опит определят пътя на собственото си застановяване.
- Те имат право да решават как биха искали да бъдат подкрепени и са експерти по отношение на себе си



Заклучения

- В процеса на възстановяването се работи заедно с хората за повторното им включване в живота на семейството, приятелите и общността
- Комуникацията е ключова за възстановяването
- Плановете за възстановяване са индивидуализирани и иновативни начини за подпомагане на хората да реализират своето собствено пътуване за възстановяване
- Всеки има своята роля



References

1. NHS Education for Scotland (NES). The 10 Essential Shared Capabilities for Mental Health Practice: Learning Materials (Scotland) [online publication]. Edinburgh; NES; 2011. (Available from: http://www.nes.scot.nhs.uk/media/351385/10_essential_shared_capabilities_2011.pdf, accessed 26 February 2017).
2. Anthony WA. Recovery from mental illness: the guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 1993;16(4):11-23. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/h0095655>.
3. Ted2013 - Eleanor Longden. The voices in my head [video]. USA; Ted Talks; 2013. (Available from: https://www.ted.com/talks/eleanor_longden_the_voices_in_my_head?language=en, accessed 26 February 2017).
4. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Practitioner Guides and Handouts: Illness Management and Recovery (page 23) [online publication]. Rockville, MD; SAMHSA; 2009. (Available from: <https://store.samhsa.gov/shin/content/SMA09-4463/PractitionerGuidesandHandouts.pdf>, accessed 16 February 2017).
5. Heartsounds Uganda and Bubatika Hospital. SharingStories - Recovery in Uganda: Themes from recovery listening events. Summary of the workshops conducted in February 2015 in Kampala and Jinja aimed at enabling mental health service users and staff members to think about recovery. [online publication]. United Kingdom; Tropical Health & Education Trust (THET) and the UK Department for International Development (DFID); 2015. (Available from: <http://api.ning.com/files/TC9Ufo78u8ncixgA6GMqMbgd2dBp8vius0uwNlAbqgg5yYPQcWnVp-bNQzrJgOwwP0oVSVQPAH9nCHgGxnGCfDhbQM2f7ONX/WorkshopSummaryBooklet2.02.pdf>, accessed 26 February 2017).
6. Slade M, Amering M, Farkas M, Hamilton B, O'Hagan M, Panther G, et al. Uses and abuses of recovery: implementing recovery-oriented practices in mental health systems. *World Psychiatry*. 2014;13(1):12-20. Epub 4 February 2014. doi: <http://www.doi.org/10.1002/wps.20084>.



References

7. Mental Health Commission. Blueprint for Mental Health Services in New Zealand [online publication]. Wellington, NZ; Mental Health Commission; 1998. (Available from: <http://www.hdc.org.nz/media/200649/blueprint%20for%20mental%20health%20services%20in%20new%20zealand,%20how%20things%20need%20to%20be%20dec%2098.pdf>, accessed 13 February 2017).
8. Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*. 2011;199(6):445-52. doi: 10.1192/bjp.bp.110.083733.
9. Young AT, Green CA, Estroff SE. New Endeavors, Risk-taking and Personal Growth in the Recovery Process: STARS Study Findings. *Psychiatric Services*. 2008;59(12):1430–6. doi: <http://doi.org/10.1176/appi.ps.59.12.1430>.
10. NHS Education for Scotland (NES) and the Scottish Recovery Network (SRN). Realising Recovery Learning Materials [online publication]. Edinburgh; NES & SRN; 2011. (Available from: http://www.nes.scot.nhs.uk/media/376420/13875-nes-mental_health-all_modules.pdf, accessed 2 February 2017).
11. Amnesty International Ireland. Rory Doody on his experience of Ireland's capacity legislation and mental health services [video]. Ireland; Amnesty International Ireland; 2013. (Available from: https://www.youtube.com/watch?v=GGlig8w_oZQ, accessed 13 February 2017).
12. Yale University Program for Recovery and Community Health (Tondora H, Delphin, Andres-Hyman, O'Connell, & Davidson). Practice Guidelines for Recovery-Oriented Care for Mental Health and Substance Use Conditions (2nd edition) [online publication]. Hartford, CT; Connecticut Department of Mental Health and Addiction Services; 2008. (Available from: <http://www.ct.gov/dmhas/lib/dmhas/recovery/practiceguidelines2.pdf>, accessed 26 February 2017).



