

АНОНИМНЫЕ ДЕПРЕССИВНЫЕ
это бесплатные группы самопомощи для людей,
страдающих от депрессии

Брошюра новичка



«Большинство из нас потратило несколько лет для того, чтобы постепенно погрузить себя на самое дно депрессии, почему бы не потратить время на ежедневную работу, которая приведет к лучшему, шаг за шагом, день за днем, одно собрание за другим...»

Молитва о душевном покое

*Боже, дай мне Разум и Душевный Покой
принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого*

НАДЕЖДА · СЛУЖЕНИЕ · ДРУЖБА

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как понять, что я у меня депрессия?	3
Причина депрессии – зависимое мышление	4
6 непреложных убеждений людей в депрессии	4
Выздоровление вместе с Анонимными Депрессивными	5
Программа «12 шагов Анонимных Депрессивных» - как она работает?	5
Программа ДА - программа предотвращения депрессии	6
Выздоровление в ДА «Мы - не жертвы»	6
Отношение к другим 12 шаговым содружествам и АА	7
Выход: отказаться от грусти	7
12 шагов Анонимных Депрессивных	8
12 традиций Анонимных Депрессивных	9
Обещания программы	10
Инструменты выздоровления	11
1. Двенадцать шагов и Двенадцать традиций	12
2. Собрания Анонимных Депрессивных	12
3. Самомотивация – спикерские и литература	13
4. Общение по телефону, интернету и лично	13
5. Спонсорство	13
6. Служение	14
7. Ежедневные прогулки	14
8. Быть добрее к самому себе	15
Дополнительные инструменты выздоровления	15
Во что мы верим	20
Только сегодня	22
С чего начать новичку?	23
Контакты:	24

Добро пожаловать в ДА!

«Анонимные депрессивные» (ДА) – это содружество людей, стремящихся выйти из тюрьмы своей депрессии. Единственное требование для членства в ДА - искреннее желание перестать погружать себя в грусть в течение ближайших 24 часов. В содружестве ДА и «12 шагах» мы находим новую опору после потерь и травм.

Как понять, что я у меня депрессия?

Следующий список дает возможность человеку понять, находится ли он в депрессии или нет:

- Желание изолироваться и избегание контактов, в том числе онлайн.
- Изменения аппетита (повышенный или отсутствующий).
- Изменения сна (слишком много или слишком мало).
- Плохой сон - ранние подъемы, частые просыпания среди ночи.
- Ажитация или, наоборот, отсутствие энергии.
- Потеря интереса к ежедневной активности и/или снижение сексуального влечения.
- Чувство грусти, безнадежности, никчёмности, вины или самоосуждения и, возможно, мысли о самоубийстве.
- Слезы или неспособность плакать.
- Провалы памяти.
- Затруднения в принятии решений.
- Нежелание рисковать.
- Трудно улыбаться или смеяться.
- Страх сойти с ума.

Если вы отметили большинство пунктов, и они сохраняются в течение нескольких недель, ваша меланхолия может свидетельствовать о том, что вам, возможно, пора встретиться с людьми, подобными вам, в содружестве *Анонимных Депрессивных*.

Причина депрессии – зависимое мышление

Депрессия, как и любая другая зависимость, только симптом более глубокой зависимости, которая проявляется в *потребности искать комфорт и безопасность в грусти*. Бегство в зависимое поведение и мышление – удерживает нас от того, чтобы взглянуть в глаза реальности, наполненной надеждой и миром.

Каждый раз, когда кто-то делает нам больно и говорит то, что нам неприятно, мы прячемся в темную дыру депрессии. Мы закрываем свои чувства, «замораживая» их в ожидании будущей боли. В этом суть зависимого поведения и мышления.

6 непреложных убеждений людей в депрессии

Перед вами список убеждений, который необходимо инвентаризировать, чтобы освободиться от депрессии. Большинство депрессивных людей придерживаются этих убеждений о самих себе, как будто это непреложная истина, неизменная и высеченная в граните.

