

## Příloha 1

K tématu údravy a zotavení (recovery) se ptám a prosím o odpověď:

Můžete nějak charakterizovat období, kdy jste se byli vědomi svého potenciálu (kapacity) k určité (i malé) změně ve vašem životě?

Co bylo v té době to, s čím jste byli převážně nespokojeni? Je něco konkrétního, co se vám vybavuje a mělo to vliv na vaše rozhodnutí ke změně?

Jak se na tom podílely vaše vztahy k blízkým, jejich starost a nabídka pomoci?

Co osobně považujete za největší úskalí v obtížných fázích vaší nemoci?

Co a kdo vás držel nad vodou, když jste ztráceli víru, že se váš stav zlepší?

Pomohla vám nějak psychoterapie nebo jiný podpůrný profesní vztah? Co jste zvládli sami? Co pro vás znamenají slova vytrvalost, nezdolnost, naděje?

Jak jste se vypořádali se situací, když se symptomy objevovaly znovu?

Jak byste nyní popsali svůj životní cíl, přání, touhy a představy o tom, jak být šťastný?

Nakonec otázka týkající se perspektiv, očekávaných výsledků zotavení a sdíleného povědomí o potenciálu údravy – prosím o pár slov, které máte spojeny s pojmy: sebeúcta, duševní zdraví, hodnota, smysl a účel života, zkušenost s nemocí, uvědomění si sebe sama, nezávislost, zodpovědnost za vlastní život.

Jestli chcete, můžete se se mnou podělit o to, co přinesla vaše zkušenost s duševní nemocí ostatním.