

ΙΑ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΕΧΟΥΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ

# αγητό να σε τρώει!



Βοηθήσει με ό,τι τον απασχολεί.

Ο Υποστηρικτής μπορεί να είναι δί-πλη στο άτομο με πολλές συνομιλίες και συναντήσεις, αλλά μπορεί να είναι και σε κάποια άλλη περιοχή της Ελλάδας ή του κόσμου. Ο Υποστηρικτής είναι το alter ego του μέλους, καθώς έχει τον ρόλο του μέντορα και βοηθάει ουσιαστικά το άτομο. Πολλά από τα μέλη των Ανώνυμων Υπερφάγων θεωρούν τον Υποστηρικτή τους ως το πρόσωπο που τους άλλαξε τη ζωή και τους βοήθησε πραγματικά στο να αντιμετωπίσουν τον ψυχαναγκασμό τους.

### Συνεχής αλληλεπίδραση

Αυτό που κάνει τις ομάδες των Ανώνυμων Υπερφάγων να έχουν αρκετά ικανοποιητικά αποτελέσματα είναι πως μεταξύ τους έχουν μία συνεχή αλληλεπίδραση, που δίνει τη δυνατότητα στα μέλη να νιώθουν πως μπορούν να έχουν συνεχή στήριξη. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως εκτός από τις συναντήσεις της εκάστοτε ομάδας, οι οποίοι

είναι περίπου 3 φορές την εβδομάδα, το πρόγραμμα των Α.Υ. προσφέρει και διαδικτυακά, μέσω της εφαρμογής του what's up και του viber, τη βοήθεια σε ανθρώπους που δεν μπορούν να παρευρεθούν στις συναντήσεις λόγω δουλειάς ή υγείας.

Επιπλέον, αρκετές είναι οι φορές που τα μέλη επικοινωνούν μέσω των κινητών τηλεφώνων με ανοιχτή ακρόαση. Γενικά, αυτό που προσφέρει το πρόγραμμα των Α.Υ. είναι η συνεχής επικοινωνία και στήριξη σε όποιον τη χρειάζεται. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως σε πρόσφατη έρευνα τα άτομα που επιλέγουν τους Α.Υ. είναι πάνω από τον μέσο όρο, καθώς οι περισσότεροι είναι κάτοχοι μεταπτυχιακών που έχουν πρόβλημα ψυχαναγκασμού.

Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι εδρεύουν στα περισσότερα μέρη της Ελλάδας, καθώς έχουν ομάδες στους Νομούς Αττικής, Αργολίδας, Αχαΐας, Δωδεκανήσων, Ημαθίας, Θεσσαλονίκης και Χανίων, ενώ δημιουργούνται καινούργιες ομάδες μέρα με την ημέρα.

## Κύκλος του εθισμού

Η συνεχής αλληλεπίδραση ανάμεσα στα μέλη της ομάδας δίνει τη δυνατότητα στα υποστηριζόμενα άτομα να μην νιώθουν ποτέ μόνα και αβοήθητα

### Δημήτρης, Α.Υ.

Εγώ στους Ανώνυμους Υπερφάγους πήρα πίσω τη ζωή μου! Αν δεν ήταν το πρόγραμμα και η ομάδα θα ήμουν τελειωμένος. Στους Α.Υ. πήγα απελπισμένος πριν 4 χρόνια, καθώς είχα μεγάλα προβλήματα υγείας που οφειλόταν στο βάρος μου και από τότε έχασα 83 κιλά. Ήμουν 173 κιλά, μιλάμε πως ήμουν νοσηρά παχύσαρκος, είχα λίπος πάνω από το κανονικό κατά 70%. Έμαθα για τους Α.Υ. από την κόρη μου, αν δεν ήταν εκείνη να με ταρακουνήσει μπορεί να μην πήγαινα. Βέβαια, μέχρι να αποφασίσω να πάω μου πήρε χρόνο, πρώτα έπρεπε να πάρω τη δική μου εσωτερική απόφαση. Ουσιαστικά μιλάμε για παραδοχή και αποδοχή. Για εμάς το φαγητό είναι το επίσημο ναρκωτικό μας.

Τρώγαμε και από χαρά και από λύπη. Έτρωγα και δεν καταλάβαινα πότε χόρτασα.

Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι μου χάρισαν πίσω τη ζωή μου, χαίρομαι πλέον την καθημερινότητά μου. Αυτό που πρέπει να αλλάξεις πρώτα από όλα είναι τρόπο σκέψης, το μόνο της ομάδας μας είναι «αλλάζω τρόπο ζωής». Δεν αντιμετωρίζουμε τα προβλήματα μας με το φαγητό.

### Μελίνα, Α.Υ.

Εγώ ήρθα στους Ανώνυμους Υπερφάγους γιατί είχα κουραστεί, δεν πήγαινε άλλο. Είχα δει και άτομα του περιβάλλοντός μου που ήταν υπέρβαρα και είχαν προβλήματα υγείας, και δεν ήθελα να έχω και εγώ. Σε πολλές ασθένειες φταίει και το βάρος. Είχα δώσει αρκετά λεφτά σε κέντρα αδυνατίσματος, αλλά είτε δεν έχανα κιλά είτε τα ξανάπαιρνα αμέσως. Ήμουν ψυχαναγκαστική με το φαγητό. Είχα ξεχάσει τη σκοπιμότητα που έχει το φαγητό. Τότε κατάλαβα πως έπρεπε να κάνω κάτι εκτός από τα συνηθισμένα. Το πρόγραμμα είναι για απελπισμένους, και αν δεν είσαι απελπισμένος, δεν μένεις. Στην ομάδα δεν ήρθα μόνο για μένα, ήρθα και για το περιβάλλον μου. Ήμουν κακό παράδειγμα για τα παιδιά μου. Κατάλαβα ότι τους προκαλούσα πόνο, αλλά δεν ήξερα τον τρόπο να το αναμετωπίσω. Οι Α.Υ. μου έδωσαν την ευκαιρία να αλλάξω ζωή.

Τώρα πια στο πρόγραμμα καταλαβαίνω πως είχα μια τριπλή ασθένεια: σωματική, πνευματική και συναισθηματική. Φανταστείτε ακούθηθώ-

νας τα 12 βήματα αδυνατίσματος χωρίς να κάνω δίαιτα. Πριν δεν είχα τη διαχείριση των καταστάσεων στη ζωή μου, τώρα το έχω πάρει απλόχερα από τους Ανώνυμους Υπερφάγους. Θέλω να τονίσω επιπλέον, πως αν δεν υπήρχαν οι Υποστηρικτές δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε κανένα βήμα, διότι καταλαβαίνουν πόσο πολύ έχουμε πονέσει στη ζωή μας και μας βοηθούν ουσιαστικά στην αλλαγή του τρόπου ζωής μας.

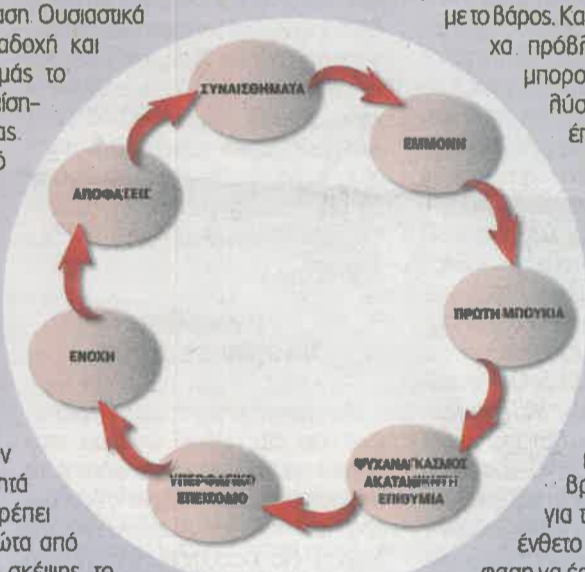
### Χριστίνα, Α.Υ.

Εγώ είχα πρόβλημα από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου. Πάλευα από τα 17 μου χρόνια με το βάρος. Καταλάβαινα πως είχα πρόβλημα, αλλά δεν μπορούσα να βρω τις λύσεις. Έπιανα ό,τι έπεφτε στην αντίληψη μου για να με βοηθήσει. Διατροφολόγους, εναλλακτικούς, ομοιοπαθητικούς, μέχρι ειδικά παπούτσια και ρεφλεξολόγους. Τα είχα περάσει όλα για να βρω λύση. Έμαθα για τους Α.Υ. από ένα ένθετο και πήρα την απόφαση να έρθω. Όταν είδα ότι δούλεψε, συνέχισα με περισσότερο ζήλο. Είμαι στο πρόγραμμα περίπου 6,5 χρόνια. Το θαύμα για μένα είναι πως συντηρώ τα κιλά που είμαι τώρα.

### Σοφία, Α.Υ.

Εγώ είμαι στο πρόγραμμα 17 χρόνια, το 2002 ξεκίνησα. Από τότε η ομάδα έγινε η καθημερινότητά μου. Εγώ ήρθα στην ομάδα γιατί ήθελα να σταματήσω να τρώω ψυχαναγκαστικά. Είχα πολλές αυτομειώσεις βάρους. Έτσι πήρα την απόφαση να πάω πως θέλω να βρω μια οριστική λύση. Αυτό μου έδωσαν οι Α.Υ. Φανταστείτε πως έχασα 20 κιλά το πρώτο εξάμηνο που μπήκα στην ομάδα. Στην πορεία κατάλαβα πως έφταιγε ο τρόπος που έτρωγα.

Η ομάδα με βοήθησε πολύπλευρα και με έκανε να καταλάβω γιατί θέλω να φάω. Θεωρούσα πάντα πως ήμουν ειλικρινής, μετά κατάλαβα πως έλεγα ψέματα στον εαυτό μου. Η ομάδα σε μένα μου άλλαξε τη ζωή, με έμαθε να κάνω «delete» στα πράγματα που μου έφεραν ανάγκη για το φαγητό. Ουσιαστικά, το πιο σημαντικό που σου δίνουν οι Α.Υ. είναι πως σε απεγκλωβίζουν από τις επιλογές που νόμιζες πως είχες. Σου ξαναδίνουν τη ζωή σου πίσω.



## Τρώω και με τρώει

Όταν δεν είναι πεινάς, ή τρώω όταν το σώμα μου κλάζειται τροφή.

Κάνω υπερφαγικά επεισόδια χωρίς κανένα προφανή λόγο, μερικές φορές τρώοντας μέχρι να νιώσω φουσκωμένος ή ακόμη και με τάση για έμετο.

Εκώ αισθήματα ενοχής, ντροπής ή αμηχανίας για το βάρος μου ή για τον τρόπο με τον οποίο τρώω.

Τρώω λογικά μικρότερο σε άλλους και μετά ξεφυτεύω πλήρως όταν είμαι μόνος.

Η εσχάση μου με το φαγητό υπερβάζει την ισχύ μου ή τον τρόπο που ζω τη ζωή μου.

Όταν τα συναισθήματά μου είναι έντονα -είτε θετικά είτε αρνητικά- πιάνω τον εαυτό μου να καταφεύγει στο φαγητό.

Οι διατροφικές μου συμπεριφορές κάνουν εμένα ή άλλους δυστυχισμένους.

Νηστεύω ή περιορίζω δραστηριότητα μου για να ελέγχω το βάρος μου.

Χρειάζομαι να μασάω ή να έχω κάτι στο στόμα μου συνεχώς: φαγητό, τσίχλα, μίντι, γλυκό ή αναψυκτικά.

Σοδώνω υπερβολικά πολύ χρόνο σε εκδρομές στο φαγητό, καθώς αναρωτιέμαι αν πρέπει ή τι πρέπει να φάω, εκτός από την ετήσια διατροφή ή πρόγραμμα άσκησης ή υπολογίζω θερμίδες.

Εκώ κάποιον φίλο με διαίτη ή σε μια περίοδο ελέγχου του φαγητού που την ακολούθησε επανεμφάνιση ανεξέλεγκτου φαγητού ή και αύξηση βάρους.

Υπάρχουν κάποια τρόφιμα τα οποία δεν μπορώ να σταματήσω να τρώω, μόλις φάω την πρώτη μπουκιά.

Νηστεύω ή περιορίζω δραστηριότητα μου για να ελέγχω το βάρος μου.

Χρειάζομαι να μασάω ή να έχω κάτι στο στόμα μου συνεχώς: φαγητό, τσίχλα, μίντι, γλυκό ή αναψυκτικά.

Σοδώνω υπερβολικά πολύ χρόνο σε εκδρομές στο φαγητό, καθώς αναρωτιέμαι αν πρέπει ή τι πρέπει να φάω, εκτός από την ετήσια διατροφή ή πρόγραμμα άσκησης ή υπολογίζω θερμίδες.

Εκώ κάποιον φίλο με διαίτη ή σε μια περίοδο ελέγχου του φαγητού που την ακολούθησε επανεμφάνιση ανεξέλεγκτου φαγητού ή και αύξηση βάρους.

Υπάρχουν κάποια τρόφιμα τα οποία δεν μπορώ να σταματήσω να τρώω, μόλις φάω την πρώτη μπουκιά.

**Απάντηστε «Ναι» σε κάποιες ερωτήσεις;**  
...τε είναι πιθανόν να έχεις ή να αποκτάς κάποιο πρόβλημα ψυχαναγκασμού με το φαγητό.

**Μπορούμε να βοηθήσουμε Ανώνυμοι Υπερφάγοι**  
Πρόγραμμα αλληλοβοήθειας για υγιή διατροφή και υγιές βάρος Χωρίς συνδρομές, ζυγίσματα ή δίαιτες

Συναντήσεις σε όλον τον κόσμο και πληροφορίες: [www.aa.org](http://www.aa.org)  
Συναντήσεις στην Ελλάδα και πληροφορίες: [www.anonymoi-yperefagoi.com](http://www.anonymoi-yperefagoi.com) | Τηλέφωνο: 698 66112 66