



**Mental  
Health  
Europe**

Equal rights.  
Better mental health.  
For all.

# ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



## ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο «Σύντομο Οδηγό για την Ψυχιατρική Διάγνωση», εξηγούμε πώς γίνεται η διάγνωση, τις χρήσεις της και τους περιορισμούς της. Σκοπός είναι να βοηθήσουμε τα άτομα που έχουν προσωπική επαφή με το σύστημα ψυχικής υγείας – ίσως για πρώτη φορά – να κατανοήσουν τι λέγεται και να τα ενθαρρύνουμε να κάνουν ερωτήσεις και να ξεκινήσουν μια συζήτηση με επαγγελματίες όταν υπάρχουν ασάφειες ή όταν είναι δυσαρεστημένοι με αυτό που προσφέρεται.

Αυτός ο «Οδηγός για την Προσωπική Ανάκαμψη στην Ψυχική Υγεία» αποτελεί συνέχεια του «Σύντομου Οδηγού για την Ψυχιατρική Διάγνωση» και περιγράφει τρόπους σκέψης, διαχείρισης και υπέρβασης της κακής ψυχικής υγείας. Αυτές οι ιδέες έχουν αναπτυχθεί από άτομα με βιωμένη εμπειρία ψυχικής υγείας και πολλοί άνθρωποι σε όλο τον κόσμο τις έχουν βρει χρήσιμες.

Η λήψη μιας διάγνωσης για ψυχική ασθένεια μπορεί να περιέχει μια «αίσθηση ανακούφισης», αλλά μπορεί επίσης να είναι μια μοναχική και στιγματιστική εμπειρία. Επηρεάζει τις σχέσεις των ανθρώπων, την αίσθηση του «ποιοι είναι», την αυτοπεποίθησή τους, την αίσθηση του σκοπού και συχνά συνοδεύεται από απώλεια ελπίδας για το μέλλον.

ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΡΟΠΟΥΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΖΗΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ· ΜΙΑ ΖΩΗ ΠΟΥ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ, ΜΕ Ή ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΟΝΟΜΑΖΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.

Η ανάκαμψη είναι μια προσωπική εμπειρία - διαφορετική για κάθε άτομο, αλλά αφορά επίσης τις σχέσεις και το να μαθαίνουμε από τους άλλους. Δεν υπάρχει μαγική συνταγή. Η παρούσα εργασία έχει συν-παραχθεί από άτομα με βιωμένη εμπειρία από την Ιρλανδία και οι ιδέες τους δεν είναι πανάκεια, αλλά μάλλον προσφέρουν ένα σημείο εκκίνησης για τους άλλους ώστε να ξεκινήσουν το δικό τους ταξίδι και να κάνουν τις δικές τους ανακαλύψεις.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ;

Είναι σημαντικό να γίνεται διάκριση μεταξύ προσωπικής ανάκαμψης και της ανάρρωσης με την έννοια που χρησιμοποιούν οι γιατροί - που μερικές φορές ονομάζεται κλινική ανάρρωση.

**Η κλινική ανάρρωση** είναι ένας ψυχιατρικός όρος που περιλαμβάνει την ανακούφιση των συμπτωμάτων, την αποκατάσταση της κοινωνικής λειτουργίας και την επιστροφή σε αυτό που θεωρείται «φυσιολογικό».

**Η προσωπική ανάκαμψη**, από την άλλη πλευρά, είναι μια ιδέα που έχει προκύψει από την εμπειρία ανθρώπων με βιωμένη εμπειρία ψυχικής ασθένειας. Ο William Anthony (1993) περιέγραψε την ανάκαμψη ως «μια βαθιά προσωπική, μοναδική διαδικασία αλλαγής των στάσεων, των αξιών, των συναισθημάτων, των στόχων, των δεξιοτήτων ή/και των ρόλων κάποιου. Είναι ένας τρόπος να ζούμε μια ικανοποιητική και ελπιδοφόρα ζωή προσφοράς, ακόμη και εντός των περιορισμών που προκαλούνται από την ασθένεια».

ΑΠΟ ΔΩ ΚΑΙ ΠΕΡΑ, ΟΤΑΝ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ "ΑΝΑΚΑΜΨΗ", ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΛΕΞΗΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΝΝΟΙΑ, ΑΝ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΑΤΟΜΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΤΟ ΕΝΑ ΝΑ ΑΠΟΚΛΕΙΕΙ ΤΟ ΑΛΛΟ.

