

## W CO WIERZYMY

- Akceptujemy i wierzymy, że jakkolwiek teraz wszystko może się wydawać beznadziejne, to właśnie teraz jest odpowiedni moment na podjęcie decyzji o zdrowieniu z depresji. **Nie jesteśmy bezradni. Dzisiaj wybieramy lepsze samopoczucie!**
- **Wierzimy i akceptujemy**, że Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy, jest kochający i wybaczący. Bóg i Wspólnota są filarami naszej siły i zdrowienia.
- **Ufamy** przyjaciółom dzieląc się z nimi swymi doświadczeniami, siłą i nadzieją.
- Już więcej **nie jesteśmy sami** ze swoją depresją: teraz wiemy, że tylko od nas zależy, czy nawiążemy nowe przyjaźnie z innymi uczestnikami Wspólnoty. Spotkaliśmy ludzi, którzy **rozumieją nas** i nasze problemy. Od nich uczymy się nowych umiejętności i pozytywnych zachowań.
- Pamiętamy, że dąb był kiedyś żółędziem – zdrowienie zaczyna się od zrobienia **tylko jednego kroku** naraz. Akceptując własną odpowiedzialność za decyzję o wychodzeniu z depresji zmierzamy w kierunku spokoju i pogody ducha.
- Dbamy o swoją sprawność fizyczną! Dla nas, dotkniętych depresją, jest to konieczne. Utrzymując harmonię swego ciała, odzyskujemy ufność i szacunek do samych siebie. Pamiętamy, że: **MOTYWACJA WYPŁYWA Z DZIAŁANIA!**
- Dzisiaj jest wszystkim, co mamy. Wiemy, że rozdrapywanie wczorajskich ran, czy też pogrążanie się w lęku o jutro, jedynie kradnie nam dzisiejszy spokój. Zamiast tego **przyjmujemy odpowiedzialność za swoje samopoczucie i myśli.**
- Bądźmy **łagodni dla siebie!** Zaczniemy planować to, co na dzisiaj jest dla nas możliwe.
- Unikanie przyjaciół i innych kontaktów społecznych jest zwiastunem popadania w izolację i ból depresji. **Skierujmy się ku przyjaciołom** – pójdźmy na mityng. Poprośmy o pomoc Siłę Wyższą.
- Wiemy, że praca i upływ czasu sprawiają, że **poczujemy się lepiej** i wyjdziemy z depresji. Wierzimy, że nawet jeśli czujemy się bezradni – bezradni nie jesteśmy. Wybieramy lepsze samopoczucie.

- Robimy codzienną listę swoich **pozytywnych osiągnięć**. Pomimo tendencji do pielęgowania i wyolbrzymiania wszystkiego, co najgorsze w naszym życiu, zamiast na swych bolączkach, skupiamy się na jasnych stronach naszego życia.
- Nasz program jest programem nadziei i spokoju. Im bardziej zaangażujemy się w wysiłek, aby myśleć i działać pozytywnie, tym więcej **ufności i szacunku dla samych siebie** będzie naszym udziałem.
- **Wolimy być niedoskonalimi i szczęśliwymi**, niż – walcząc o doskonałość za wszelką cenę – nieszczęśliwymi.
- Wierzimy, że praca na Programem 12 Kroków pozwoli nam przyjąć **coraz więcej spokoju i pogody ducha**, którymi tak hojnie obdarza nas Siła Wyższa.
- Wierzimy, że **wyjdziemy z depresji** i pomożemy innym z niej wyjść. Nie chcemy postrzegać siebie jako ciągle cierpiących. Przylepianie sobie etykietki „depresyjni” przeszkadza nam w zdrowieniu. Nie jesteśmy ofiarami. Po wyjściu z depresji będziemy w dalszym ciągu wspierani i szanowani przez Wspólnotę. Łączy nas bowiem rozwój duchowy, a nie tylko bolesne doświadczenie depresji.