- 1.** Неважно насколько я хорош и привлекателен, на самом деле я плохой, злой, ничтожный, не принимающий себя и других людей.
- 2.** Окружающие люди таковы, что я их боюсь, ненавижу или завидую.
- 3.** Жизнь ужасна, а смерть еще хуже.
- 4.** Только плохое происходило со мной в прошлом и поэтому только плохое ждёт меня в будущем.
- 5.** Гнев – это плохо. Я не могу открыто выражать свои чувства.
- 6.** Я никогда и никого не должен прощать, особенно себя.

Выздоровление вместе с Анонимными Депрессивными

Мы используем программу «12 шагов», направленную на достижение гармонии с самими собой, своими эмоциями и окружающим миром. Мы учимся не менять мир, но менять то, как мы видим мир и все его сложности.

Эта программа не связана с какой-либо конкретной религией, выздоровление базируется на духовной или гуманистической основе: вере в Бога или ощущении себя частью человечества, природы, Вселенной.

Постепенно мы достигаем баланса мыслей, чувств, действий и перестаём бояться окружающего мира и других людей, выходим из изоляции и болезненного чувства никчёмности беспомощности. Мы восстанавливаем свою жизнь, утраченные отношения с близкими и находим новое счастье после потерь и травм. Мы больше не чувствуем себя одиноками.

На наших встречах мы получаем поддержку и делимся опытом выздоровления, однако это не заменяет индивидуальных встреч с врачом. Мы уважаем анонимность друг друга. Все, кого мы встречаем и всё, что мы слышим на собраниях, остается конфиденциальным.

Кроме этого, мы используем психологические практики, ведущие к гармонии с миром, собой и другими людьми, и делимся любым своим опытом выздоровления. Будь то занятия с психологом/психотерапевтом, лекарственная терапия под наблюдениями врача, занятия спортом и т. д.

Программа «12 шагов Анонимных Депрессивных» - как она работает?

«Если кто-то хочет знать, как работает программа, то это «Ч» – честность, «О» – открытость разума и «Г» – готовность действовать»

Поскольку мы саддикты, то нужно понимать, что мы не можем выйти из своей грусти по щелчку пальцев в считанные

минуты или дни. Для того, чтобы начать чувствовать себя лучше необходимо время, потому что наш стереотип погружения себя в грусть складывался в течение многих месяцев или лет, и никто не может «выйти» из плохих чувств за несколько дней.

Программа ДА - программа предотвращения депрессии

«Программа работает, пока по ней работаешь»

Программа 12 шагов - это, в основном, духовная программа исцеления и восстановления. Она стимулирует человека на познание себя и поиск своих личных отношений с Богом, как бы он Его ни понимал. В процессе этого, она помогает человеку заглянуть внутрь себя, ища там исцеления. Та трансформация, которую программа вызывает в жизни человека, поистине чудесна.

Теперь у нас есть решение, которые мы можем предложить тем, кто хочет выбраться на новый путь жизни. Жизни, которая теперь сосредоточена на выздоровлении и чувстве надежды. Именно духовный опыт вкупе с силой содружества людей, подобных нам самим, перед которыми не нужно оправдываться, подробно объяснять или извиняться за то, что мы в депрессии, - вот основа нашего выздоровления.

Выздоровление в ДА «Мы - не жертвы».

«Множество раз мы были настолько испуганы тем, что нас могут снова отвергнуть, что убежали глубже и глубже в боль стыда и страданий»

Анонимные Депрессивные – это не место, где люди будут вас жалеть.

Мы признаем, что должны перестать считать себя пожизненными жертвами депрессии, одновременно признавая свое бессилие перед своей зависимостью от негативных мыслей.

Мы не ограничиваем себя исключительно болезненным опытом депрессии и верим, что выйдем из депрессии и поможем другим найти выход из этого состояния.

В содружестве вы найдете людей подобных себе, которые честно, открыто и охотно встречаются со своими дефектами характера и признают, что они должны постепенно изменить свой образ жизни и образ мыслей, если собираются стать цельными и честными личностями.

