

ΣΥΣΤΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ
ΑΝΩΝΥΜΟΥΣ ΥΠΕΡΦΑΓΟΥΣ

Από πού ξεκινάω;

*Όλα όσα χρειάζεται να ξέρει
ο Νεοφερμένος*

Καλώς ήρθατε Νεοφερμένοι!

Τα σύντομα αποσπάσματα από το Μεγάλο Βιβλίο, Ανώνυμοι Αλκοολικοί, Τέταρτη Έκδοση, ανατυπώνονται με την άδεια της Παγκόσμιας Υπηρεσίας των Ανώνυμων Αλκοολικών (Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS")). Η άδεια για ανατύπωση αυτών των αποσπασμάτων δε σημαίνει ότι η ΠΥ των ΑΑ έχει εξετάσει ή εγκρίνει το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης ή ότι η ΠΥ των ΑΑ συμφωνεί απαραίτητα με τις απόψεις που εκφράζονται εδώ. Οι ΑΑ είναι ένα πρόγραμμα ανάρρωσης από τον αλκοολισμό μόνο-η χρήση αυτών των αποσπασμάτων στο πλαίσιο προγραμμάτων και δραστηριοτήτων που στηρίζονται στο πρόγραμμα των ΑΑ, αλλά αφορούν άλλα προβλήματα ή σε κάθε άλλο μη ΑΑ περιεχόμενο, δεν υποδηλώνει κάτι διαφορετικό.

ΤΑ ΔΩΔΕΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΥΠΕΡΦΑΓΩΝ

1. Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι στο φαγητό—ότι δεν μπορούσαμε να διαχειριστούμε τις ζωές μας.
2. Καταλήξαμε να πιστέψουμε ότι μία Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική.
3. Αποφασίσαμε να στρέψουμε τη θέλησή μας και τις ζωές μας στη φροντίδα του Θεού, *όπως εμείς Τον αντιλαμβανόμαστε*.
4. Κάναμε μία διερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας.
5. Παραδεχθήκαμε στο Θεό, στον εαυτό μας και σ' έναν άλλον άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
6. Ήμασταν απολύτως έτοιμοι ν' αφήσουμε το Θεό ν' απομακρύνει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.
7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να απομακρύνει τις ατέλειές μας.
8. Κάναμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να κάνουμε επανορθώσεις σε όλους.
9. Κάναμε άμεσες επανορθώσεις σε όσους ανθρώπους ήταν δυνατόν, εκτός από τις περιπτώσεις που αυτό θα έκανε ζημιά σε αυτούς ή σε άλλους.
10. Συνεχίσαμε να κάνουμε την προσωπική μας απογραφή κι όταν σφάλλαμε το παραδεχόμασταν αμέσως.
11. Ζητήσαμε, μέσω της προσευχής και του διαλογισμού, να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με το Θεό, *όπως Τον αντιλαμβανόμαστε*, προσευχόμενοι μόνο να μας γνωρίσει το θέλημά Του για εμάς και να μας δώσει τη δύναμη να το εκπληρώσουμε.
12. Έχοντας μία πνευματική αφύπνιση, ως το αποτέλεσμα αυτών των Βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα σε ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους και να εφαρμόζουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις.

Άδεια χρήσης των Δώδεκα Βημάτων των Αλκοολικών
Ανώνυμων για προσαρμογή χορηγήθηκε από τις
Παγκόσμιες Υπηρεσίες των ΑΑ (AA World Services, Inc).

Αγαπητέ/ή Νεοφερμένε/η,

Καλώς ήρθες στους Ανώνυμους Υπερφάγους. Οι ΑΥ είναι μία Αδελφότητα ατόμων που, μοιραζόμενοι εμπειρία, δύναμη και ελπίδα, αναρρώνουν από το ψυχαναγκαστικό φαγητό και τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές, δουλεύοντας τα Δώδεκα Βήματα.

Εάν έχεις προσπαθήσει να αποκτήσεις ένα υγιές σωματικό βάρος χρησιμοποιώντας πολλές μεθόδους μόνο για να αποτύχεις επανειλημμένα ή εάν η ανικανότητά σου να ελέγξεις το φαγητό σου αρχίζει να σε τρομάζει, τότε σε παρακαλούμε να σκεφτείς να παρακολουθήσεις μία συνάντηση των ΑΥ. Για να βρεις μία συνάντηση, επισκέψου τον ιστότοπο oa.org και επέλεξε το Find a Meeting.

Στις συναντήσεις των ΑΥ, θα βρεις άλλους που έχουν τα ίδια θέματα με εσένα και που μοιράζονται τα συναισθήματά σου. Το πιθανότερο είναι να βρεις πολλές από τις απαντήσεις που χρειάζεσαι. Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι είναι ένα απλό πρόγραμμα που δουλεύει. Δεν υπάρχουν συνδρομές ή άλλες χρεώσεις. Είμαστε αυτοχρηματοδοτούμενοι μέσω των δικών μας εισφορών. Η μόνη προϋπόθεση για να είναι κάποιος/α μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά.

Τώρα που βρήκες τους Ανώνυμους Υπερφάγους, ίσως θέλεις να σιγουρευτείς ότι το πρόγραμμά μας είναι σωστό για εσένα. Για πολλούς από εμάς ήταν χρήσιμο να απαντήσουμε στις ακόλουθες ερωτήσεις ώστε να μπορέσουμε να καταλήξουμε εάν πράγματι έχουμε πρόβλημα με το ψυχαναγκαστικό φαγητό.

1. Τρώω όταν δεν πεινάω ή δεν τρώω όταν το σώμα μου χρειάζεται τροφή;
2. Κάνω υπερφαγίες χωρίς προφανή λόγο, κάποιες φορές τρώγοντας μέχρι να σκάσω ή ακόμα και να νιώσω άρρωστος/η;
3. Έχω αισθήματα ενοχής, ντροπής ή αμηχανίας σχετικά με το βάρος μου ή τον τρόπο που τρώω;
4. Τρώω με μέτρο μπροστά σε άλλους και μετά αναπληρώνω τρώγοντας ανεξέλεγκτα όταν είμαι μόνος/η;
5. Επηρεάζει το φαγητό μου την υγεία μου ή τον τρόπο που ζω τη ζωή μου;
6. Όταν τα συναισθήματά μου είναι έντονα – θετικά είτε αρνητικά – πιάνω τον εαυτό μου να καταφεύγει στο φαγητό;
7. Οι διατροφικές συμπεριφορές μου κάνουν εμένα ή άλλους δυστυχημένους;
8. Έχω χρησιμοποιήσει ποτέ καθαρτικά, την πρόκληση εμετού, έχω πάρει διουρητικά, έχω κάνει υπερβολική άσκηση, έχω πάρει χάπια διαίτης, έχω κάνει ενέσεις, ή άλλες ιατρικές παρεμβάσεις

(συμπεριλαμβανομένου χειρουργείου) προσπαθώντας να ελέγξω το βάρος μου;

9. Μήπως νηστεύω ή περιορίζω υπερβολικά την πρόσληψη τροφής για να ελέγξω το βάρος μου;
10. Φαντασιώνομαι πόσο καλύτερη θα ήταν η ζωή μου εάν είχα διαφορετικό μέγεθος σώματος ή βάρος;
11. Χρειάζομαι να μασουλάω κάτι ή να έχω κάτι στο στόμα μου όλη την ώρα: φαγητό, τσίχλες, μέντες, καραμέλες ή αφεψήματα;
12. Έχω φάει ποτέ φαγητό που είναι καμένο, παγωμένο ή χαλασμένο; Από δοχεία στο παντοπωλείο ή από τα σκουπίδια;
13. Υπάρχουν ορισμένες τροφές που δεν μπορώ να σταματήσω να τις τρώω αφού πάρω την πρώτη μπουκιά;
14. Έχω χάσει βάρος με μία δίαιτα ή μια «περίοδο ελέγχου» μόνο και μόνο για να ακολουθήσουν περίοδοι ανεξέλεγκτης κατανάλωσης τροφής και/ή αύξησης βάρους;
15. Ξοδεύω υπερβολικά πολύ χρόνο σκεπτόμενος/η το φαγητό, διαπραγματευόμενος/η με τον εαυτό μου για το αν θα φάω κάτι ή όχι, σχεδιάζοντας την επόμενη δίαιτα ή πρόγραμμα σωματικής άσκησης ή μετρώντας θερμίδες;

Έχεις απαντήσει «ναι» σε αρκετές από αυτές τις ερωτήσεις; Εάν ναι, είναι πιθανό ότι έχεις ή να αναπτύσσεις πρόβλημα με το ψυχαναγκαστικό φαγητό ή την υπερφαγία.

Ως νεοφερμένος/η στους Ανώνυμους Υπερφάγους, μάλλον έχεις πολλές απορίες σχετικά με αυτό το πρόγραμμα ανάρρωσης. Τι κάνει το πρόγραμμα των ΑΥ διαφορετικό από άλλα προγράμματα; Πώς μπορούν οι ΑΥ να σε βοηθήσουν να αναρρώσεις από το ψυχαναγκαστικό φαγητό και να διατηρήσεις ένα υγιές βάρος όταν ό,τι άλλο έχεις δοκιμάσει έχει αποτύχει; Μπορούν οι ΑΥ να σε βοηθήσουν να σταματήσεις να κάνεις υπερφαγίες ή δίαιτες γιο-γιο; Πώς μπορείς να πετύχεις ελευθερία από την εμμονή με την τροφή και το ψυχαναγκαστικό φαγητό; Υπάρχει ελπίδα;

Δεν είσαι μόνος/μόνη.

