

Carta recuperării și speranței în sănătatea mintală

ALIANȚA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE MENTALĂ (ANPSM)

1. Recuperarea este posibilă

Experiențele dificile din domeniul sănătății mintale nu reprezintă o sentință definitivă. Multe persoane reușesc să își regăsească echilibrul, să își reconstruiască viața și să dezvolte noi resurse personale atunci când primesc sprijin adecvat.

2. Recuperarea este un proces personal

Fiecare persoană parcurge procesul de recuperare într-un mod unic. Ritmul schimbării, obiectivele personale și modul de gestionare a dificultăților pot varia semnificativ de la o persoană la alta.

3. Persoana este mai mult decât dificultatea pe care o traversează

Experiențele de suferință psihologică pot influența viața unei persoane, dar nu îi definesc identitatea. Recuperarea presupune redescoperirea resurselor, valorilor și relațiilor care fac parte din viața persoanei.

4. Speranța ca resursă terapeutică

Speranța reprezintă un element esențial al procesului de recuperare. Atunci când oamenii pot vedea posibilitatea schimbării, devine mai ușor să facă pași mici, dar semnificativi, către echilibru.

5. Rolul sprijinului profesionist

Profioniștii din domeniul sănătății mintale pot contribui la procesul de recuperare prin intervenții responsabile, prin susținerea autonomiei persoanei și prin cultivarea unei relații de încredere.

6. Importanța relațiilor și a comunității

Relațiile de sprijin – familie, prieteni, comunitate – pot juca un rol important în procesul de recuperare. Un mediu social empatic și informat poate reduce izolarea și poate susține procesul de vindecare.

7. Respectarea ritmului schimbării

Recuperarea nu este întotdeauna liniară. Pot exista perioade de stagnare, de revenire a unor dificultăți sau de incertitudine. Respectarea ritmului personal al schimbării este esențială.

8. Construirea unui sens personal al vieții

Recuperarea nu se limitează la reducerea simptomelor, ci poate include regăsirea sensului, dezvoltarea personală și reconectarea cu valorile importante pentru persoană.

Principiul fundamental

Recuperarea în sănătatea mintală nu este doar un obiectiv clinic, ci un proces uman profund. Prin sprijin responsabil, respect pentru demnitatea persoanei și cultivarea speranței, dificultățile pot fi transformate în experiențe din care pot apărea resurse noi și posibilități de creștere.