Даже после того, как однажды вы найдете свой способ выхода из депрессии, вы продолжите получать нашу поддержку и понимание.

Отношение к другим 12 шаговым содружествам и АА

Подобно другим анонимным программам, ДА опирается на духовное руководство 12 шагов Анонимных Алкоголиков, которые мы используем для духовного пробуждения. Фокус каждой программы может быть различным, но решение остается неизменным.

Выход: отказаться от грусти

Мы живем в мире значений, который сами создали. Мы сами носители этого мира значений. И поэтому, когда мы обнаруживаем, что реальность серьезно отличается от наших представлений, то чувствуем, что наше «я» переполнено, разбито и готово исчезнуть.

Депрессия – это духовная проблема и для нее должно быть духовное решение, одна часть которого – признать, что мы ответственны за самих себя и не можем обвинять в своей зависимости гены, психологическую предрасположенность, детские травмы и других людей.

Одно из главных препятствий, стоящих перед нами, когда мы в депрессии – это неготовность и нежелание менять свои представления о себе, мире и будущем. Чтобы изменить будущее к лучшему, в настоящем мы должны принимать и испытывать как приятные, так и неприятные чувства. Нам

необходимо принять реальную жизнь - жизнь с дискомфортным чувством неопределенности. Это непростая цель, но постепенно, терпеливой работой, она может быть достигнута.

Работа по 12 шагам – для тех, кто живет только сегодня. Мы собираемся взять ответственность за свою жизнь. Только сегодня мы делаем выбор — выйти из депрессии.

12 шагов Анонимных Депрессивных

- 1.** Мы признали свое бессилие перед депрессией, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
- 2.** Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
- 3.** Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимали Бога.
- 4.** Сделали тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
- 5.** Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших ошибок.
- 6.** Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех дефектов характера.
- 7.** Смиренно просили Его удалить наши дефекты.
- 8.** Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить причинённый им ущерб.
- 9.** Прямо возмещали причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
- 10.** Продолжали личную инвентаризацию, и когда допускали ошибки, сразу признавали это.

- 11.** Стремилась путем молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Бога, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для ее исполнения.
- 12.** Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих Шагов, мы старались нести это послание другим людям, страдающим от депрессии и применять эти принципы во всех наших делах.

12 традиций Анонимных Депрессивных

- 1.** Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства Анонимных Депрессивных.
- 2.** В делах нашей группы есть лишь один авторитет – любящий Бог, воспринимаемый в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры – всего лишь облеченные доверием исполнители, они не управляют.
- 3.** Единственное условие для того, чтобы стать членом Анонимных Депрессивных – это желание перестать вводить себя в грусть.
- 4.** Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы Анонимных Депрессивных как целое.
- 5.** У каждой группы есть лишь одна основная цель – нести свое послание до тех людей, которые все еще страдают от депрессии.
- 6.** Группе Анонимных Депрессивных никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя Анонимных Депрессивных для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.

- 7.** Каждой группе Анонимных Депрессивных следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
- 8.** Анонимные Депрессивные всегда должны оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
- 9.** Анонимным Депрессивным никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
- 10.** Анонимные Депрессивные не придерживаются какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к их деятельности, поэтому имя Анонимных Депрессивных не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
- 11.** Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде, мы должны всегда сохранять личную анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
- 12.** Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Обещания программы

«Если мы будем упорными на этом этапе нашего развития, то будем удивлены, когда половина пути окажется позади»

- Мы познаем новую свободу и новое счастье.
- Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и, вместе с тем, не захотим полностью забывать о нем.
- Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой.
- Как бы низко мы не пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим.

- Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе.
- Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие, и в нас усилится интерес к другим людям.
- Мы освободимся от эгоизма.
- Изменится наше мировоззрение, исчезнет страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии.
- Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали.
- Мы поймем, что Высшая Сила делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.
- Не слишком ли многообещающе это звучит? Нет. Все это произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позже. Все это станет явью, если приложить усилия

Эти обещания действительно верны – мы знаем, что они верны. Это произошло со многими тысячами людей в различных сообществах, которые теперь свободны от своих зависимостей благодаря работе по 12 шагам.

