***לחברים חדשים***

***ברוכים הבאים לדרך חיים חדשה:***

כחבר חדש בפגישותינו, אנו מקבלים אותך בחום ובברכה.

אם זוהי פגישתך הראשונה בתוכנית 12 הצעדים, אנו מצדיעים לך על האומץ.

כל אחד מאתנו היה בפגישה הראשונה של 12 הצעדים ואנו יודעים עד כמה זה יכול להיות מאיים. מטרתנו כאן היא להבטיח שמקום זה יהיה בטוח לכל אחד לשתף ולהקשיב.

**למה אתה יכול לצפות מפגישה**

**מי בא לפגישות?**

 בפגישות משתתפים גברים ונשים אשר אינם שמחים עם חייהם, חווים בעיות רגשיות ומחפשים הקלה.

**האם אני אשתלב?**

כולם ברוכים ורצויים בפגישות EA. אנו לא מבדילים בין סוגים שונים של בעיות רגשיות. כמו כן, איננו שופטים או קובעים שבעיות מסוימות הן יותר רציניות מהאחרות. לא משנה מה אתה מרגיש, בוודאי תמצא מישהו נוסף שהיו לו את אותן תחושות.

**כל השנים ניסיתי להשיג שליטה על חיי, אם הגעתי לתכנית האם זה אומר שאני חולה רגשית?**

הצעד הראשון בהחלמה הוא להודות שאנו חסרי אונים מול הרגשות שלנו. זה לא אותו הדבר כמו לטעון שאנו חולי נפש. העובדה שהרגשנו חוסר אונים מול הרגשות שלנו מחזקת את התקווה שאנו יכולים ללמוד לשבור את האחיזה שלנו בהם ולהתחיל בהחלמה.

**מהי התכנית שלנו**

"רגשות אנונימיים" EA)) היא חברותא של אנשים מכל גיל ורקע המתאספים יחד במטרה להחלים ממגוון קשיים רגשיים. אנו חולקים ניסיון אישי ותקווה ולומדים כיצד לחיות דרך חיים חדשה על ידי שימוש בשניים-עשר הצעדים של התוכנית, לעזור לנו למצוא שלווה ושקט נפשי.

כל אחד מוזמן להגיע לפגישות EA. הדרישה היחידה היא הרצון להחלים רגשית. ייתכן ש- EA זה בדיוק מה שאתה צריך בנקודה זו בחייך.

יתכן שתופתע לפגוש כאן הרבה אנשים שמחים ובריאים רגשית, אך אף אחד לא היה כזה כאשר הגיע לכאן לראשונה. חלק מהאנשים הגיעו ל-EA כי החיים היו פשוט לא נוחים והם חיפשו דרך טובה יותר. אחרים היו בתהומות של ייאוש, היו בטיפול או אולי אף אושפזו.

מה שמשותף לכולם הוא שתוכנית זו עוזרת לשנות את חייהם. התוכנית שלנו עשתה ניסים בחייהם של רבים אשר סבלו מבעיות רגשיות כגון כעס עצום, טינות, דיכאון, הערכה עצמית נמוכה, אשמה, אבל, חרדה, חשיבה אובססיבית ושלילית, פאניקה, פוביות והתנהגויות כפייתיות.

כארגון אנונימי, אנו תמיד מכבדים את חשאיות חברינו. רק אנו מחליטים מה לספר. האנונימיות הזו גם נותנת לנו את החופש לחלוק את המחשבות ואת התחושות שלנו כי כל מה שנאמר בפגישה נשאר בפגישה.

ההשתתפות בפגישות היא מבחירה. אף אחד לא נדרש לדבר או למסור מידע אישי. אם אנו בוחרים, אנו חולקים את הניסיון האישי והתחושות שלנו וכיצד אנו נעזרים בתוכנית. EA מספקת מסגרת קבוצתית חמה ומקבלת בכדי לאפשר שיתוף והתחלקות ללא פחד מביקורת. הפגישות השבועיות עוזרות לנו לגלות שאנחנו לא לבד ואנו מוצאים אנשים שיכולים לתמוך בתהליך ההחלמה שלנו.

