



יספר"א האגודה הישראלית לשיקום פסיכיאטרי (ע"ר)
ISPRRA Israel Psychiatric Rehabilitation Association (R.A)

ispraisrael.org.il

סיכום מאמר

יספר"א - האגודה
הישראלית לשיקום
פסיכיאטרי (ע"ר)
רחוב הרכבים 3
ירושלים

Ispraisrael.org.il

02-6249204

© Copyright כל הזכויות שמורות
יספר"א האגודה הישראלית לשיקום
פסיכיאטרי (ע"ר)

החלמה ממחלת נפש: החזון של מערכת שירותי בריאות הנפש בשנות ה-90

וויליאם אנתוני

ארה"ב, 1993

Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11-23.

סוכם ע"י אילה פרידלנדר כץ

בהמלצת פרופ' מקס לכמן

קריאת הסיכום אינה מהווה

תחליף לקריאת המאמר המלא



יספר"א. בונים קהילה מקצועית
לקידום השיקום הפסיכיאטרי בישראל.

הזרעים של חזון ההחלמה נזרעו כתולדה של עידן האל-מיסוד. הכישלונות ביישום מדיניות האל-מיסוד עימתו אותנו עם העובדה שאדם עם מחלת נפש רוצה או צריך יותר מאשר רק הקלה בסימפטומים. לאנשים עם מחלות נפש קשות (להלן גם: מתמודדים) יכולים להיות צרכים מרובים של דיור, תעסוקה, השכלה וצרכים ורצונות חברתיים. האל-מיסוד שינה באופן קיצוני את האופן שבו מערכת השירותים מנסה להיענות לרצונות ולצרכים האלה. לא עוד בית החולים מנסה לתת להם מענה; אלטרנטיבות רבות במסגרות קהילתיות ומסגרות אשפוז חלופיות החלו להופיע מאז האל-מיסוד. המגוון הזה דרש המשגות חדשות, הן באשר לאופן שבו שירותים למתמודדים צריכים להתארגן ולהינתן, והן באשר לרצונות ולצרכים של מתמודדים. דרך חשיבה חדשה זו לגבי שירותים ולגבי האנשים שאותם הם משרתים הניחה את היסודות להופעתו הגוברת של חזון ההחלמה בשנות ה-90.

בפתח הדיון על חזון ההחלמה, מאמר זה מתאר בקצרה את המושג של מערכת תמיכה קהילתית ואת השירותים הבסיסיים שנכללים בתוכה. לאחר מכן, נסקרת בתמציתיות הבנה מעמיקה יותר של ההשפעה הכוללת של מחלת נפש, כהמשגתה במודל השיקום. על רקע יצירת המערכת הקהילתית ומודל השיקום, המספקים בסיס היסטורי וקונספטואלי, יוצג מושג ההחלמה כפי שאנו מבינים אותו כיום.

מערכת תמיכה קהילתית

באמצע שנות ה-70 למאה העשרים נערכה סדרה של מפגשים במכון הלאומי לבריאות הנפש (National Institute of Mental Health (NIMH)) שהולידה את הרעיון של מערכת תמיכה קהילתית (Community Support System (CSS)), מושג העוסק באופן שבו שירותים צריכים להינתן כדי לעזור לאנשים המתמודדים עם מגבלות פסיכיאטריות ארוכות-טווח. רעיון המערכת הקהילתית תיאר את מערך השירותים שמערכת בריאות הנפש צריכה עבור אנשים עם מגבלות פסיכיאטריות ממושכות. רעיון מערכת התמיכה הקהילתית מילא את הריק הקונספטואלי שנבע כתוצאה של האל-מיסוד. מערכת תמיכה קהילתית הוגדרה כ"רשת של אנשים אכפתיים ואחראים המחויבים לעזור לאוכלוסייה פגיעה למצוא מענים לצרכיה ולפתח את הפוטנציאל שלה מבלי שתהיה בהכרח מבודדת או מודרת מהקהילה". המושג

