

Chương trình Làm việc

- Chào mừng
- Đọc
 Phương châm của Nhóm và Nguyên tắc Hỗ trợ
- Chào hỏi
 (Giới hạn 1-2 phút. Việc tham gia được khuyến khích, nhưng hoàn toàn tự nguyện.)
- Thảo luận Nhóm
- Kết thúc

Phương châm của Nhóm

1. Bắt đầu và kết thúc đúng giờ
2. Giới hạn thời gian Chào hỏi
3. Giữ bí mật tuyệt đối
4. Tôn trọng người khác
5. Hãy lưu ý đến những người khác; không ngắt lời hoặc chiếm độc quyền
6. Tập trung thảo luận về những vấn đề trong hiện tại
7. Thông cảm cho hoàn cảnh của nhau

Nguyên tắc Hỗ trợ

1. Chúng ta sẽ nhìn nhận con người trước tiên chứ không phải căn bệnh.
2. Chúng ta hiểu rằng bệnh tâm thần là căn bệnh có thể có các yếu tố khởi phát từ môi trường.
3. Chúng ta hiểu rằng bệnh tâm thần có thể là do các sự kiện đau buồn gây ra.
4. Chúng ta đặt mục tiêu xây dựng các kỹ năng đối phó tốt hơn.
5. Việc chia sẻ trải nghiệm khiến chúng ta mạnh mẽ hơn.
6. Chúng ta phản đối sự kỳ thị và không dung thứ cho hành vi phân biệt đối xử.
7. Chúng ta sẽ không cho rằng nỗi đau của chúng ta lớn hơn nỗi đau của người khác.
8. Chúng ta tha thứ cho bản thân và từ chối cảm giác tội lỗi.
9. Chúng ta coi sự hài hước là liều thuốc bổ.
10. Chúng ta chấp nhận rằng chúng ta không thể giải quyết tất cả các vấn đề.
11. Chúng ta mong đợi một tương lai do bản thân mình tạo ra.
12. Chúng ta sẽ không bao giờ từ bỏ hy vọng.

Các Giai đoạn của Quá trình Phục hồi Cảm xúc

NAMI sẵn lòng trợ giúp quý vị ở mọi giai đoạn.

I. Đối phó với Sự kiện Thảm khốc
Phủ nhận Khủng hoảng/Hỗn loạn/
Cú sốc; “Bình thường hóa”
Sự tuyệt vọng; Thờ ơ

Các Nhu cầu
Sự hỗ trợ
Sự an ủi
Đồng cảm với hoàn cảnh hiện tại
Trợ giúp tìm các nguồn hỗ trợ
Kiểm soát khủng hoảng
Sự trấn an
Đồng cảm với nỗi đau
Cho phép được cảm thấy tê liệt
Hy vọng

II. Học cách Đối phó
Công nhận Sự Giận dữ/Tội lỗi/
Phẫn nộ
Sự đau buồn

Các Nhu cầu
Cho phép trút bỏ cảm xúc
Giáo dục
Tự chăm sóc
Tạo mạng lưới mối quan hệ
Đào tạo kỹ năng
Buông bỏ
Tìm hiểu về hệ thống
Hy vọng

III. Chuyển sang Giai đoạn Ủng hộ
Thấu hiểu
Chấp nhận
Ủng hộ/Hành động

Lấy lại cân bằng trong
cuộc sống
Phản hồi từ hệ thống
Tìm kiếm ý nghĩa
Cảm giác trao quyền
Chủ nghĩa tích cực
Hy vọng