

The background is a solid yellow color with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the upper half of the image.

KONCEPT ZOTAVENÍ (RECOVERY)

POSUN PARADIGMATU

- OD PROFESIONÁLNÍ ŘÍZENÍ SITUACE K ŘÍZENÍ KLIENTEM
 - OD LÉČBY PORUCHY K PODPOŘE DUŠEVNÍ POHODY
 - OD NEMOCI K ČLOVĚKU
-
- *JAK SE LIDÉ ZOTAVUJÍ Z TĚŽKÝCH VĚCÍ V ŽIVOTĚ*

ZOTAVENÍ – RECOVERY

- HLUBOCE OSOBNÍ, VNITŘNÍ A JEDINEČNÝ PROCES ZMĚNY VLASTNÍCH POSTOJŮ, POCITŮ, HODNOT, CÍLŮ, DOVEDNOSTÍ A ROLÍ.
- ZPŮSOB, JAK ŽÍT SPOKOJENÝ, NADĚJEPLNÝA PŘÍNOSNÝ ŽIVOT PŘES VŠECHNA OMEZENÍ ZPŮSOBENÁ NEMOCÍ.
- BUDUJE NOVÝ VÝZNAM A SMYSL ŽIVOTA TÍM, ŽE ČLOVĚK KATASTROFÁLNÍ DŮSLEDKY ZPŮSOBENÉ DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM PŘEKONÁ.

(ANTHONY, 1993)

NEJEDNÁ SE O PŘÍMOČARÝ PROCES; CESTA VEDOUcí K ZOTAVENÍ JE LEMOVÁNA MNOHA PÁDY A OPĚTOVNÝMI VZESTUPY.

KLÍČEM K ZOTAVENÍ JE PŘIJETÍ TOHO, CO JE PRYČ A CO JIŽ NELZE VRÁTIT.

ZOTAVENÍ – RECOVERY

ZOTAVENÍ SE NEDÁ VYNUITIT ANI VYMÁHAT, PRO ZOTAVENÍ SE ČLOVĚK MUSÍ ROZHODNOUT.
VYŽADUJE SPOUSTU ÚSILÍ.

PŘIJETÍ JE AKTIVNÍ PROCES, KTERÝ VYŽADUJE ZNAČNÉ ÚSILÍ ZE STRANY ČLOVĚKA.

PROCES ZOTAVENÍ JE PŘEDEVŠÍM PROCESEM UČENÍ A ZRÁNÍ.