של מערכת תמיכה קהילתית מזהה את המרכיבים החיוניים הדרושים לקהילה כדי לספק שירותים נאותים ותמיכה למתמודדים. המרכיבים החיוניים של מערכת תמיכה קהילתית הודגמו והוערכו מראשיתה. חוקרים הסיקו כי תכניות המספקות יותר פונקציות של מערכת תמיכה קהילתית נמצאו יעילות יותר (עם פחות אשפוזים חוזרים והסתגלות חברתית טובה יותר) לעומת תכניות שסיפקו פחות פונקציות של תמיכה קהילתית. נראה כי לצורך במרכיבי השירותים של מערכת תמיכה קהילתית מקיפה וכוללת יש בסיס אמפירי ולוגי.

בהתבסס על מסגרת החשיבה של מערכת תמיכה קהילתית, המרכז לשיקום פסיכיאטרי חידד והגדיר את השירותים הבסיסיים הדרושים כמענה לרצונות ולצרכים של מתמודדים. טבלה 1 מציגה שירותים חיוניים אלה.

טבלה 1: שירותים חיוניים ללקוחות מערכת התמיכה

קטגוריית השירות	תיאור	תוצאת הלקוח
טיפול התערבות במשבר	הקלה בסימפטומים ובמצוקה השגת שליטה ופתרון לבעיות אקוטיות או מסוכנות	הקלה בסימפטומים הבטחת הגנה וביטחון אישי
ניהול טיפול	השגת השירותים שהלקוח צריך או רוצה	נגישות לשירותים
שיקום העשרה	פיתוח מיומנויות ותמיכות הקשורות למטרות הלקוח עירוב הלקוחות בפעילויות ממלאות ומספקות	מילוי תפקידים פיתוח-עצמי
הגנה על זכויות	סנגור למיצוי זכויות	הזדמנות שווה
תמיכה בסיסית	לספק אנשים, מקומות ודברים שהלקוח צריך לקיומו הבסיסי (לדוגמא: קורת גג, ארוחות, טיפול רפואי)	הבטחת ההישרדות האישית
עזרה עצמית	השמעת הקול והפעלת הבחירה של האדם בחייו	העצמה

ההשפעה של מחלת נפש

הבנה חדשה זו לגבי חשיבותה של מערכת שירותים קהילתית מקיפה, מתבססת על הבנה מעמיקה ובהירה יותר של לקוחות המערכת. שדה השיקום הפסיכיאטרי, עם הדגש על טיפול בהשלכות של המחלה ולא רק במחלה עצמה, עזר להביא למערכת חדשה זו הבנה מלאה יותר של ההשפעה הכוללת של מחלת נפש. השיקום הפסיכיאטרי הסתמך על סיווג השלכות המחלה של ארגון הבריאות העולמי משנת 1980 כמסגרת קונספטואלית לתיאור השפעתה של מחלת נפש חמורה.

בשנות ה-80, תומכי השיקום הפסיכיאטרי הדגישו כי מחלת נפש לא רק גורמת לקשיים נפשיים או לסימפטומים, אלא גם גורמת למגבלות ונכויות תפקודיות משמעותיות. ארגון הבריאות העולמי, שלא כמו קובעי מדיניות בריאות הנפש, פיתח זה מכבר מודל של מחלה שמשלב לא רק את החולי או המוגבלות אלא גם השלכות תפקודיות. ניתן להציג מושגים אלה כלקות (impairment), הפרעה בתפקוד (dysfunction), מוגבלות (disability), ופגיעה (disadvantage). המשגה זו של השפעת מחלת נפש נודעה כמודל השיקום.

התפתחות הקונספט של מערכת תמיכה קהילתית כוללת, בשילוב ההבנה המקיפה יותר של השפעת מחלות נפש המיוצגת במודל השיקום, הניחו את היסודות הקונספטואליים לחזון חדש עבור מערכת שירותי בריאות הנפש של שנות ה-90. על בסיס התובנות משנות ה-70 וה-80, תכניות ומערכות למתן שירותים יונחו על ידי חזון המקדם החלמה ממחלות נפש.

