

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ RECOVERY - ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Πέπη Μπελέκου, Ψυχολόγος MSc,
Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια -
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ε.Π.Α.Ψ.Υ.
Λυκόβρυσης

Πάντειο Πανεπιστήμιο, Νοέμβριος 2019

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΣΥΛΟΥ

Η Ελληνική Ψυχιατρική, από το ξεκίνημα της, ακολούθησε τις αρχές και τις μεθόδους των κυρίαρχων τάσεων της Ευρωπαϊκής Ψυχιατρικής

- **1839:** Ίδρυση του πρώτου Ψυχιατρικού Νοσοκομείου (Φρενοκομείο) στην Κέρκυρα, τότε υπό Αγγλική κυριαρχία
- **1887:** Ίδρυση του Δρομοκαΐτειου Ψυχιατρικού Νοσοκομείου

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΣΥΛΟΥ

- **1910-1914:** Ίδρυση των ασύλων για τους ψυχικά ασθενείς στη Σούδα, την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη.
- **1956:** Αρχίζει στην Αθήνα η λειτουργία του «Κέντρου Ψυχικής Υγειονόμησης» για παιδιά και ενήλικες
- **1958:** Ίδρυση της αποικίας ψυχικά ασθενών στην Λέρο, η οποία μετατράπηκε στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Λέρου, με σκοπό την «ανακούφιση» των μεγάλων ψυχιατρείων από τις περιπτώσεις χρονίων ασθενών

Ορόσημα της Ιστορίας της Ψυχιατρικής στην Ελλάδα

- **1979-1981:** Δημιουργούνται από την Πανεπιστημιακή Κλινική της Αθήνας και την Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας οι πρώτες κοινοτικές μονάδες στην Φωκίδα
- **1981:** Διαχωρισμός της Νευρολογίας και της Ψυχιατρικής ως ξεχωριστές ειδικότητες και δημιουργία της ειδικότητας της Παιδοψυχιατρικής

Ορόσημα της Ιστορίας της Ψυχιατρικής στην Ελλάδα

- **1984:** Κανονισμός 815/84 της Ευρωπαϊκής Κοινότητας για τη συγχρηματοδότηση της Ελληνικής Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης. Η πλειονότητα μονάδων που υλοποιήθηκαν στο δημόσιο, πανεπιστημιακό και ιδιωτικό/ μη-κερδοσκοπικό τομέα ιδρύθηκαν ή εκσυγχρονίστηκαν στο πλαίσιο του κανονισμού αυτού. Τα πιο γνωστά σχετιζόμενα προγράμματα ήταν το «Λέρος I και II» για τον αποϊδρυματισμό του Κρατικού Θεραπευτηρίου Λέρου και του ΠΙΚΠΑ Λέρου
- **1992:** Νόμος 2071: Πολλά άρθρα του νόμου αυτού αφορούν την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ψυχικά ασθενών και την εναρμόνιση του νομικού πλαισίου της ψυχιατρικής πρακτικής με τα πρόσφατα επιστημονικά επιτεύγματα και το υπάρχον νομικό πλαίσιο της ΕΕ.

Ορόσημα της Ιστορίας της Ψυχιατρικής στην Ελλάδα

- **1999:** Νόμος 2716 σχετικά με την «Ανάπτυξη και Βελτίωση των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας». Προάγει την τομεοποίηση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας της χώρας. Νομιμοποιεί όλες τις πρόσφατα ανεπτυγμένες κοινοτικές δομές ψυχικής υγείας ως εναλλακτικές της νοσηλείας.
- **2000:** Εκκίνηση του Προγράμματος «Ψυχαργώς», που συγχρηματοδοτείται από την Ε.Ε. Το Πρόγραμμα (2000-2010) περιλαμβάνει δύο φάσεις (Ψυχαργώς Α και Β). Καθοδηγεί την οργάνωση του κλεισίματος 5 Ψυχιατρείων και την ανάπτυξη ενός εύρους κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας, καθώς και Ψυχιατρικά τμήματα Γενικών Νοσοκομείων.
- **2002:** Ολοκλήρωση της Α' Φάσης του Ψυχαργώς. Περισσότεροι από 650 χρόνιοι ασθενείς μεταφέρονται σε κοινοτικές δομές διαμονής.

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΕΩΣ ΤΟ 1980

- Μικρός αριθμός κέντρων ψυχικής υγείας λειτουργούσε στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη προσφέροντας κυρίως ψυχοθεραπευτικές και συμβουλευτικές υπηρεσίες, αλλά όχι σε επίπεδο κοινότητας.
- Το κυριότερο χαρακτηριστικό του συστήματος ήταν ο χαμηλός βαθμός αποκεντρωμένων υπηρεσιών, όπως και σε όλες τις υπηρεσίες υγείας. Οι περισσότερες δομές νοσηλείας (63,5% των κλινών) εντοπιζονταν στην Αθήνα ή τη Θεσσαλονίκη, αν και σε αυτές τις περιοχές αναλογεί μονάχα το 40% του πληθυσμού (Στεφανής και Μαδιανός, 1981).
- Δεν είχαν οριστεί τομείς ευθύνης και οι περισσότερες δομές νοσηλείας αποτελούσαν παλαιού τύπου ψυχιατρεία, με λίγα μόνο ψυχιατρικά τμήματα σε γενικά νοσοκομεία
- Η επακόλουθη ασυνέχεια της φροντίδας σήμαινε ότι οι δομές νοσηλείας δεν μπορούσαν να συντελέσουν αποδοτικά στην επανένταξη στην κοινότητα των ψυχικά ασθενών, ειδικά των χρονίων.

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2000-2010

- Τομεοποίηση
- Κοινοτική ψυχιατρική –Αποϊδρυματισμός
- Μετασχηματισμός λειτουργίας των Ψυχιατρικών και Παιδοψυχιατρικών κλινικών σε Γενικά και Παιδιατρικά Νοσοκομεία
- Ανάπτυξη κοινοτικών δομών Ψυχικής Υγείας στο πλαίσιο των τομέων
- Ανάπτυξη των κοινωνικών συνεταιρισμών και προγράμματα προεπαγγελματικής και επαγγελματικής κατάρτισης
- Συνεχή κατάρτιση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας

ΑΠΟΪΔΡΥΜΑΤΙΣΜΟΣ

Είναι μία διαδικασία παροχής βοήθειας στους ανθρώπους ώστε να κερδίσουν ή να ξανακερδίσουν το έλεγχο της ζωής τους ως πλήρως ενεργοί πολίτες.

Σηματοδοτείται το πέρασμα από το άσυλο σε μία ολιστική προσέγγιση της ψυχικής ασθένειας.

ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ

- Το Μοντέλο της Αποκατάστασης στην Ψυχιατρική ήταν άμεσα συνδεδεμένο με την ψυχοπαθολογία και τα ελλείμματα του ατόμου
- Με το **Κίνημα της Κοινωνικής Ψυχιατρικής** δόθηκε έμφαση στις ψυχοκοινωνικές ανάγκες και στην εμπλοκή των χρηστών και των οικογενειών στο σχεδιασμό της θεραπείας

ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ - ΣΤΟΧΟΙ

1. Βελτίωση ικανοτήτων του ατόμου
2. Καλύτερο δυνατό επίπεδο λειτουργικότητας
3. Ελαχιστοποίηση ανικανοτήτων και μειονεξιών
4. Βελτίωση κοινωνικών δεξιοτήτων
5. Μείωση διακρίσεων και στίγματος
6. Παροχή υποστήριξης στις οικογένειες
7. Κοινωνική Υποστήριξη μέσω της δημιουργίας και διατήρησης ενός μακροχρόνιου συστήματος κοινωνικής στήριξης, κάλυψη βασικών αναγκών αναφορικά στην αυτόνομη διαβίωση, απασχόληση, κοινωνικό δίκτυο, ελεύθερο χρόνο
8. Ευαισθητοποίηση Κοινότητας

ΔΗΛΩΣΕΙΣ / ΙΔΕΕΣ

- 1^η: οι πάσχοντες από σοβαρές ψυχικές διαταραχές είναι προτιμότερο να διαμένουν σε προστατευμένο περιβάλλον μέχρι να αποκατασταθούν πλήρως οι λειτουργίες τους.
- 2^η: το να δίνεις ελπίδα για μια φυσιολογική ζωή σε έναν άνθρωπο που πάσχει από μια σοβαρή ψυχική διαταραχή είναι επικίνδυνο και ουτοπικό.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ / ΙΔΕΕΣ

- 3^η: ο ένας στους 5 πάσχοντες από κάποια σοβαρή ψυχική διαταραχή αναρρώνει πλήρως από την ασθένεια.
- 4^η : η ανάρρωση από το στίγμα που συνοδεύει μια σοβαρή ψυχική διαταραχή είναι συχνά πιο δύσκολη και από την ανάρρωση από την ίδια τη διαταραχή.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ / ΙΔΕΕΣ

- 5^η : ένας άνθρωπος που πάσχει από σοβαρή ψυχική διαταραχή μπορεί να ζήσει μια πλήρη, ικανοποιητική ζωή στην κοινότητα, παρόλη την πιθανή παρουσία συμπτωμάτων της ασθένειας στη ζωή του.
- 6^η : οι πάσχοντες από σοβαρές ψυχικές διαταραχές δεν είναι πραγματικά σε θέση να συναποφασίσουν με τους ειδικούς για την κατάλληλη θεραπεία που χρειάζονται, ώστε να θεωρηθούν ισότιμα μέλη στη λήψη τέτοιων αποφάσεων.

ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ – ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- Η χρήση του όρου χρονολογείται από τις αρχές της δεκαετίας του '80 στη Αμερικανική Ψυχιατρική ως μια ισχυρή διεκδίκηση του κινήματος των ληπτών ψυχιατρικών υπηρεσιών
- Πέρα από την κριτική της ασυλικής «φροντίδας» το κίνημα αυτό διεκδικεί μια προσέγγιση καθοριστικά αισιόδοξη για το μέλλον η οποία βρίσκεται στον αντίποδα της χρονιότητας και του «μη αναστρέψιμου»
- Δίνεται έμφαση στον Κοινωνικό Αποκλεισμό των ατόμων που ζουν με μια ψυχιατρική διαταραχή
- Παράλληλα δημοσιεύονται στην Ευρώπη «επαναστατικές» μελέτες (Harding et al, 1987; Jablensky et al, 1987; DeSisto et al, 1995) που δείχνουν ότι μπορεί να υπάρχει μια πραγματική πρόοδος μέχρι και ίαση από τις σοβαρές ψυχιατρικές διαταραχές

ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Σύγχυση.. Μιλάμε την ίδια γλώσσα?
- Η ΨΚΑ όπως την γνωρίζουμε και την ασκούμε εγκλωβίζουν σε μία χρόνια ψυχιατρική «καριέρα»?
- Η διαδικασία ανάρρωσης «υπερβαίνει» την έννοια της «θεραπευτικής συνοδείας», της «φροντίδας»?
- «Αποσύνδεση» της ιστορίας της αρρώστειας?
- Βάζει το κέντρο την προσωπική πρωτοβουλία και την προσωπική νοηματοδότηση του ατόμου που βρίσκεται σε διαδικασία ανάρρωσης

ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ (RECOVERY MODEL)

Το μοντέλο της διαδικασίας της ανάρρωσης (**being in recovery**) πρεσβεύει την αλλαγή της υπάρχουσας νοοτροπίας, την αλλαγή κουλτούρας στην Κοινωνική Ψυχιατρική με σκοπό οι ψυχικά ασθενείς να επανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους και να οραματιστούν το μέλλον.

ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ (RECOVERY MODEL)

Το μοντέλο ανάρρωσης

- Είναι μία διαδικασία μέσα από την οποία άτομα με ψυχιατρικές μειονεξίες ξαναχτίζουν συνδέσεις και αναμετρώνται με τα καταστροφικά αποτελέσματα των διακρίσεων μέσα από την ενδυνάμωση τους
- Αναφέρεται στην πραγματική εμπειρία ζωής των ατόμων που αποδέχονται και υπερβαίνουν την πρόκληση της μειονεξίας τους
- Προϋποθέτει τη συνειδητή αποσύνδεση της ιστορίας της αρρώστιας και των παραγόντων που την επηρέασαν από το παρελθόν προς την κατεύθυνση της ανάπτυξης ενός νέου νοήματος και σκοπού στη ζωή ενός ατόμου, πέρα από τα καταστροφικά αποτελέσματα της ψυχιατρικής μειονεξίας

ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ (RECOVERY MODEL)

- 'Bottom-up' προσέγγιση
- Προτεραιότητα στο άτομο και όχι στην ασθένεια
- Επικέντρωση στις πραγματικές ανάγκες των ατόμων, όπως καθορίζονται από τους ίδιους
- Επικέντρωση στις δυνάμεις και όχι στις αδυναμίες
- Υπηρεσίες προσανατολισμένες στους θεραπευτικούς στόχους των ατόμων
- Ενδυνάμωση και εμπλοκή των ατόμων στη θεραπευτική διαδικασία

ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ (RECOVERY MODEL)