Инструменты выздоровления

Эта глава написана для помощи новым членам ДА, чтобы рассказать им о методах выздоровления, которые мы используем. Каждый из нас имеет возможность выбора, каким именно методом воспользоваться и как его применять, двигаясь к выздоровлению.

Существует множество способов работы по программе. Каждый человек обладает разными качествами, и каждый может выбирать подходящий ему инструментарий и совершенствоваться.

Ниже приведены несколько инструментов - это не полный список. Пробуйте и выбирайте то, что вам помогает. При-

думывайте свои собственные инструменты, чтобы преодолеть зависимость от негативных мыслей и сделать жизнь радостной и наполненной. И делитесь ими с другими на группах ДА!

1. Двенадцать шагов и Двенадцать традиций

Изучение шагов предполагает процесс движения, который может направить вас по безопасному и успешному пути. Работа над этими шагами состоит в изучении, как эти шаги применимы в повседневной жизни. Работать по Шагам и под руководством Традиций означает читать, писать, делиться и вырабатывать собственное понимание Шагов и традиций. Мы выполняем эту работу с помощью инструментов, которые приобретаем по мере того, как осознаем свою принадлежность к проблеме, соотносим себя с характеристиками, описанными в 6 убеждениях Анонимных Депрессивных и вырабатываем собственное понимание выхода.

2. Собrania Анонимных Депрессивных

Выздороветь от депрессии в одиночку невозможно. Группа ДА поможет обрести чувство опоры. Собrania ДА проводятся по особым правилам, поэтому являются безопасным местом, где можно делиться своими чувствами и опытом, силой и надеждой. Только делаясь своей болью и предпринимая новые действия, получая новый опыт, мы можем надеяться снизить ее силу.

На собраниях мы встречаем людей со схожими проблемами и видим, что выход есть - многие, ранее такие же депрессивные, как и мы, отдали свои проблемы своей Высшей Силе/Мирозданию и начали искать мир и покой, о существовании которых и не подозревали.

Постепенно и вы сможете честно рассказать своей группе о себе и своей борьбе против тяжести каждодневной жизни. И по мере того, как вы начнете доверять членам ДА свои самые сокровенные мысли и чувство одиночества, вы сможете отпустить страдания, боль и грусть.

3. Самомотивация – спикерские и литература

Самообразование. Мы изучаем Проблему, Решение, Шаги, Традиции, читаем различную литературу, относящуюся к 12 шагам, слушаем выступления спикеров ДА и других 12-шаговых содружеств.

Ежедневное обращение к программной литературе и спикерским аудиозаписям помогает нам в работе по выздоровлению, дает надежду и поддерживает мотивацию не останавливаться, а жить и действовать по-новому каждый день.

4. Общение по телефону, интернету и лично

На наших собраниях мы находим близких по духу людей, которые нас понимают, начинаем общаться. С помощью совместных прогулок и интернет-общения между собраниями мы продолжаем разговаривать, делиться с друг другом своим опытом работы по программе, тем самым двигаясь вперед в своем самопознании и выздоровлении. Мы сами получаем поддержку, необходимую для выздоровления и оказываем такую поддержку другим. Единство цели, жизнь по новым духовным принципам, помогает ощутить себя частью большого целого.

5. Спонсорство

Спонсорство/наставничество в ДА может отличаться от спонсорства в других сообществах. Спонсорство помогает преодолеть одиночество, которое мы испытываем и честно увидеть происходящее с разных точек зрения, узнать другие способы выхода из ситуации. В отношениях спонсор - подспонсорный мы опираемся на Шаги и Традиции. Со спонсором/доверенным лицом можно поделиться такими подробностями, о которых слишком страшно рассказывать на собраниях, а если общение вызывает дискомфорт, отказаться от этого спонсора.

Наставники не совершенны – ведь они такие же саддикты, ежедневно работающие по программе над своим негативным мышлением.

В программе ДА мы постепенно строим для себя систему поддержки, состоящую из разноуровневых отношений различной степени интенсивности.