Είναι, ωστόσο, σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν θα ταυτιστούν όλοι όσοι βρίσκονται σε ανάκαμψη με την έννοια της ψυχικής ασθένειας.

Η ανάκαμψη απευθύνεται σε όποιον έχει βιώσει ψυχική δυσφορία, τραύμα, στίγμα ή οποιαδήποτε άλλη πρόκληση για την ψυχική υγεία και ευεξία. Για ορισμένους ανθρώπους, η ανάκαμψη θα συμβαδίζει με επιτυχημένες μεθόδους που έχουν βρει για να ξεπεράσουν την κακή ψυχική τους υγεία. Αυτό σημαίνει ότι ορισμένοι άνθρωποι είναι σε θέση να ζήσουν μια πιο ικανοποιητική, ουσιαστική και ενεργή ζωή καθώς τα προβλήματα επιλύονται. Για άλλους ανθρώπους, ωστόσο, η ανάκαμψη έχει μια ελαφρώς διαφορετική σημασία. Παρά το γεγονός ότι εξακολουθούν να βιώνουν κακή ψυχική υγεία, με υποστήριξη βρίσκουν τρόπους να ζουν ζωές γεμάτες ελπίδα, σκοπό, αξία και χαρά. Η προσωπική ανάκαμψη, επομένως, σημαίνει την ανακάλυψη νοήματος και σκοπού στη ζωή, είτε αντιμετωπίζετε κακή ψυχική υγεία είτε όχι.

Η ανάκαμψη συχνά περιγράφεται ως ένα ταξίδι και με κάθε ταξίδι, υπάρχει σχεδιασμός, προετοιμασία, οδικοί χάρτες, πινακίδες, στάσεις και εμπόδια. Η ανάκαμψη έχει επίσης παρομοιαστεί με μια διαδικασία ανακάλυψης, όπου το άτομο ανακαλύπτει νέα δυνατά σημεία και διορατικότητα, με την οποία ανακτά πτυχές του εαυτού του που νόμιζε ότι είχε χάσει. Η ανάκαμψη καλλιεργείται μεταξύ των ανθρώπων μέσω θεραπείας και θετικών σχέσεων. Αυτές μπορεί να είναι υποστηρικτικοί συνομήλικοι ή επαγγελματικές σχέσεις, οικογενειακές διασυνδέσεις ή στενές φίλιες.

Αυτό που λειτουργεί καλά είναι οι άνθρωποι να δουλεύουν μαζί για έναν κοινό στόχο, μοιράζοντας γνώσεις, εμπειρογνωμοσύνη και μαθαίνοντας ο ένας από τον άλλον.

Από τι ανακάμπτουμε;

Αρχικά, μπορεί να επικεντρώνεστε είναι στο να νιώσετε καλύτερα και να κατανοήσετε τι σας έχει συμβεί, ο αντίκτυπος του οποίου μπορεί να γίνει αισθητός σε κάθε τομέα της ζωής σας.

Η ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΡΟΠΟΥΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΖΗΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ· ΜΙΑ ΖΩΗ ΠΟΥ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ, ΜΕ Ή ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΟΝΟΜΑΖΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.

Η ανάκαμψη μπορεί επίσης να περιλαμβάνει να κατανοούμε ή να αντιμετωπίζουμε:

| Στίγμα                                                               | Φάρμακα                                        | Διάγνωση                                                                                               | Υπηρεσίες                                                                                                                                                                                                                     | Σύστημα Ψυχικής Υγείας                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Το στίγμα, περιλαμβανομένου του αυτοστιγματισμού, και τις διακρίσεις | Λήψη φαρμάκων που μπορεί να έχουν παρενέργειες | Ο αντίκτυπος μιας διάγνωσης που μπορεί να στερήσει την ελπίδα και να επισκιάσει τις θετικές ταυτότητες | Οι επιπτώσεις των προσφερόμενων υπηρεσιών, οι οποίες μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τη μοναδικότητά σας, τα δυνατά σας σημεία και τις δυνατότητές σας και οι οποίες μπορεί να περιορίσουν την ανάκαμψη στην ιατρική της έννοια | Ένα σύστημα ψυχικής υγείας που δυσκολεύεται να υιοθετήσει μια προσέγγιση κοινής ευθύνης και ανάληψης θετικού ρίσκου |

## ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ

Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση από τους Leamy et al (2011) διαπίστωσε πέντε συμπληρωματικές διαδικασίες που πολλοί χαρακτήρισαν ως καθοριστικές για την ανάκαμψη. Αυτές είναι:

## ΣΥΝΔΕΣΗ

Αυτό περιγράφει την αίσθηση του να είσαι θετικά συνδεδεμένος με άλλους ανθρώπους. Αυτό μπορεί να συμβεί μέσω της υποστήριξης από ομότιμους ή εντός της κοινότητας. Ένα αίσθημα σύνδεσης μπορεί επίσης να καλλιεργηθεί μέσω θετικών θεραπευτικών σχέσεων με επαγγελματίες υγείας.

## ΕΛΠΙΔΑ

Η σημασία της ελπίδας στην ανάκαμψη δεν μπορεί να υποτιμηθεί. Δεν μπορεί να υπάρξει αλλαγή χωρίς την πεποίθηση ότι μια καλύτερη ζωή είναι πιθανή και εφικτή. Αυτό μπορεί συχνά να απαιτεί ένα άλμα πίστης και πεποίθησης ότι η ανάκαμψη είναι δυνατή.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Αυτό αναφέρεται στη διατήρηση ή την κατασκευή μιας θετικής αίσθησης του εαυτού. Καταστέλλει την απόρριψη του στιγματισμού και των στιγματιστικών πεποιθήσεων. Μας προκαλεί να δούμε πέρα από την ταυτότητα του λήπτη υπηρεσιών.

## ΝΟΗΜΑ

Όλοι βρίσκουμε νόημα και σκοπό με διαφορετικούς τρόπους, επομένως αυτό μπορεί να είναι κάτι βαθιά προσωπικό. Για κάποιους μπορεί να συμπίπτει με την αίσθηση σύνδεσης, για άλλους μπορεί να σχετίζεται με την πίστη τους. Πολλοί το βρίσκουν όταν αρχίζουν να αισθάνονται ότι αναγνωρίζονται ως ένα πολύτιμο κομμάτι του κοινού μας μωσαϊκού.

## ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Αυτό αναφέρεται στην πίστη κάποιου στη δική του ικανότητα να αναλάβει τον έλεγχο της ανάκαμψης. Οι υποστηρικτές μπορούν επίσης να μας ενδυναμώσουν δίνοντας έμφαση στις επιλογές, την αυτονομία και τη δύναμη. Μπορούμε να ενδυναμώσουμε τους εαυτούς μας καλλιεργώντας αυτό που είναι γνωστό ως νοοτροπία ανάπτυξης - την πεποίθηση ότι οι ικανότητες αναπτύσσονται μέσω της αφοσίωσης και της σκληρής δουλειάς. Αυτή η νοοτροπία συνδέεται με την αγάπη για τη μάθηση, την ανάπτυξη και την ανθεκτικότητα.

## ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΑΝΚΑΜΨΗΣ

Όλα τα ταξίδια ξεκινούν με έρευνα και σχεδιασμό, και υπάρχει πληθώρα πληροφοριών διαθέσιμων σε βιβλιοθήκες και στο διαδίκτυο. Ορισμένες χρήσιμες πηγές που προτείνονται από άλλους στο ταξίδι παρατίθενται στο τέλος. Μπορεί επίσης να διαπιστώσετε ότι υπάρχουν ομάδες ανθρώπων στη χώρα σας ή ακόμα και στην περιοχή σας που ήδη εξερευνούν και διατυπώνουν τι σημαίνει η ανάκαμψη για αυτούς. Ωστόσο, άλλο πράγμα να διαβάζεις για κάτι και εντελώς διαφορετικό να κάνεις το βήμα και να κάνεις κάτι. Δοκιμάστε μερικές απλές ερωτήσεις:

1. ΠΩΣ ΘΑ ΗΤΑΝ Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΓΙΑ ΜΕΝΑ;
2. ΠΟΙΟΝ ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ ΓΙΑ ΑΥΤΟ;
3. ΤΙ ΒΡΗΚΑ ΧΡΗΣΙΜΟ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ;
4. ΤΙ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟ;
5. ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΟΥ ΘΑ ΕΚΑΝΕ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΛΙΓΟ ΚΑΛΥΤΕΡΗ;

Από τις απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα μπορεί να προκύψει η αρχή ενός σχεδίου για προσωπική ανάκαμψη και μερικές ιδέες σχετικά με την εύρεση ενός δικτύου ανθρώπων που θα είναι ικανοί και πρόθυμοι να μοιραστούν το ταξίδι και να σας υποστηρίξουν.

## ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ

Πρώτα αναρωτηθείτε «τι χρειάζεται ή τι θέλω να πω στους άλλους για το τι μου έχει συμβεί;» Αυτή είναι μια προσωπική επιλογή.

Βεβαιωθείτε ότι αισθάνεστε άνετα με την ιστορία σας πριν την πείτε σε άλλους. Η καταγραφή της προσωπικής σας ιστορίας είναι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσετε, πριν την πείτε σε κάποιο άλλο άτομο. Πρέπει να επιλέξετε πότε θα μοιραστείτε την ιστορία σας, τι θα μοιραστείτε και με ποιον. Εξασκηθείτε σε αυτό με ένα άτομο που εμπιστεύεστε και μέχρι να νιώσετε άνετα. Η ακρόαση ιστοριών και εμπειριών ανάκαμψης μπορεί να σας βοηθήσει να πείτε την ιστορία σας.

Θα γίνω καλύτερα ;

Οι άνθρωποι και γίνονται καλύτερα και ανακάμπτουν. Είμαστε όλοι διαφορετικοί και βιώνουμε τις προκλήσεις της ψυχικής μας υγείας με τον δικό μας ξεχωριστό τρόπο. Τι σημαίνει για εσάς το «καλύτερα»; Η λέξη «καλύτερα» σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Θα μπορούσε να είναι το να μην έχετε πλέον διάγνωση, το να μην βιώνετε πλέον τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική σας υγεία ή θα μπορούσε να είναι το να αισθάνεστε καλύτερα ζώντας με προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Πόσος χρόνος χρειάζεται για να ανακάμψει κανείς;

Δεν υπάρχει καθορισμένος χρόνος και το ταξίδι ανάκαμψης του καθενός είναι ατομικό και προσωπικό. Είναι ένα ταξίδι και όχι ένας προορισμός. Όπως και στη ζωή, η ανάκαμψη δεν είναι μια ευθεία πορεία. Οι αποτυχίες μπορούν να συμβούν και συμβαίνουν. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να παραμείνετε εστιασμένοι, να πιστεύετε στον εαυτό σας και να συνεργάζεστε με την οικογένεια, τους φίλους, τους υποστηρικτές και τους παρόχους φροντίδας σας για να σας βοηθήσουν στην διαδρομή

Ποιος εμπλέκεται στην ανάκαμψη;

Η ανάκαμψη είναι υπόθεση όλων, αλλά είναι μοναδική για κάθε άτομο, οικογένεια, ομάδα και υπηρεσία ψυχικής υγείας. Ένα κοινό μέρος της ανάκαμψης είναι η παρουσία ανθρώπων που πιστεύουν στις δυνατότητές σας να αναρρώσετε. Αυτοί είναι άνθρωποι που είναι εκεί για εσάς και σας καταλαβαίνουν. Θα ήταν χρήσιμο να έχετε περισσότερες από μία πηγές υποστήριξης, καθώς ο καθένας έχει πολλές διαφορετικές ανάγκες.

Ως μέλος της οικογένειας, επαγγελματίας ή υποστηρικτής, τι μπορώ να κάνω;

Το άτομο που υποστηρίζετε μπορεί να περνάει από μια μοναδική διαδικασία όπου παλιές συμπεριφορές, έννοιες, στόχοι, δεξιότητες και ρόλοι αλλάζουν. Είναι ένα σημαντικό ταξίδι για αυτούς. Αυτή η αλλαγή μπορεί να είναι δύσκολη για την οικογένεια και τους υποστηρικτές. Είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε χώρο για αυτές τις αλλαγές. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να κάνετε και εσείς κάποιες προσαρμογές. Μπορεί να είναι εύκολο να λαχταράτε το «πώς ήταν τα πράγματα», αλλά προσπαθήστε να αποφύγετε να το ζητήσετε αυτό από το άτομο που υποστηρίζετε. Αυτό μπορεί να είναι πολύ δύσκολο και επώδυνο για το άτομο που σας ενδιαφέρει, καθώς ξαναχτίζει μια ζωή που μπορεί να φαίνεται λίγο διαφορετική.

