

Программа

- Приветствие
- Чтение
 - Правила для группы и принципы поддержки
- Регистрация
 - (Ограничение: 1–2 минуты. Участие приветствуется, но является полностью добровольным.)
- Обсуждение в группе
- Заключительная часть

Правила для группы

1. Вовремя начинать и заканчивать.
2. Ограниченное время регистрации.
3. Полная конфиденциальность.
4. Проявлять уважение.
5. Внимательно относиться к другим, не перебивать и не завладевать инициативой в обсуждении.
6. Обсуждать актуальные вопросы.
7. Проявлять сочувствие по отношению к ситуации другого участника.

Принципы поддержки

1. В первую очередь мы видим человека, а не болезнь.
2. Мы осознаем, что психические заболевания являются медицинскими заболеваниями, причина возникновения которых может быть внешней.
3. Мы понимаем, что психические заболевания могут быть травмирующими событиями.
4. Мы стремимся научиться преодолевать ситуацию.
5. Мы находим в себе силы, делаясь своим опытом.
6. Мы отвергаем осуждение и дискриминацию.
7. Мы не считаем, что чужая боль меньше нашей.
8. Мы прощаем себя и отвергаем чувство вины.
9. Мы считаем юмор полезным.
10. Мы осознаем, что не можем решить все проблемы.
11. Мы сами определяем собственное будущее.
12. Мы никогда не теряем надежду.

Эмоциональные стадии восстановления

NAMI будет помогать вам на каждом этапе.

I. Борьба с катастрофическими событиями Потребности

Кризис/хаос/шок

Отрицание, «нормализация»

Отчаяние, отчуждение

Поддержка

Комфорт

Участливое отношение к текущей ситуации

Помощь в поиске ресурсов

Управление кризисом

Подбадривание

Участливое отношение к боли

Разрешение притуплять ощущения

Надежда

II. Выработка навыков преодоления

Гнев/вина/возмущение

Признание

Горе

Потребности

Не сдерживать чувства и давать им выход

Обучение

Забота о себе

Общение

Выработка навыков

Способность отпустить ситуацию

Способность изучить систему

Надежда

III. Переход к поддержке

Понимание

Принятие

Поддержка/действие

Потребности

Восстановление равновесия в жизни

Отклик системы

Найти смысл

Ощущение возможностей

Активизм

Надежда



National Alliance on Mental Illness