6. Служение

В качестве благодарности Программе и Содружеству мы хотим вернуть тот подарок, который бесплатно тут получили. Участие в служении дает возможность тренироваться в практическом применении 12 шагов и 12 традиций, делая программу доступной для новичков.

Служение помогает выздоровлению, потому что дает стимул продолжать посещать собрания и изучать программу глубже, а также помогает ощутить свою ценность.

Наше добровольное служение обеспечивает регулярное проведение собраний, благодаря которым мы все получаем возможность работать над выздоровлением и нести весть о выздоровлении другим.

Есть много возможностей служить – собрания, комитеты, региональные и мировые службы.

7. Ежедневные прогулки

Пребывание на природе улучшает состояние людей в депрессии. Кроме того, такие прогулки улучшают память и внимание. Пейзаж, кстати, не имеет значения. Если нет возможности поехать за город, есть смысл прогуляться в ближайшем сквере. А если сделать это утром и в быстром темпе, то можно получить заряд энергии на целый день.

На прогулке, находясь в центре разнообразия природы — всех видов живой растительности, кустарников, деревьев и живых существ, внимательно наблюдая активную жизнь вокруг себя, используя зрение, слух и обоняние, мы отвлекаемся от внутреннего мира боли, изоляции и неопределенности.

Ум отвлекается от самого себя, сосредотачиваясь на чем-то большем, чем то, что удерживает нас в плену мыслей, заставляющих чувствовать безнадежность и бессмысленность. Постепенно, очень медленно, мы можем наконец получить небольшую передышку от тревоги и размышлений о том, как ужасно мы себя чувствуем и что это никогда не закончится.

8. Быть добрее к самому себе

Относитесь к другим людям так, как хотите, чтобы они относились к вам, работает и в другую сторону: относись к себе так, как хотите, чтобы к вам относились другие. Ведь быть несовершенным – это естественно, зачем же из-за этого страдать.

Пожалуйста, будьте добры к себе! Отказываясь от перфекционизма и не требуя от себя слишком много, мы заполняем жизнь тем, что доставляет удовольствие.

Планируйте как себя побаловать: разговоры, встречи в кафе, маленькие прогулки, творческие уроки, вкусные блюда.

Большинство людей боятся свободы. Боятся, что, если люди будут делать все только для себя, начнется хаос. На самом деле свобода и любовь к самому себе делают нас только мягче и добрее к другим.

Дополнительные инструменты выздоровления

1. Режим дня (сытый, выспавшийся, отдохнувший)

- В депрессии мы часто ощущаем нехватку сил и апатию, поэтому нужно стараться избегать переутомления. Главное преимущество режима дня заключается в том, что он позволяет организму привыкнуть к повторяющемуся ритму. То есть в определённые часы он будет настроен на работу, а в другие – на отдых.
- Большинство людей даже не осознают, что причина их плохого самочувствия – неполноценный сон. Недосып

толкает нас совершать ошибки, которые мы никогда не совершили бы, если бы сон был качественным.

- Принимая пищу в одно и тоже время, организм рационально выстраивает потребление всех элементов. Нормализуется гормональный фон, который, в свою очередь, снижает чувство тревоги и стресса.

2. Общение

- Не отказывайте себе в удовольствии оставаться социальным существом. Исследования показывают, что одно только нахождение в присутствии других людей или хотя бы забота о домашних животных, способны повернуть течение болезни.
- Разговоры, физический контакт или просто нахождение рядом, заставляют наши нейронные связи активироваться и приводят к выработке важных нейромедиаторов, которые снижают воздействие стресса, а также могут принести успокоение и радость.
- Оставайтесь на связи с другими людьми, проявляйте инициативу, выходите на контакт, обсуждайте даже повседневные дела, которые кажутся неважными.

