

## Что, если я встречу в ДА своих знакомых?

Если это произойдет, то только потому, что вас объединяет общая проблема. Никто не расскажет о вашей встрече, так как в содружестве принято сохранять анонимность. Это одна из причин, почему мы и называемся Анонимными Депрессивными (ДА).

## Как можно вступить в ДА?

Никакой процедуры по вступлению в члены ДА не существует. Единственное что от вас требуется, это твердо решить отказаться от негативных мыслей. И именно такой «решительности» многим из нас на первых порах и не хватало.

## Каков размер членских взносов в ДА?

Никаких членских взносов в ДА не существует. Обычно на собраниях проводится сбор пожертвований на аренду помещения и каждый дает сколько может. Собранные сверх этого средства пойдут на чай и сладости, поддержку сайта, закупку литературы и т.п.

## Можно ли прийти на собрание с другом или привести родственника?

Если в депрессии ваш близкий, то можно помочь ему впервые добраться до собрания, оставив за ним право выбора – продолжать посещать собрания или нет.

Приводить с собой друзей и родных можно на открытые собрания, будьте готовы к тому, что их попросят удалиться. Более подробную информацию по этому вопросу можно получить у членов группы ДА.

## Что бы вы могли посоветовать новым членам ДА?

В Анонимных Депрессивных, как правило, выздоравливают те, кто:

- всецело признает, что все, абсолютно все, его прежние убеждения о жизни и о себе были ошибочны;
- регулярно посещает собрания ДА;
- перенимает опыт у тех членов ДА, которые смогли выйти в ремиссию, работая по 12 шаговой программе;
- следует принципам, изложенным в программе ДА и рекомендациям в инструментах выздоровления.

## Как мне узнать больше?

С вопросами можно обратиться к любому члену ДА после собрания группы. Либо зайти на наш сайт: <https://daonline.ru>

**Место для заметок:**

**АНОНИМНЫЕ ДЕПРЕССИВНЫЕ**

Надежда+Служение+Дружба

**АНОНИМНЫЕ ДЕПРЕССИВНЫЕ**

Надежда+Служение+Дружба

<https://daonline.ru>



## Вопросы НОВИЧКОВ

Этот буклет предназначен для тех, кто впервые обращается в Анонимные Депрессивные (ДА).

В ней приводятся ответы на наиболее популярные вопросы.



<https://daonline.ru>

## **Есть ли у меня депрессия?**

Если у вас есть большинство из симптома депрессии и они сохраняются в течении нескольких недель, то скорее всего у вас депрессия. В ДА никто не возьмется диагностировать - есть ли у вас депрессия или нет.

## **Что такое ДА?**

Это содружество людей, для вступления в которое достаточно только одного - желания действовать и готовности меняться, чтобы выздороветь от депрессии. Для выздоровления мы используем программу “12 шагов”, направленную на достижение гармонии с окружающим миром, с самим собой и в отношениях с другими людьми.

## **Что происходит на собраниях ДА?**

На собраниях ДА выступающие делятся тем, что они чувствовали и как вели себя в депрессии. А также что они делали, чтобы избавиться от нее, и как они живут теперь

## **Как это может помочь мне выйти из депрессии?**

Члены ДА – не психологи и не психотерапевты. Но все мы знаем, что значит ощущать бессмысленность существования, думать о смерти и о собственной никчемности, обещать себе и другим начать что-то делать и быть не в состоянии выполнить это обещание. Единственный способ, которым мы можем помочь другим выйти из депрессии - это наш собственный пример. И люди, страдающие от своего депрессивного мышления, приходя к нам, видят, что мы перестали страдать, и понимают на нашем примере, что НАДЕЖДА ЕСТЬ.

## **Является ли ДА религиозной организацией?**

ДА не является сектой, религиозной организацией и не связано ни с какой религией. Выздоровление в 12 шагах смогли найти люди любых конфессий

## **Правда ли, что на собраниях ДА много говорят о Боге?**

Большинство членов ДА считают, что они смогли изменить свой образ мышления благодаря силе более могущественной, чем их сила воли.

Однако каждый понимает под этой силой что-то свое. Одни понимают под ней Бога, другие – помощь групповых собраний, а кто-то вообще ни во что подобное не верит. Верить или не верить – личное дело каждого члена ДА.

## **Сколько времени потребуется, чтобы я вышел из депрессии?**

Это вопрос, на который мы не можем ответить, всё слишком индивидуально. После прохождения шагов количество хороших дней в жизни увеличивается. К сожалению, это не значит, что это навсегда и можно расслабиться, и вернуться к прежнему образу жизни и мышления.

## **Зачем ходят на собрания те, кто уже вышел из депрессии?**

Мы считаем, что полностью выздороветь от депрессивного мышления невозможно. Мы никогда не сможем просто немного одиноко потосковать, не испытав негативных последствий и риска скатиться назад в яму депрессии.

Возможность воздерживаться от соблазна погрузиться в негативные мысли, зависит от того, насколько мы будем сохранять осознанность мышления и поддерживать свое здоровье - физическое, психическое и духовное. Для того, чтобы вести здоровый образ жизни, мы регулярно посещаем собрания, получаем там новые знания и пользуемся ими. Кроме того, мы на собственном опыте убедились, что чем больше мы помогаем обрести эмоциональную трезвость другим депрессивным, тем меньше остается места бессмысленности и безнадежности в нашей собственной жизни.

## **Если я приду на собрание ДА, я должен буду что-то делать?**

Нет, посещение собрания не накладывает никаких обязательств. У нас нет списка членов и журнала посещаемости. Вы не обязаны называть свое имя или что-то говорить. Если вы решите больше не приходить, то надоедать вам никто не станет.