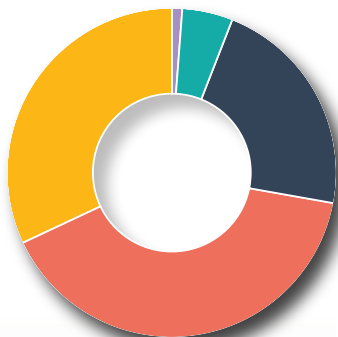


Φυλή / Εθνικότητα (ερώτηση μόνο για κατοίκους ΗΠΑ)

Λευκοί, μη Ισπανόφωνοι.....	91%
Μαύροι, μη Ισπανόφωνοι.....	1%
Ισπανόφωνοι / Λατινικής προέλευσης	4%
Μικτής Προέλευσης.....	2%
Άλλο.....	2%
Ινδιάνοι Αμερικανοί ή Γηγενείς της Αλάσκας.....	<1%
Ασιάτες / Κάτοικοι νησιών Ειρηνικού	<1%



Εκπαίδευση

■ Απόφοιτοι Δημοτικού.....	1%
■ Απόφοιτοι Λυκείου	5%
■ Απόφοιτοι Επαγγελματικής Σχολής / Μερική φοίτηση σε Κολλέγιο.....	22%
■ Απόφοιτοι Κολλεγίου.....	40%
■ Απόφοιτοι Πανεπιστημίου / Κάτοχοι Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών.....	32%

Επάγγελμα / Απασχόληση

Συνταξιούχοι ή Ημι-Συνταξιούχοι.....	29%
Ελεύθεροι Επαγγελματίες / Τεχνικοί.....	14%
Εκπαιδευτικοί.....	8%
Διευθυντές / Στελέχη διοίκησης.....	8%
Αυτοαπασχολούμενοι.....	7%
Υπάλληλοι / Υπάλληλοι γραφείου	7%
Επαγγελματίες της Υγείας.....	6%
Άλλο.....	5%
Οικιακά.....	4%
Μόνιμα ανάπηροι.....	4%
Άνεργοι σε αυτή τη φάση	3%
Υπάλληλοι σε υπηρεσίες.....	2%
Πωλητές / Αγοραστές.....	1%
Δημόσιοι Υπάλληλοι / Στρατιωτικοί	1%
Φοιτητές.....	<1%
Τεχνίτες / Εργάτες.....	<1%

Οι **Ανώνυμοι Υπερφάγοι** είναι μια Αδελφότητα ατόμων οι οποίοι μέσω της κοινής εμπειρίας, δύναμης και ελπίδας, αναρρώνουν από την ψυχαναγκαστική υπερφαγία.

Καλωσορίζουμε καθέναν που θέλει να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά. Δεν υπάρχει συνδρομή ή εγγραφή για τα μέλη. Είμαστε αυτοχρηματοδοτούμενοι μέσω των δικών μας εισφορών. Δεν ζητούμε ούτε δεχόμαστε έξωθεν εισφορές. Οι ΑΥ δεν έχουν σχέση με καμία δημόσια ή ιδιωτική οργάνωση, πολιτική κίνηση, ιδεολογία ή θρησκευτική δοξασία. Δεν παίρνουμε θέση για εξωτερικά ζητήματα.

Πρωταρχικός μας σκοπός είναι να απέχουμε από την ψυχαναγκαστική υπερφαγία και να μεταφέρουμε το μήνυμά της ανάρρωσης σ'αυτούς που ακόμη υποφέρουν.

ΠΩΣ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΑΥ

Για να βρείτε μια συνάντηση στην περιοχή σας, ή μια τηλεφωνική ή μια διαδικτυακή συνάντηση σε περιοχή με ίδια ώρα με σας, επικοινωνήστε με το Γραφείο Παγκόσμιας Υπηρεσίας στο 1-505-891-2664 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα oa.org/find-a-meeting

Overeaters Anonymous
PO BOX 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel. 1-505-891-2664 • Fax 1-505-891-4320
info@oa.org • www.oa.org

Πληροφορίες για Συναντήσεις ΑΥ
στην Ελλάδα ή στα ελληνικά:

Τηλ: 698 66 11 2 66

www.anonymoi-yperfagoi.org.gr

© 2018 Overeaters Anonymous, Inc

All rights reserved. #102

Απόδοση στα ελληνικά

Ελληνικό Εθνικό Συμβούλιο Υπηρεσίας: 2018

ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΑΥ 2017

Οι **Ανώνυμοι Υπερφάγοι** προσφέρουν σε ανθρώπους κάθε μεγέθους και σωματότυπου, μια κοινή βάση για να βρουν έναν τρόπο να βγούν από την άβυσσο του ψυχαναγκασμού του φαγητού.

