

## PREPORUČENA LITERATURA O OPORAVKU



### **Klinika za psihijatriju Vrapče**

*Klinika Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu  
University Psychiatric Hospital Vrapče*



**AKADEMIJA OPORAVKA**

Oporavak mentalnog zdravlja snažno razbija mitove i predrasude koje još uvijek okružuju mentalne poteškoće. On pokazuje da osobe s iskustvom psihičkih teškoća nisu obilježene dijagnozom, već posjeduju snagu, potencijal i pravo na dostojanstven život. Kroz edukaciju osoba s problemima mentalnog zdravlja, stručnjaka, obitelji i društva u cjelini, literatura o oporavku otvara prostor razumijevanju, nadi i solidarnosti. Upoznavanje s procesom oporavka ključno je za smanjenje stigme i izgradnju zajednice u kojoj se mentalno zdravlje promatra kao zajednička odgovornost, a ne razlog za isključenje.

U ovom popisu nalaze se knjige, znanstveni radovi i praktični materijali za različite interese i razine predznanja: od osobnih i inspirativnih tekstova, preko konkretnih alata za svakodnevni život, do stručne literature i međunarodnih smjernica. Cilj je ponuditi raznolik izbor kako bi svatko mogao pronaći sadržaj koji mu je blizak i koristan na vlastitom putu učenja o oporavku.

**Slade, M. (2009) Personal Recovery and Mental Illness**

<https://www.cambridge.org/core/books/personal-recovery-and-mental-illness/>

**Zašto čitati:**

Jedna od najvažnijih knjiga o osobnom oporavku. Jasno objašnjava da oporavak ne znači “nestanak simptoma”, nego **život s nadom, smislom i identitetom**.

**PDF:** [Preuzmite vodič Mike Slade \(PDF\)](#)

**Opis:** Praktični vodič za stručnjake koji rade s osobama u procesu oporavka. Sadrži 100 konkretnih prijedloga kako dizajnirati usluge i pristup koji podržava osobni oporavak , uključujući teme poput planiranja, samoupravljanja i podrške u krizama. Temelji se na iskustvima ljudi s osobnim iskustvom bolesti i istraživanjima u području oporavka. ([Research Into Recovery](#))

**Prikladnost:** za sve (posebno dobra zajednička literatura)

**Davidson et al. (2010) A Practical Guide to Recovery-Oriented Practice**

<https://global.oup.com/academic/product/a-practical-guide-to-recovery-oriented-practice-9780199733095>

**Zašto čitati:**

Pokazuje kako se recovery pretvara u **svakodnevnu praksu** – u odnosima, jeziku, ciljevima i moći odlučivanja.

**Prikladnost:** stručnjaci + motivirani čitatelji)

**Anthony, W. (1993) Recovery from Mental Illness**

<https://psycnet.apa.org/record/1994-10071-001>

**Zašto čitati:**

Povijesni, ali i dalje aktualan tekst koji je promijenio način razmišljanja o mentalnom zdravlju.

**Prikladnost:** svi kratak, jasan, inspirativan

**Deegan, P. (1988) Recovery: The Lived Experience of Rehabilitation**

<https://psycnet.apa.org/record/1989-17945-001>

**Zašto čitati:**

Jedan od prvih tekstova napisanih iz perspektive osobe s iskustvom bolesti.

**Prikladnost:** snažno motivirajuće za sve

## **Leamy et al. (2011) CHIME Framework of Recovery**

<https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/conceptual-framework-for-personal-recovery-in-mental-health/4EAA9C62C1E65B2F3A4F3F3A5E5A99F4>

### **Zašto čitati:**

Definira 5 elemenata oporavka: **povezanost, nada, identitet, smisao, osnaživanje.**

**Prikladnost:** pristupačno i korisno svima

## **Slade M Measuring Recovery in Mental Health Services**

**PDF:** [Preuzmite članak o mjerenju oporavka \(PDF\)](#)

**Opis:** Znanstveni članak koji razmatra kako procijeniti hoće li usluge mentalnog zdravlja biti orijentirane ka oporavku i kako mjeriti učinak takvih promjena u sustavima. ([Deskuul](#))

**Prikladnost** za istraživače

## **Recade Erasmus project Kako postići oporavak mentalnog zdravlja hrvatska adaptacija, [shorturl.at/otIV3](http://shorturl.at/otIV3)**

Knjižica opisuje načela oporavka s praktičnim primjerima.

**Prikladnost:** korisna svima

## **Osobni plan oporavka**

**PDF:** [Preuzmite osobni plan oporavka \(PDF\)](#)

**Opis:** Smjernice koje pomažu osobama s poteškoćama mentalnog zdravlja da definiraju svoje ciljeve oporavka, prepoznaju snage i resurse te razviju osobni plan djelovanja. Namijenjena je osobama u procesu oporavka i njihovim obiteljima i stručnjacima koji mogu pružiti podršku u izradi plana oporavka. ([Udruga Svitanje](#))

**Prikladnost:** za sve

## **Kormilo oporavka**

**PDF:** [Preuzmite Kormilo oporavka \(PDF\)](#)

**Opis:** Alat i vodič za procjenu stanja oporavka i izradu individualnih planova liječenja temeljenih na sveobuhvatnom modelu mentalnog zdravlja. Koristan za stručnjake, također i za udruge i za osobe s iskustvom poteškoća mentalnog zdravlja

## **Štrkalj Ivezić, Radić K Kormilo oporavka kao alat za izradu individualnog plana liječenja s ciljem oporavka**

Rad opisuje konkretan alat (kormilo oporavka) koji pomaže pri **izradu individualnih planova liječenja/usmjerenih na oporavak**, temeljenih na bio-psiho-socijalnom pristupu. .