בפגישות שלנו לא דנים בדת, פוליטיקה, נושאים לאומיים או בינלאומיים, או בכל מערכת אמונה אחרת כי ל-EA אין כל דעה על שום נושא חיצוני. אנו נמנעים מלדון בבעיות של אחרים או להתלונן על אנשים אחרים בחיינו. אנו דנים רק בתוכנית EA. זה תלוי בכל חבר להחליט עבור עצמו בענייני אמונה דתית, תרפיה, טיפול בתרופות או נושא של בריאות נפשית.

"רגשות אנונימיים" הוא לא שירות רפואי או פסיכיאטרי והוא גם לא מספק יעוץ אישי או משפחתי. הפגישות שלנו מנוהלות ע"י חברי EA, לא אנשים מקצועיים. רופאים, עובדים סוציאליים או סמכויות דתיות לא מנהלים פגישות אבל יכולים להגיע ולהשתתף כחברי EA. הניהול של הקבוצה נעשה בסבב. תפקיד המנחה הוא רק להוביל את הפגישה, לא בתור סוג של סמכות או מומחיות.

כתוכנית רוחנית, ישנו דגש על כוח עליון אישי, כוח גדול מאתנו, אשר אליו אנו פונים להכוונה בחיינו. כל אחד מאתנו בוחר מהו הכוח הזה בשבילו. תכנית EA עוזרת לכל האנשים המאמינים והלא מאמינים כאחד.

 "רגשות אנונימיים" הוא ארגון ללא מטרת רווח הנתמך על-ידי תרומותיהם של חבריו. לא מתקבלת שום תמיכה כלכלית מגורמים חיצוניים. התרומות נאספות בכל פגישה כדי לשמר את הארגון שלנו.

תכנית זו עזרה לאלפי אנשים מאז שנוסדה ב-1971. התוכנית פועלת כיום בארצות הברית, ישראל ובארצות רבות אחרות. אנו מקווים שתיתן לתוכנית זו הזדמנות להיות לך לעזר ושתגיע לפגישות שלנו. אנו מציעים שתגיע לכמה פגישות לפני שתחליט אם "רגשות אנונימיים" יכולים להעניק לך את התמיכה והעזרה שאתה מחפש.

**עזרה לחיים טובים יותר**

**(הכתוב מיועד לגברים ולנשים כאחד)**

**האם "רגשות אנונימיים" מתאימה לך?**

השאלות הללו יכולות לעזור לך להחליט האם "רגשות אנונימיים" יכול לעזור לך-

1. האם אתה מרגיש עצבני, מתוח או משועמם?

2. האם מצבים רגילים מפחידים אותך לעיתים קרובות?

3. האם אתה סובל מקלקולי קיבה או כאבי ראש תכופים?

4. האם יש לך בעיות שינה או שאתה ישן יותר מידי?

5. האם אתה חווה תנודות במצב הרוח?

6. האם אתה אוכל לרוב כאשר אינך רעב או שיש לך עניין מועט באוכל?

7. האם אתה מרגיש עצוב או בוכה ללא סיבה נראית לעין לעיתים קרובות?

8. האם אתה נפגע ונעלב בקלות?

9. האם יש לך קושי בקבלת החלטות לעיתים קרובות?

10. האם אתה מרגיש אדיש לגבי רוב הדברים בחיים?

11. האם אתה מרגיש אשם בד"כ, אפילו כשאין לך סיבה טובה לכך?

12. האם אתה מוטרד מעצמך ומבעיותיך בד"כ ומתקשה להתרכז?

 רגשות אלו יכולים להיות סימפטומים לבעיות רגשיות. "רגשות אנונימיים" (EA) יכול לעזור לך בשלב זה של חייך. תמצא כי חברי הקבוצה חווים אותם רגשות ושאתה לא לבד. תכנית 12 הצעדים של רגשות אנונימיים עובדת. אנו מאמינים כי היא יכולה לעבוד עבור כל אחד שרוצה שינוי.