- Πολιτικό υπόβαθρο

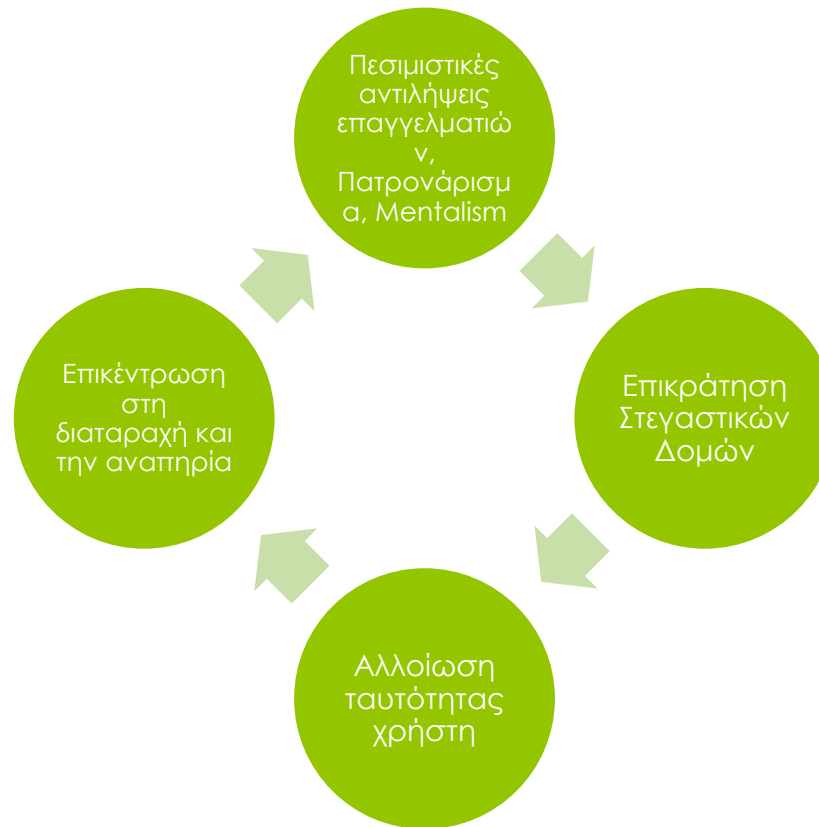
Οι πιέσεις από κινήματα χρηστών (και οικογενειών) σε σχέση με τα πολιτικά δικαιώματα των ψυχικά πασχόντων και την πλήρη επανένταξή τους στη ζωή στην κοινότητα.

- Επιστημονικό

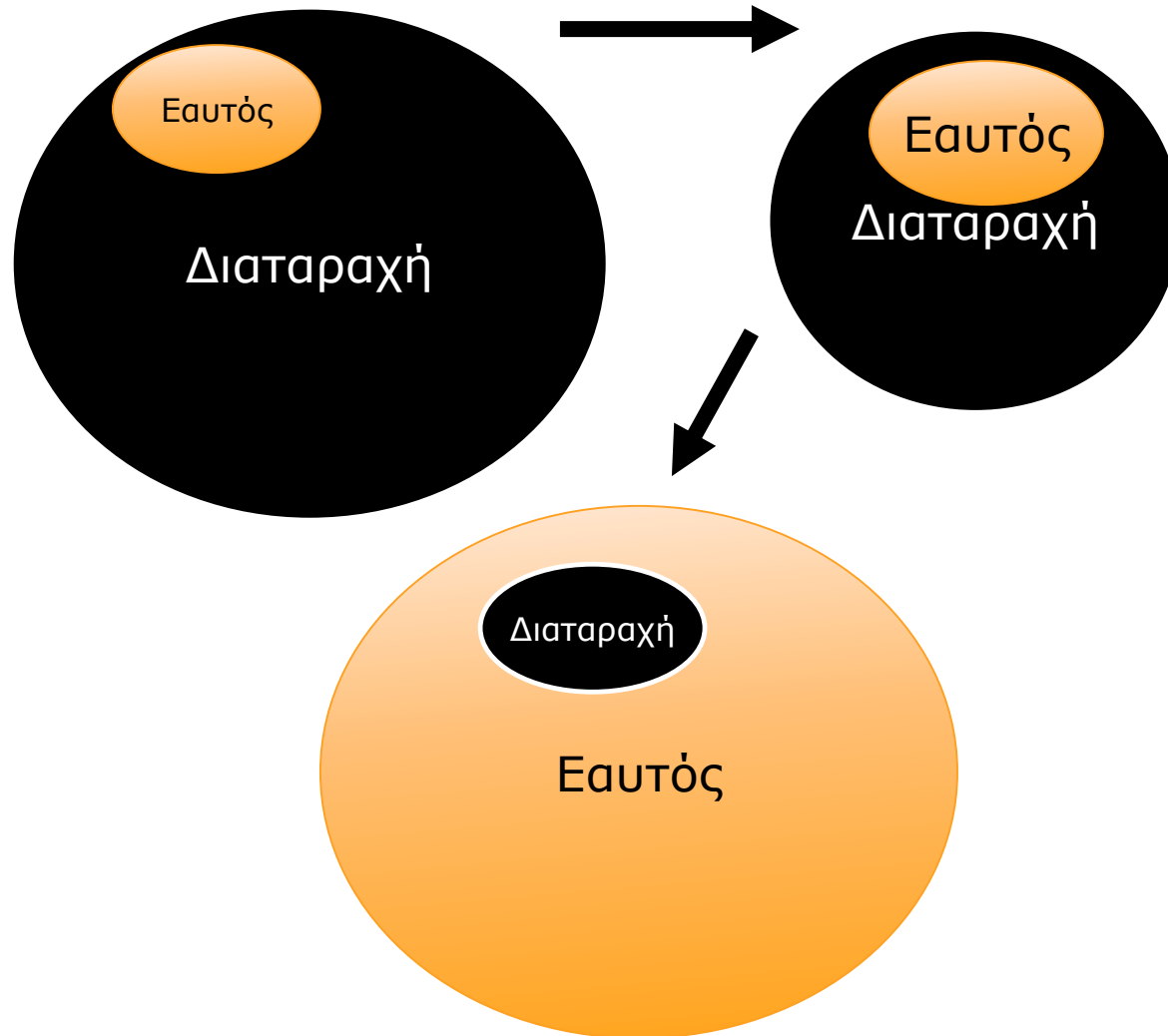
Μακροχρόνιες έρευνες σε σχέση με τις πιθανότητες ανάρρωσης και την πραγματική πορεία της ψυχωτικής διαταραχής (ΗΠΑ, Νέα Ζηλανδία, Αυστραλία, Αγγλία).

