

Jak praktikovat zotavení s lidmi s vážným duševním onemocněním

Mark Ragins, MD
ředitel pro zdravotní péči

Centrum integrovaných služeb MHALA Village

Mental Health America
Los Angeles

mhavillage.squarespace.com
mragins@mhala.org

10 hlavních důvodů pro použití přístupů zaměřených na zotavení

1. Když lidé nevěří, že jsou duševní onemocnění, a vy jim stejně chcete pomoci
2. Když lidé nedělají, co jim říkáte, aby dělali
3. Když nemoc neumíme léčit a lidé musí žít s vážnými příznaky
4. Když nemoc lidi pohltila, stala se jejich identitou a celým jejich životem
5. Když hlavní roli hraje závislost a vy potřebujete propojit léčbu závislosti a léčbu duševního onemocnění

10 hlavních důvodů pro použití přístupů zaměřených na zotavení

6. Když lidé mají odlišné kulturní pozadí vedoucí k jinému chápání duševního onemocnění a přijímání péče, než máte vy
7. Když hlavní potíží lidí je trauma a vy jim nechcete přivodit další
8. Když u lidí zvítězí beznaděj a vládu převeze pasivita
9. Když lidé mají významné silné stránky a chtějí převzít více zodpovědnosti
10. Když lidé chtějí zase žít v „opravdovém světě“

Přístup zaměřený na zotavení připadá lidem zvenku často idealistický a nerealistický, ale rozvíjejí jej lidé s vážným duševním onemocněním a ti, kteří je podporují, tedy ti, kteří jasně vědí, jaké praktické komplikace se na cestě zotavení vyskytují.

Náš idealismus nestojí na nadějeplném teoretickém konstruktu, ale na žité zkušenosti překonání utrpení, které vážné duševní onemocnění doprovází.

Když tvrdá práce vydá své plody a někdo může zase žít naplno a vnímat, že jeho život má smysl, je to jako zázrak.

Konkrétní cíle zaměřené na zotavení

1. **Zotavení dovedností** – jako například schopnost číst, pořádně spát, pracovat, rozumně se domlouvat, milovat, vychovávat děti, řídit auto atd.
2. **Zotavení vnějšího prostředí** – jako například byt, zaměstnání, přátelé, hraní v kapele, manžel/ka, auto, vztahy v rodině, kazeťák, televize, kurzy atd.
3. **Zotavení vnitřního stavu** – jako například cítit se dobře, uspokojení, sebedůvěra, pokoj v duši, identita jiná než identita člověka s duševním onemocněním atd.

