

انجمن افسردگان گمنام چیست؟

انجمن افسردگان گمنام کار خود را در بهار سال ۱۹۸۵ (اردیبهشت ۱۳۶۴ خورشیدی) بر طبق طرح دوازده قدم الکی‌های گمنام و بر اساس اصول روحانی در اوآنسوویل ایالت ایندیانا آغاز کرد. شیوه‌ی افسردگان گمنام، حمایت متقابل اعضا در گروه می‌باشد.

در انجمن افسردگان گمنام شخص افسرده اظهار (یا اقرار) می‌کند که در برابر افسردگی ناتوان است و اظهار (یا اقرار) می‌کند که قسمت‌های مختلفی از زندگی‌اش تحت کنترل افسردگی می‌باشند. او می‌پذیرد برای غلبه بر احساس ناامیدی و پوچی، نیاز به کمک یک منبع درونی دارد که توسط ایمان، به یک نیروی برتر می‌پیوندد، تا در زمانهای ناامیدی و درماندگی به او کمک کند. ما در جلسات افسردگان گمنام در زندگی خصوصی افراد کاوش و یا آنها را موعظه و نصیحت نمی‌کنیم، در عوض داستان خود را و این که چگونه دوازده قدم ما را از گیر افتادن در افسردگی رها می‌کند می‌گوییم. در جلسات، شادمانی و خوش بینی طبیعی وجود دارد و تمرکز بر روی جنبه‌های مثبت است! هر کدام از ما محسوسات کوچک خود را داریم و اهداف مثبت خود را می‌گذاریم و یاد می‌گیریم چگونه اندکی بر زندگی و احساساتمان مسلط شویم. هر یک از ما زمان لازم برای درمیان گذاشتن تجربیاتمان با دیگر اعضای گروه را داریم. زمانی که شما بعنوان یک تازه وارد آماده درگیر نمودن خود با بهبودی و ترک اندوهگین کردن خود شوید، نتایج به بار می‌نشینند. این برنامه‌ی بهبودی دوازده قدمی، مرهم بسیار خوبی برای زخم‌های روحی و روانی است و شروع جدیدی از زندگی را برای فرد افسرده فراهم می‌کند. همچنین این برنامه به خاطر وجود افرادی همانند خودتان که زمانی حال شما را داشتند به شما امید می‌دهد. امید در جایی می‌نشیند که زمانی تاریکی و یاس بود.

شما به کسی احتیاج دارید تا کمکتان کند این برنامه را ادامه دهید. این فرد راهنما یا حامی نامیده می‌شود و باید خودش افسردگی را تجربه کرده باشد و هم اکنون هم از اصول روحانی دوازده قدم برای بهبودی‌اش از افسردگی استفاده کند. شما همچنین می‌توانید با اعضای دیگر گروه تلفن رد و بدل کنید.

با بهتر شدن زندگی و کمتر شدن دردهای عاطفی‌تان دیگر احساس انزوا نخواهید کرد ، بعد از آن می‌توانید تجارب خود را به افراد تازه وارد منتقل کنید تا بدانند راهی برای رهایی از زندان افسردگی‌شان وجود دارد. ما می‌دانیم طبق آنچه که بیل دبلیو شخصا تجربه کرده است "اگر می‌خواهید بهبود پیدا کنید اول باید خودتان باعث بهبودی دیگران شوید".