

ΟΙ ΑΝΩΝΥΜΟΙ ΥΠΕΡΦΑΓΟΙ ΔΙΝΟΥΝ ΒΟΗΘΕΙΑ

Μην αφήνεις το φα

Του ΓΙΑΝΝΗ ΛΑΜΠΡΑΚΗ

Υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι που το φαγητό τους έχει καταστρέψει τη ζωή ή συνεχίζει να την καταστρέφει. Οι άνθρωποι με διατροφικές διαταραχές αυξάνονται μέρα με την ημέρα, καθώς ο τρόπος ζωής και οι ρυθμοί έχουν κάνει πολλούς από τους συμπολίτες μας να ξεσπούν στο φαγητό.

Σαν διατροφικές διαταραχές μπορούμε να χαρακτηρίσουμε την ψυχογενή βουλιμία και ανορεξία, και την υπερφαγία.

Η ψυχογενής ανορεξία: τα άτομα με νευρική ανορεξία έχουν μια διαστρεβλωμένη εικόνα του σώματός τους, που τους αναγκάζει να βλέπουν τους εαυτούς τους ως υπέρβαρους, ακόμη και όταν είναι επικίνδυνα λεπτοί. Συχνά αρνούνται να φάνε, αθλούνται καταναγκαστικά και υιοθετούν παράξενες συνήθειες, όπως το να μη δέχονται να φάνε μπροστά σε άλλους, να χάνουν πολλά κιλά και να μην αποδέχονται καμία βοήθεια.

Ψυχογενής βουλιμία: τα άτομα με βουλιμία καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες φαγητού, και στη συνέχεια το αποβάλλουν από το σώμα τους, γιατί φοβούνται τις θερμίδες και την απόκτηση βάρους, κάνοντας χρήση καθαρικών, κλισμάτων, διουρητικών ή, το πιο σύνηθες, κάνοντας εμετό. Τις περισσότερες φορές, επειδή αισθάνονται ντροπή για τον άτακτο τρόπο με τον οποίο καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού, λειτουργούν πάντα με μυστικότητα, καθώς φοβούνται τις απόψεις του περιγυριού τους.

Διαταραχή υπερφαγίας: όπως και τα άτομα με βουλιμία, έτσι και τα άτομα με διαταραχή υπερφαγίας βιώνουν συχνά επεισόδια κατανάλωσης φαγητού που ξεφεύγει από τον έλεγχό τους. Η διαφορά με τη βουλιμία είναι ότι οι πάσχοντες από αυτή τη διαταραχή δεν αποβάλλουν από τα σώματά τους τις υπερβολικές θερμίδες, ενώ έχουν και υπερβολικές ενoxές για αυτό που τους συμβαίνει.

Ανώνυμοι Υπερφάγοι

Σε αυτές τις προαναφερθείσες διαταραχές έρχεται να βοηθήσει άμεσα η ομάδα των Ανώνυμων Υπερφάγων. Οι Α.Υ. είναι μία αδελφότητα ατόμων οι οποίοι, μέσω κοινής εμπειρίας, δύναμης και ελπίδας, αναρρώνουν από την ψυχαναγκαστική υπερφαγία. Δεν πρόκειται για ομάδα με παχύσαρκους ή για μια ήτση δίαιτας. Είναι άτομα που έχουν κοινά προβλήματα και καταλαβαίνουν όσο τίποτε άλλο τα καινούργια μέλη που μπαίνουν στην ομάδα. Το πρόγραμμα των Ανώνυμων Υπερφάγων ακολουθεί τα δώδεκα βήματα και τις δώδεκα παραδόσεις του προγράμματος των Ανώνυμων Αλκοολικών, αντικαθιστώντας μόνο τις λέξεις «αλκοόλη» και «αλκοολικός» με τις λέξεις «φαγητό» και «ψυχαναγκαστικός με το φαγητό ή ψυχαναγκαστικός υπερφάγος». Στην Ελλάδα το πρόγραμμα των Α.Υ. είναι αρκετά χρόνια, και συγκεκριμένα από το 1983, ενώ στην Αμερική ξεκίνησε ήδη από το 1960.

Τα άτομα που ακολουθούν το πρόγραμμα ανάρρωσης των δώδεκα βημάτων βλέπουν το πώς θα είναι η ζωή

Για να συμμετάσχει κάποιος στο πρόγραμμα δεν χρειάζεται να πληρώσει κάποια συνδρομή, αρκεί μόνο να παραδεχτεί ότι έχει πρόβλημα με το φαγητό και να επιθυμεί να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά

σου μια πληρέστερη εμπειρία ζωής, πέρα από το φαγητό και τη συναισθηματική καταστροφή. Αν ακολουθηθούν τα δώδεκα βήματα το σύμπτωμα της ψυχαναγκαστικής υπερφαγίας απομακρύνεται σε καθημερινή βάση, αν και, όπως τονίζουν οι ίδιοι, είναι ένας διαρκής αγώνας. Τα άτομα που μπαίνουν στην ομάδα αποκτούν νέο τρόπο σκέψης και αλλαγή του τρόπου ζωής τους. Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι στην ιστοσελίδα τους (<http://www.anonymoi-uperfagoi.org.gr/>) εξηγούν τα πάντα βήμα-βήμα. Επιπλέον, υπάρχει και το παγκόσμιο site (<https://oa.org/>) για τα νέα και τις συναντήσεις των Α.Υ. από όλο τον κόσμο.