החלמה: הקונספט

הקונספט של החלמה, אף שנפוץ למדי בתחום המחלות והמגבלות הגופניות, קיבל עד כה מעט תשומת לב בפרקטיקה ובמחקר עם אנשים עם מחלות נפש. הקונספט של החלמה ממחלה ומוגבלות גופנית אין משמעו שהסבל נעלם, שכל הסימפטומים הוסרו, ו/או שהתפקוד השתקם במלואו. לדוגמה, אדם עם שיתוק בגפיים יכול להחלים אפילו שעמוד השדרה שלו לא החלים. בדומה לכך, אדם עם מחלת נפש יכול להחלים אפילו אם המחלה לא "התרפאה". המושג של החלמה הופיע והוצג בתחום בריאות הנפש ונדון

בכתבים של צרכנים/שורדים/לקוחות. החלמה מתוארת כהליך אישי עמוק וייחודי שבו האדם משנה עמדות, ערכים, רגשות, מטרות, מיומנויות, ו/או תפקידים. זוהי דרך לחיות חיים מספקים, עם תקווה ותרומה, אפילו עם מגבלות שגורמת המחלה. החלמה קשורה להתפתחותה של משמעות חדשה ותכלית בחיים, כאשר האדם צומח מעבר להשפעה הקטסטרופלית של מחלת נפש.

החלמה ממחלת נפש נוגעת להרבה יותר מאשר החלמה מהמחלה עצמה. מתמודדים לעתים צריכים להחלים מהסטיגמה שאותה שילבו לתוך הווייתם; להחלים מהשפעות של מסגרות הטיפול; מחוסר בהזדמנויות להכוונה-עצמית; מתופעות לוואי שליליות של אבטלה; ומחלומות שהתרסקו. לרוב החלמה היא תהליך מורכב הדורש זמן.

החלמה היא מה שאנשים עם מגבלות עושים. טיפול, ניהול-טיפול, ושיקום, הם מה שגורמי עזרה עושים כדי לאפשר החלמה. מעניין כי חוויית ההחלמה אינה זרה לצוותים בשירותים. ההחלמה מתעלה על המחלה ועל תחום המוגבלות עצמו. החלמה היא חוויה אנושית באמת מאחדת. כיוון שכל האנשים (כולל אנשים בתפקידי עזרה) החווים את אסונות החיים (מוות של אדם אהוב, גירושין, איום של מחלה גופנית, ומוגבלות), נאלצים להתמודד אתגר ההחלמה. החלמה מוצלחת מאסון אינה משנה את העובדה שהחוויה התרחשה, שהשפעותיה עדיין נוכחות, ושהחיים של האדם השתנו לתמיד. החלמה מוצלחת אין משמעה שהאדם השתנה, ושמשמעות העובדות האלה השתנתה עבורו. הם אינם עוד במוקד החיים של האדם. האדם נע הלאה לתחומי עניין ופעילות אחרים.

החלמה: התוצאה

החלמה עשויה להיראות כמושג מתעתע. אנחנו עדיין יודעים מעט מאוד כיצד נראה התהליך הזה עבור אנשים עם מחלות נפש. עם זאת, מחקרי התערבות רבים אמדו את האלמנטים של החלמה, אף שתהליך ההחלמה לא הוזכר בהם. החלמה הינה מונח רב-מימדי: אין מדד יחיד להחלמה, אלא מדדים שונים שמעריכים מגוון היבטים שלה. חזון ההחלמה מרחיב את הסתכלותנו על תוצאות השירות כך שיכללו מימדים כמו דימוי עצמי, הסתגלות למוגבלות, העצמה, והכוונה עצמית. מושג ההחלמה הוא שקושר את המרכיבים השונים של השדה לתוך חזון יחיד.

מערכת בריאות נפש מכוונת-החלמה

מערכת שירותי בריאות הנפש המונחת על ידי חזון ההחלמה, משלבת את השירותים החיוניים של תמיכה קהילתית, המאורגנים סביב מודל השיקום של השפעת מחלות נפש – כל זאת תחת המטריה של חזון ההחלמה. במערכת מכוונת-החלמה, כל שירות חיוני מנותח בהתייחס ליכולתו לשפר את מצבם של אנשים מבחינת לקות, הפרעה בתפקוד, מוגבלות ופגיעה.

