



**Mental  
Health  
Europe**

Equal rights.  
Better mental health.  
For all.

December 2024

# TRUMPAS GIDAS APIE ASMENINĮ ATSIGAVIMĄ PSICHIKOS SVEIKATOS SRITYJE

---

Šį leidinį parengė Mental Health Europe. Į lietuvių kalbą išvertė Psichikos sveikatos perspektyvos, dėka Europos programos integracijai ir migracijai (EPIM) skirto finansavimo.

## ĮŽANGA

„Trumpame gide apie psichiatrines diagnozes“ paaiškiname, kaip nustatoma diagnozė, kuo ji gali būti naudinga ir tos naudos ribas. Šiuo gidu su psichikos sveikatos sistema galbūt pirmą kartą susidūrusiems žmonėms siekiame padėti geriau suprasti gaunamą informaciją, ir paskatinti užduoti klausimus bei pradėti diskusiją su specialistais, jei kyla neaiškumų arba netenkina siūlomos paslaugos.

Šis „Trumpas gidas apie asmeninį atsigavimą psichikos sveikatos srityje“ papildo „Trumpą gidą apie psichiatrines diagnozes“ ir apibūdina, kaip turėtume mąstyti apie psichikos sveikatos sutrikimus, juos valdyti ir įveikti. Šios idėjos buvo išvystytos asmeninės psichikos sveikatos sutrikimų patirties turinčių žmonių ir daugybei skaitytojų visame pasaulyje jos buvo naudingos.

Patiriant psichikos sveikatos sutrikimus gauta diagnozė gali suteikti palengvėjimą, tačiau taip pat gali lemti vienišumą ir stigmą. Diagnozė gali paveikti žmonių santykius, jų tapatybę, pasitikėjimą savimi ir prasmės pojūtį, ją dažnai lydi vilties dėl ateities praradimas.

---

*Atsigavimas – tai paieška būdų, kaip spręsti sunkumus ir kartu gyventi gerą gyvenimą; tokį, kurį pats asmuo apibrėžtų kaip gerą, nepaisant to, ar vis dar pasireiškia tai, ką specialistai pavadintų „simptomais“.*

---

Atsigavimas yra asmeniška patirtis – kiekvienai ar kiekvienam ji skirtinga, tačiau visada susijusi ir su santykiais bei mokymusi iš kitų žmonių. Stebuklingos formulės nėra. Šis gidas buvo sukurtas Airijoje grupės žmonių, turinčių asmeninės psichikos sveikatos sutrikimų patirties. Dalydamiesi savo idėjomis, jie neduoda nurodymų, o veikiau pasiūlo pradžios tašką kelionei, kurioje kiekviena ar kiekvienas galėtų atrasti savo atsakymus.

# KAS YRA ATSIGAVIMAS PSICHIKOS SVEIKATOS

## SRITYJE?

Svarbu atskirti asmeninį atsigavimą nuo to, ką gydytojos ar gydytojai vadina pasveikimu arba klinikiu atsigavimu.

**Pasveikimas** yra psichiatrinis terminas, susijęs su simptomų mažinimu, socialinio funkcionavimo atkūrimu ir sugrįžimu į tai, kas laikoma „normalu“.

Tuo tarpu **asmeninis atsigavimas** yra sąvoka, kilusi tiesiogiai iš žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų patirties. William Anthony (1993) atsigavimą apibūdino kaip „giliai asmeninį, unikalų procesą, kuris apima požiūrio, vertybių, jausmų, tikslų, įgūdžių ir (arba) vaidmenų pokyčius. Tai būdas gyventi prasmingą, viltinę ir visavertį gyvenimą net su sutrikimo apribojimais“.

---

*Taigi, toliau kalbėdami apie atsigavimą, turėsime omenyje būtent šią atsigavimo reikšmę, nors konkrečiam žmogui pasveikimas ir asmeninis atsigavimas nebūtinai skirsis vienas nuo kito.*

---

Svarbu pažymėti, kad ne kiekvienas, einantis atsigavimo keliu, tapatinsis su psichikos sveikatos sutrikimų sąvoka.