3. Позитивное мышление и смехотерапия

- Самокритичные мысли приводят к депрессии. При возникновении негативных мыслей мы должны пресечь их и заменить на положительные. Хорошим инструментом является представить сцену суда, где вы являетесь одновременно обвинителем и защитником. Осознавая свои негативные мысли, мы учимся навыку вычеркивать негативное мышление из своей жизни.
- Нехватка положительных эмоций является одной из распространённых причин развития тревожно-депрессивных расстройств. Составьте список комедийных фильмов и регулярно их смотрите. Подпишитесь в соцсетях на юмористические паблики. Начиная утро с позитивных роликов и веселых заводных мелодий.

- В компании люди начинают смеяться в четыре раза быстрее, чем в одиночку. Чтобы не тратить смех напрасно – объединяйтесь.

4. Молитва и медитация

«Существует прямая связь между самоанализом, медитацией и молитвой. И по отдельности они приносят много пользы и облегчения человеку. Но логически взаимосвязанные и переплетенные, они образуют нерушимое основание жизни человека»

- В нашей программе нет молитвенных канонов и правил. Общение со своей Высшей силой - это личное дело каждого человека. Молитесь своими словами и от души, и результат не замедлит проявиться в вашей жизни.

5. Письменные практики

- Чтобы сформировать более глубокое понимание нашего выздоровления в программе, мы пишем. В письменном виде мы комментируем происходящее и проясняем заданные самим себе вопросы. Этот процесс требует дисциплинированности и внимания. Это внимание к себе ведет к свободе, пониманию и принятию истинных самих себя.
- «Дневник чувств», заполняемый на регулярной основе, позволяет нам начать замечать, ощущать и анализировать свои чувства и мысли.

6. Спорт, массаж, баня

- Люди, регулярно занимающиеся спортом, чувствуют себя в разы бодрее, как физически, так и эмоционально. Натренированные мышцы служат фильтрами для вредных хим. веществ, стимулирующих стресс в мозге. Может быть сложно привыкнуть к новому образу жизни, но если найти то, что нравится и отказаться от перфекционизма - спорт перестанет быть мучением, а станет частью вашей жизни.

- Ученые обнаружили, что производство серотонина в мозге увеличивается при повышении температуры тела (на то же самое направлено действие антидепрессантов). Тепловая терапия способствует релаксации и улучшению сна. Расслабление является более важным для здоровья, чем нам кажется. Научные данные показывают, что баня помогает поддерживать в организме оптимальный уровень гормона стресса.
- Во время сеанса массажа происходит активный выброс окситоцина – гормона радости. Это является ответной реакцией организма на тактильное воздействие. Массаж не обязательно должен быть профессиональным - поглаживание, растирание, надавливание и поколачивание – простые техники массажа, которые можно использовать для самомассажа.

7. Осознанность и релаксация

- Не позволяйте размышлениям о прошлых обидах и страхах или тревогам о будущем отнимать покой настоящего. Боль настоящего момента необходимо почувствовать, если мы хотим уменьшить страдания в будущем.
- Сосредоточьтесь на своем дыхании или каком-то другом ощущении, или на звуке/объекте в вашем окружении. Сосредоточившись, позвольте вашим мыслям и чувствам заполнить вас. Признайте и назовите каждое чувство, но затем позвольте ему исчезнуть. Позвольте следующей мысли или чувству войти в ваш разум. Признайте это и тоже отпустите.
- Простая техника релаксации: Представьте себе напряжение, выходящее из вашего тела, вниз по плечам и рукам, через кончики пальцев в воздух, вниз по бедрам и ногам и через ступни на землю. Теперь представьте себя в приятном, расслабляющем месте, например, на пляже или в лесу.
- При обучении технике осознанности и релаксации рекомендуется практиковаться регулярно по 30 минут в день.

8. Музыка

Благодаря музыке можно восстановить свои силы и хорошо отдохнуть, снять усталость и напряжение, и зарядиться позитивной энергией. Использование разных видов искусства в целях врачевания наблюдалось ещё в Древней Греции, Китае, Индии и на Ближнем Востоке.

