

Carta sprijinului responsabil în sănătatea mintală

ALIANȚA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE MINTALĂ (ANPSM)

1. Sprijinul trebuie oferit cu responsabilitate

Orice intervenție în domeniul sănătății mintale trebuie realizată cu conștientizarea impactului pe care îl poate avea asupra persoanei. Sfaturile superficiale, promisiunile nerealiste sau intervențiile improvizate pot crea confuzie și pot agrava suferința persoanei.

2. Diferența dintre sprijin profesional și sprijin informal

Sprijinul emoțional poate veni din partea familiei, a prietenilor sau a comunității, însă intervențiile specializate trebuie realizate de profesioniști pregătiți.

Este important ca persoanele care oferă sprijin să recunoască limitele rolului lor și să încurajeze apelarea la profesioniști atunci când situația o necesită.

3. Evitarea simplificărilor și a mesajelor dăunătoare

Mesaje precum „trebuie doar să fii mai puternic”, „gândește pozitiv” sau „trece de la sine” pot minimaliza experiența persoanei și pot amplifica sentimentul de vinovăție sau neputință. Sprijinul responsabil presupune ascultare, validare și înțelegerea complexității suferinței psihologice.

4. Respectarea limitelor și a autonomiei persoanei

Persoanele care primesc sprijin trebuie să își păstreze autonomia și capacitatea de a decide asupra propriei vieți. Sprijinul responsabil nu presupune control, presiune sau impunerea unor decizii, ci colaborare și respect față de alegerile persoanei.

5. Promovarea unui climat de încredere

Sprijinul autentic se construiește într-un climat de siguranță și încredere.

Acest climat presupune discreție, respect pentru intimitatea persoanei și evitarea expunerii inutile a experiențelor personale în contexte publice sau sociale.

6. Recunoașterea vulnerabilității fără stigmatizare

Suferința psihologică nu trebuie tratată ca un motiv de rușine sau marginalizare.

Sprijinul responsabil presupune acceptarea vulnerabilității ca parte a experienței umane și încurajarea unei culturi a înțelegerii și solidarității.

7. Încurajarea accesului la ajutor specializat

Atunci când dificultățile devin intense sau persistente, sprijinul responsabil include orientarea persoanei către servicii profesionale de sănătate mintală. Accesul la psihoterapie, evaluare psihologică sau consult psihiatric poate contribui semnificativ la recuperare.

8. Construirea unei comunități care sprijină

Responsabilitatea pentru sănătatea mintală nu aparține doar profesioniștilor, ci întregii societăți. O comunitate informată, empatică și responsabilă poate reduce stigmatizarea și poate încuraja persoanele să caute sprijin atunci când au nevoie.

Principiul fundamental

Sprijinul responsabil în sănătatea mintală înseamnă a fi prezent fără a judeca, a asculta fără a controla și a ajuta fără a diminua autonomia persoanei.

A oferi sprijin cu responsabilitate înseamnă a proteja vulnerabilitatea umană și a contribui la construirea unui spațiu social în care suferința poate fi înțeleasă, nu ignorată.