Atsigavimas yra galimas kiekvienai ir kiekvienam, kuris patyrė psichikos distresą, traumą, stigmą ar bet kokią kitą psichikos sveikatos ir geros savijautos iššūkį. Kai kurie žmonės atsigavimą patiria atradę sėkmingus metodus, padedančius įveikti psichikos sveikatos sutrikimus. Tai reiškia, kad kai kurie žmonės gali gyventi prasmingesnį, visavertiškesnį ir aktyvesnį gyvenimą tuomet, kai jų psichikos sveikatos sunkumai yra išsprendžiami. Tačiau kitiems atsigavimas gali reikšti šiek tiek kitokią patirtį. Net jei psichikos sveikatos sutrikimai išlieka, jos ar jie, gaudami tinkamą paramą, randa būdų gyventi vilties, prasmės, vertės ir džiaugsmo kupiną gyvenimą. Taigi, asmeninis atsigavimas reiškia gyvenime atrastą prasmę ir tikslą, nepaisant to, patiriate psichikos sveikatos sutrikimus ar ne.

Atsigavimas dažnai apibūdinamas kaip kelionė. Kaip ir kiekviena kelionė, jis susideda iš planavimo, pasirengimo, žemėlapių, kelio ženklų, stabtelėjimų ir kliūčių. Atsistatymas taip pat gali būti prilyginamas atradimui, kai asmuo atranda naujų stiprybių arba susigrąžina savybes, kurias manė praradęs. Atsigavimą palaiko santykiai – gydantys ir pozityvūs ryšiai su kitais. Tai gali būti savitarpio parama, šeimos ar draugų palaikymas, darbiniai santykiai. Iltin gerai veikia žmonių bendradarbiavimas siekiant bendro tikslo, dalijimasis žiniomis, patirtimi bei mokymasis vieniems iš kitų.

# Nuo ko atsigauname?

Iš pradžių Jūsų dėmesys gali būti sutelktas į siekį jaustis geriau ir suprasti, kas jums nutiko, nes buvo paveikta daugelis jūsų gyvenimo sričių.

---

*Atsigavimas – tai paieška būdų, kaip spręsti sunkumus ir gyventi gerą gyvenimą; tokį, kurį pats asmuo apibrėžtų kaip gerą, nesvarbu, ar vis dar pasireiškia tai, ką specialistai pavadintų „simptomais“.*

---

Atsigavimas taip pat gali reikšti, kad įgysite daugiau žinių ar galėsite geriau tvarkytis su šiais reiškiniais:

## Stigma

Stigma (taip pat ir savistigma) bei diskriminacija

## Vaistai

Naujų vaistų vartojimo pradžia ir galimi šalutiniai poveikiai

## Diagnozė

Diagnozės nustatymas gali nugesinti viltį ir aptemdyti teigiamas tapatybės dalis

## Paslaugos

Gaunant paslaugas gali likti nepastebėtas jūsų unikalumas ir stiprybės, apsiribojama tik medicininis požiūris

## Psichikos sveikatos sistema

Sistema lėtai transformuojasi į požiūrį, kai vertinama bendra atsakomybė ir pozityvi rizika

# Atsigavimo principai

Apžvelgdamas literatūrą Leamy ir kt. (2011) nustatė penkis vienas kitą papildančius procesus, kuriuos žmonės įvardija kaip esminius atsigavimui. Tai yra:

## Susietumas

Jausmas, kad esame teigiamai susiję su kitais žmonėmis. Šis jausmas gali kilti teikiant savitarpio paramą ar kuriant bendruomenės ryšius. Susietumas taip pat gali būti puoselėjamas pozityviais, gydančiais santykiais su sveikatos priežiūros specialistais.

## Viltis

Vilties svarba atsigavimo procese – nenuginčijama. Viltis, kad geresnis gyvenimas yra įmanomas ir pasiekiamas, laikoma esmine atsigavimo dalimi. Tai dažnai reikalauja pasitikėjimo ir tikėjimo, kad atsigavimas yra galimas.

## Tapatybė

Teigiamo savęs suvokimo palaikymas arba kūrimas. Tai reikalauja atmesti stigmą ir stigmatizuojančius įsitikinimus bei verčia mus pamatyti, kas slypi už paslaugų vartotojos ar vartotojo tapatybės.