Προσωπικές Αφηγήσεις (Personal Narratives)

ΠΑΛΙΟ ΜΟΝΤΕΛΟ



Διαδικασία Recovery



ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ/ΑΡΧΕΣ ΜΟΝΤΕΛΟΥ

- Ανανέωση της ελπίδας και της δέσμευσης
- Επανα-νοηματοδότηση - Επαναπροσδιορισμός εαυτού
- Αποσύνδεση της ασθένειας
- Ενασχόληση με νοηματοδοτημένες δραστηριότητες και ρόλους
- Αντιμετώπιση του στίγματος
- Ανάκτηση του ελέγχου
- Ενδυνάμωση και εξάσκηση του δικαιώματος του πολίτη
- Διαχείριση των συμπτωμάτων
- Υποστήριξη από τους άλλους

Βασικές έννοιες Recovery (Leamy et al, 2011)

CHIME:

- Connectedness - Συνδεσιμότητα (σχέσεις, υποστήριξη από τους άλλους, συμμετοχή στην κοινότητα)
- Hope and Optimism about the future - Ελπίδα (πίστη στην ανάρρωση/ανάκαμψη, θετική σκέψη, κίνητρο για αλλαγή)
- Identity - Ταυτότητα (θετική αίσθηση ταυτότητας, υπερπήδηση στίγματος)
- Meaning in life - Νόημα (νοηματοδοτημένη ζωή και κοινωνικοί ρόλοι/στόχοι)
- Empowerment - Ενδυνάμωση (υπευθυνοποίηση, επανάκτηση ελέγχου, εστιασμός στις δυνατότητες)

Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας ως συν-οδοιπόρος στη διαδικασία ανάρρωσης (1 Θεραπευτική κουλτούρα)

- Προσφέρει ελπίδα και πίστη ότι η ανάρρωση είναι εφικτή ακόμη και όταν οι λήπτες υπηρεσιών δεν μπορούν να είναι
- Εστιάζει στα δυνατά σημεία των ατόμων, στις δεξιότητες-πιστεύει στο δυναμικό τους για ανάπτυξη και βελτίωση
- Επαινεί με σεβασμό τα άτομα για τις επιτυχίες τους, για αυτά που πηγαίνουν καλά

Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας ως συν-οδοιπόρος στη διαδικασία ανάρρωσης (2 δράση)

- Δίνει ώθηση για ενεργό εμπλοκή των ατόμων και των οικογενειών τους στη διαδικασία ανάρρωσης, συν-διαλέγεται και διαπραγματεύεται το θεραπευτικό πλάνο
- Σχεδιάζει με τα άτομα ένα δομημένο ευέλικτο πλάνο που θα βοηθήσει σε μια επιτυχή επιστροφή στην κοινότητα με κατεύθυνση προς φυσική υγεία, οικογένεια, κοινωνικές σχέσεις, εργασία, εκπαίδευση
- Δρα προωθώντας τη διαδικασία ανάρρωσης, αντί της διαδικασίας πρόληψης της υποτροπής

Ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας ως συν-οδοιπόρος στη διαδικασία ανάρρωσης (3 πραγματικές συνθήκες)

Στόχος και όχι τόπος: Η Ανάρρωση λαμβάνει χώρα στο φυσικό περιβάλλον, στην Κοινότητα

- Βοηθά τα άτομα στην ανάπτυξη διασυνδέσεων στις Κοινότητες και στα φυσικά υποστηρικτικά δίκτυα
- Υποστηρίζει την ένταξη των ατόμων σε πραγματικούς κοινωνικούς ρόλους
- Γνωρίζει το πλήρες εύρος των Κοινοτικών Υπηρεσιών που μπορούν να βοηθήσουν το άτομο στην επίτευξη των στόχων του
- Επισημαίνει και αναγνωρίζει την εργασία και την εκπαίδευση ως μέσα προς την ανάρρωση
- Αναγνωρίζει ως κεντρική έννοια στη διαδικασία ανάρρωσης αυτή του «πολίτη»

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Οι λέξεις **ασθένεια** και **αρρώστια** δηλώνουν την απώλεια δύναμης του ατόμου

- Η απώλεια της δύναμης/ισχύος δεν οφείλεται άμεσα στην ίδια την κατάσταση μειονεξίας (ψυχική νόσο) αλλά σε κοινωνικούς, πολιτικούς, οικονομικούς και θεσμικούς λόγους που συνδέονται με αυτή
- Η **ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ** στο χώρο της υγείας είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα αποκτούν μεγαλύτερο έλεγχο και επιρροή στις αποφάσεις και στις δράσεις που επηρεάζουν την υγεία τους (WHO, 1998)

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Οι χρήστες υπηρεσιών ψ.υ αναγνωρίζουν ως βασικά χαρακτηριστικά της ενδυνάμωσης

- Αυτοδυναμία
- Αξιοπρέπεια και σεβασμός
- Δύναμη-δυνατότητα λήψης αποφάσεων
- Πρόσβαση σε υπηρεσίες και πόρους
- Αίσθημα ανήκειν και προσφοράς σε μία ευρύτερη κοινότητα

(Rogers et all, 1997)

ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ

- 1. Moratorium (**Στάση**): άρνηση, σύγχυση, έλλειψη ελπίδας, απόσυρση
- 2. Awareness (**Επίγνωση**): εμφάνιση ελπίδας, πιθανότητα ανάρρωσης, διευρυμένη εικόνα εαυτού
- 3. Preparation (**Προετοιμασία**): αξίες, δυνατά σημεία, στηρίγματα, γνώση, κοινωνική συμμετοχή
- 4. Rebuilding (**Ανοικοδόμηση**): θετική ταυτότητα, προσωπικοί στόχοι, ανάληψη ευθύνης και ελέγχου
- 5. Growth (**Ανάπτυξη**): προορισμός, διαχείριση συμπτωματολογίας, αντιμετώπιση δυσκολιών, θετική εικόνα για τον εαυτό, αισιοδοξία για το μέλλον

ΟΡΙΣΜΟΣ 1: ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΑΠΟ (RECOVERY FROM)

Εικόνα πλήρης ίασης. Πέντε κριτήρια:

1. Απουσία ενεργών συμπτωμάτων
2. Μερική ή πλήρης επαγγελματική ή εκπαιδευτική απασχόληση
3. Ανεξάρτητη διαβίωση
4. Όχι πλήρης οικονομική εξάρτηση από επιδόματα
5. Διατήρηση σταθερών κοινωνικών σχέσεων

Για τουλάχιστον 2 χρόνια

Lieberman, et al. 2002

Ορισμός 2: Δυναμική διαδικασία ίασης (in recovery with)

- Ετερογένεια
- Πολυδιάστατη και εξατομικευμένη διαδικασία
- Δικαίωμα για πλήρη κοινωνική επανένταξη ανεξάρτητα από την πορεία της νόσου
- Ο ασθενής ως ειδικός
- Ο ασθενής ως κύριος υπεύθυνος για την εξέλιξη θεραπευτικής διαδικασίας
- Επικέντρωση στο άτομο (επιθυμίες, πιστεύω, αξίες, επιλογές, δυνατά σημεία)
- Κριτήρια που δε σχετίζονται άμεσα με τη συμπτωματολογία

«Περιβάλλον» Ανάρρωσης

- Θετική θεραπευτική κουλτούρα: περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από ανεκτικότητα, επικοινωνία, ενσυναίσθηση, συμπόνια, σεβασμό, ασφάλεια, εμπιστοσύνη, προσανατολισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα.
- Κύριο συστατικό οι συνεργατικές σχέσεις της θεραπευτικής ομάδας: να δουλεύουν μαζί, να σχεδιάζουν, να διαπραγματεύονται και να παίρνουν αποφάσεις από κοινού για τις δραστηριότητες που θα υποστηρίξουν την ανάρρωση.

Εμπόδια

- Η έλλειψη υπηρεσιών παροχής ολιστικής φροντίδας
- Το ελλιπές δίκτυο υπηρεσιών προσανατολισμένων στην ανάρρωση
- Οι αντιλήψεις, οι προκαταλήψεις και οι πρακτικές των επαγγελματιών ψυχικής υγείας
- Ο «αυτοστιγματισμός», διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο χάνει την αυτοεκτίμηση του και την εμπιστοσύνη στον εαυτό του
- Τα συμπτώματα της νόσου που δύναται να θέσουν εμπόδια στη φαρμακευτική αγωγή και στη συμμετοχή στη θεραπεία

ΠΟΣΟ ΕΦΙΚΤΗ ΕΙΝΑΙ Η «ΑΝΑΡΡΩΣΗ»

- 20-25% Επιστρέφουν σε επίπεδα λειτουργικότητας ανάλογα με αυτά που προηγήθηκαν της νόσου
- 50-60% Βρίσκονται σε μία μακροχρόνια δυναμική διαδικασία ίασης με ετερογενή χαρακτηριστικά
- 20-25% Παρουσιάζουν πτωτική πορεία σε σχέση με τη συμπτωματολογία και τη λειτουργικότητά τους.

(Davidson et al., 2009)

Βασικά Ανθρώπινα Δικαιώματα που πρέπει να τηρούνται

- Το δικαίωμα πρόσβασης για δωρεάν θεραπεία και φροντίδα στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας
- Το δικαίωμα στην εκπαίδευση
- Το δικαίωμα στην ιδιοκτησία
- Το δικαίωμα προς σύναψη γάμου, δημιουργία οικογένειας και σεβασμού της οικογενειακής ζωής
- Το δικαίωμα του εκλέγειν
- Το δικαίωμα του συνεταιρίζεσθαι
- Το δικαίωμα στην εργασία
- Το δικαίωμα της διαπραγμάτευσης με τη θεραπευτική ομάδα ενός εξατομικευμένου σχεδίου φροντίδας και πλήρη ενημέρωση (διάγνωση, φ.α, πιθανές παρενέργειες)
- Το δικαίωμα αντικατάστασης του όρου «συμμόρφωση» που καθορίζει όλα τα προηγούμενα θεραπευτικά πρωτόκολλα , με τον «διαπραγμάτευση» στο πλαίσιο οικοδόμησης θεραπευτικής συμμαχίας

Αφήνοντας πίσω

Ένα αποτυχημένο σύστημα φροντίδας που απλά διαχειρίζεται τα συμπτώματα και αποδέχεται τη μακροχρόνια αναπηρία

Αφήνοντας πίσω

- Την προκατάληψη εις βάρος των ατόμων που πάσχουν από μία ψυχιατρική διαταραχή
- Την ταυτότητα του «ασθενή». Το άτομο πρέπει πρώτα να «ξεφορτωθεί» την ασθένεια για να μπορέσει να ενσωματωθεί πλήρως στην κοινότητα
- Τα στερεότυπα. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας διατηρούν παρόμοια στερεότυπα με το γενικό πληθυσμό.
- Τη θεραπευτική σχέση εξουσίας όπου οι «ειδικοί» γνωρίζουν πάντα καλύτερα τι «κάνει καλό» στον ασθενή

RECOVERY-ΟΡΙΣΜΟΣ 1

«Η ανάρρωση περιγράφεται ως μία βαθιά προσωπική, μοναδική για το άτομο διαδικασία, κατά την οποία αλλάζουν οι αντιλήψεις, οι αξίες, τα συναισθήματα, οι στόχοι, οι ικανότητες ή / και οι ρόλοι του. Είναι ένας τρόπος να ζεις μία ικανοποιητική, ελπιδοφόρα και γεμάτη συνεισφορά ζωή ακόμη και με τους περιορισμούς που προκαλεί η ασθένεια. Η ανάρρωση περιλαμβάνει την ανάπτυξη νέου νοήματος και σκοπού ζωής, καθώς το άτομο αναπτύσσεται πέρα από τις καταστροφικές συνέπειες της ψυχικής διαταραχής»

Anthony, 1993

RECOVERY-ΟΡΙΣΜΟΣ 2

Η **ανάρρωση** είναι μια διαδικασία, ένας τρόπος ζωής, μια στάση και ένας τρόπος προσέγγισης των προκλήσεων της μέρας. Δεν είναι μια απόλυτα γραμμική διαδικασία. Κατά καιρούς η πορεία μας είναι ασταθής, και παραπαίουμε, γυρνάμε πίσω, ανασυντασσόμαστε και αρχίζουμε ξανά..

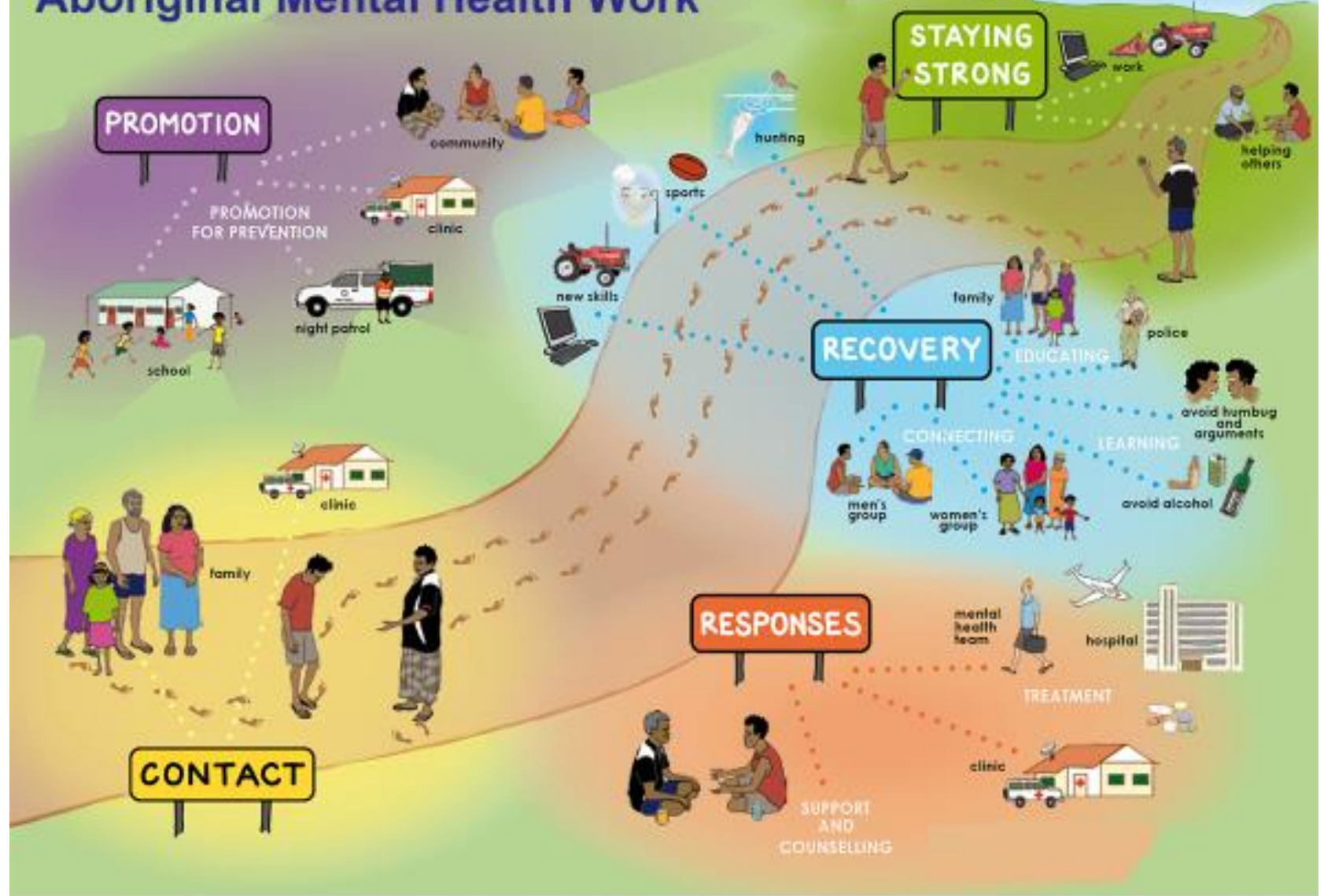
Η ανάγκη είναι να ανταποκριθούμε στην πρόκληση της αναπηρίας και να αποκτήσουμε μια νέα και πολύτιμη αίσθηση ακεραιότητας και το σκοπό εντός και εκτός των ορίων της αναπηρίας. Η φιλοδοξία είναι να ζούμε, να δουλεύουμε, και να αγαπάμε σε μια κοινότητα στην οποία κάποιος κάνει μια σημαντική συνεισφορά».

Pat Deegan(1988)

ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ

1. Αφουγκράσου την αφήγηση του ατόμου ώστε να γίνει αντιληπτό που τοποθετεί ο ίδιος τον εαυτό του όχι μόνο σε γεωγραφικό ή οικονομικό επίπεδο αλλά κυρίως σε προσωπικό, κοινωνικό και συναισθηματικό.
2. Αναγνώρισε ότι το άτομο είχε ήδη ξεκινήσει την προσωπική του πορεία πριν συναντήσει εσένα.
3. Αντί να επικεντρώνεσαι στο μακρινό παρελθόν ή στο μακροπρόθεσμο μέλλον εστίασε στα αμέσως επόμενα βήματα της πορείας.
4. Η αξιοπιστία και η αποτελεσματικότητα του οδηγού στην πορεία της ανάρρωσης ενισχύονται στο βαθμό που είναι κανείς εξοικειωμένος και σε θέση να προβλέψει ενδιαφέροντα σημεία, κοινούς προορισμούς και σημαντικά ορόσημα στην ιστορία της διαδρομής.
5. Προετοίμασε εργαλεία τα οποία θα είναι αποτελεσματικά στο να αντιμετωπίσει ο λήπτης συμπτώματα και άλλες επιπτώσεις που συνδέονται με την ασθένεια, οι οποίες παρεμποδίζουν τη διαδικασία ανάρρωσης

Aboriginal Mental Health Work



Αφήγηση Recovery I

Ο Μ. μιλάει για την ιστορία του:

«Έχω αρρωστήσει στην υγεία μου από φαντάρους που πήγα και μετά. Δεν ήθελα να κάτσω στον στρατό, είχα τα νεύρα μου, όλη η κατάσταση ήταν δύσκολη, δεν μπορούσα να συμβιώσω με όλους τους άλλους δίπλα μου. Τότε έκανα λάθος.. Μου έδινε η μάνα μου ένα φάρμακο, το stilnox, χωρίς να ρωτήσουμε κάποιον ψυχίατρο. Δεν ήμουν καλά.. Δεν είχα καλή διάθεση.. ήθελα ένα φάρμακο να μου φτιάξει τη διάθεση και έπαιρνα ότι έβρισκα. Πήγα με έναν φίλο μου μαραγκό για δουλειά μήπως και με βοηθήσει, στη Σάμο, στη Λέρο αλλά γίναν χειρότερα τα πράγματα. Όλο ψαχνόμουν να δω τι φταίει.. δεν καταλάβαινα. Δεν πήγα σε έναν ψυχίατρο να κάτσω.. να με συμβουλέψει. Έτσι έκοβα και τα φάρμακα, έκανα λάθη πολλά. Με είχε πειράξει και αυτή η ιστορία με τον πατέρα μου που έφυγε πρόωρα, με πείραζε χωρίς να το καταλαβαίνω.. Όσο ζούσε μου έλεγε να κάνω μία σχέση γιατί λέει η σχέση σου φτιάχνει την ψυχολογία. Η μάνα μου πολλές φορές τα έβαζε μαζί μου και ο πατέρας μου έδειχνε ανοχή. Αυτός δεν τα έβαζε μαζί μου, η μάνα μου ήταν η σκληρή της υπόθεσης.. Ο Δημήτρης (αδερφός), ότι είχα εγώ είχε και αυτός.. Συνέβησαν πολλά και στη δική του ζωή. Μαζί παίζαμε συνέχεια τζόγο, ιππόδρομο.. ότι λεφτά μας έδινε ο πατέρας μας. Ξέφευγα. Κάναμε και απάτες με ηλικιωμένους με ξυστό.. μέχρι εκεί έφτανε η χάρη μας.. είναι εξαπάτηση του κράτους.. μέχρι και φυλακή θα μπορούσες να πας. Εκμεταλλευόμασταν τους γέρους και παίρναμε λεφτά! Έχω περάσει πάρα πολλά στη ζωή μου.. Όταν μικρότερος τα είχα με μια κοπελιά τη χτύπαγα, τη ζήλευα και τη χτύπαγα.. Τότε ήμουν βίαιος, τώρα δεν είμαι. Τότε ήθελα αν έκανα κάποια σχέση να κάνω κακό στον άλλον δίπλα. Δεν το σκεφτόμουν, ήθελα να κλαίει η κοπέλα δίπλα μου. Η διάθεση μου δεν ήταν καλή.. ιδέες και σκέψεις δεν είχα, ούτε αυτό με τα μάτια μου (σύμπτωμα).. Αυτά ξεκίνησαν πριν 7-8 χρόνια. Την πρώτη νοσηλεία την έκανα όταν είχα πάει σε μια εκκλησία με τη μάνα μου και ανέβηκα να κάτσω εκεί που κάθεται ο δεσπότης; Εκεί που κάθεται ο πιο ψηλά στην ιεραρχία για να πω το «χριστός ανέστη».. έτσι μου την είχε καρφώσει.. είχε φύγει η μισή εκκλησία.., την τάραξα και τη μάνα μου.. Και φύγαμε.. και πήγαινα εγώ να γυρίσω πίσω να πάρω το μικρόφωνο και η μάνα μου με κράταγε..

Αφήγηση Recovery I

Δηλαδή με λίγα λόγια είχα γίνει ρεζίλι! Την επόμενη μέρα ήμουν εγώ στο σπίτι και πήγαινα πάνω-κάτω, με έβλεπε η μάνα μου που πήγαινα πάνω-κάτω και κάλεσε την αστυνομία. Τους άκουγα εγώ απέξω που μιλάγανε και με πήρανε και με πήγανε.. μου λέγανε ψέματα ότι θα πάμε στο νοσοκομείο να σου κάνουν μια ένεση να ηρεμήσεις και εκεί με κρατήσανε, δεν έγινε αυτό που λέγανε. Και από τότε έκανα 3 νοσηλείες στο Θριάσιο μετά. Δεν με βοηθούσαν οι νοσηλείες, δεν έφευγαν τα νεύρα που είχα και νόμιζα ότι θα φύγουν με τα φάρμακα. Δεν είχα λόγο να μην τα παίρνω. Αλλά δεν ένιωθα καλύτερα. Το ίδιο ήμουν.. Τώρα είμαι καλύτερα. Όσα χρόνια είμαι εδώ δεν τα έχω αυτά, αυτό με τα νεύρα. Από την πρώτη μέρα που ήρθα εδώ (Οικοτροφείο).. έτσι όπως το είδα στην αρχή ήμουν πιο αισιόδοξος. Είχα πάλι αυτό με τα μάτια μου (σύμπτωμα)... με βοήθησε αυτή η αλλαγή, έγινε για καλό αυτή η αλλαγή. Που έφυγα από το νοσοκομείο αλλά και αυτή, που έφυγα από το σπίτι. Είμαι πολύ καλύτερα με την αρρώστια, με τα συμπτώματα. Όποτε με πιάνει το σύμπτωμα με τα μάτια αρχίζουν οι σκέψεις και τώρα με πιάνει λιγότερο αυτό. Όταν με πιάνει προσπαθώ να το διαχειριστώ όσο το δυνατόν πιο καλά.. Το φοβάμαι αλλά πολύ λιγότερο. Και εδώ στο Οικοτροφείο ήμουν μια από τα ίδια με το Θριάσιο.. δηλαδή καλύτερα ένιωσα μόλις πήγα στο Διαμέρισμα. Γιατί στο Διαμέρισμα ήμουν πιο άνετος, πιο επικοινωνητικός.. πώς να το πω.. Ήθελα να κάνω πράγματα για να νιώσω καλύτερα. Πήγαινα και το γυμναστήριό μου.. το γυμναστήριό πιο παλιά δεν υπήρχε για μένα, δεν πήγαινα. Βοήθησε, ναι, πολύ. Φυσικά βοήθησαν τα πράγματα που άρχισα να κάνω μόνος μου.. πιο παλιά δεν τα έκανα σε καμία περίπτωση, μόνο μάλωνα με τη μάνα μου.. Συνέχεια τρωγόμασταν στο σπίτι.. Τώρα ανεξάρτητος! Αυτή η ανεξαρτησία με βοήθησε.. Τα πηγαίνουμε καλά με τον Δ. (συγκάτοικος), μόνο όταν δεν ήμουν καλά δεν τα έβλεπα καλά τα πράγματα, νευρίαζα με πράγματα που έβλεπα στο Διαμέρισμα.. Αγαπάω τον φίλο μου το Ν. (νέος φίλος εκτός Δομής) . Θα ήθελα κάτι που είναι πολύ μακρινό, να κάνω και εγώ μια οικογένεια. Θέλω μια σχέση, με τις εμπειρίες που είχα από μικρός δεν θα ξανακάνω τα ίδια. Θέλω και να δουλέψω...

Αφήγηση Recovery2

Ζ. Ευάγγελος, 18 Ιουλίου 1977, Τόπος καταγωγής: Κάρπαθος 2 μέλη

«Όταν με χτύπησε η αρρώστια άρχισα να απέχω από την δουλειά, δεν μπορούσα να είμαι συνεπής στη δουλειά μου, άρχισα να ακούω φωνές, δεν ήμουν συγκεντρωμένος,.... αποχή από την δουλειά και βίαια ξεσπάσματα. Κλεινόμουν στον εαυτό μου, νόμιζα ότι ήμουν στόχος και διάφορα παρανοϊκά, ότι έχει μπει ο Θεός μέσα μου».

«Ξτη ζωή μου υπήρχε πολλή ντροπή, είχα απομονωθεί, νόμιζα ότι μιλάνε για εμένα δεν είχα φίλους, σχέση... Δούλευα μόνο και έκανα ουσίες, είχα φοβίες».

«Ηρθα στον Ξενώνα στις 16 Απριλίου του 16. Στην αρχή χάρηκα που είχα ένα σπίτι να μείνω και δεν ήμουν μόνος μου, και είχα ανθρώπους γύρω μου που δυσκολεύονταν με την πάθηση. Θυμάμαι την φιλική προσέγγιση του προσωπικού. Δεν εμπιστευόμουν κανέναν τότε. Είχα θυμό πολύ, νόμιζα ότι με υπονόμειναν, σύγκρινα παλιά βιώματα σε δομές και είχα υπόνοιες ότι κάνουν τα ίδια εδώ, τα μη σωστά δηλαδή. Ήμουν ιδρυματοποιημένος πιστεύω, δυσκολεύομουν σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, είχα την τάση να τα αποφύγω όλα. Δεν ήμουν τόσο κοινωνικός όσο είμαι τώρα, είχα καχυποψίες για όλους, αντικοινωνικός, νόμιζα ότι οι άλλοι προσποιούνταν, δεν είχανε καλό σκοπό. νόμιζα ότι ήταν κάποιον εναντίον μου και άλλοι με το μέρος μου».

«Έχω την εμπειρία 2 χρόνια στον Ξενώνα. Στην αρχή με ενοχλούσαν οι ρυθμοί ζωής στην Αθήνα, δεν μπορούσα ούτε στο αμάξι που με πήγαιναν εδώ και εκεί, μου φαινόταν πολύ αγγαρεία, πολύ άγχος. Βλέπω διαφορετικά τους ανθρώπους, δουλεύω, κινούμαι χωρίς δυσκολία παντού, πίστευα το να πάω για ένα καφέ εδώ δίπλα ήταν φοβερά δύσκολο, δεν μπορούσα να πάρω ένα λεωφορείο... Τώρα το κάνω.

Έχω μάθει να προσεγγίζω τους ανθρώπους, έχω μάθει τον εαυτό μου. Κρατάω αυτά που μου έχει πει το προσωπικό για να έχω αυτοπεποίθηση. Πηγαίνω γυμναστήριο, κάνω διάφορες ομάδες, έχω αναπτύξει ενδιαφέροντα για τη ζωή μου. Πρωτόγνωρα συναισθήματα αγάπης για τη ζωή. Έχει ποιότητα η ζωή. Χαίρομαι για κάθε ημέρα που ξημερώνει ενώ αυτό δεν ίσχυε κάποτε. Θέλω να είμαι κοινωνικός, έχω βγάλει από το μυαλό μου εντελώς να κάνω ουσίες. Ξέρω ότι είναι δύσκολο να μείνω μόνος χωρίς συμπαράσταση και αυτό είναι δύσκολο, να ξέρω ότι δεν μπορώ να ζήσω μόνος αλλά θεωρώ ότι τίποτα δεν μου λείπει.

Αφήγηση Recovery2

Έχω υποστήριξη, έχω συμπαράσταση, έχω ανθρώπους που ενδιαφέρονται έχω δει με άλλο μάτι τους γονείς μου που δεν είχαμε τόσο καλές σχέσεις. Μου ήταν δύσκολο να δω τον αδελφό μου ως μέλος της οικογένειας. Τους γονείς μου τους έβλεπα σαν εχθρούς. Αγαπάω και σέβομαι τον εαυτό μου, το ίδιο και τα μέλη της οικογένειάς μου. Πιστεύω ότι μπορώ να τους το δείξω. Τους έχω δει περιστασιακά. Η συνάντηση μαζί τους δεν ήταν όπως ποτέ πριν. Συζητούσαμε, είχαμε κοινά μα πούμε. Ε, νιώθω ότι μπορώ να γίνω μέλος της κοινωνίας, να είμαι ενταγμένος στην κοινωνία. Αντιλαμβάνομαι τα πράγματα διαφορετικά, με καλή πρόθεση. βλέπω ότι υπάρχουν δυσκολίες στην πάθηση σε πολλά πράγματα. Ξέρω ότι θέλω πολλά και ... αλλά δεν θα το κάνω ποτέ μόνος μου, αλλά το αποτέλεσμα μετράει. Έχει ποιότητα η ζωή μου, μου αρέσει που ζω και είναι λίγο πρωτόγνωρο αυτό. Είχα μεγάλη δυσκολία στο να εκφράσω συναισθήματα. Τώρα δεν έχω αλλά αυτό θέλει λίγο ακόμα δουλειά πιστεύω, παίρνω μεγάλη ικανοποίηση από αυτά που κάνω μεσ' στην ημέρα μου».

«Θέλω να βρω μια κοπέλα, να κάνω πολλά ταξίδια, ονειρεύομαι... να κάνω οικογένεια, να έχω μια κανονική δουλειά και να κερδίζω πιο πολλά από ότι τώρα, να έχω κύκλο γνωριμιών, να μένω στην Αθήνα, να επισκέπτομαι τακτικά την οικογένεια μου και να έρχονται να με βλέπουν, να έχω χιούμορ να μην δυσκολεύομαι να εκφράσω τα συναισθήματα μου, να πάρω ένα σκύλο, να σπουδάσω, να πάρω ένα σπίτι, να έχω λιγότερη δυσκολία στην επικοινωνία. Φοβάμαι μην πάθουν κάτι οι άνθρωποι που αγαπώ... αυτό. Πιστεύω πολύ στους ανθρώπους, ότι μπορούν να κάνουν την αλλαγή. Δεν πιστεύω στον θεό. Οι άνθρωποι με κάνουν καλά.. αυτά!»

Πηγές / Βιβλιογραφία

- Adoption of “recovery” as the overarching aim of care (DHHS, 1999)
- Our current system has failed, it “simply manages symptoms and accepts long-term disability” (DHHS, 2003, p.1)
- “Transformation...[is needed that]... is nothing sort of revolutionary” (DHHS, 2005)
- Green Paper UE 2004: Towards a European Strategy in Mental Health.
- Helsinki Declaration 2005: Mental Health Declaration for Europe. (Ministrys of Health Conference. Europea WHO region).
- European Pact for Mental Health and Well-being 2008: (Directive 5 Fighting *Stigma and social exclusion*).

Πηγές / Βιβλιογραφία

- Παρουσιάσεις WAPR σε Μπιλμπάο (Ιούνιος 2008) και Αθήνα (Ιούνιος 2009).
- «A Practical Guide to Recovery-Oriented Practice: Tools for Transforming Mental Health Care», Davidson, et al. 2009.

Διεθνή Πολιτικά Ντοκουμέντα

- Ηνωμένες Πολιτείες

Surgeon General, DHHS, 1999

President's New Freedom Commission, DHHS, 2003

Federal Action Agenda, DHHS, 2005

- Ευρώπη

Green Paper UE 2004

Helsinki Declaration 2005: Mental Health Declaration for Europe.

European Pact for Mental Health and Well-being 2008