چگونگی عملکرد افسردگان گمنام

شما درآستانه شهود معجزه گروه قرار گرفته‌اید. شما به گروهی از مردم پیوسته‌اید که در حال سفر به سوی امیدواری می‌باشند. آنها در این سفر به یکدیگر توجه و از هم مراقبت خواهند کرد. شما در اینجا خواهید شنید که چگونه نور، امید و انرژی به زندگی افرادی آمده است که ناامید در چاهی تاریک و خسته از زندگی بودند. هر یک از ما با پیوستن به گروه احساس می‌کنیم که امید وجود دارد، برای من هم شانس هست و می‌توانم بهتر شوم. ما در اینجا قرص‌های جادویی و فرمولهای آسان موفقیت نداریم. ما معتقدیم برای بیرون آمدن از زندان افسردگی به زمان و عملکرد احتیاج است. همه ما در تجربه‌ی افسردگی به درجاتی مختلف آسیب دیده‌ایم و می‌دانیم روشی وجود دارد که می‌توانیم با آن دوباره کنترل زندگی‌مان را پیدا کنیم . این روش قابل اجرا و کارآمد است و برای همه‌ی آنهایی که می‌خواهند زندگی خود را تغییر دهند موفقیت‌آمیز می‌باشد. برخی از ما باور کرده بودیم که دیگر امیدی نیست و خودکشی تنها راه بیرون رفتن از این حال و وضع است. رشد ونِموّ آهسته و تدریجی یکی از اولین قوانینِ طبیعتِ این دنیا است. این اولین باور همه ما و همه افسرده‌هایی است که می‌خواهند حالشان بهتر شود. هر چه بیشتر در جلسات حضور پیدا کنیم، راههای مختلف بیشتری برای رهایی از افسردگی پیدا خواهیم کرد. ما همچنین می‌آموزیم که قطع امید نکردن از خودمان، تا چه اندازه حیاتی است.