... Η συμμετοχή των ασθενών μας στους ΑΥ, κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους και αφού επιστρέψουν στο σπίτι, κάνει τη διαφορά ανάμεσα στο να τους βοηθάμε να βρουν μια σύντομη ανακούφιση από την ασθένειά τους και στο να τους προσφέρουμε μακροπρόθεσμη ανάρρωση από μια «φαινομενικά απελπιστική κατάσταση».

– Marty Lerner, PhD, ιδρύτρια και διευθύντρια ενός κέντρου θεραπείας διατροφικών διαταραχών

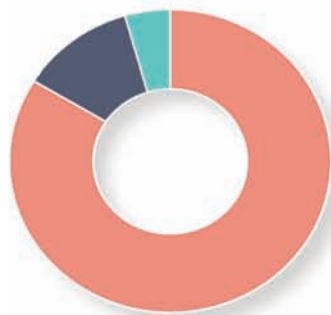


Χωρίς Συνδρομές. Χωρίς Εγγραφή.
Χωρίς Ζυγίσματα

 **OVEREATERS
ANONYMOUS®**
ΑΝΩΝΥΜΟΙ ΥΠΕΡΦΑΓΟΙ ΕΛΛΑΔΟΣ

Το πρόγραμμα των Ανώνυμων Υπερφάγων (ΑΥ) προσφέρει σωματική, συναισθηματική και πνευματική ανάρρωση σε όσους υποφέρουν από το ψυχαναγκαστικό φαγητό. Τα μέλη αναρρώνουν και στα τρία επίπεδα ακολουθώντας ένα πρόγραμμα Δώδεκα Βημάτων, το οποίο βασίζεται στο πρόγραμμα των Ανώνυμων Αλκοολικών. Μέλη που αναρρώνουν μέσω των Δώδεκα Βημάτων διαπιστώνουν ότι οι δίαιτες γιο-γιο (με αυξομειώσεις βάρους) και η εμμονή με το φαγητό ανήκουν στο παρελθόν. Δεν επιθυμούν πλέον να επιστρέψουν στο ψυχαναγκαστικό φαγητό.

Η πρώτη συνάντηση ΑΥ έγινε το 1960 στο Λος Άντζελες της Καλιφόρνια. Από τότε μέχρι σήμερα οι συναντήσεις ξεπέρασαν τις 6.400 σε περισσότερες από 80 χώρες – με περίπου 54.000 μέλη.



Πρόβλημα με το φαγητό*

- Ψυχαναγκαστικός με το φαγητό/ ή Ψυχαναγκαστικός Υπερφάγος94%
- Βουλιμικός/ή13%
- Ανορεξικός/ή..... 5%

Ηλικία κατά την οποία το φαγητό έγινε πρόβλημα:

1-10.....	40%	21-25.....	5%
11-15.....	22%	26-35.....	5%
16-20.....	10%	36+.....	18%

Όταν τα μέλη πρωτοήρθαν στους ΑΥ, ήταν:

18 ή λιγότερο.....	1%	46-55.....	21%
19-25.....	10%	56-65.....	13%
26-35.....	29%	Over 65.....	3%
36-45.....	23%		

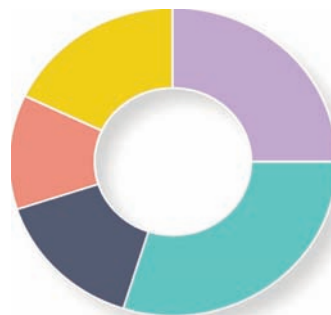
Όταν πρωτοήρθαν στους ΑΥ, 86% των μελών ήταν υπέρβαροι, 11% είχαν υγιές βάρος, και 3% ήταν ελλιποβαρείς.

Από τότε που ήρθαν στους ΑΥ, 73% των μελών έχουν χάσει βάρος και 54% από αυτούς διατηρούν αυτή τη στιγμή ένα υγιές βάρος.