Klinický model zotavení

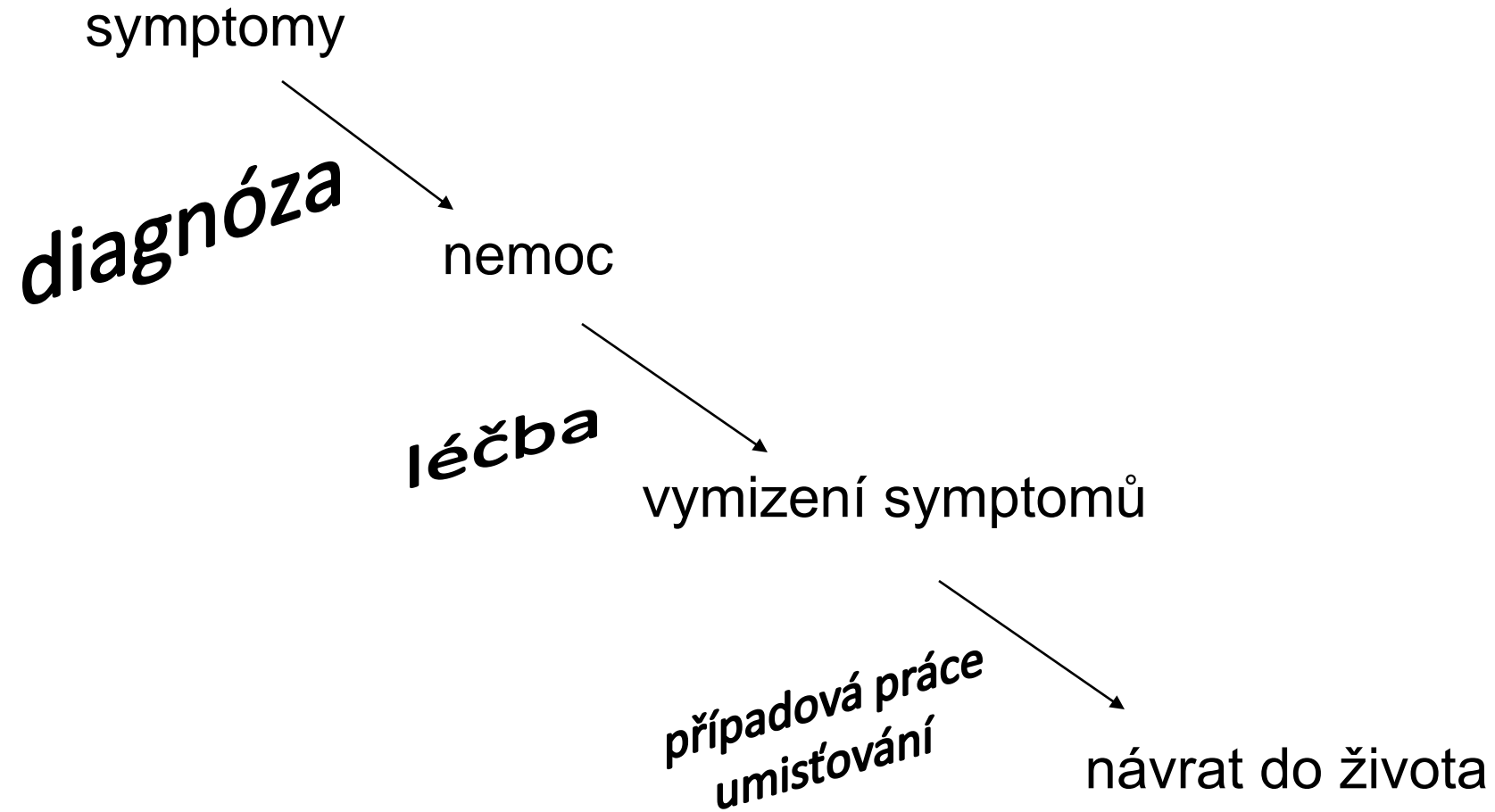
- Zotavení z akutního stavu je obvykle spojeno se zbavením se symptomů
- Zotavení z dlouhodobého nepříznivého stavu je obvykle spojeno s tím:
 - být schopen udržet obraz sebe a mít naději
 - být schopen normálně fungovat a zodpovědně o sebe pečovat
 - být schopen něco dělat a dávat svému životu smysl
 - být schopen postupně nahradit podporu profesionálů podporou přirozenou

