

DEPRESJA

jest tak powszechna, jak zwykłe przeziębienie. Może być tak lekka, że ledwie zasługuje na swą nazwę... lub, na drugim krańcu, może całkowicie sparaliżować działanie.

Już w starożytności Hipokrates opisywał zaburzenie, którego symptomy obejmowały: bezsenność, irytację, przygnębienie, męczliwość i awersję do jedzenia. Badania wykazują, że depresja jest jednym z najbardziej powszechnych zaburzeń we współczesnym społeczeństwie. Jej ofiarą padają mężczyźni, kobiety, czasem dzieci wszystkich kultur, klas i zawodów. Mimo to ponad połowa respondentów nie uznała depresji za problem zdrowotny.

W obiegowych opiniach depresja jest traktowana jako przejaw słabości. Przypomina to postawy wobec choroby alkoholowej i jest źródłem podobnego zaprzeczenia istnieniu problemu. Rezultatem takiego podejścia jest wstyd i poczucie piętna...

CELE WSPÓLNOTY ANONIMOWYCH DEPRESANTÓW

1. Pokazujemy, że nie jesteś osamotniony w swych zmaganiach z depresją. Uczymy się podejmować działania przynoszące radość.
2. Tworzymy grupy, gdzie uczestnicy mogą pomagać sobie nawzajem w zdobywaniu umiejętności wpływania na własne samopoczucie. Uczymy się nowego życia, pełnego nadziei i radości.
3. Pomagamy każdemu z uczestników w utrzymaniu lepszego samopoczucia – dzisiaj. Przez 24 godziny.
4. Informujemy depresanta i jego rodzinę o naturze depresji oraz pomagamy wyzbyć się piętna wstydu z powodu depresji. **Jesteśmy w porządku przynajmniej do tego, że czujemy się zagubieni.**

12 TRADYCJI

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Wspólnoty.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej Wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do AD jest chęć rezygnacji z zamartwiania się.
4. Każda grupa AD powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AD jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel: nieść posłanie depresantowi, który wciąż jeszcze cierpi.
6. Grupa AD nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AD żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność we Wspólnocie powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AD.
9. Anonimowi Depresanci nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Depresanci nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich Wspólnoty, ażeby imię AD nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.

Prawdziwym lekarstwem jest drugi człowiek

Jeśli cierpisz z powodu depresji.
Masz niskie poczucie wartości.
Twoje życie jawi Ci się jako problem nie do zniesienia...

Przyjdź i posłuchaj **Masz wybór**



Spotkania grup AD odbywają się:

ABSTYNYNENCKI KLUB WZAJEMNEJ POMOCY "JANTAR" W KALISZU

Kalisz, ul. Śródmiejska 23
Środa, godzina 18:00

Kontakt z nami:

email: depresja-kalisz@wp.pl

www: <https://depresja-kalisz.pl>

JAK BYŁO I JAK JEST TERAZ

fragment „Anonimowych Depresantów”

Wstąpiłam do Wspólnoty AD w 1988 r. Miałam wtedy głęboką depresję, nie zwracałam uwagi na nic i na nikogo, i tak naprawdę nic mnie w życiu nie interesowało. Czułam, że nic nie jestem warta. Czułam się tak przez wiele lat. Myślę, że żyjąc z tym uczuciem tak długo, sądziłam, iż to coś normalnego i że pewnie większość ludzi myśli podobnie. Miałam wszystkie objawy depresji, ale nie wiedziałam nic o tej chorobie poza tym, że muszę z nią żyć, co było dla mnie jakimś strasznym przeznaczeniem... do czasu, gdy odkryłam AD.

Chodzę na mityngi Anonimowych Depresantów dość regularnie. Dowiedziałam się, że jeśli będę chodzić regularnie, otrzymam wsparcie od innych członków grupy, którzy – jak się okazało – mają mniej więcej takie same problemy jak ja. Może nie aż tak duże, ale myślę, że każdy z nas czuje, że jego problemy są większe niż innych. Ale dzięki mityngom i wsparciu przyjaciół, okazało się, że potrafię dawać sobie z tym wszystkim radę coraz lepiej z tygodnia na tydzień. Mam więcej wiary w siebie, odkąd pracuję najlepiej jak potrafię nad Dwunastoma Krokami i ufam mojej Sile Wyższej całym sercem. Modłę się najgoręcej jak umiem, by wciąż

mieć wiarę w siebie i innych. Jako człowiek stałam się bardziej całością, bardziej niż kiedykolwiek przedtem.

Dużo pracuję, także jako wolontariuszka, a swojego życia jeszcze nigdy dotąd nie widziałam w tak dobrym świetle. I wszystkie te dobre odczucia przypisuję AD. Mam tylko nadzieję, że zawsze będę mogła regularnie chodzić na mityngi i chciałabym, by więcej ludzi miało tę możliwość. AD tak bardzo mi pomogło, nawet nie potrafię wystarczająco dobrze opisać, jak wielkie wsparcie takie mityngi dają osobie z depresją.

Anonimowi Depresanci byli i są moim wybawieniem i wiem, że Program 12 Kroków jest jedyną drogą, jaką można obrać, by wrócić na właściwy tor. Aby zaś się na nim utrzymać, trzeba uczęszczać na mityngi. One również są dla mnie darem od Boga i, z tego co wiem, również dla wielu innych ludzi z depresją.

Dziękuję Anonimowym Depresantom i mojej Sile Wyższej za życie, które warto przeżyć.

[Depressed Anonymous, Hannony House Publishers, 1998]

SPRAWDŹ, CZY JESTEŚ W DEPRESJI

podkreśl objawy, które masz dłużej niż 2 tygodnie

- ✓ **Nasilenie lub utrata apetytu**
- ✓ **Zaburzenia snu – nadmierna senność lub bezsenność, budzenie się zbyt wcześnie rano**
- ✓ **Nadużywanie leków, alkoholu, tytoniu itd.**
- ✓ **Poczucie ciągłego zmęczenia**
- ✓ **Pobudzenie lub spadek aktywności**
- ✓ **Brak zainteresowania codziennymi zajęciami i/lub seksem**
- ✓ **Uczucie smutku, beznadziejności, bezwartościowości, poczucie winy lub samooskarżanie**
- ✓ **Zaburzenia pamięci**
- ✓ **Trudności w podejmowaniu decyzji**
- ✓ **Niechęć do podejmowania ryzyka**
- ✓ **Lęk przed chorobą psychiczną**
- ✓ **Trudności z uśmiechaniem się lub śmiechem**
- ✓ **Myśli samobójcze**

Jeśli więcej niż CZTERY z powyższych objawów utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie
ANONIMOWI DEPRESANCI
mogą Ci pomóc!

**„Nawet jeśli czujemy się bezradni
- bezradni nie jesteśmy!”**