References

13. Improvement and Development Agency (IDeA). A glass half-full: how an asset approach can improve community health and well-being [online publication]. United Kingdom; Improvement and Development Agency's (IDeA) Healthy Communities Programme; 2009. (Available from: <http://www.gloucesterpartnership.org.uk/Docs/Glass%20Half%20Full.pdf>, accessed 26 February 2017)
14. Repper J, Perkins R. Social Inclusion and Recovery. A Model for Mental Health Practice [publication]. London; Bailliere Tindall; 2003. (Available from: <https://elsevier.ca/product.jsp?isbn=9780702026010>, accessed 26 February 2017).
15. Brown W, Kandirikirira N. Recovering mental health in Scotland. Report on narrative investigation of mental health recovery [online publication]. Glasgow, UK; Scottish Recovery Network; 2007. (Available from: <https://scottishrecovery.net/wp-content/uploads/2009/05/Contents-forward-preface-acknowledgements-about-SRN-and-purpose-and-rationale.pdf>, accessed 26 February 2017).
16. NHS Education for Scotland (NES) and the Scottish Recovery Network (SRN). Realising Recovery Learning Materials. Module 2: Using self to develop recovery focused relationships [online publication]. Edinburgh; NES; 2011. (Available from: http://www.nes.scot.nhs.uk/media/376420/13875-nes-mental_health-all_modules.pdf, accessed 2 February 2017).
17. NHS Education for Scotland (NES) and the Scottish Recovery Network (SRN). Realising Recovery Learning Materials. Module 5: Sharing responsibility for risk and risk-taking [online publication]. Edinburgh; NES; 2011. (Available from: http://www.nes.scot.nhs.uk/media/376420/13875-nes-mental_health-all_modules.pdf, accessed 2 February 2017).
18. The Office of the Deputy Prime Minister. Mental Health and Social Exclusion: Social Exclusion Unit Report Summary [online publication]. London; Government of the United Kingdom; 2004. (Available from: http://www.nfao.org/Useful_Websites/MH_Social_Exclusion_report_summary.pdf, accessed 26 February 2017).



References

19. NHS Education for Scotland (NES) and the Scottish Recovery Network (SRN). Realising Recovery Learning Materials. Module 6: Connecting with communities [online publication]. Edinburgh; NES; 2011. (Available from: http://www.nes.scot.nhs.uk/media/376420/13875-nes-mental_health-all_modules.pdf, accessed 2 February 2017).
20. Nottinghamshire National Health Service (NHS) Trust. Personal Recovery Plan. Nottingham, United Kingdom: Nottinghamshire NHS Trust.
21. Nottinghamshire National Health Service (NHS) Trust. Taking Back Control: A guide to planning your own recovery. Nottingham, United Kingdom: Nottinghamshire NHS Trust; 2008.
22. Nottinghamshire NHS Trust. Advance Statement [online publication]. United Kingdom; Nottinghamshire NHS Trust; 2008. (Available from: <https://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/download.cfm?doc=docm93jjm4n1799.pdf&ver=1845.>, accessed 9 February 2017).
23. Nottinghamshire NHS Trust. Advance Statement (page 32) [online publication]. United Kingdom; Nottinghamshire NHS Trust; 2008. (Available from: <https://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/download.cfm?doc=docm93jjm4n1799.pdf&ver=1845.>, accessed 9 February 2017).
24. The Recovery Star: Outcomes Star [website]. United Kingdom; Triangle Consulting Social Enterprise Limited; 2009-2015. (Available from: <http://www.outcomesstar.org.uk>, accessed 26 February 2017).