Zotavení z akutního stavu se soustřeďuje na nemoc

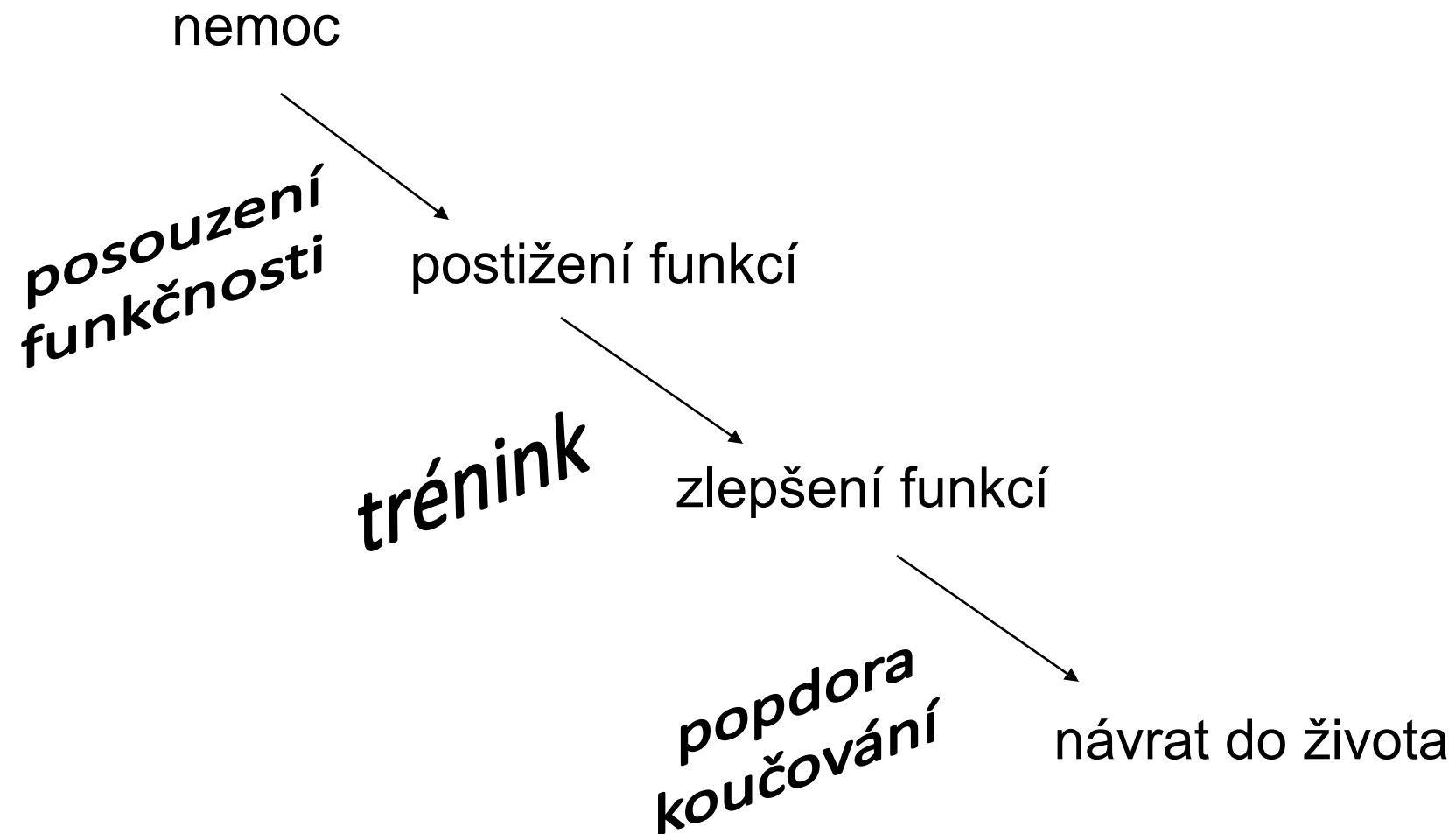
Zotavení z chronického stavu se soustřeďuje na člověka

Lidé s chronickými projevy nemoci a přetrvávajícími symptomy potřebují služby zaměřené na zotavení nejvíce

