

Помощь «равных» - неотъемлемая часть процесса восстановления после психических состояний

1. Что такое помощь «равных»?

Помощь «равных» предоставляется на индивидуальной или групповой основе. «Равные» - это те люди, которые на собственном опыте знают, что такое пережить психическое состояние на пути к психическому выздоровлению. Они оказывают эмоциональную поддержку и учат, как справляться со сложившейся ситуацией. Это помогает клиентам эффективно управлять своей жизнью и личностным ростом. Помощь «равных» также включает в себя различные группы самопомощи, среди которых: группы 12 Step (12 шагов), Depressive and Bipolar Support Alliance (DBSA - Альянс помощи при депрессиях и биполярном расстройстве) и Recovery International (Международная реабилитационная помощь). «Равные» - это специалисты, обладающие уникальной квалификацией для оказания такого рода помощи. Их берут на работу частные и государственные службы по охране психического и общего здоровья. Обычно «равные» получают вознаграждение за свои услуги. Однако некоторые работают на добровольной основе. Исследования показывают, что поддержка «равных» увеличивает шансы на положительный исход для людей с психическими состояниями.¹

2. Как шансы на положительный исход увеличиваются при поддержке «равных»?

Поддержка «равных» служит для популяризации моделей восстановления психического здоровья, основанных на благополучии, излечении и ориентированности на клиента. Модель восстановления концентрируется на жизни с психическими нарушениями или наркозависимостью, а не подчинении им. Особое внимание уделяется уходу за собой и самостоятельности, а не зависимости от других. Люди могут излечиваться и это им удается. Пути к выздоровлению очень индивидуальны. Управление службами наркологической и психиатрической помощи (SAMHSA) утверждает, что «каждый определяет свой собственный путь». ⁱⁱ Таким образом люди «получают силы и ресурсы для принятия обдуманных решений, начала процесса выздоровления, накопления собственных сил и восстановления контроля над собственной жизнью». ⁱⁱⁱ У каждого клиента или получателя помощи могут быть собственные определения термина «выздоровление».

3. Почему реабилитационный подход более эффективен, чем традиционная «медицинская модель»? ^{iv}

Исследования показывают, что поддержка «равных» в сочетании с традиционной и нетрадиционной психиатрической помощью ^v является более эффективным подходом, чем каждый из этих методов в отдельности. Люди с психическими состояниями могут чувствовать себя более комфортно, если помощь им оказывают «равные». Делясь опытом люди, которые находились в похожих ситуациях, лучше понимают друг друга. Люди, вовлеченные в процесс самообслуживания, бывают более социально-активными. Они вырабатывают больше стратегий и навыков по управлению ситуацией, сосредоточенных на проблеме. Исследование показали, что участие в самопомощи снижает частоту госпитализаций. ^{vi} Участие «равных» повышает качество услуг, оказываемых группой специалистов.

4. Где в калифорнии оказывают поддержку «равных»?

Такие услуги предоставляются как в частных, так и в государственных службах по охране психического здоровья. Штат Калифорния приветствует трудоустройство людей с психическими состояниями и членов их семей на местном уровне. Например, поддержка «равных» оказывается в рамках

таких программ как Assertive Community Treatment (АСТ - Активный общественный уход) или Full Service Partnership (FSP - полноценное партнерство)

5. Что делать, если в моем районе поддержка «равных» доступна не всем?

Люди могут объединяться с целью предоставления более широкого доступа к поддержке «равных» в своих сообществах. Например, отдельные лица и агентства могут принимать участие в работе местных окружных комитетов или комиссий по психиатрической помощи для удовлетворения неохваченных потребностей. Для получения более подробной информации обращайтесь в следующие организации:

1. Peer/Self-Advocacy Program (PSA - Программа предоставления помощи «равных» и обучения самообслуживанию) Калифорнийского центра правовой защиты и помощи инвалидам.: www.disabilityrightsca.org/about/psa.htm
2. California Association of Mental Health Peer Run Organizations (САМНПРО - Калифорнийская ассоциация организаций по оказанию психиатрической помощи «равными») по адресу: szinman@aol.com
3. The National Association of Peer Specialists (Национальная ассоциация «равных»): <http://na4ps.wordpress.com>
4. The National Empowerment Center (Национальный центр расширения возможностей): <http://www.power2u.org/>
5. The National Mental Health Consumers' Self-Help Clearinghouse (Национальная информационная служба самопомощи людей с психическими состояниями): <http://mhselfhelp.org/>
6. Программа Peer to Peer (Равне равным) организации The National Alliance on Mental Illness (NAMI - Национальный альянс по психическим заболеваниям): <http://www.nami.org/template.cfm?section=peer-to-peer>
7. Программа Dual Recovery Anonymous (Анонимная помощь в выздоровлении людям с двойным диагнозом): <http://www.draonline.org/>