## CZEGO NIE ROBI AD

Nie prowadzi spisów członków ani „historii choroby”, nie tropi i nie usiłuje kontrolować swoich członków. Nie łączy się z instytucjami ani organizacjami społecznymi, nie bierze udziału w praktykach religijnych. Nie angażuje się w badania, ani ich nie sponsoruje, ani nie stawia diagnoz medycznych, ani psychiatrycznych, nie prowadzi ani nie zastępuje terapii. Nie zapewnia mieszkania, żywienia, ubrania i pracy, pieniędzy czy innych dóbr. Nie daje jakichkolwiek listów polecających do szpitali, oddziałów terapeutycznych, prawników, sądów, organizacji społecznych, pracodawców itp.



## OBIETNICE

Opisane poniżej pozytywne zmiany pojawią się, gdy zaczniesz pracować z Programem 12 Kroków.

1. Jeśli ten etap rozwoju przychodzi nam z wielkim trudem, to już w połowie drogi zadziwią nas osiągnięte rezultaty.
2. Poznamy nową wolność i nowe szczęście.
3. Nie będziemy żałować przeszłości ani zatrząskiwać za nią drzwiami.
4. Pojmimy sens słów „pogoda ducha” i zaznamy spokoju.
5. Bez względu na to, jak nisko upadliśmy, dostrzeżemy, że z naszego doświadczenia mogą korzystać inni.
6. Zniknie poczucie bezużyteczności i pokusa użalania się nad sobą.
7. Bardziej niż sobą zainteresujemy się bliźnimi.
8. Zniknie egoizm.
9. Zmieni się cały nasz stosunek do życia.
10. Opuści nas strach przed ludźmi i niepewnością materialną.
11. Znajdziemy intuicyjnie sposób postępowania w sytuacjach, których dotąd nie umieliśmy rozwiązywać.
12. Nagle zaczniemy pojmować, że Bóg czyni dla nas to, czego sami dla siebie nie byliśmy w stanie uczynić.

Czy są to obietnice bez pokrycia? Sądzimy, że nie.

Urzeczywistniają się czasem szybko, czasem wolniej, ale zawsze materializują się, jeśli nad nimi pracujemy.

## CZYM JEST AD

Anonimowi Depresanci są Wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzwoleniu z depresji. Jedynym warunkiem uczestnictwa we Wspólnocie jest chęć rezygnacji z zamartwiania się. Nie ma w AD żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki. Wspólnota AD nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest trzeźwe myślenie i pomaganie innym depresantom w jego osiągnięciu.

A oto kroki, które sami stawiamy i które są proponowanym przez nas programem zdrowienia:

## 12 KROKÓW

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec depresji, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam pogodę ducha.
3. Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny swojego życia.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do umocnienia świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w wyniku realizacji tych kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym osobom w depresji i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Informacje o mityngach w różnych miastach i mityngach on-line można znaleźć

na stronie [www.adepresanci.manifo.pl](http://www.adepresanci.manifo.pl)  
lub pisząc na adres [adepresanci.wawa@gmail.com](mailto:adepresanci.wawa@gmail.com)  
lub dzwoniąc pod nr tel:  
**668 909 420 lub 664 082 013**

### Spotkania on-line - na skype:

Poniedziałek 18:30 – 20:30  
Wtorek 17:30 – 19:00  
Czwartek 18:00 – 20:00  
Piątek 18:00 – 20:00  
Sobota 16:00 – 18:00  
Niedziela 16:00 – 18:00

## ZAPRASZAMY



**NAWET JEŚLI CZUJEMY SIĘ BEZRADNI  
– BEZRADNI NIE JESTEŚMY!**

**STALE CI SMUTNO?  
MASZ POCZUCIE BEZNADZIEJI?**

*Dołącz do*  
**Anonimowych Depresantów**

## KIM JESTEŚMY

Na spotkaniach nazywanymi mityngami dzielimy się swoimi przeżyciami i tym, jak Program 12 Kroków uwalnia nas od depresji.

Uczestnictwo w mityngu do niczego nie zobowiązuje.

Informacje o nas znajdziesz na stronie  
[www.adepresanci.manifo.com](http://www.adepresanci.manifo.com)

i pod telefonem  
**668 909 420 lub 664 082 013**  
e-mail: [adepresanci.wawa@gmail.com](mailto:adepresanci.wawa@gmail.com)