Например, в Библии говорится о том, как молодой Давид приходит на службу к царю и играет для него на кинноре (лира или гусли) в минуты печали и отчаяния, чтобы изгнать злой дух. Вероятно, это были веселые, полные жизненной силы мелодии, т.к. киннор в то время использовался только в моменты радости. В нескольких строках библейский текст описывает божественную исцеляющую силу музыки.

Одна мелодия может утешить, другая вселяет смелость, третья вызывает грусть. Составьте свой плейлист для позитивного настроения и используйте его в минуты уныния и упадка сил.

9. Свето-, цвето- и арт-терапия

- Депрессивному человеку полезен любой вид творчества: рисование, лепка и другие техники. Иногда арт-терапевты предлагают использовать материалы только трех цветов – жёлтого, голубого, зеленого. Эти цвета гармонизируют внутреннее состояние. С помощью этих красок даже депрессивный рисунок будет выглядеть чуть-чуть минорным.
- Лечение светом активно применяется при сезонных депрессиях, при лечении биполярных аффективных расстройств и всех типов депрессии. Это позволяет стабилизировать сон, оказывает возбуждающее воздействие на кору головного мозга и позволяет человеку выйти из угнетенного состояния. Больше бывайте на солнце. Зимой можно использовать лампу специального спектра.

- В период депрессии человеку важен не только свет, но и цвет, преимущественно провоцирующие в нервной системе процессы возбуждения. Это красный, оранжевый и желтый цвета. Использовать эти цвета можно во всем, например, в одежде, в посуде, предметах интерьера.
- Для поднятия настроения и предупреждения депрессивных состояний можно держать на рабочем столе цитрусовые фрукты - мандарины, апельсины. Есть их необязательно, они всем своим видом - круглые и желтые - поднимают настроение.

10. Уборка и расхламление

- В депрессии мы замыкаемся в себе и своем «бункере». Предвосхищая этот момент, представьте это идеальное пространство, защищающее, поддерживающее и исцеляющее, позволяющее скорее восстановить силы - тот островок покоя, где можно наполниться умиротворением. Уборка и расхламление дома помогут создать такое пространство.

Во что мы верим

1. Я принимаю и верю, что каким бы безнадежным ни казалось всё в настоящий момент, сегодня я принимаю решение выздороветь от депрессии.
2. Я хочу верить, что Бог, как я понимаю Его, — любящий и прощающий. Бог и группа — это моя опора, источник силы и здоровья.
3. Я доверяю другим членам группы, делаясь с ними своими надеждами и силой.
4. Я больше не одинок в своей депрессии; теперь я понимаю, что я могу сам решить завязать новые дружеские отношения с другими в группе. Я нашел здесь людей, которые понимают меня и мои проблемы. Я приобретаю здесь навыки управления своей жизнью и учусь у своих

товарищей новому позитивному образу жизни и поведения.

- 5.** Я помню, что дуб однажды был желудем — выздоровление начинается с Первого Шага — одного лишь шага, — и с принятия ответственности за продвижение от состояния депрессии к покою и ясности.
- 6.** Я буду бодр и подтянут. Это абсолютно необходимо для меня и для всех нас — тех, кто был и остается в состоянии депрессии. Прогулка не только восстанавливает гармонию в теле, она также возвращает уверенность в себе и самооценку. Я помню, что действие предшествует поведению.
- 7.** Сегодня — это всё, что у меня есть. Я не позволяю себе "зависать" на вчерашних страхах и обидах и, таким образом, разорвать свое настоящее, лишая его покоя «сегодня». В противоположность тому, чтобы жить с тем, что могло бы само прийти в голову, я принимаю на себя ответственность за то, что я думаю и чувствую.
- 8.** Я буду добр к себе! Прямо сегодня я начну планировать свою деятельность в соответствии со своими реальными возможностями!
- 9.** Избегание друзей и других социальных контактов — первый признак того, что я соскальзываю обратно в одиночество и боль депрессии. Я шагну навстречу другу. Пойду на собрание ДА. Обращусь к Высшей Силе за помощью.
- 10.** Я знаю, что, работая над собой, я со временем обязательно выйду из депрессии. Я верю, что несмотря на то, что могу чувствовать безнадежность, я не беспомощен. Я приму решение улучшить свою жизнь.
- 11.** У меня была привычка преувеличивать отрицательное в своей жизни и делать из мухи слона. Я составлю перечень своих сильных сторон и сосредоточусь сегодня на них и своих победах, а не поражениях.