Τα μέλη που διατηρούν ένα υγιές βάρος το διατηρούν ως τώρα για:

■ Λιγότερο από 1 χρόνο...	25%
■ 1-5 χρόνια.....	30%
■ 6-10 χρόνια.....	15%
■ 11-20 χρόνια.....	12%
■ Πάνω από 21 χρόνια.....	18%

Μέσος όρος απώλειας βάρους: 20 κιλά (45 pounds)



Μεθοδολογία της έρευνας: Ερωτηματολόγια στάλθηκαν μέσω e-mail σε εβδομήντα εννέα γραμματείς διαομάδων, μαζί με οδηγίες για τυχαία διανομή σε μέλη των ομάδων κατά τη διάρκεια συναντήσεων. Το ερωτηματολόγιο ήταν διαθέσιμο να συμπληρωθεί και ηλεκτρονικά μεταξύ της 15ης Ιουνίου και 14ης Ιουλίου 2017, στις παρακάτω γλώσσες: Αγγλικά, Γαλλικά, Γερμανικά, Εβραϊκά, Πορτογαλικά και Ισπανικά. Ερωτηματολόγια συμπλήρωσαν 648 μέλη. Ο μέσος όρος επιστροφής ήταν 31% και το περιθώριο λάθους 3.8%.

Γνωριμία με τους ΑΥ από *

Φίλο/Μέλος οικογένειας/Συνάδελφο.....	23%
Άλλο Δωδεκαβηματικό Πρόγραμμα.....	18%
Ενεργό μέλος των ΑΥ.....	15%
Ιστοσελίδα / Διαδίκτυο.....	12%
Εφημερίδα / Διαφήμιση περιοδικού / Άρθρο.....	9%
Επαγγελματία Υγείας.....	9%
Επαγγελματία Ψυχικής Υγείας.....	7%
Άλλο.....	7%

* Οι συμμετέχοντες στην έρευνα μπορούσαν να επιλέξουν περισσότερες από μια απαντήσεις για την ερώτηση αυτή.

Βελτιώσεις στην Ποιότητα Ζωής

	Σημαντική βελτίωση	Μέτρια βελτίωση	Σύνολο
Ψυχική/ Συναισθηματική υγεία	76%	18%	94%
Καθημερινή Λειτουργικότητα	72%	21%	93%
Πνευματικότητα	74%	18%	92%
Σχέσεις	64%	24%	88%
Συνολική σωματική υγεία	58%	26%	84%
Θέματα βάρους	53%	27%	80%

Συμμετοχή σε Συναντήσεις και Υποστηρικτές

Τα περισσότερα μέλη παρακολουθούν δύο συναντήσεις την εβδομάδα. 78% των μελών έχουν υποστηρικτή. 76% των μελών βρήκαν υποστηρικτή μέσα στους πρώτους έξι μήνες από τότε που πήγαν στην πρώτη τους συνάντηση. 61% των μελών είναι υποστηρικτές οι ίδιοι ή ήταν στο παρελθόν.

Θεραπεία / Συμβουλευτική πριν τους ΑΥ

Πριν έρθουν στους ΑΥ, 77% των μελών είχαν δεχτεί κάποιο είδος θεραπείας ή συμβουλευτικής, όπως ιατρική, ψυχολογική ή πνευματική. Από τα μέλη αυτά, 30% είπαν ότι αυτό συνέβαλε σημαντικά στο να έρθουν στους ΑΥ.

Θεραπεία / Συμβουλευτική μετά τους ΑΥ

Αφού ήρθαν στους ΑΥ, 67% δέχτηκαν κάποιο είδος θεραπείας ή συμβουλευτικής, όπως ιατρική, ψυχολογική ή πνευματική. Από τα μέλη αυτά, 88% είπαν ότι η υποστήριξη των ΑΥ τους βοήθησε σε συνδυασμό με τη θεραπεία ή τη συμβουλευτική.

Υποτροπή

80% των μελών είπαν ότι στην ανάρρωσή τους υποτροπίασαν σε κάποια στιγμή στο παρελθόν. 84% συνέχισαν να έρχονται στις συναντήσεις ενώ βρίσκονταν σε υποτροπή.

Σύνθεση των Μελών

Φύλο Γυναίκες 87% Άνδρες 13%

Ηλικία

19-25.....	1%	36-45.....	13%	56-65.....	31%
26-35.....	9%	46-55.....	23%	Πάνω από 65...	23%

Κατάσταση προσωπικών σχέσεων

Παντρεμένοι.....	50%	Άλλο.....	6%
Ανύπαντροι.....	21%	Με σύντροφο /	
Χωρισμένοι/σε διάσταση.....	15%	συγκατοικούν.....	8%