6. Если необходимость в помощи, учитывающей особенности культуры, со стороны «равных»?

Да, абсолютно. Помощь, учитывающая особенности культуры, включает в себя понимание различных систем убеждений относительно психических заболеваний, здоровья, лечения и благополучия. Такие системы убеждений могут зависеть от расы, этнической принадлежности, мет

проживания, языковых или других культурных групп. «Культура получателя» - одна из таких систем убеждений. Она относится к уникальному опыту и ценностям получателя. «Равные» понимают, что такое быть получателем психиатрической помощи. У них есть опыт, и они являются носителями местной культуры. Они могут помочь направить систему психического здоровья. Их знания могут помочь людям выбрать правильный курс на выздоровление и благополучие.

7. Встречается ли система помощи «равных» в других областях кроме психиатрии?

Да. Поддержка «равных» оказывается в разных местах. Группы поддержки могут организовываться в таких местах как церкви, общинные центры, школы или центры здоровья.

Мы хотим услышать ваше мнение! После ознакомления с этим информационным листком, пожалуйста, ответьте на вопросы короткой анкеты и поделитесь с нами своим мнением.

Анкета на английском языке:

<http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form54/index.html>

Анкета на испанском языке:

<http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

Программа APEDP (Stigma, Discrimination, Reduction and Advancing Policy to Eliminate Discrimination Program [Программа по уменьшению стигмы и дискриминации и совершенствованию нормативных актов с целью устранения дискриминации]) финансируется в рамках принятого голосованием Mental Health Services Act [Закона о психиатрической помощи] (Prop. 63 [Предложение №63]) и проводится под руководством CalMHSA (California Mental Health Services Authority [Калифорнийского Управления психиатрической помощи]). Окружные фонды MHSA поддерживают деятельность CalMHSA, органа, в который входят члены окружных правительств, и работа которого направлена на улучшение результатов оказания психиатрической помощи отдельным лицам, семьям и сообществам. CalMHSA предоставляет услуги и проводит просветительские программы на уровне штата, отдельных регионов и

населенных пунктов. Для получения более подробной информации посетите сайт <http://www.calmhsa.org>.

ⁱ См. публикацию SAMHSA (Управления службами наркологической и психиатрической помощи), *Consumer-Operated Services: The Evidence*. издание Минздрава No. SMA-11-4633, Роквилл, MD: Центр психиатрической помощи, SAMHSA, Министерство здравоохранения и социального обеспечения США, 2011; ссылка на публикацию: <http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA11-4633CD-DVD/TheEvidence-COSP.pdf>

ⁱⁱ См. публикацию SAMHSA “Working Definition of Recovery from Mental Disorders and/or Substance Abuse Disorders”, редакция от 23 марта 2012 года; ссылка на документ: <http://blog.samhsa.gov/2012/03/23/defintion-of-recovery-updated/>

ⁱⁱⁱ См. публикацию SAMHSA “Working Definition of Recovery”.

^{iv} В то время, как медицинская модель ориентирована на заболевание, нестоящая реабилитационная модель ориентирована на личность. Дополнительную информацию вы найдете в публикации Марка Рэйгинса (Mark Ragins, MD) “The Recovery Model Handouts and Reference Materials”; ссылка на документ: <http://www.ibhp.org/uploads/file/Recovery%20model%20paper-Ragins.pdf>

^v Традиционно психиатрическая помощь оказывается в лечебных учреждениях и включает в себя участие психиатров и психологов. Нетрадиционная помощь или поддержка предоставляется на дому или в других общественных местах и включает в себя поддержку «равных», услуги в центрах здоровья и программы предоставления жилья в кризисных ситуациях.

^{vi} См. публикацию SAMHSA “The Evidence”, стр. 38.

