**EA (Emotions Anonymous) - Anonymní s emočnými problémami**



**\*** Trápi Ťa strach, panika; smútok, beznádej; osamelosť, nefukčné vzťahy; hnev, hanba či   
 pocit viny, resp. slabá sústredenosť, únava; nutkavé myšlienky, nežiadúce správanie, ...?

**\*** Chcel/a by si sa podeliť o to, ako to zvládaš?   
 Vypočuť si zdieľania iných?

**\*** Túžiš mať zdravý vzťah k emóciám?

**\*** Nie si sám/a.

Na začiatku boli svojpomocné skupiny Anonymných alkoholikov. Neskôr sa inšpirovali ich úspechom aj iní, a vo svete vznikli Anonymní narkomani, gambleri, prejedači, workoholici...a "emocioholici". Predstavujú pravidelné stretnutia ľudí, ktorí majú podobnú skúsenosť s psychickým ochorením či skrátka nepohodou na duši. Pre nich bol navrhnutý program, ktorý zahŕňa rôzne nástroje napomáhajuce fungovaniu skupiny (napr. 12 krokov), a koncept viery vo Vyššiu moc ako ju každý *individuálne* chápe. Odporúča ho aj známy psychoterapeut John Bradshaw (autor pojmov ako dysfunkčná rodina, toxická hanba) a nie je neznámy ani slovenským psychoterapeutom, p. Hana Vojtová z Trenčína vedie o ňom semináre pre odbornú verejnosť.  
  
 Zadaj do vyhľadávača: "Emotions Anonymous" alebo "12-krokový program".

**Bratislavská skupina (č.2):**

Sme mladí ľudia (19-49), ktorých spája túžba uzdraviť sa a/alebo zostať emočne v poriadku. Stretávame sa každú druhú sobotu v čase 13,00 - 14,30 v priestoroch fary pri evanjelickom kostole na Strečnianskej 15 v Petržalke. Účasť je anonymná a príspevok na priestory je dobrovoľný.  
  
**FB:** Emotions Anonymous Slovensko **E-mail:** anez\_ro@yahoo.es