שירותים שמכוונים בעיקר לטיפול בלקות, הם שירותים מסורתיים "קליניים", אשר מערכת מכוונת-החלמה מתייחסת אליהם רק כחלק מההשפעה של מחלת נפש (כלומר, הסימפטומים). החלמה ניכרת עשויה להתרחש מבלי להשיג הקלה מלאה בסימפטומים. כלומר, אדם עשוי להמשיך לחוות אפיזודות משמעותיות של החמרה בסימפטומים, ועדיין לשמור על יכולת ביצוע של משימות ותפקידים ו/או להסיר חסמים משמעותיים להזדמנויות. מפרספקטיבה של החלמה, תוצאות מוצלחות אלה עשויות להוביל לצמיחה של משמעות חדשה ותכלית בחיים.

מתכנני מערכת מכוונת-החלמה רואים במערכת בריאות הנפש כגדולה מסך חלקיה. ייתכן שמאמצים להשפיע באופן חיובי על ההשלכות של מחלת נפש יכולים לעשות יותר מאשר להשאיר את האדם פחות לקוי, פחות בלתי-מתפקד, ופחות מוגבל. התערבויות אלה יכולות להותיר את האדם לא רק עם "פחות" אלא עם "יותר" – יותר משמעות, יותר תכלית, יותר הצלחה, ויותר סיפוק מהחיים. קיימת האפשרות שהתוצאות יכולות להיות הרבה יותר מאשר תוצאות של שירות ספציפי, כמו, לדוגמא, ניהול והשגת הקלה בסימפטומים, ביצוע תפקידים, נגישות לשירותים, הבטחת זכויות, וכד'. בעוד שתוצאות אלה הן השאיפה של כל שירות, כל שירות יכול לתרום גם בדרכים לא ידועות להחלמה ממחלת נפש. לדוגמא, נותן שירות מסוים מכיר בכך שהקלה בסימפטומים נעשית לא רק כדי להפחית את אי-הנוחות, אלא גם משום שסימפטומים יכולים לעכב החלמה; שהשגת שליטה בעת משבר נעשית לא רק להבטחת הביטחון האישי, אלא גם משום שמשברים יכולים להרוס הזדמנויות להחלמה; שהגנה על זכויות נעשית לא רק כדי להבטיח את מיצוי מבחינה חוקית, אלא גם משום שהזכויות יכולות לתמוך בהחלמה. כאמור, תוצאות החלמה כוללות היבטים סובייקטיביים יותר כמו דימוי עצמי, העצמה, והכוונה-עצמית.

הנחות יסוד של מערכת בריאות נפש ממוקדת-החלמה

אנשים עם מוגבלות אפשרו לנו הצצה לתהליך ההחלמה באמצעות מילותיהם ופעולותיהם. בנוסף, כולנו חוונו באופן ישיר את תהליך ההחלמה בתגובה לאסונות החיים. בהתבסס על מידע זה, ניתן לזהות סדרה של הנחות לגבי החלמה.

1. החלמה יכולה להתרחש ללא התערבות מקצועית.

אנשי מקצוע אינם מחזיקים את המפתח להחלמה, כי אם הצרכנים. המשימה של אנשי מקצוע היא לתמוך בהחלמה; המשימה של צרכנים היא להחלים. ניתן לתמוך בהחלמה על ידי מערכת התמיכה הטבעית של הצרכן. אחרי הכל, אם החלמה היא מצב אנושי שאותו כולנו חווים, הרי שאנשים הנמצאים במגע עם ההחלמה שלהם עצמם יכולים לעזור לאחרים בתהליך. קבוצות לעזרה עצמית, משפחות וחברים הם הדוגמאות הטובות ביותר לתופעה זו. חשוב כי נותני שירותים בבריאות הנפש יכירו בכך שמה שמקדם החלמה אינו פשוט מערך של שירותים בבריאות הנפש. חיוני להחלמה גם קיום פעילויות וארגונים שאינם של בריאות הנפש, לדוגמא, ספורט, מועדונים, השכלת מבוגרים, וכנסיות. ישנם נתיבים רבים להחלמה, כולל בחירה שלא להיות מעורב במערכת בריאות הנפש.

