

Τι προσφέρουν οι ΑΥ

Αποδοχή προς τον εαυτό μας όπως είμαστε τώρα, όπως ήμασταν, όπως θα είμαστε.

Κατανόηση για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε τώρα και σχεδόν σίγουρα τα μοιραζόμαστε με άλλους στην ομάδα.

Επικοινωνία ως φυσικό επακόλουθο της εμπειρίας που μοιραζόμαστε. Καθώς ταυτιζόμαστε ο ένας με τον άλλο και καταλαβαίνουμε και αποδεχόμαστε ο ένας τον άλλο, επικοινωνούμε από καρδιάς.

Ανακούφιση από την αρρώστια μας και βοήθεια για μια νέα αυτο-αποδοχή και αυτο-κατανόηση.

Δύναμη μέσω της αποδοχής και της κατανόησης του εαυτού μας, εφαρμογή του προγράμματος ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων, πίστη σε μια δύναμη μεγαλύτερη από τη δική μας και υποστήριξη και συντροφικότητα από την ομάδα. Αυτές είναι οι μέθοδοι μέσω των οποίων ανοίγεται μια πόρτα σε ένα νέο τρόπο ζωής.

Εκδόσεις των ΑΥ

Τα ακόλουθα θέματα είναι ιδιαίτερα χρήσιμα τους νεοφερμένους. Αυτές και άλλες εκδόσεις διατίθενται από το Γραφείο Παγκόσμιας Υπηρεσίας.

Σχετικά με τους ΑΥ

Δέσμευση στην αποχή

Σχέδιο διατροφής

Η αξιοπρέπεια της επιλογής

Προς την οικογένεια του ψυχαναγκαστικού με το φαγητό

Προς το Νεοφερμένο

Παρακαλούμε, ενημερώστε μας, πώς μπορούμε να σας πληροφορήσουμε καλύτερα για το πρόγραμμα των Δώδεκα Βημάτων των ΑΥ. Θα χαρούμε να επικοινωνήσουμε μαζί σας.

Πώς θα βρείτε τους ΑΥ

Επισκεφθείτε το διεθνές ιστότοπο των ΑΥ στο www.oa.org

Και στην Ελλάδα στο www.anonymoi-ypenfagoi.com

Overeaters Anonymous®

World Service Office

6075 Zenith Court Ne,

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail Address: PO Box 44020,

Rio Rancho, NM 87174-4020 USA

Tel: 1-505-891-2664 Fax: 1-505-891-4320

Email: info@oa.org

www.oa.org

©2012 Overeaters Anonymous, Inc.

All rights reserved.

Greek version ©2012 Ελληνική Έκδοση 2012

με την έγκριση του Παγκόσμιου Γραφείου

Υπηρεσίας των Ανώνυμων Υπερφαγών

με έδρα το Ρίο Ράντσο των ΗΠΑ.

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση

των OA Inc. αναπαραγωγή της έκδοσης

με οποιονδήποτε τρόπο.

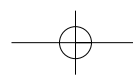
753

ΣΥΣΤΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΝΩΝΥΜΟΥΣ ΥΠΕΡΦΑΓΟΥΣ

Συστήνοντας τους ΑΥ σε επαγγελματίες υγείας

Έχετε ασθενείς στους οποίους προκαλούν προβλήματα υγείας το βάρος, η εικόνα του σώματος, οι συνήθειες ή η συμπεριφορά τους σε σχέση με το φαγητό;

 **OVEREATERS
ANONYMOUS®**
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ



Έχετε ασθενείς με προβλήματα υγείας από το βάρος, την εικόνα του σώματος, τις συνήθειες ή τη συμπεριφορά τους σε σχέση με το φαγητό;

Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι δεν ασχολούνται με την ιατρική πλευρά της παχυσαρκίας, αλλά με την ψυχαναγκαστική φύση της υπερφαγίας. Οι ΑΥ πιστεύουν ότι ο ψυχαναγκασμός με το φαγητό είναι μια τριπτυχη ασθένεια: σωματική, συναισθηματική και πνευματική, κάτι που, όπως ο αλκοολισμός και η χρήση ουσιών, μπορεί να αναχαιτιστεί, αλλά όχι να αποθεραπευτεί. Η προσέγγιση των ΑΥ στο πρόβλημα αυτό είναι μια πηγή που μπορεί να ενισχύσει – όχι να αντικαταστήσει – τα δικά σας προγράμματα θεραπείας για αυτούς τους ασθενείς.

Τι είναι οι ΑΥ;

Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι είναι μια Αδελφότητα ατόμων με κοινό πρόβλημα: τον ψυχαναγκασμό με το φαγητό. Συναντιόμαστε για να μοιραστούμε την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα ο ένας με τον άλλο, για να λύσουμε αυτό το πρόβλημα και να βοηθήσουμε άλλους ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους να κάνουν το ίδιο. Η μόνη προϋπόθεση συμμετοχής κάποιου, ως μέλους, είναι η επιθυμία του να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά. Δεν υπάρχουν εγγραφές ή συνδρομές για τα μέλη ΑΥ. Είμαστε αυτοχρηματοδοτούμενοι από τις δικές μας εισφορές. Στόχος μας είναι να απέχουμε από το ψυχαναγκαστικό φαγητό μια μέρα τη φορά. Αυτό το κάνουμε μέσω τακτικής επαφής μας με άλλα μέλη, μέσω συναντήσεων ΑΥ και ακολουθώντας το πρόγραμμα των Δώδεκα Βημάτων των Ανώνυμων Αλκοολικών, αλλάζοντας μόνο τις λέξεις «αλκοόλ» και «αλκοολικός» σε «φαγητό» και «ψυχαναγκαστικός υπερφάγος».

Πώς πετυχαίνουν και διατηρούν ένα υγιές βάρος τα μέλη;

Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι είναι ένα δοκιμασμένο

πρόγραμμα που βασίζεται στις αρχές των Ανώνυμων Αλκοολικών. Πολλοί άνθρωποι έχουν φτάσει σε ένα υγιές βάρος και το έχουν διατηρήσει ακολουθώντας αυτό το πρόγραμμα ανάρρωσης. Χάρη στην μακρά εμπειρία μας σχετικά με το ψυχαναγκαστικό φαγητό και με την ανάρρωση από το ψυχαναγκαστικό φαγητό, είμαστε ικανοί να προσφέρουμε κατανόηση και υποστήριξη σ' αυτόν που τρώει ψυχαναγκαστικά και γενική καθοδήγηση για την ανάπτυξη ενός προσωπικού σχεδίου φαγητού (για περισσότερες πληροφορίες δείτε τα φυλλάδια *Ένα πλάνο φαγητού* και *Η αξιοπρέπεια της επιλογής*). Οι ΑΥ δεν ισχυρίζονται ότι είναι ειδικοί στη διατροφή. Συνιστούμε θερμά στα μέλη να αναζητούν συμβουλές από γιατρούς και επαγγελματίες γύρω από τη διατροφή για οδηγίες και έγκριση ενός σχεδίου διατροφής.

Οι ΑΥ είναι θρησκευτική οργάνωση;

Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι δεν έχουν θρησκευτικό προσανατολισμό ή απαίτηση ή σύνδεση με οποιοδήποτε θρήσκευμα. Το πρόγραμμα ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων θεωρείται «πνευματικό» διότι πραγματεύεται την εσωτερική αλλαγή. Οι ΑΥ έχουν μέλη από πολλές διαφορετικές θρησκευτικές πίστες, όπως επίσης και αθεϊστές και αγνωστικιστές. Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι.

Γιατί οι ΑΥ είναι «ανώνυμοι»;

Η Ανωνυμία επιτρέπει στους ΑΥ να διοικούνται από αρχές αντί από προσωπικότητες. Θέσεις ή τάξεις δεν έχουν σημασία στους ΑΥ. Είμαστε όλοι ψυχαναγκαστικοί υπερφάγοι. Η Ανωνυμία στο επίπεδο του τύπου, του ραδιοφώνου, της τηλεόρασης και των άλλων μέσων μαζικής επικοινωνίας προσφέρει την ασφάλεια ότι η ιδιότητα ως μέλους των ΑΥ δεν θα αποκαλυφθεί. Η Ανωνυμία παρέχει επίσης σε κάθε μέλος την ελευθερία και την ασφάλεια να αναπτύσσει ελκρινεία, να λογοδοτεί σε προσωπικό επίπεδο και να είναι υπεύθυνο για τις πράξεις και τις επιλογές του/της.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορεί να βοηθήσουν τους ασθενείς σας να αποφανθούν αν είναι ψυχαναγκαστικοί με το φαγητό.

1. Τρώω όταν δεν πεινάω, ή δεν τρώω όταν το σώμα μου χρειάζεται τροφή;
2. Κάνω υπερφαγικά επεισόδια χωρίς κανένα συγκεκριμένο λόγο, μερικές φορές τρώγοντας μέχρι να είμαι εντελώς πλήρης ή να νιώθω την τάση για εμετό;
3. Έχω αισθήματα ενοχής, ντροπής ή αμηχανίας για το βάρος μου ή για τον τρόπο με τον οποίο τρώω;
4. Τρώω λογικά μπροστά σε άλλους και μετά ξεφεύγω πλήρως όταν είμαι μόνος;
5. Το φαγητό μου επηρεάζει την υγεία μου ή τον τρόπο που ζω τη ζωή μου;
6. Όταν τα συναισθήματα μου είναι έντονα- είτε θετικά είτε αρνητικά- πιάνω τον εαυτό μου να καταφεύγει στο φαγητό;
7. Οι διατροφικές μου συμπεριφορές κάνουν εμένα ή άλλους δυστυχημένους;
8. Έχω χρησιμοποιήσει ποτέ καθαρτικά, εμετούς, διουρητικά, υπερβολική άσκηση, χάπια αδυνατίσματος, ενέσεις ή άλλες ιατρικές επεμβάσεις (ακόμα και χειρουργείο) προσπαθώντας να ελέγξω το βάρος μου;
9. Νηστεύω ή περιορίζω δραστικά το φαγητό μου για να ελέγξω το βάρος μου;
10. Φαντασιώνομαι πόσο πιο ωραία θα ήταν η ζωή μου αν είχα διαφορετικό μέγεθος ή βάρος;
11. Χρειάζεται να μασάω ή να έχω κάτι στο στόμα μου όλη την ώρα: φαγητό, τσίχλα, μέντες, γλυκά ή αναψυκτικά;
12. Έχω φάει ποτέ φαγητό καμένο, κατεψυγμένο ή χαλασμένο, από κιβώτιο σε παντοπωλείο ή μέσα από τα σκουπίδια;
13. Υπάρχουν κάποια φαγητά τα οποία δεν μπορώ να σταματήσω να τρώω, αφού φάω την πρώτη μπουκιά;
14. Έχω χάσει βάρος με δίαιτα ή σε μια “περίοδο ελέγχου” για να ακολουθήσουν κρίσεις ανεξέλεγκτου φαγητού και /ή αύξηση βάρους;
15. Περνάω πολύ χρόνο με σκέψεις φαγητού, με αναρωτήσεις αν πρέπει ή τί πρέπει να φάω, σχεδιάζοντας την επόμενη δίαιτα ή πρόγραμμα άσκησης ή υπολογίζοντας θερμίδες;

