

## PARTE QUINTA - LE MIE FORZE

Capire l'impatto che i vostri sentimenti hanno avuto o hanno ancora sulla vostra salute mentale vi aiuterà a sviluppare strategie per affrontare i sentimenti negativi, il che vi permetterà di avere questi sentimenti senza che vi rechino danno. Allo stesso modo, capire i vostri sentimenti positivi può permettervi di averne senza il senso di colpa che talvolta provate quando osate divertirvi.

Rispondi alle seguenti domande:

Quando è stata l'ultima volta che hai fatto qualcosa per divertirti, e poi ti sei sentito in colpa?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Che cosa avevi fatto?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quali sono stati i sentimenti che ti hanno fatto sentire male?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Perché pensi di esserti sentito così?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Cosa pensi di poter fare per sentirti diversamente in futuro?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Programma di fare qualcosa di divertente da fare nell'immediato futuro, mettendo a frutto quello che hai imparato prima per cercare di evitare di star male.

.....  
.....  
.....



## PARTE SESTA - IL MIO PERCORSO NELLA SALUTE MENTALE

La guarigione è essenzialmente un fatto personale, e come tale è vissuta diversamente da individuo a individuo. Tuttavia, un tema comune è la capacità di operare delle scelte nella nostra vita. Un altro tema comune è che spesso abbiamo dovuto ricorrere ai servizi di salute mentale. In questa parte ci concentriamo sulla vostra esperienza coi servizi di salute mentale. Pensate che vi siano state offerte delle scelte in passato? In caso negativo, perché no? Siamo in grado di cambiare in meglio, così da avere un servizio migliore in futuro?

NB: Questa parte è utile anche per gli operatori. Fa parte di un'esercitazione che comporta l'identificazione dei tipi di supporto e assistenza cui date un valore, così come la condivisione della vostra esperienza attuale nel rapporto con i servizi di salute mentale. L'operatore può riuscire a mettersi un po' nei vostri panni e a comprendere i vostri sentimenti e il vostro vissuto, come pure la vostra relazione con i servizi di salute mentale. Questa è la vostra chance per fornire un po' di scambio reciproco e forse per avere altre spiegazioni.

### 1. Scelte ed esperienza

Qual è stata la tua esperienza coi servizi di salute mentale (è stata positiva, negativa o una via di mezzo)?

.....  
.....

Qual è stata la tua miglior esperienza?

.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

E la peggiore?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Qual è stata l'esperienza che ricordi maggiormente?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 2. Scelte e decisioni

"La maggior parte delle persone nella nostra società considerano la scelta come un diritto umano fondamentale e giustamente, in effetti, si può sostenere che il livello delle società più progredite si misura col livello di scelte che una persona ha a disposizione all'interno della società stessa". La scelta è uno dei temi fondamentali nella salute mentale ed è particolarmente importante quando riguarda questioni cruciali come il tipo di cura che ci viene fornito o altri tipi di sostegno che

vengono individuati come nostre necessità: ad esempio l'abitazione, il lavoro, ecc.

Non sempre gli operatori dei servizi comprendono bene questo punto, perché vedono la nostra vulnerabilità e per prima cosa spesso ritengono necessario prendere delle decisioni al nostro posto.

Ti è mai capitata una cosa del genere?

.....  
.....

In quali circostanze?

.....  
.....  
.....  
.....

Come ti sei sentito quando è successo?

.....  
.....  
.....  
.....

Cosa pensi di te stesso ora?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Se questa situazione dovesse riproporsi, cosa vorresti che succedesse?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Scelte e conoscenza delle opzioni disponibili

Talvolta le scelte che ci vengono offerte sembrano limitate a cose marginali e raramente le scelte offerte sono veramente significative. Molto spesso le opzioni di scelta sono abbastanza limitate e la scelta che ci viene offerta riguarda soprattutto il tipo di trattamento farmacologico. Questo accade perché non consideriamo l'intera gamma delle opzioni disponibili.

Hai mai provato la sensazione che non ti sia stata offerta una vera scelta?

SI                      NO                      TALVOLTA

Quali erano le circostanze?

.....  
.....  
.....  
.....

Come ti sei sentito?

.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

Se questa situazione dovesse riproporsi, cosa vorresti che succedesse?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Scelte: porre domande ed ottenere risposte.

Oggi c'è la carta dei diritti dei pazienti del NHS (National Health Service = Servizio Sanitario Nazionale) e questa stabilisce chiaramente che tutte le alternative debbano essere discusse con voi. Il problema è che a volte sia voi sia gli operatori del servizio di salute mentale avete poche idee su quali siano le alternative disponibili, al di là dell'uso dei farmaci. Bisogna che pensiamo a quali altri tipi di alternativa sono disponibili. Questo potrebbe voler dire che voi, insieme ad un operatore, potreste esplorare quali tipi d'intervento e supporto sono disponibili nella vostra zona e vedere se gli stessi vi possono giovare.

Quali trattamenti e tipi di cura ricevi adesso?

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....

Che cure hai ricevuto in passato?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Questi trattamenti e cure ti sono stati di aiuto o no? Spiega quali ti hanno aiutato o no e il perché.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hai la sensazione di essere stato pienamente consultato e coinvolto nelle decisioni prese circa il tuo tipo di trattamento?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

In caso negativo, perché no e cosa è successo invece?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 5. Scegliere le persone che ti sostengono

Uno degli aspetti più importanti della scelta è quella delle persone che ti seguiranno. La pratica corrente di nominare senza consultarvi un operatore di riferimento che lavora con voi non solo è sbagliata, ma in alcuni casi può diventare un'area di conflitto non necessaria tra voi e l'operatore. Quanto spesso a voi e al vostro operatore di riferimento è stato chiesto se eravate contenti di lavorare insieme? Se non c'è una relazione positiva tra voi e l'operatore, questo può avere un impatto molto negativo sulla vostra guarigione.

I servizi dovrebbero permetterti di scegliere i tuoi operatori. Questo ha un importante vantaggio e cioè che un rapporto basato sulla fiducia si stabilisce più rapidamente usando questo sistema e quindi accelera il processo di guarigione.

Ron dice: "Anche se il sistema non può adottare un metodo che permetta al cliente di scegliere i propri operatori pubblici, deve quanto meno trovare un modo per consentire al cliente di cambiarli, se lo desidera. Se si facesse questo piccolo passo, penso che il vantaggio in termini di guarigione sarà di gran lunga

maggiore di qualsiasi perdita di prestigio che può verificarsi tra operatori."

Hai un buon rapporto col tuo operatore di riferimento?

.....  
.....  
.....  
.....

In caso affermativo, perché lo consideri un buon rapporto e in caso contrario, perché no?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....