- 12.** Наша программа ДА — это программа надежды и покоя. Чем более активными будут мои усилия думать и действовать позитивно, тем выше будет моя самооценка и уверенность в себе.
- 13.** Лучше я буду счастливым и несовершенным, чем несчастным и постоянно борющимся за свое совершенство.
- 14.** Я верю, что, чем больше я на практике применяю 12 шагов духовной программы ДА, тем больше покоя и ясности может высвободиться во мне с помощью моей Высшей Силы.
- 15.** Анонимные Депрессивные признают, что мы должны перестать считать себя пожизненными жертвами депрессии. Мы верим, что мы выйдем из депрессии и поможем другим найти выход из этого состояния. Навешивание на себя ярлыка "депрессивный" делает выздоровление весьма затруднительным. Мы — не жертвы. Мы верим, что после того, как однажды выработаем свой способ выхода из депрессии, мы продолжим получать поддержку и понимание в нашем сообществе. Мы не ограничиваем себя исключительно болезненным опытом депрессии.

Только сегодня

- 1.** Сегодня я постараюсь почувствовать надежду. Я буду верить, что смогу прожить этот день с приятными мыслями. Я сделаю одно действие, которое даст мне надежду и свет на день.
- 2.** Сегодня я не буду жить прошлым и теми потерями, которые случились «там и тогда».
- 3.** Сегодня я сделаю все, что смогу для того, чтобы придать своей жизни энергию. Любое, пусть даже самое маленькое усилие, поможет ослабить чувства застойной грусти.
- 4.** Сегодня я буду стремиться увидеть цветы, солнечный свет, интересных людей, например, смеющегося ребенка

за игрой, пожилого человека на скамейке в парке. И позволю себе поверить, что мы все одинаково бесконечно ценны, важны и любимы.

5. Сегодня я сделаю себе приятное, пусть даже совсем немного, и для этого пойду на обед или кофе к друзьям, съем мороженое или прогуляюсь в парке, или пройду по магазинам, или просто улыбнусь сам себе в зеркало. Я буду верить, что Высшая Сила меня любит и я достоин собственных усилий по выздоровлению.
6. Сегодня я буду верить, что могу прожить весь этот день с надеждой и что могу повторить все, что написано выше, в любое время и так часто, как необходимо.

С чего начать новичку?

- **Начните с ежедневной прогулки.** Выходите из дому и ходите, максимально концентрируясь на деталях окружающего мира и своих ощущениях в теле. Попробуйте двигаться с разной скоростью. Постарайтесь почувствовать, как проблемы начинают не успевать за вами, отстают и отваливаются.
- **Приходите на собрания ДА.** Мы предлагаем Вам посетить по крайней мере шесть собраний, прежде чем принять решение, подходят ли вам Анонимные Депрессивные или нет. Если вы посетите шесть собраний подряд и подумаете над происходящим, ваше отрицание уменьшится. Разрушение отрицания относительно стереотипов поведения — это уже начало положительных изменений.
- **Сегодня (и только сегодня) воздерживайтесь от негативных мыслей о себе и о других.** Когда у вас появляется негативный образ или мысль, которая вызывает неприятное чувство, немедленно замените ее тремя позитивными мыслями или образами. В ДА мы называем это «Законом Трёх»: Три приятных мысли или воспоминания против одной негативной. Почувствуйте разницу.

- **Запланируйте сделать что-то приятное** для самого себя, любую мелочь.
- **Знакомьтесь с литературой Анонимных Депрессивных** – читайте или слушайте. <https://daonline.ru> и <https://www.youtube.com/c/АнонимныеДепрессивные>

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В «ДА»!

Контакты:

Анонимные Депрессивные
daonline.ru



Сообщество в VK
vk.com/12shagov_da



Место для заметок: