

Τί λένε τα μέλη μας

«Όταν ήρθα στους ΑΥ το 1990, είχα σταματήσει να ζυγίζομαι. Όντας πάνω από 100 κιλά, δεν ήθελα να ξέρω την αλήθεια. Τώρα έχω υγιές βάρος πάνω από 17 χρόνια. Η συνολική άποψή μου για τη ζωή έχει μεταστραφεί προς το καλύτερο. Μπορώ τώρα να κοιτάζω τους ανθρώπους στα μάτια και συχνά θεωρούμαι χαρούμενο άτομο. Πόση διαφορά έχω από τότε που ήρθα για πρώτη φορά στα δωμάτια των ΑΥ!»

«Ήρθα στους ΑΥ γιατί ήμουν δυστυχισμένη. Σίγουρα ήμουν χοντρή και δεν μπορούσα να σταματήσω να τρώω, αλλά δεν μπορούσα να αναγνωρίσω ότι η δυστυχία μου ήταν παρενέργεια του φαγητού μου».

«Μετά από πολλά χρόνια αγώνα με ανορεξία, βουλιμία και κραιπάλες, βρήκα τους ΑΥ. Το φαγητό έπαψε να είναι το κέντρο της ζωής μου και ένιωσα την ελευθερία από την πρώτη στιγμή».

«Ήρθα στους ΑΥ το 1998 και παρέμεινα σε αποχή από τότε. Δουλεύοντας το πρόγραμμα των ΑΥ ανακουφίστηκα από τον παλιό μου πόνο. Αυτό που με εκπλήσσει είναι ότι η στάση μου για τη ζωή άλλαξε, ενώ οι συνθήκες είναι σχεδόν οι ίδιες. Αυτό είναι το μαγικό».

**Ψάχνεις για λύση; Επικοινωνήσε μαζί μας:
www.anonymoi-yperfagoi.com**

Τα Δώδεκα Βήματα

1. Παραδεχτήκαμε ότι ήμαστε ανίσχυροι απέναντι στο φαγητό - ό-τι δεν μπορούσαμε να διαχειριστούμε τη ζωή μας.
2. Καταλήξαμε να πιστέψουμε ότι μια Δύναμη, ανώτερη από εμάς, μπορούσε να μας επαναφέρει σε ψυχική ισορροπία.
3. Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα ενός Θεού, όπως εμείς Τον αντιλαμβανόμαστε.
4. Κάναμε μια διευδυτική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας.
5. Παραδεχθήκαμε στο Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
6. Γίναμε απόλυτα έτοιμοι να αφήσουμε το Θεό να εξαλείψει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.
7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να εξαλείψει τα ελαττώματά μας.
8. Κάναμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να επανορθώσουμε τα λάθη μας απέναντι σε όλους.
9. Κάναμε άμεσες επανορθώσεις σε όσους ανθρώπους ήταν δυνατόν, εκτός από τις περιπτώσεις που αυτό θα έβλαπτε τους ίδιους ή άλλους.
10. Συνεχίζουμε να κάνουμε την προσωπική μας απογραφή και, όταν σφάλουμε, το παραδεχόμαστε αμέσως.
11. Προσπαθούμε, μέσα από προσευχή και διαλογισμό, να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με το Θεό, όπως εμείς Τον αντιλαμβανόμαστε, προσευχόμενοι μόνο για να μάθουμε το θέλημά Του για μας και για τη δύναμη να το εκπληρώσουμε.
12. Έχοντας κατορθώσει μια πνευματική αφύπνιση, ως αποτέλεσμα αυτών των Βημάτων, προσπαθούμε να μεταδώσουμε αυτό το μήνυμα σε άλλους ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους και να εφαρμόζουμε αυτές τις αρχές σε όλες τις υποθέσεις της ζωής μας.

Άδεια χρήσης για τα Δώδεκα Βήματα
των Ανώνυμων Αλκοολικών
Παραχώρηση για προσαρμογή από την Α.Α.
World Services, Inc.

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
©2008, 2012 Overeaters Anonymous, Inc.

All rights reserved.

Greek version ©2012 Τυπώθηκε στα ελληνικά το 2012
με την έγκριση του Παγκόσμιου Γραφείου Υπηρεσίας
των Ανώνυμων Υπερφάγων με έδρα το Ρίο Ράντσο των ΗΠΑ.
Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση των ΟΑ Inc.
αναπαραγωγή της έκδοσης με οποιονδήποτε τρόπο.

750

ΣΥΣΤΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΝΩΝΥΜΟΥΣ ΥΠΕΡΦΑΓΟΥΣ

Είναι το φαγητό πρόβλημα για εσένα;

- *Είσαι ανήσυχος για τον τρόπο που τρως;*
- *Αποφασίζεις να ξεκινήσεις δίαιτα αύριο, αποτυγχάνοντας ξανά και ξανά;*
- *Το σωματικό σου βάρος επηρεάζει τον τρόπο που ζεις τη ζωή σου;*

Δεν είσαι μόνος σου.

**Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι
μπορούν να βοηθήσουν.**

Χωρίς συνδρομή, χωρίς εισφορές,
χωρίς ζύγισμα

 **OVEREATERS
ANONYMOUS®**
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

Τι είναι οι ΑΥ

Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι (ΑΥ) είναι μία αδελφότητα Δώδεκα Βημάτων, ανθρώπων που αναρρώνουν από την ψυχαναγκαστική υπερφαγία. Οι ΑΥ δεν είναι λέσχη δίαιτας. Είμαστε αφοσιωμένοι στο να βοηθήσουμε άτομα να αναρρώσουν από το ψυχαναγκασμό του φαγητού, την ανορεξία, την βουλιμία, τον εθισμό με τις τροφές και την παχυσαρκία. Αν παλεύεις μ' αυτό, δεν είσαι μόνος πια.

Ποιος συμμετέχει στους ΑΥ;

Τα μέλη των ΑΥ είναι άντρες και γυναίκες από όλο τον κόσμο. Μερικοί είναι παχύσαρκοι, ενώ άλλοι είναι ανορεξικοί, βουλιμικοί ή έχουν φυσιολογικό βάρος. Δεν ήμασταν ικανοί να ζήσουμε ελεύθερα τη ζωή μας γιατί είχαμε εμμονή με το φαγητό ή το βάρος.

Δουλεύει πραγματικά το πρόγραμμα;

Τυπικά, τα μέλη των ΑΥ έχουν δοκιμάσει άπειρες λύσεις στα προβλήματά τους με το φαγητό, που συμπεριλαμβάνουν (για πολλούς από εμάς) δίαιτες ετών ή σωματικής άσκησης. Στους ΑΥ βρήκαμε επιτέλους μία μακροπρόθεσμη απάντηση. Πολλά μέλη των ΑΥ έχουν διατηρήσει ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος και βρήκαν ελευθερία από το ψυχαναγκαστικό φαγητό για πολλά χρόνια. Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι έχουν σαν μοντέλο το πρόγραμμα των Ανωνύμων Αλκοολικών. Προσφέρεται φυσική, ψυχική και πνευματική ανάρρωση με συναντήσεις, με την εφαρμογή του προγράμματος Δώδεκα Βημάτων και με βοήθεια προς άλλους.

Τα συμπτώματά μας ενδέχεται να διαφέρουν

Αλλά μοιραζόμαστε ένα κοινό δεσμό: Είμαστε όλοι ανίσχυροι απέναντι στο φαγητό και δεν ελέγχουμε την ζωή μας. Αν αισθάνεσαι ότι είσαι ένας από εμάς, σε καλωσορίζουμε με ανοιχτές αγκάλες

Πολλά συμπτώματα, μία λύση

Τα μέλη των ΑΥ ποικίλουν, στην εμφάνιση, αλλά και στις συμπεριφορές απέναντι στο φαγητό, καθώς και στις εμπειρίες που έφεραν τον καθένα στους ΑΥ.

Στους ΑΥ θα βρείτε μέλη που είναι ή ήταν:

- υπερβολικά υπέρβαροι, ακόμη και νοσηρά παχύσαρκοι
- μέτρια υπέρβαροι
- μέσου βάρους
- λιποβαρείς
- συνεχίζουν να διατηρούν περιοδικά τον έλεγχο σε σχέση με τη διατροφική τους συμπεριφορά
- εντελώς ανίκανοι να ελέγξουν τον ψυχαναγκασμό τους με το φαγητό.

Τα μέλη των Ανωνύμων Υπερφάγων έχουν βιώσει πολλά διαφορετικά πρότυπα συμπεριφοράς σε σχέση με το φαγητό. Αυτά τα συμπτώματα είναι τόσο διαφορετικά, όσο και τα μέλη μας. Συμπεριλαμβάνουν:

- εμμονή με το σωματικό βάρος, το μέγεθος και το σχήμα
- διατροφικές κραυγές
- ακραίους χορτοφάγους
- εμμονή με δίαιτες μείωσης βάρους
- λιμοκτονία
- πρόκληση εμετού μετά το φαγητό
- συνεχή εμμονή με το φαγητό
- αδυναμία να σταματήσει κανείς να τρώει μετά την πρώτη μπουκιά
- υπερβολική άσκηση

Τα συμπτώματά μας ενδέχεται να διαφέρουν, άλλα μοιραζόμαστε ένα κοινό δεσμό: είμαστε ανίσχυροι απέναντι στο φαγητό και οι ζωές μας είναι εκτός ελέγχου. Αν αισθάνεσαι ότι είσαι ένας από εμάς, σε υποδεχόμαστε με ανοιχτές αγκάλες.

Οι παρακάτω ερωτήσεις ενδέχεται να σε βοηθήσουν να αποφασίσεις αν είσαι ψυχαναγκαστικός υπερφάγος. Πολλά μέλη την ΑΥ έχουν ανακαλύψει ότι έχουν απαντήσει ΝΑΙ σε πολλές από αυτές τις ερωτήσεις:

1. Μήπως τρώω όταν δεν πεινάω ή δεν τρώω όταν το σώμα μου χρειάζεται τροφή;
2. Κάνω υπερφαγικά επεισόδια, χωρίς κανέναν προφανή λόγο, μερικές φορές τρώγοντας μέχρι να νιώσω φουσκωμένος ή ακόμη και με τάση για εμετό;
3. Μήπως έχω συναισθήματα ενοχής, ντροπής ή αμηχανίας σχετικά με το βάρος μου ή σχετικά με τον τρόπο που τρώω;
4. Μήπως τρώω συνεπτά μπροστά σε άλλους και έπειτα «αναπληρώνω» όταν είμαι μόνος;
5. Επηρεάζει η σχέση μου με το φαγητό την υγεία μου ή τον τρόπο που ζω την ζωή μου;
6. Όταν τα συναισθήματά μου είναι έντονα (θετικά ή αρνητικά) πιάνω τον εαυτό μου να καταφεύγει στο φαγητό;
7. Μήπως η συμπεριφορά μου απέναντι στο φαγητό φέρνει δυστυχία σε μένα ή σε άλλους;
8. Έχω ποτέ χρησιμοποιήσει καθαρτικά, πρόκληση εμετού, διουρητικά, υπερβολική άσκηση, χάπια αδυνατίσματος, ενέσεις ή άλλη ιατρική παρέμβαση (ακόμα και χειρουργείο) προσπαθώντας να ελέγξω το βάρος μου;
9. Μήπως νηστεύω ή περιορίζω σοβαρά την ποσότητα του φαγητού μου για να ελέγξω το βάρος μου;
10. Μήπως ονειρεύομαι πόσο καλύτερη θα ήταν η ζωή μου αν είχα άλλο μέγεθος ή άλλο βάρος;
11. Μήπως χρειάζομαι να μασάω ή να έχω κάτι στο στόμα μου συνεχώς: τσίχλες, καραμέλες, γλυκά ή αναψυκτικά;
12. Έχω φάει ποτέ φαγητό που ήταν καμένο, κατεψυγμένο ή χαλασμένο; Έχω φάει φαγητό από δοχείο σε κατάσταση τροφίμων ή από τα σκουπίδια;
13. Υπάρχουν συγκεκριμένες τροφές τις οποίες δεν μπορώ να σταματήσω να τρώω, μόλις φάω την πρώτη μπουκιά;
14. Μήπως έχω χάσει βάρος με κάποια δίαιτα ή σε «περίοδο ελέγχου του φαγητού», που την ακολούθησε παροξυσμός ανεξέλεγκτου φαγητού ή/και αύξηση βάρους;
15. Μήπως ξοδεύω υπερβολικά πολύ χρόνο σε σκέψεις φαγητού, με αναρωτήσεις αν πρέπει ή τι να φάω, σχεδιάζοντας την επόμενη δίαιτα ή άσκηση ή μετρώντας θερμίδες;