2. מכנה משותף של החלמה בנוכחותם של אנשים המאמינים באדם ועומדים לצדו.

הרעיון כי נוכחות של אדם או אנשים שהאדם יכול לסמוך עליהם ש"היו שם" בעת הצורך הוא כנראה אוניברסאלי להבנת החלמה. אנשים בהחלמה מדברים על האנשים שהאמינו בהם כאשר אפילו הם לא האמינו בעצמם, שעודדו את ההחלמה אבל לא כפו אותה, שניסו להקשיב ולהבין כששום דבר לא נראה הגיוני. החלמה היא תהליך אנושי עמוק, שנתמך על ידי תגובות אנושיות עמוקות של אחרים. כל אדם יכול לתמוך בהחלמה. החלמה יכולה להיות עניין של כולם.

3. חזון ההחלמה אינו פונקציה של התיאוריה לגבי הסיבות למחלת נפש.

שאלת הסיבות למחלת נפש כביולוגיות ו/או פסיכו-סוציאליות מעוררת מחלוקת בקרב אנשי מקצוע, צרכנים ואחרים. אימוץ חזון של החלמה אינו מחייב את האדם לעמדה כלשהי בוויכוח זה, ולא מחייב שימוש או אי-שימוש בהתערבויות רפואיות. החלמה יכולה להתרחש בין בראיית המחלה כביולוגית או

לא. אנשים עם מגבלות גופניות קשות יכולים להחלים אפילו שטבעה של המחלה לא משתנה או אפילו מחמיר.

4. החלמה יכולה להתרחש אפילו שהסימפטומים חוזרים.

טבעה האפיזודי של מחלת נפש אינו מונע החלמה. אנשים עם מחלות אפיזודיות (למשל: דלקת מפרקים כרונית, טרשת נפוצה) עדיין יכולים להחלים. גם אנשים שחווים סימפטומים פסיכיאטרים אפיזודיים יכולים להחלים.

5. החלמה משנה את תדירות ומשך הסימפטומים.

אנשים בהחלמה עשויים לחוות החמרה של הסימפטומים, שעוצמתם עשויה להיות דומה או גרועה יותר מכפי שחוו בעבר. כשאדם מחלים, תדירות ומשך הסימפטומים משתנה לטובה. כלומר, הסימפטומים מפריעים לתפקוד לעתים רחוקות יותר ולמשך זמן קצר יותר. אדם חי זמן רב יותר ללא סימפטומים. הישנות הסימפטומים הופכת להיות פחות איום להחלמה שלו, וחזרה לתפקוד מתרחשת מהר יותר לאחר החמרה.

6. החלמה אינה מורגשת כמו תהליך ליניארי.

החלמה מערבת צמיחה ונסיגה, תקופות של שינויים מהירים ושל שינויים מעטים. בעוד שהמגמה הכללית הינה כלפי מעלה, החוויה מרגע לרגע לא בהכרח מורגשת בכיוון אחיד. רגשות אינטנסיביים יכולים להציף באופן לא צפוי מראש. תהליך ההחלמה כלל אינו נחוה כשיטתי ומתוכנן.

7. החלמה מהשלכות המחלה לעתים קשה יותר מהחלמה מהמחלה עצמה.

בעיות של חוסר תפקוד, פגיעה ומוגבלות לעתים קרובות קשות יותר מבעיות הנובעות מהלקות. חוסר יכולת לבצע משימות ותפקידים בעלי ערך, ובעקבות זאת האובדן של דימוי עצמי חיובי, הם חסמים משמעותיים להחלמה. החסמים שנוצרים בשל מיקום בקטגוריה של "חולה נפש" יכולים להיות עצומים. פגיעה זו כוללת אובדן של זכויות והזדמנויות שוות, ואפליה בתעסוקה ובדיוור, כמו גם חסמים שנוצרים

על ידי הניסיון של המערכת לעזור – למשל, חוסר בהזדמנויות להכוונה-עצמית, ופרקטיקות טיפוליות מחלישות. אלה גורמים להגבלת ההחלמה של האדם אפילו אם הוא ללא סימפטומים.

8. החלמה ממחלת נפש אין משמעה שהאדם "לא באמת היה חולה".

לפעמים התייחסו לאנשים שהצליחו להחלים ממחלת נפש בביטול כמי שלא "באמת" חולים במחלת נפש. החלמתם המוצלחת אינה נראית כמודל, כמקור להשראת תקווה עבור אלה שמתחילים את תהליך ההחלמה, אלא כחריגה, או גרוע מכך, כתרמית. זה כמו לומר שאצל אדם עם שיתוק אשר החלים לא "באמת" נפגע עמוד השדרה! אנשים המחלימים ממחלת נפש הם מקור של ידע על תהליך ההחלמה וכיצד ניתן לעזור לאנשים בהחלמה.

השלכות לעיצוב מערכות בריאות הנפש

החלמה כקונספט אינה מובנת באופן מלא ודרושים עוד מחקרים רבים, איכותניים וכמותיים. היבט חשוב ביותר לקונספט ההחלמה הוא בניסיונות להבין את חוויית ההחלמה מהאנשים שחווים אותה בעצמם. מחקר איכותני הינו חשוב במיוחד מבחינה זו.

מכל מקום, ראוי להתחיל לשלב את מה שאנו חושבים כיום שאנו יודעים על החלמה. לדוגמא, רוב הדיווחים על החלמה מספרים על טבעה הקריטי של תמיכה אישית. מתכנני המערכת צריכים להתייחס לשאלות כגון: האם וכיצד תמיכה אישית צריכה להינתן על ידי מערכת בריאות הנפש? האם מתאמי טיפול ימלאו את התפקיד הזה? מה בנוגע לארגונים לעזרה עצמית? האם צריך להרחיבם ולבקש מהם לבצע יותר מפונקציה זו? האם יש להכשיר את הצוותים במיומנויות הבינאישיות הדרושות כדי לתמוך בקשר אישי זה? הבטחת איכות הצוותים דורשת להבין את הזמן שלוקח לפתח קשר כזה ולמצוא דרכים להעריך ולתעד את התהליך.

החלמה, כפי שאנו מבינים אותה כיום, מערבת התפתחות של משמעות ותכלית בחיים, כאשר אדם צומח מעבר להשפעות הקשות של המחלה. האם מערכת בריאות הנפש עוזרת בחיפוש אחר משמעות חדשה זו? האם היא מחפשת באופן אקטיבי כיצד לספק הזדמנויות שיכולת לעורר התפתחות של תכלית חדשה לחיים? האם זהו סוג השירות שאנשי מקצוע ושורדים מדברים עליו בהתייחסם לערכה של "פסיכותרפיה

תמיכתית?" האם קיימת התמיכה של מטפלים שהוכשרו לעזור למתמודדים לשלוט מחדש בחייהם – אפילו מבלי שישלטו באופן מלא במחלה?

ישנם כמה גורמים אפשריים שממריצים החלמה. אלה כוללים צרכנים אחרים שמחלימים בצורה אפקטיבית. ספרים, סרטים, וקבוצות עשויים לעורר תובנות חשובות לגבי אפשרויות בחיים. ביקור במקומות חדשים ודיבור עם אנשים מגוונים הן דרכים נוספות שיכולות לעורר את תהליך ההחלמה. השגה מחדש של האמונה כי ישנן אפשרויות לבחור מתוכן היא קריטית להחלמה – אמונה חשובה להחלמה אולי אפילו יותר מאשר האפשרות המסוימת שבה האדם בוחר תחילה.

מערכות מכוונות-החלמה בבריאות הנפש חייבות לבנות את המסגרות שלהן כך שיתקיימו בהן "טריגרים" של החלמה. תכנית משעממת לטיפול יום ותכניות אשפוז פאסיביות, מאופיינות במחסור בגירויים להחלמה. מערכת בריאות הנפש חייבת לעזור לזרוע ולטפח את הצרכים של החלמה באמצעות תכנון יצירתי. יש סייג חשוב לרעיון של "טריגרים" להחלמה. לפעמים המידע שניתן על ידי אנשים, מקומות, דברים, ופעילויות, יכול להציף. כמויות שונות של מידע מועילות בזמנים שונים של תהליך ההחלמה האישי. לפעמים הכחשה נחוצה כאשר אדם בהחלמה תופס את המידע כמציף יתר על המידה. בנקודות מסוימות בהחלמה, הכחשה של מידע מונעת מהאדם לחוות הצפה משתלטת. מידע יכול להיתפס כפצצה או כשמיכה – אכזרי ועוין או חמים ומבורך. נותני השירותים חייבים לאפשר את הגיוון הזה במסגרת הזמן של מתן המידע – ולא לאפיין הכחשה בצורה רוטינית ופשוטה כלא-פונקציונאלית.

בדומה לכך, לא ניתן לאבחן בפשטות את טווח הרגשות שאדם חווה בהחלמה שלו כלא נורמאלי או פתולוגי. כל האנשים המחלימים, בין אם מתמודדים עם מחלת נפש או לא, חווים רגשות חזקים, היכולים לכלול דיכאון, אשמה, בידוד, חשדנות, וכעס. עבור רבים המחלימים מקטסטרופות אחרות שאינן מחלת נפש, רגשות אינטנסיביים אלה נראים כחלק נורמלי של תהליך ההחלמה. עבור אנשים המחלימים ממחלת נפש, רגשות אלה מהר מידי ובאופן רוטיני מידי נחשבים כחלק מהמחלה ולא חלק מההחלמה. מערכת בריאות הנפש חייבת לאפשר לרגשות אלה להיחווים בסביבה מבינה ולא מתייגת. לדמויות המסייעות צריכה להיות הבנה טובה יותר של קונספט ההחלמה על מנת שתתקיים סביבה מקדמת-החלמה.

הערות מסכמות

שאלות וסוגיות חדשות רבות עולות מתוך פרספקטיבה מכוונת-החלמה עבור מתכנני המערכת. בעוד שאיננו מתקרבים עדיין להבנה של קונספט ההחלמה ואיננו יכולים לעזור לאנשים להשיגו באופן רוטיני, חזון של החלמה לשנות ה-90' הינו יקר ערך. חזון מושך את שדה השירותים לתוך העתיד. חזון אינו משקף את מה שאנו משיגים כעת, אלא את מה שאנו מקווים וחולמים להשיג. חשיבה שרואה למרחוק אינה מעלה ציפיות לא מציאותיות. חזון אינו יוצר הבטחות כוזבות, אלא תשוקה למה שאנו עושים. "חזונות" שהנחו בעבר את מערכת בריאות הנפש לא היו מבוססי-לקוח. הם לא תיארו כיצד הצרכן יפיק תועלת. לדוגמא, "חזון" האל-מיסוד תיאר כיצד בניינים יתפקדו ולא כיצד מקבלי שירות יתפקדו. בדומה לכך, "חזון" מערכת השירותים הקהילתית תיאר כיצד מערכת השירותים תתפקד ולא את התפקוד של מקבלי השירות. בניגוד לכך, חזון ההחלמה מדבר על האופן שבו מקבלי שירותים יתפקדו. שינויים במבנים ובשירותים נראים בהקשר של התועלת שלהם לחזון ההחלמה. החלמה ממחלת נפש היא חזון רב-עוצמה, המדבר על אמונה שלא הוזכרה עד כה ואולי אף נחשבה אפיקורסית, כי אדם עם מחלת נפש יכול לצמוח מעבר למגבלות שמציבה המחלה שלו. החלמה היא מונח שיכול לפקוח את עינינו לאפשרויות חדשות עבור אלה שאותם אנו משרתים ולאופן שבו אנו יכולים לשרת אותם. שנות ה-90 עשויות להפוך להיות "העשור של החלמה".