Δεν χρειάζεται εγγραφή, μόνο παραδοχή

Για να συμμετάσχει κάποιος στο πρόγραμμα δεν χρειάζεται να πληρώσει κάποια συνδρομή, αρκεί μόνο να παραδεχτεί ότι έχει πρόβλημα με το φαγητό και να επιθυμεί να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά. Οι ομάδες αυτοχρηματοδοτούνται με τις εισφορές των μελών τους, ενώ δεν δέχονται εισφορές από τρίτους.

Ο ρόλος του Υποστηρικτή είναι σημαντικός πυλώνας στα άτομα με ψυχαναγκασμό στο φαγητό, καθώς σε αυτόν μπορούν να πουν κάθε τους πρόβλημα βρίσκοντας μια σανίδα σωτηρίας σε δύσκολες στιγμές



Αξίζει να σημειωθεί πως δεν μιλάμε για μία ιδιωτική οργάνωση, θρησκευτική ή ιδεολογική δοξασία, ενώ κάνεις από την ομάδα δεν παίρνει θέση για πολιτικά ζητήματα. Πρωταρχικός στόχος των Ανώνυμων Υπερφάγων είναι τα μέλη τους να σταματήσουν την ψυχαναγκαστική υπερφαγία και να δείξουν το μήνυμά της ανάρρωσης σ' αυτούς που ακόμη υποφέρουν από τον ψυχαναγκασμό.

Αν ακολουθηθούν τα 12 βήματα θα βρεθεί η λύση

Στους Ανώνυμους Υπερφάγους φτιά-

νουν, συνήθως, τα άτομα που είναι σε απόγνωση. Βλέπουν τους Α.Υ. σαν την τελευταία σανίδα σωτηρίας τους. Το ερώτημα που τίθεται συνέχεια είναι πώς μέσω της ομάδας θα χαθούν τα κιλά και ο ψυχαναγκασμός. Όπως λένε, αν αντιμετωπίσεις με τιμιότητα την αλήθεια για τον εαυτό σου, εάν συνεχίσεις να έρχεσαι στις συναντήσεις για να μιλήσεις και να ακούσεις τους άλλους ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους, που αναρρώνουν, εάν διαβάσεις τα δώδεκα βήματα, έχεις ανοιχτό μυαλό και, το πιο σημαντικό, εάν είσαι πρόθυμος να βοηθηθείς από την ομάδα, τότε όχι μόνο θα χάσεις τα κιλά

που σε προβληματίζουν αλλά θα νιώσεις πιο σίγουρος για τον εαυτό σου και θα γνωρίσεις μια διαφορετική φιλοσοφία που θα σου αλλιάξει τη ζωή. Όπως τονίζουν οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι, η ανάρρωση είναι κυρίως πνευματική.

Ο ρόλος του Υποστηρικτή

Σημαντικό ρόλο στο πρόγραμμα των Α.Υ. παίζει και αυτός του Υποστηρικτή. Εκτός από την ομάδα, που είναι πάντα διπλά στον υποστηριζόμενο, κάθε άτομο διαλέγει ένα άλλο που έχει μεγαλύτερη εμπειρία στο πρόγραμμα για να τον



ΑΝΩΝΥΜΟΙ
ΥΠΕΡΦΑΓΟΙ

Τα 12 βήματα

1. Παραδεχτήκαμε ότι ήμασταν ανίσχυροι απέναντι στο φαγητό - ότι δεν μπορούσαμε να διαχειριστούμε τις ζωές μας (ειλικρίνεια)
2. Καταλήξαμε να πιστέψουμε ότι μια δύναμη μεγαλύτερη από μας μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική (ελπίδα)
3. Αποφασίσαμε να στρέψουμε τη θέλησή μας και τις ζωές μας στη φροντίδα του Θεού, όπως Τον αναλαμβάνομασταν (πίστη)
4. Κάναμε μια διερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας (θάρρος)
5. Παραδεχτήκαμε στον Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας (ακεραιότητα)
6. Ήμασταν απολύτως έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό να απομακρύνει όλα τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας (προθυμία)
7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να απομακρύνει τις ατέλειές μας (ταπεινοφροσύνη)
8. Κατατίσαμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να κάνουμε επανορθώσεις σε όλους (αυτοπειθαρχία)
9. Κάναμε άμεσες επανορθώσεις ήταν δυνατόν, εκτός από τις περιπτώσεις που αυτό θα έκανε ζημιά σε αυτούς ή σε άλλους (αγάπη για τους άλλους)
10. Συνεχίσαμε να κάνουμε την προσωπική μας απογραφή και όταν σφάλιχαμε το παραδεχόμασταν αμέσως (επιμονή/εγκάρτηση)
11. Ζητήσαμε μέσω προσευχής και διαλογισμού να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό, όπως Τον αναλαμβάνομασταν, προσευχόμενοι μόνο να μας γνωρίσει το θέλημά Του για μας και να μας δώσει τη δύναμη να το εκπληρώσουμε (πνευματική αφύπνιση)
12. Έχοντας μια πνευματική αφύπνιση, ως το αποτέλεσμα αυτών των βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα σε ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις (υπηρεσία)