

## **RECUPERAÇÃO**

**Mary Ellen Copeland**

**Fonte: Convenção do NAMI 2003-10-29 – [www.mentalhealthrecovery.com](http://www.mentalhealthrecovery.com)**

### **Tradução Silvana A Prado**

Maneira antiga de pensar sobre recuperação:

Pessoas com doença mental nunca ficam boas e na verdade, pioram continuamente.

O que aprendemos:

Muitas pessoas que sofrem de problemas psiquiátricos melhoraram, ficaram bem por longos períodos e estão trabalhando em seus objetivos e prioridades de vida. Alguns usam medicamento para fazer isto. Outros não conseguiram usar medicamento ou preferiram não utiliza-los. Muitos descobriram que existem numerosas e simples maneiras que podem fazer em adição ao tratamento medico, e escolheram ficar bem e manter sua recuperação – coisas como usar uma clinica de Apoio, aprender a ficar longe de pessoas que os tratam mal, evitar certas comidas, fazer exercícos, relaxamento, usar técnicas de redução de estresse e fazendo coisas que gostam como tocar um instrumento musical, ou pescar.

#### **EMPOWERMENT:**

Velhas maneiras de pensar:

Pessoas que tem sintomas psiquiátricos precisam ser controladas e cuidadas. Elas não podem controlar ou tomar conta de si mesmas.

O que aprendemos:

Pessoas que experimentam sintomas psiquiátricos podem controlar a si mesmas e se cuidar; fazer escolhas sobre seu próprio tratamento e vida. Empowerment e escolhas facilitam a melhora ao invés de interferir no seu tratamento.

#### **EDUCAÇÃO:**

Velhas maneiras de pensar:

Pessoas que experimentam problemas psiquiátricos não aprendem e não podem tomar decisões baseado no que conseguiriam aprender. Somente pessoas altamente treinadas na área da saúde mental entendem estes sintomas e podem tomar decisões sobre suas vidas (doentes).

O que aprendemos:

Pessoas que experimentam problemas psiquiátricos podem aprender e aprendem. Elas podem usar o que aprenderam para tomar boas decisões – decisões baseadas em suas próprias experiências, valores e prioridades – sobre seu tratamento e outros aspectos de suas vidas.

#### **ADVOCACIA:**

Velhas maneiras de pensar:

Pessoas com problemas mentais não podem advogar (lutar, defender) por si mesmas. Elas precisam de outros para tomar decisões e lutar por elas..

O que aprendemos:

Pessoas que experimentam problemas psiquiátricos, com frequência, conseguem advogar por si mesmas. Se os sintomas são muito severos, a família e amigos que os conhecem e às suas preferências podem tomar decisões por elas.

APOIO:

Velhas maneiras de pensar:

Ter um bom sistema de apoio não é uma prioridade principal.

O que aprendemos

Ter um sistema de apoio bom é essencial para a pessoa que esta trabalhando sua recuperação. Todos precisam de pelo menos cinco amigos. Pessoas que tiveram dificuldades com sintomas por muitos anos talvez precisem de assistência, enquanto reconectam com outros.

SUPORTE DE PESSOAS COM O MESMO PROBLEMA:

Velhas maneiras de pensar:

Pessoas que tiveram doenças psiquiátricas não devem se associar a outros com sintomas similares.

O que aprendemos:

Pessoas que sofreram de sintomas de doenças psiquiátricas, no geral, são os melhores apoios. Elas podem entender o que a outra pessoa esta sofrendo e ajudá-la de maneiras que são realmente efetivas. No entanto, porque suas vidas geralmente tem sido muito traumáticas, elas podem não ter tido a oportunidade de aprender como ter relacionamentos saudáveis com outros. Podem assim, precisar de assistência para aprender a desenvolver suas habilidades; de como estabelecer limites e relacionamentos com outros, no sentido de serem mutuamente ajudados.

Crises:

Velhas maneiras de pensar:

Quando a pessoa esta tendo dificuldades, deve ser controlada a força, internada e amarrada.

Novas maneiras de pensar:

Quando a pessoa está tendo dificuldades, ela precisa de um lugar seguro e reconfortante para relaxar, ser ouvida, encorajada e apoiada por outros que entendem o que estão passando.

CONCLUSÃO:

Velhas maneiras de pensar:

Pessoas que experimentam doenças psiquiátricas não podem fazer nada para se ajudar.

Novas maneiras de pensar:

Pessoas que tem doenças psiquiátricas, podem usar seus próprios recursos e ferramentas bem como grupos de auto-ajuda como o APOIAR, para prevenir e aliviar os sintomas e para se manter bem.