## Prasmė

Kiekvienas randa prasmę skirtingais būdais, tad prasmė yra labai asmeniška. Kai kurie ją randa per ryšį su kitais, kiti – per tikėjimą. Daugelis atranda prasmę, kai pasijaučia pripažįstami ir vertinami kaip reikšminga mūsų bendro visuomeninio audinio dalis.

## Įgalinimas

Tikėjimas savo gebėjimu būti atsigavimo proceso šeimininke ar šeimininku. Paramos teikėjai gali įgalinti mus skatindami pasirinkimo laisvę, autonomiją ir stiprybes. Mes pačios ar patys galime save įgalinti puoselėdami augimo mąstyseną – tikėjimą, kad atsidavimas ir sunkus darbas padeda tobulėti. Šis požiūris siejasi su noru mokytis, augimu ir atsparumu.

# ATSIGAVIMO KELIONĖS PRADŽIA

Visos kelionės prasideda nuo informacijos rinkimo ir planavimo, o jos gausu bibliotekose ir internete. Šio gido pabaigoje pateikiame sąrašą naudingų šaltinių, kuriuos rekomendavo šią kelionę jau patyrusieji. Taip pat savo šalyje ar net mieste galite atrasti žmonių grupes, kurios jau tyrinėja ir formuluoja, ką atsigavimas reiškia joms. Tačiau viena yra skaityti, o kita – ryžtis imtis veiksmų. Pabandykite atsakyti į kelis paprastus klausimus:

1. KAIP ATRODYTŲ MANO ASMENINIS ATSIGAVIMAS? KOKIUS JAUSMUS MAN KELTŲ?
2. KUO PASITIKĖČIAU PAKANKAMAI, KAD GALĖČIAU APIE TAI KALBĖTIS?
3. KAS PRAEITYJE MAN BUVO NAUDINGA?
4. KAS NEBUVO NAUDINGA?
5. KOKS YRA VIENAS DALYKAS, KURĮ IŠ TIESŲ GALIU PADARYTI, KAD MANO GYVENIMAS TAPTŲ ŠIEK TIEK GERESNIS?

Iš atsakymų į šiuos klausimus gali gimti asmeninio atsigavimo plano užuomazgos bei idėjos, kaip rasti tinklą žmonių, kurie galėtų ir norėtų dalyvauti jūsų kelionėje bei jus palaikyti.

## Kaip kalbėtis su kitais apie tai, kas man nutiko?

**Pirmiausia savęs paklauskite: „Ką aš turiu ar noriu papasakoti kitiems apie tai, kas man nutiko?“ Tai asmeninis pasirinkimas.**

Įsitikinkite, kad, prieš dalydamiesi savo istorija su kitais, jaučiatės patogiai. Gera pradžia – prieš papasakojant asmeninę istoriją kitam žmogui ją užrašyti. Jūsų pasirinkimas, kada norite dalytis savo istorija, kiek atskleisti ir kam. Praktikuokitės su žmogumi, kuriuo pasitikite tol, kol pasijausite patogiai. Tam, kad papasakotumėte savo istoriją, gali būti naudinga klausytis kitų atsigavimo istorijų ir patirčių.

## Ar man bus geriau?

Žmonėms iš tiesų pagerėja ir jie atsigaua. Visos ir visi esame skirtingi ir psichikos sveikatos iššūkius patiriame savitai. Ką „geriau“ reiškia Jums? „Geriau“ skirtingiems žmonėms reiškia skirtingus dalykus. Tai gali reikšti, kad nebeturite diagnozės, nebepatiriame psichikos sveikatos sunkumų arba, gyvendami su jais, tiesiog jaučiatės geriau.

## Kiek užtrunka atsigauti?

Nėra apibrėžto laikotarpio, kiekvieno žmogaus atsigavimo kelionė yra individuali ir asmeniška. Tai kelionė, o ne galutinis tikslas. Kaip ir gyvenime, atsigavimo kelias nėra

tiesus. Pasitaiko kliūčių ar sunkumų. Svarbiausia yra koncentruotis į tikslą, tikėti savimi ir judėti į priekį padedant šeimai, draugams, kitiems palaikantiesiems ir paslaugų teikėjams.

## Kas dalyvauja atsigavime?

Atsigavimas yra svarbus visiems, tačiau kiekvienas asmuo, šeima, grupė ar psichikos sveikatos paslauga apibrėžia jį kiek kitaip.

Svarbi atsigavimo dalis yra žmonės, kurie tiki jūsų gebėjimu atsigausti. Tai žmonės, kurie yra šalia ir jus supranta. Naudinga turėti daugiau nei vieną palaikymo šaltinį, nes visų poreikiai yra skirtingi.

## Kuo galiu padėti kaip šeimos narys, specialistas ar paramą teikiantis žmogus?

Žmogus, kurį palaikote, išgyvena unikalų procesą: kinta buvusios nuostatos, prasmės, tikslai, įgūdžiai ir vaidmenys. Tai svarbi kelionė. Šie pokyčiai gali tapti iššūkiu šeimai ir paramą teikiantiems žmonėms, tad svarbu stengtis suteikti jiems erdvės. Gali būti, kad jums taip pat teks šiek tiek prisitaikyti. Lengva ilgėtis kažko „kas buvo anksčiau“, bet stenkitės to nereikalauti iš palaikomo žmogaus. Tai gali būti labai sunku ir skausminga tam, kuriuo rūpinatės, nes ji ar jis iš naujo kuria gyvenimą, kuris gali atrodyti šiek tiek kitaip.

Galbūt todėl jums prireiks išorinės pagalbos. Stenkitės prisiminti, kad kartu su žmogumi, kurį palaikote, jūs taip pat esate atsigavimo kelyje. Tai gali nebūti tokia kelionė, kokios tikėjotės ar kokią įsivaizdavote, tačiau atsigavimas yra įmanomas jums abiem. Patys domėkitės atsigavimu. Galbūt netoli jūsų yra kitų žmonių, esančių panašioje situacijoje. Svarbiausia – rūpinkitės savimi.

### **UŽSIIMKITE SAVIUGDA**

Švieskite save apie psichikos sveikatą, atsigavimą, atsigavimo koledžus, edukacija užsiimančius panašių patirčių turinčius žmones, pagalbos būdus ir rūpinimąsi savimi. Pasinaudokite ištekliais šio gido pabaigoje.

### **IŠLAIKYKITE ATVIRĄ KOMUNIKACIJOS KANALĄ**

Išlaikykite atvirą komunikacijos kanalą su žmogumi, kuriuo rūpinatės, net kai tai yra sunku. Daugelis šeimos narių ir globėjų bijo pasakyti kažką netinkamo. Asmuo, kuris jums tiek daug reiškia, vis dar yra čia.

### **PAPRAŠYKITE LEIDIMO**

Jei nerimaujate dėl žmogaus, kuriuos rūpinatės, paprašykite jo leidimo kalbėti su pagrindiniais su juo dirbančiais specialistais ir kitais psichikos sveikatos specialistais.

## **IEŠKOKITE ŠEIMOS SAVITARPIO PARAMOS DARBUOTOJO**

Tai yra šeimos nariai ar globėjai, turintys patirties palaikyti žmogų, patiriantį psichikos sveikatos sunkumą. Jos ar jie gali suteikti Jums informacijos, emocinę paramą ir praktinių patarimų, kaip susigaudyti paslaugų sistemoje.

## **DARYKITE PERTRAUKAS**

Kai turite galimybę, stabtelėkite ir stenkitės tai daryti be kaltės jausmo. Tai nėra savanaudiška – tai būtina.



## NUORODOS IR IŠTEKLIAI

Čia pateikiame keletą idėjų, nuo ko galite pradėti rinkti informaciją ir planuoti.

Pirmoje dalyje rasite atsigavimo istorijas žmonių, kurie save identifikuoja kaip psichikos sveikatos paslaugų vartotojus ir (arba) jas išgyvenusius asmenis. Jei tekstai ar vaizdo įrašai yra nemokamai prieinami internete, pateikiame nuorodą. Kitu atveju bandykite jų ieškoti bibliotekose.

- Watts, M. ir Higgins, A. (2017). *Narratives of Recovery from Mental Illness: The role of peer support*. Routledge Press Oxford and New York (anglų k.).
- Coleman, R. (2004). *Recovery: an Alien Concept*. P&P Press Fife (anglų k.).
- Deegan, P. (1995). [Coping with Recovery as a Journey of the Heart](#) (anglų k.).
- [Planting a Tree](#), Wilma Boevink (olandų k. su angliškais subtitrais).

Antroje dalyje rasite informaciją apie žmones, tinklus bei organizacijas, kurios siūlo pagalbą ir išteklius įvairiose šalyse:

- Advancing Recovery in Ireland. Health Service Executive (2017). [A national framework for recovery in mental health: A national framework for mental health service providers to support the delivery of a quality, person-centred service](#) (anglų k.).
- Mental Health Recovery (2018). [WRAP: Wellness recovery action plan: Renewing your wellness your way](#) (anglų k.).
- Scottish Recovery Network (2019). [Resources](#) (anglų k.).
- Apsilankykite „[Recovery Research Network](#)“, kuris vienija 875 narius iš 35 šalių (anglų k.).
- Aplankykite [Mary O’Hagan puslapį](#). Mary yra buvusi psichiatrinė paslaugų naudotoja ir buvusi Naujosios Zelandijos psichikos sveikatos komisarė ir konsultantė (anglų k.).
- Peržiūrėkite „[Destination Recovery](#)“ programą iš Naujosios Zelandijos Psichikos sveikatos advokacijos koalicijos (anglų k.).
- Guía de Derechos en Salud Mental. [No hay recuperación sin derechos](#) (ispanų k.).
- [Interneto puslapis](#), kuriame į ispanų kalbą išversti Sainsbury centro įrašai apie atsigavimą.
- [Interneto puslapis](#) su įrašais apie asmeninį atsigavimą (ispanų k.).
- [Interneto puslapis](#) su įrašais apie įgalinimą (ispanų k.).

Galiausiai ne visi, turintys asmeninę patirtį, palankiai vertina atsigavimo sąvokos kolonizavimą teikiant psichikos sveikatos paslaugas – kai kurie tai vertina kaip perpakuotus senus socialinės kontrolės, nugalėjimo ir žmogaus teisių pažeidimų būdus.

- <https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-the-bin-20-key-principles/>.
- Mental Health "Recovery" Study Working Group (2009). [Mental Health "Recovery": Users and Refusers](#). Toronto, Wellesley Institute.
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., ir Church, K. (2012). [Recovering our Stories: A Small Act of Resistance](#). Studies in Social Justice. Toronto, Vol. 6, n° 1, 85–101.

TIKIMĖS, KAD ŠIS  
TRUMPAS GIDAS  
SUTEIKS INFORMACIJOS  
JŪSŲ ATSIGAVIMO  
KELIONĖS PRADŽIAI.



MHE yra didžiausias nepriklausomas tinklas, vienijantis daugiau nei 70 organizacijų 30-yje šalių ir siekiantis stiprinti psichikos sveikatą ir gerovę bei ginti žmonių, patiriančių psichikos sveikatos sutrikimus, teises. Mes nuolat skatiname socialinę įtrauktį, deinstitucionalizaciją ir pagarbą žmonių su psichosocialine negalia teisėms. Dalijamės informacija ir keliame sąmoningumą, siekdami panaikinti psichikos sveikatos stigmas visoje Europoje.

The use of these materials should include an acknowledgement of the source. None of these materials may be changed or adapted without the express written authorisation of Mental Health Europe.

© Mental Health Europe (December 2024)



European  
Philanthropic  
Initiative for  
Migration



Co-funded by  
the European Union

“This project has been supported by the European Programme for Integration and Migration (EPIM), a collaborative initiative of the Network of European Foundations (NEF). The sole responsibility for the project lies with the organiser(s) and the content may not necessarily reflect the positions of EPIM, NEF or EPIM’s Partner Foundations.”

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission’s CERV Programme. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.