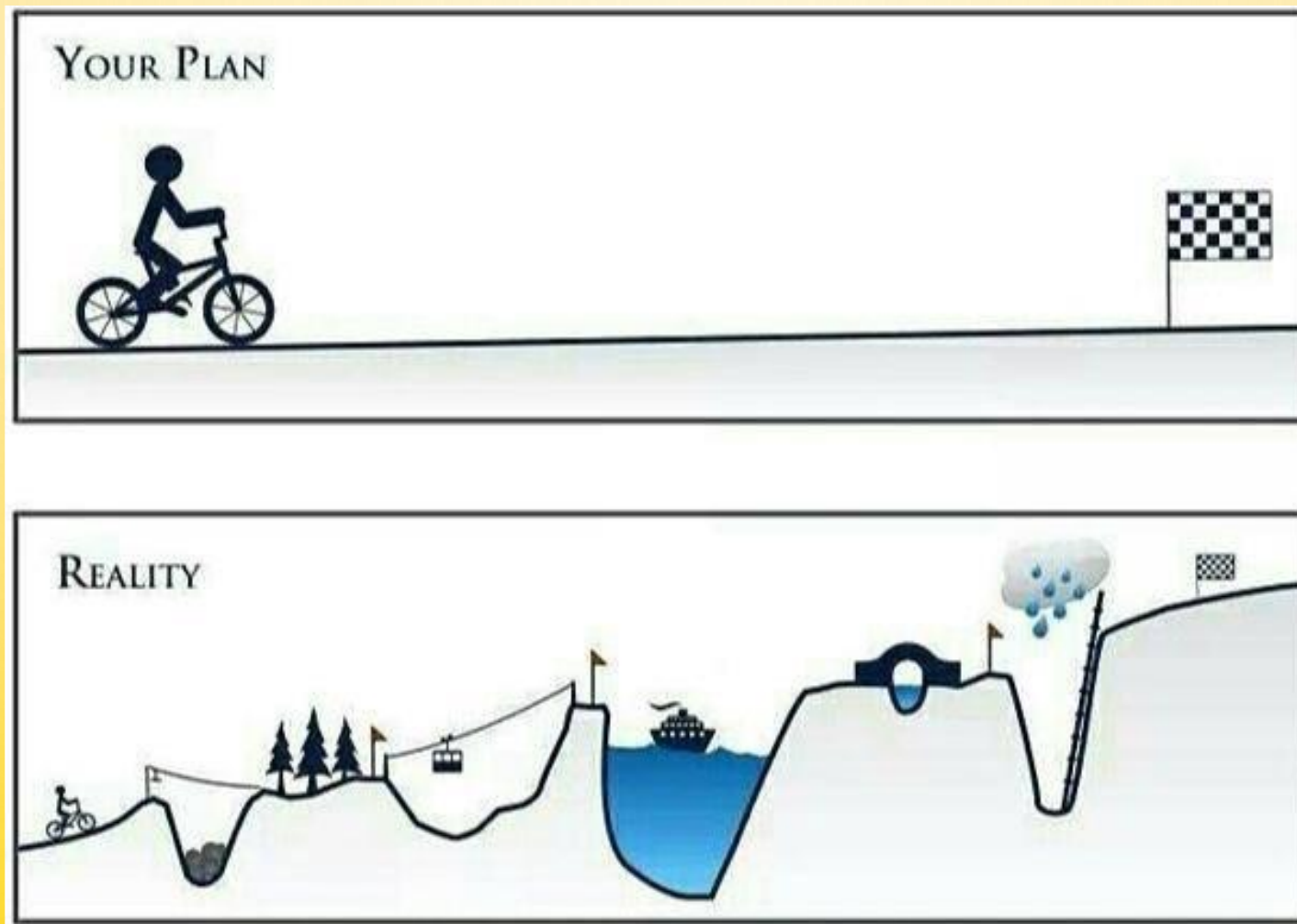
ZOTAVENÍ MŮŽE PROBĚHNOUT BEZ PROFESIONÁLNÍHO ZÁSAHU

LIDÉ MAJÍ NEUVĚŘITELNOU SCHOPNOST NACHÁZET SVÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ

SPOLEČNÝM JMENOVATELEM RECOVERY JE PŘÍTOMNOST LIDÍ, KTEŘÍ V NÍ VĚŘÍ A STOJÍ PO BOKU
OSOBE, KTERÁ ZOTAVENÍ POTŘEBUJE

ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLAD: **JE MOŽNÉ**

ZOTAVENÍ – RECOVERY



ZOTAVENÍ – RECOVERY

- CÍLEM ZOTAVENÍ NENÍ NORMALIZOVAT ČLOVĚKA
- CÍLEM NENÍ ANI NAVRÁTIT ČLOVĚKA DO „STAVU PŘED NEMOCÍ“
- NEMŮŽEME TAKÉ SOUDIT ČI ROZHODNOUT, KDO DOSÁHNE ZOTAVENÍ A KDO NIKOLI
- PROCES ZOTAVENÍ NEMŮŽEME NAŘÍDIT, PŘEBÍRAT ČI VYMÁHAT – JDE O JEDINEČNOU OSOBNÍ CESTU HOJENÍ, UČENÍ A ZRÁNÍ

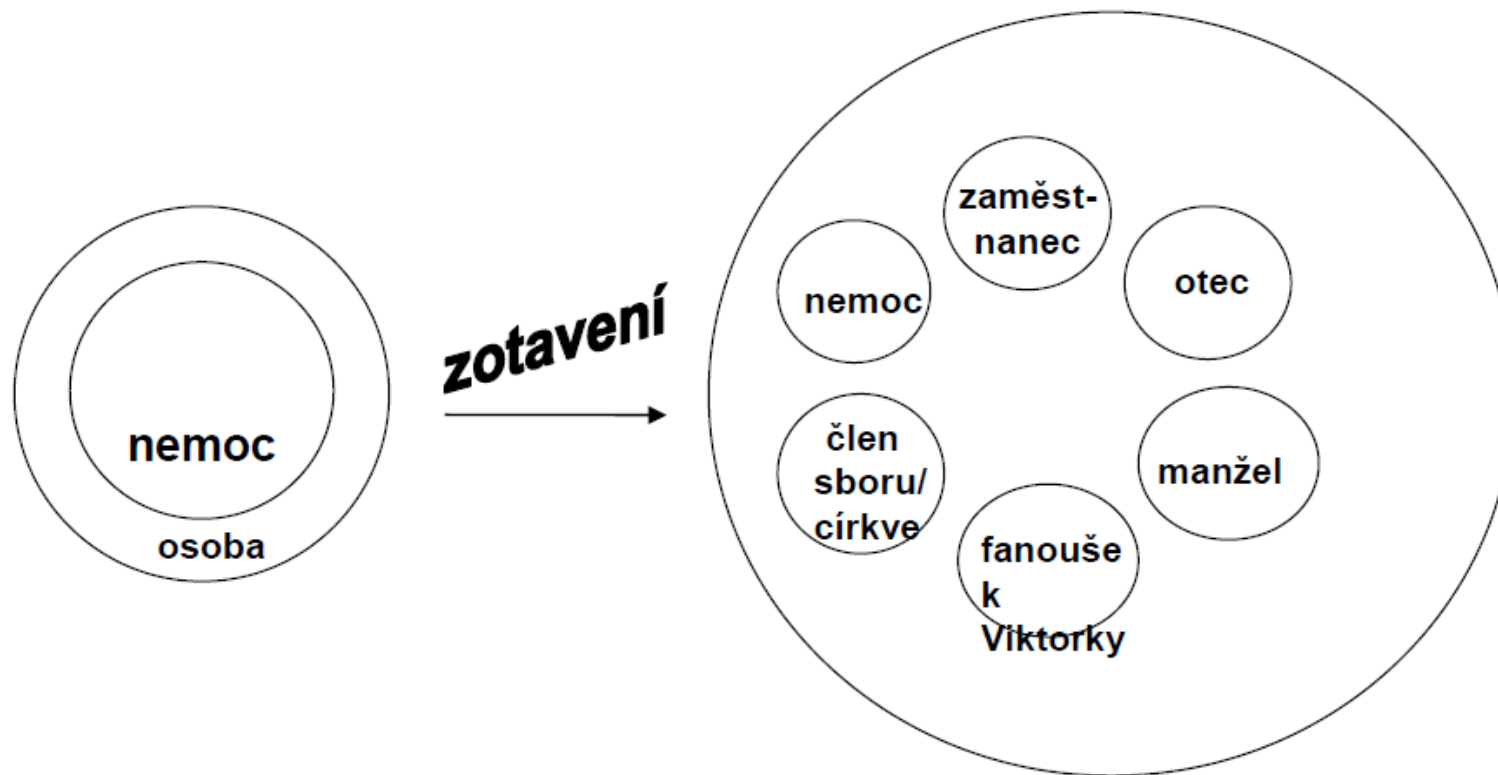
TŘI ROVINY ZOTAVENÍ

- **ZDRAVOTNÍ ZOTAVENÍ** –VYMIZENÍ SYMPTOMŮ A OBNOVA ZDRAVÍ
- **OSOBNÍ ZOTAVENÍ** –NALEZENÍ NOVÉHO SMYSLU ŽIVOTA
- **SOCIÁLNÍ ZOTAVENÍ** –NALEZENÍ SMYSLUPLNÝCH ROLÍ

ROZDÍLY MEZI KLINICKÝM PŘÍSTUPEM A RECOVERY PŘÍSTUPEM

Oblast	Klinický (tradiční) přístup	Recovery / pozitivní psychologie
Cíl	Potlačit symptomy (halucinace, bludy, dezorganizace).	Podpořit člověka, aby žil smysluplný život i s nemocí .
Role pacienta	Pasivní příjemce léčby („pacient se léčí“).	Aktivní partner, spolurozhoduje o cílech a postupech.
Identita	„Schizofrenik“, redukce na diagnózu.	„Člověk s nemocí“, důraz na silné stránky a životní roli (student, rodič, pracovník).
Měřítko úspěchu	Remise symptomů, adherence k medikaci.	Spokojenost, kvalita života, smysl, zapojení do komunity.
Zaměření péče	Biomedicína – medikace, hospitalizace, symptom management.	Holistické – léky + psychoterapie + Smysl a podpora vztahů, práce, bydlení.
Sociální aspekty	Často opomíjeny („hlavně aby nebyl relaps“), nebo dokonce vnímány jako stresor	Aktivně řešeny – podpora zaměstnání, bydlení, komunitních vazeb.
Riziko	Stigmatizace, pasivita, „medikalizace života“.	Posilování autonomie, resilience a naděje.

ČÍM JE DEFINOVÁN KLIENT



4 ETAPY ZOTAVENÍ DLE MARKA RAGINSE

(CESTA K ZOTAVENÍ, M. RAGINS, 2002)

- NADĚJE
- ZPLNOMOCNĚNÍ
- PŘIJETÍ ZODPOVĚDNOSTI
- SMYSLUPLNÉ ŽIVOTNÍ ROLE

NADĚJE

- ZMĚNA JE MOŽNÁ
- JE MOŽNÉ ABY TO BYLO LEPŠÍ A BUDE TO LEPŠÍ
- KONKRÉTNÍ, ROZUMNÁ VIZE TOHO, JAKÉ BY TO MOHLO BÝT, KDYBY TO BYLO LEPŠÍ.

ZPLNOMOCNĚNÍ

- VĚDOMÍ VLASTNÍCH SCHOPNOSTÍ, KOMPETENCE A MOCI
- NADĚJE ZAMĚŘENÁ SPÍŠE NA TO, CO MOHOU PRO SEBE UDĚLAT SAMI, NEŽ NA NOVÉ LÉKY NEBO LÉČEBNÉ METODY, KTERÉ PRO NĚ OBJEVÍ NĚKDO JINÝ
- KE ZPLNOMOCNĚNÍ JSOU POTŘEBA INFORMACE
- POMÁHÁ ZÁŽITEK ÚSPĚCHU
- PARTNERSKÝ PŘÍSTUP A POSLUODPOVĚDNOST.
- PRÁVO A PROSTOR PRO RIZIKO

ODPOVĚDNOST ZA SEBE

PŘEVZÍT ODPOVĚDNOST ZNAMENÁ:

- NUTNOST ZAČÍT RISKOVAT, ZKOUŠET NOVÉ VĚCI A UČIT SE ZE SVÝCH CHYB A SELHÁNÍ.
- ODPOUTAT SE OD POCITŮ VINY, HNĚVU A ZKLAMÁNÍ, KTERÉ SE NĚJAK POJÍ S JEJICH ONEMOCNĚNÍM.
- ZRUŠIT STARÉ STEREOTYPY ZÁVISLOSTI
- VZÍT SVŮJ ŽIVOT DO VLASTNÍCH RUKOU A NEZŮSTÁVALI VE SNADNÉ A BEZPEČNÉ ROLI NĚKOHO, O KOHO SE STARAJÍ OSTATNÍ
- RISKOVAT, ŽE SI KLIENTI UBLÍŽÍ ČI SI VYBEROU CESTU, KTERÁ NEVEDE K NAPLNĚNÍ CÍLE
- NASTAVENÍ KULTURY SLUŽEB, JAK PRACOVAT S RIZIKEM

SMYSLUPLNÁ ŽIVOTNÍ ROLE

ZNAMENÁ:

- ZÍSKAT VE SVÉM ŽIVOTĚ NĚJAKOU SMYSLUPLNOU ROLI, KTERÁ NEMÁ S JEJICH NEMOCÍ NIC SPOLEČNÉHO
- ROLE OBĚTÍ NENÍ ROLE, KTERÁ JE HODNÁ ZOTAVENÉHO ČLOVĚKA, ANI ROLE ČLOVĚKA, KTERÝ PŘEŽIL
- SMYSLUPLNÉ ROLE UKONČÍ IZOLACI A UMOŽNÍ, ABY SE LIDÉ PŘIPOJILI K ŠIRŠÍMU SPOLEČENSTVÍ A STÝKALI SE S TĚMI, KTEŘÍ NEMAJÍ NIC SPOLEČNÉHO SE SVĚTEM PÉČE O DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ

5 FÁZÍ ZOTAVENÍ (ANDERSON)

FÁZE RECOVERY POPISUJÍ PSYCHOLOGICKOU A EXISTENCIÁLNÍ CESTU ČLOVĚKA

- **PŘED UVĚDOMĚNÍM / UVÍZNUTÍ (MORATORIUM)** ČLOVĚK JE ZAHLCEN NEMOCÍ, BOLESTÍ, BEZNADĚJÍ. ZOTAVENÍ NENÍ NA OBZORU. KLÍČOVÝ ÚKOL: *PROPOJENÍ, PŘIJETÍ (VALIDACE), ČAS –TRPĚLIVÝ ZÁJEM*
- **UVĚDOMĚNÍ (AWARENESS)** OBJEVUJE SE JISKŘIČKA NADĚJE, ŽE ZMĚNA JE MOŽNÁ. NEJISTOTA A AMBIVALENCE. ZVAŽOVÁNÍ PRO A PROTI. KLÍČOVÉ ÚKOLY: POROZUMĚT, POSILOVAT BEZ TLAKU SMYSL, DODÁVAT BEZPEČÍ, PROSTOR PRO SDÍLENÍ OBAV ZE ZMĚNY A JEJICH VALIDACE.
- **PŘÍPRAVA (PREPARATION)** ČLOVĚK ZAČÍNÁ PLÁNOVAT, CO BY MOHL ZMĚNIT, UČÍ SE NOVÉ DOVEDNOSTI. PRÁCE S RELAPSEM, ZTRÁTOU MOTIVACE NA CESTĚ, PLÁNOVÁNÍ (PROTIKRIZOVÉ, INDIVIDUÁLNÍ). UČENÍ SE Z CHYB A VLASTNÍCH ROZHODNUTÍ.
- **BUDOVÁNÍ (REBUILDING)** AKTIVNĚ PRACUJE NA ZMĚNĚ ŽIVOTA, ROZVÍJÍ NOVÉ IDENTITY, VZTAHY, CÍLE. PODPOROVAT, ALE PŘEDÁVAT ODPOVĚDNOST. UMOŽŇOVAT JI MÍT. POMOC VYTVÁŘET PŘÍLEŽITOSTI. ZVYŠOVAT ŠANCI. HÁJIT PRÁVA A POMÁHAT
- **ZOTAVENÍ (GROWTH)** ŽIVOT UŽ NENÍ DEFINOVÁN NEMOCÍ; ČLOVĚK ŽIJE S NÍ, ALE NENÍ JÍ. POSILOVAT A BRÁNIT ZÁVISLOSTI NA SLUŽBĚ. UMOŽŇOVAT BÝT PRO DRUHÉ. SLAVIT A UZAVÍRAT