Αυτός μπορεί να είναι ένας τομέας με τον οποίο χρειάζεστε εξωτερική υποστήριξη. Προσπαθήστε να θυμάστε ότι κι εσείς βρίσκεστε σε ένα ταξίδι ανάκαμψης με το άτομο που φροντίζετε. Μπορεί να μην είναι ακριβώς το μονοπάτι που οραματιστήκατε ή περιμένατε, αλλά η ανάκαμψη είναι δυνατή και για τους δύο σας. Κάντε τη δική σας έρευνα. Ίσως υπάρχουν άλλοι κοντά σας στην ίδια θέση. Το πιο σημαντικό, φροντίστε τον εαυτό σας.

#### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Εκπαιδευτείτε για την ψυχική υγεία, την ανάκαμψη, τις υπηρεσίες ανάκαμψης, τους εκπαιδευτές συνομηλίκων, τις θεραπείες και την αυτοφροντίδα. Αναζητήστε υλικό στο τέλος αυτού του οδηγού.

#### ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΑΝΟΙΚΤΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Διατηρήστε ανοιχτές τις γραμμές επικοινωνίας με το άτομο που υποστηρίζετε, ακόμα και όταν αυτό είναι δύσκολο. Πολλά μέλη της οικογένειας και φροντιστές φοβούνται να πουν το λάθος πράγμα. Το άτομο που σημαίνει τόσα πολλά για εσάς είναι ακόμα εκεί.

#### ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΔΕΙΑ

Ζητήστε άδεια από το άτομο που υποστηρίζετε για να μιλήσετε με βασικούς λειτουργούς και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, εάν ανησυχείτε γι' αυτούς.

#### ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΟΜΟΤΙΜΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗ

Αυτός είναι ένα μέλος της οικογένειας ή φροντιστής με βιωματική εμπειρία υποστήριξης ενός ατόμου που είχε ψυχική ασθένεια. Μπορούν να σας παρέχουν πληροφορίες, συναισθηματική υποστήριξη και πρακτικές συμβουλές για την πλοήγηση σε υπηρεσίες.

#### ΚΑΝΤΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ

Κάντε διαλείμματα όταν μπορείτε και προσπαθήστε να το κάνετε χωρίς να αισθάνεστε ενοχές. Δεν είναι εγωιστικό να το κάνετε αυτό. Είναι απαραίτητο.

## ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Ακολουθούν μερικές ιδέες για το πού να ξεκινήσετε την έρευνα και τον σχεδιασμό σας.

Αυτή η πρώτη ομάδα προτάσεων αφορά αφηγήσεις ανάκαμψης από άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως χρήστες ή/και επιζώντες υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Όπου πλήρη κείμενα ή βίντεο είναι διαθέσιμα δωρεάν στο διαδίκτυο, παρέχεται ένας σύνδεσμος.

Διαφορετικά, δοκιμάστε σε μια βιβλιοθήκη:

- Watts M & Higgins A 2017 Αφηγήσεις Ανάρρωσης από Ψυχική Ασθένεια Ο ρόλος της υποστήριξης από ομοτίμους Routledge

Press Oxford and New York

- Coleman R (2004) Ανάρρωση: μια εξωγήινη έννοια P&P

Press Fife

- Deegan P (1995) Αντιμετώπιση της Ανάκαμψης ως Ταξίδι

της Καρδιάς

- Φύτευση ενός Δέντρου, Wilma Boevink (στα Ολλανδικά με αγγλικούς υπότιτλους)

Η χρήση αυτών των εγγράφων πρέπει να περιλαμβάνει αναφορά στην πηγή. Κανένα από αυτά τα έγγραφα δεν μπορεί να τροποποιηθεί ή να προσαρμοστεί χωρίς τη ρητή γραπτή άδεια της Mental Health Europe.

© Mental Health Europe (Δεκέμβριος 2025)

Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι μόνο των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Προγράμματος CERV της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή φέρουν ευθύνη γι' αυτές.