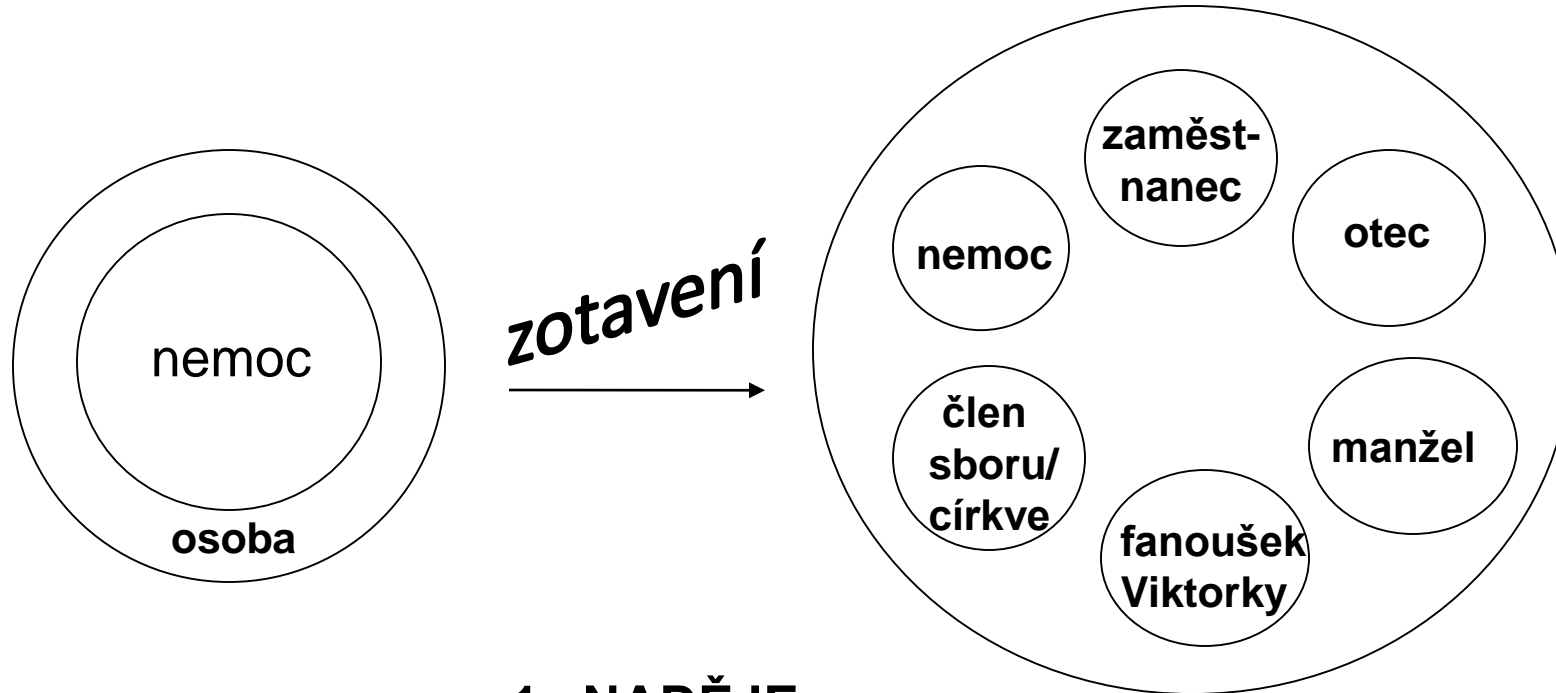
KLINICKÝ MODEL



REHABILITAČNÍ MODEL



MODEL ZOTAVENÍ



1. NADĚJE
2. ZPLNOMOCNĚNÍ
3. ZODPOVĚDNOST ZA SEBE
4. SMYSLUPLNÉ ROLE

OSOBNÍ STÁDIA ZOTAVENÍ

1. Naděje – víra, že bude lépe
2. Zplnomocnění – víra, že se můžu přičinit, aby mi bylo lépe
3. Zodpovědnost za sebe – akce konané, aby mi bylo lépe
4. Získání smysluplných rolí – budování vlastního života ve společnosti podle vlastní volby

Množství práce na zotavení: z řeky utrpení k plnému zapojení do společnosti

Řeka utrpení	Napojení na podporu	Přerod	Příchod	Integrace do komunity
Odmítnutý Ztracený a zmatený Izolovaný Traumatizovaný Bez domova Hospitalizovaný Uvězněný Sebevražedný Nebezpečný Předčasné úmrtí	Osobní Můj životní příběh Co je mi svaté Naděje Obsahuje silné stránky	Odhadnout škody Léčba Spolupráce v medikaci Svépomoc	Smysl/přínosy prožitého utrpení Odolnost Zdraví	Trvale udržitelné inkluzivní komunity
	Vztahy Vítání Budování důvěry Zplnomocnění Spolupráce	Peer podpora Znovusjednocení rodiny Zdravé vztahy Ohleduplnost	Zodpovědnost za sebe Víc dávat Přátelé Ukončení služby	
	Role Pamatovat si sny Role, které nefungují Pomoc v chudobě Faktory ochrany	Nácvik zdravých rolí Služby podpory Rehabilitace Svépomocné aktivity	Smysluplné role Prostor v místní komunitě Přínos místní komunitě Boj proti stigmatu	“Upstream” prevence a včasná pomoc

Co jsou služby zaměřené na zotavení?

1. Napojení (engagement) a vítání (welcoming)
2. Služby zaměřené na člověka a soustředěné na cíle
3. Sdílení rozhodování a budování odpovědnosti za sebe
4. Rehabilitace – budování dovedností a sítě podpory
5. Na zotavení zaměřený způsob medikace
6. Peer podpora a svépomoc
7. Přizpůsobování a propojování terapie a léčby
8. Podpora, která nepůsobí další traumata (Trauma-informed care)
9. Spiritualita a alternativní přístupy
10. Zapojení do komunity a služby zaměřené na kvalitu života
11. Ukončení služeb a soběstačnost

MILNÍKY NA CESTĚ ZOTAVENÍ



Fáze zotavení	Služby pečující	Služby zaměřené na růst
Extrémní riziko	<ul style="list-style-type: none"> • Izolace • Omezovací prostředky • Tlumící medikace 	<ul style="list-style-type: none"> • Trauma informed (omezit vznik traumatu) • Nalezení spouštěčů • Růst sebeřízení
Nanapojený	<ul style="list-style-type: none"> • Nedobrovolná léčba • Ochrana • Motivace odměnami • Okamžitá stabilizace 	<ul style="list-style-type: none"> • Vyhledání a napojení • Propojení přes peery • Konkrétní cíle zaměřené na kvalitu života • Budování vztahu
Napojený, ale minimálně zvládající	<ul style="list-style-type: none"> • Struktura, režim • Rozhodování za klienta • Případové vedení • Dlouhodobá stabilizace 	<ul style="list-style-type: none"> • Podpůrné služby • Budování dovedností • Koordinace osobních služeb • Budování spolupráce
Zodpovědný	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení výhod • Udržovací léčba a medikace 	<ul style="list-style-type: none"> • Integrace do komunity • Svépomoc • Peer podpora • Wellness aktivity • Terapie podporující růst

**Úrovně ve službě zaměřené na člověka
(Spektrum péče zaměřené na zotavení)**

Extrémní riziko	Nenapojený		Napojený, ale neřídící se		Zodpovědný	
Uzavřené prostředí	Vyhledání a napojení	Nízko prahová centra	Intenzivní case management (ACT)	Case manager-ský tým a Clubhouse	Domluvené schůzky (Appointment based clinic)	Centrum služeb (Wellness center)
<p style="text-align: center;">1:1 dohled Právní intervence Ochrana společnosti Akutní léčba Napojení</p>	<p style="text-align: center;">Welcoming Charita Hodnocení a rozřídění Dokumentace Dopomoc k benefitům, na které mám právo Dostupná medikace Nízkoprahové služby</p>		<p style="text-align: center;">Case management Integrované služby Dostupná medikace Podpurné služby Přímá finanční podpora Rehabilitace</p>		<p style="text-align: center;">Podpora formou domluvených schůzek “jen pro předpis” WRAP Svépomoc Peer podpora Integrace v komunitě</p>	

Nejde jen o to CO děláte, ale taky JAK to děláte:

3 základní pilíře transformace směrem k zotavení

- 1. *Zaměření na člověka:*** změna od zaměření našeho úsilí na léčbu nemoci a redukci symptomů k celostnímu uchopení služby a zaměření na proměnu života – ***Je třeba napojení***
- 2. *Službu si řídí klient / Spolupráce:*** změna od profesionálně řízeného vztahu zdůrazňujícího informovaný souhlas a compliance s předepsanou léčbou k individualizovaným vztahům zdůrazňujícím zplnomocnění a posilování zodpovědnosti za sebe sama - ***Je třeba budovat dovednosti***
- 3. *Budování na silných stránkách / Odolnost, přizpůsobivost (resilience):*** naděje ve zotavení opřena o osobní silné stránky, motivace a zkušenosti z překonaného utrpení spíše než o kompetenci profesionálů a medikaci tak, že se redukuje nebo eliminuje břemeno nemoci – ***Je třeba oficiální ukončení služby (Graduation)***

Klíčové nástroje zotavení pro psychiatry

1. Formulace zaměřené na člověka místo na nemoc zaměřených diagnóz
2. Služby postavené na vztahu
3. Trauma informed care (pracovat tak, aby nevznikalo (další) trauma)
4. Medikace a léčba zaměřená na (konkrétní pozitivní) cíl
5. Sdílené rozhodování
6. Aktivizovaní pacienti, kteří představují své vlastní příběhy zotavení – **využívání** medikace k nějakému účelu místo **užívání** medikace
7. Budování odolnosti (resilience) tak, aby příští možný relaps byl zvládnutý s nižší podporou psychiatrů

Zapojení uživatelů do péče

- 1) Aktivnější zapojení lidí do jejich vlastních služeb** – služba řízená klientem, sdílené rozhodování, možnost volby, spolupráce, propagace svépomoci a samostatného zvládání – *Dodržují oni náš plán léčby nebo my jim pomáháme s jejich životními plány?*
- 2) Zapojení lidí s vlastní zkušeností duševního onemocnění do našeho systému včetně vlastního poskytování služeb**
- Uživatelské aktivity – prezentace o principech zotavení, osobní příběhy zotavení, patientské rady, zapojování uživatelů do plánování, dobrovolníci z řad uživatelů, zaměstnávání uživatelů, uživatelský leadership – *Je opravdu nějaké „my“ a „oni“?*

Co můžeš udělat: 14 cest k zotavení

1. Mluvit s lidmi spíše než být izolovaný
2. Aktivně budovat ve svém životě bezpečí – dost peněz na živobytí, bezpečné bydlení, kontakt s rodinou, přátelé, spiritualita
3. Skutečně věci prožívat a zakoušet, ne emoce tlumit, lékovat je, vyhýbat se jim nebo si je vyrábět uměle
4. Naučit se, jak zvládat své emoce
5. Naučit se léky pro sebe “využívat” místo je jen “užívat”
6. Začít (nebo znovuzačít) aktivity, které ti dělají radost nebo tě zajímají
7. Vztít zodpovědnost za svůj vlastní život a něco na sobě změnit
8. Jít něco dělat, i když se zrovna necítíš dobře
9. Dělat něco jiného než být psychiatrickým pacientem a někde jinde než v systému zdravotní péče a sociálních služeb
10. Zlepšit své psychické zdraví a pohodu
11. Milovat jiné – rodinu, partnera, děti
12. Pracovat na přijetí a odpuštění místo obviňování a mstění se
13. Něco dávat (nejen brát) skrze pomoc druhým
14. Nacházet v těžkostech smysl a požehnání a znovuobjevit Boha a spiritualitu

Budování odolnosti hledáním toho, co je na tom boji s nemocí pozitivní

Někdy nám bojování pomáhá objevit a rozvinout naše silné stránky, o kterých jsme ani nevěděli, že je máme, vytěžit obdarování ze svých zranění a zjistit, co je v životě opravdu důležité.

Pozitiva, která můžeme díky našim vnitřním bojům objevit, obsahují:

- **Vnitřní kvality** jako je odhodlání, nadějeplnost, sebevědomí, zodpovědnost, hrdost, silná profesní etika, rodinné hodnoty, spiritualita
- **Vnější zdroje** jako jsou peníze, rodina, společenství, stabilní a bezpečné bydlení, moudré rádce, přátelé
- **Vytváření smyslu** jako stávání se tím, kým jsem měl být, napojení na to, co pro mě chce Bůh, to, že neberu své zdraví jako garantované jednou provždy, zjištění, že život je dar
- **Rozšířené vědomí propojenosti a sounáležitosti** jako stávání se více soucitným a rozumějícím, trpělivým a vědomým toho, že jsme všichni lidské bytosti

DÍKY!

Moji knihu *A Road to Recovery* si můžete stáhnout na www.mhavillage.squarespace.com (když kliknete na "dr. mark's writings") ... kde najdete i další mé články o recovery,

(některé překlady Markových textů včetně A Road to Recovery najdete na www.ledovec.cz/recovery)

nebo mě kontaktujte na Mark Ragins, MD
mrugins@mhala.org

for more recovery oriented training, consultation and workforce development opportunities
from Mental Health America of Los Angeles:

thinking outside the box is so 1969. to be truly innovative and make new ideas work you need to build your own box.

what we do. we enhance your existing programs, help you build new ones, and develop your staff into a strong, recovery-oriented workforce.

we help you build your own box.



buildyourownbox@mhala.org
www.buildyourownbox.org 562.453.6274