<https://psihijatrija.hr/wp-content/uploads/2025/01/Kormilo-oporavka.pdf> (Hrvatsko psihijatrijsko

[društvo](#))

**Prikladnost:** stručnjaci .

### **Copeland M Wellness Recovery Action Plan (WRAP)**

<https://mentalhealthrecovery.com/wrap-is/>

#### **Zašto čitati:**

Praktičan, konkretan alat za svakodnevni oporavak: prepoznavanje okidača, plan krize, osobni ciljevi.

**Prikladnost:** ✓ za sve

### **Štrkalj Ivezić S Načela oporavka -smjernice za stručnjake**

**Zašto čitati :** praktični vodič kako implementirati načela oporavka u svakodnevnom radu u službama za mentalno zdravlje

**Prikladnost:** stručnjaci

### **Mueser & Gingerich Illness Management and Recovery (IMR)**

<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/professional-interests/recovery-oriented-care/illness-management-and-recovery>

#### **Zašto čitati:**

Strukturirani program koji povezuje znanje, samopomoć i ciljeve oporavka.

**Prikladnost:** stručnjaci, može biti korisno za sve

### **Hopper et al. (2007) Recovery from Schizophrenia: An International Perspective**

<https://global.oup.com/academic/product/recovery-from-schizophrenia-9780198568711>

#### **Zašto čitati:**

Razbija mit da oporavak nije moguć. Donosi međunarodne primjere i perspektive.

**Prikladnost:** za sve

### **Beck et al. (2020) Recovery-Oriented Cognitive Therapy (CT-R)**

<https://www.guilford.com/books/Recovery-Oriented-Cognitive-Therapy/Beck-Grant-Inverso/9781462541934>

#### **Zašto čitati:**

Psihoterapija koja polazi od snaga, ciljeva i nade, ne od "deficita".

**Prikladnost:** stručnjaci

### **Repper & Carter (2011) A Review of Peer Support**

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/09638237.2011.583947>

**Zašto čitati:**

Dokazuje da **podrška osoba s iskustvom** ima stvarni učinak na oporavak.

**Prikladnost:** ✓ razumljivo i ohrabrujuće

**Mead & MacNeil (2006) Peer Support: What Makes It Unique**

<https://www.researchgate.net/publication/228636991>

**Zašto čitati:**

Objašnjava zašto je odnos ravnopravnosti ključan za oporavak.

**Prikladnost:** ✓ vrlo pristupačno

**Štrkalj Ivezić S Život bez stigme psihičke bolesti ,Medicinska naklada 2016**

Knjiga opisuje **stigm**u i **društvene predrasude** povezane s psihičkim teškoćama, s praktičnim pristupima za suočavanje i prevladavanje iskustava stigme— važan aspekt oporavka i **socijalne uključenosti**.

Katalog Knjižnica grada Zagreba ([Katalog Knjižnica Grada Zagreba](#))

**Pristupačnost:** svima

***Mentalno zdravlje u zajednici (Britvić & Štrkalj Ivezić i sur.)***

Sveučilišni udžbenik koji obrađuje biopsihosocijalni pristup mentalnom zdravlju i usluge u zajednici — uključuje koncept oporavka

[https://neuron.mefst.hr/docs/znanost/ured%20za%20znanost/DBritvic\\_0NEMA\\_unutrasnjost\\_SRA5\\_e\\_knjiga.pdf](https://neuron.mefst.hr/docs/znanost/ured%20za%20znanost/DBritvic_0NEMA_unutrasnjost_SRA5_e_knjiga.pdf) (Neuron Mefst)

**Prikladnost:** stručnjaci

Mahmutović s, Kletečki Radović M , Huremović V Koncept oporavka – doprinos razvoju usluga za zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici DHS 4 (21) (2022), 669-692 **Koncept oporavka –**

**doprinos razvoju usluga za zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici**

Pregledni članak o **definiciji i razvoj koncepta oporavka**

<https://oaji.net/pdf.html?n=2023%2F8977-1675422938.pdf> (Oaji)

**Prikladnost:** koristan za stručnjake i za čitatelje s osobnim iskustvom.

## WHO QualityRights – središnja stranica

<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/quality-rights>

### **Zašto čitati:**

QualityRights povezuje **oporavak, ljudska prava i svakodnevni život u zajednici.**

**Prikladnost:** ✓ za sve

### **QualityRights Training Module 1: Mental Health, Human Rights and Recovery**

<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-17.5>

### **Zašto čitati:**

Izravno objašnjava što recovery znači u praksi, bez prisile i paternalizma.

**Prikladnost:** ✓ iznimno pristupačno

### **QualityRights Toolkit**

<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-17.7>

### **Zašto čitati:**

Pomaže ustanovama i zajednicama da **stvarno promijene praksu**, ne samo stavove.

**Prikladnost:** stručnjaci

### **Guidance on Community Mental Health Services**

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025707>

### **Zašto čitati:**

Jasno pokazuje kako izgleda oporavak u svakodnevnom životu: stanovanje, posao, odnosi.

**Prikladnost:** ✓ za sve