Δεν είσαι μόνος/μόνη πια. Έχουμε κι εμείς βιώσει την απελπισία όταν προσπαθήσαμε να ελέγξουμε τα προβλήματά μας με το φαγητό. Έχουμε δοκιμάσει κάθε δίαιτα και έχουμε χρησιμοποιήσει πολλές μεθόδους για να ελέγξουμε το μέγεθος του σώματός μας χωρίς επιτυχία. Δεν μπορούσαμε να χαρούμε τη ζωή εξαιτίας της εμμονής μας με το φαγητό, το βάρος ή/και το σωματικό μέγεθός μας. Δεν μπορούσαμε να σταματήσουμε να τρώμε υπερβολικά ακόμα κι όταν πραγματικά το θέλαμε. Κατά καιρούς, μερικοί από

εμάς αρνιόμασταν ακόμα και να φάμε γιατί φοβόμασταν ότι θα μας «νικούσε» η όρεξή μας. Νιώθαμε ντροπή και ταπεινώση για τη συμπεριφορά μας με το φαγητό.

Δεν είμαστε σαν τους φυσιολογικούς ανθρώπους όταν πρόκειται για το φαγητό. Αυτό που έχουμε όλοι μας κοινό είναι ότι τα σώματα και τα μυαλά μας μας στέλνουν σήματα σχετικά με το φαγητό που φαίνεται να είναι αρκετά διαφορετικά από αυτά που λαμβάνει ένας άνθρωπος που τρώει φυσιολογικά. Πολλοί/ές από εμάς δεν μπορούμε να σταματήσουμε άπαξ και ξεκινήσουμε να τρώμε και ακόμη κι εάν έχουμε καταφέρει να σταματήσουμε κάποιες στιγμές, δεν μπορούμε να κρατηθούμε από το να αρχίσουμε ξανά. Μερικοί/ές από εμάς έχουμε επανειλημμένως προσπαθήσει και αποτύχει να ελέγξουμε άλλες ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές. Έτσι ο κύκλος συνεχίζεται.

Στους Ανώνυμους Υπερφάγους μάθαμε ότι έχουμε μία ασθένεια, μια μη υγιή κατάσταση σώματος και μυαλού που μπορεί να ανακουφιστεί σε καθημερινή βάση. Οι ΑΥ προσφέρουν μία λύση. Ανακαλύπτουμε ότι δε θέλουμε πλέον να επιστρέψουμε στα φαγητά και τις διατροφικές συμπεριφορές που μας δημιουργούσαν ανεξέλεγκτες επιθυμίες. Έχουμε απελευθερωθεί από τη νοητική μας εμμονή. Καταφέρνουμε να φτάσουμε και να διατηρήσουμε ένα υγιές σωματικό βάρος. Για εμάς αυτό δεν είναι τίποτα λιγότερο από ένα θαύμα. Έχουμε βρει έναν τρόπο να απέχουμε από τις ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές που σχετίζονται με το φαγητό, τις δίαιτες, το βάρος, την άσκηση και/ή την εικόνα σώματος.

Συνειδητοποιήσαμε ότι δεν μπορούμε να αναρρώσουμε μόνοι μας, έτσι μάθαμε να μοιραζόμαστε με άλλα μέλη των ΑΥ. Αντί να καταφύγουμε στο φαγητό για να ηρεμήσουμε τα νεύρα μας, πήγαμε σε μία συνάντηση, γράψαμε για τα συναισθήματά μας, διαβάσαμε βιβλιογραφία των ΑΥ ή τηλεφωνήσαμε στον/στην υποστηρικτή/τρια μας. Καθώς εφαρμόσαμε αυτές τις νέες και υγιείς συμπεριφορές, αρχίσαμε να νιώθουμε ασφαλείς. Βρήκαμε ένα σπίτι στην Αδελφότητα και στην υποστήριξη που μας προσφέρουν οι ΑΥ. Ανακαλύψαμε ότι μπορούμε να αναρρώσουμε ακολουθώντας τα Δώδεκα Βήματα των ΑΥ και απλώνοντας το χέρι μας για να βοηθήσουμε άλλους με το ίδιο πρόβλημα.

Υποσχόμαστε ότι εάν δουλέψεις τα Δώδεκα Βήματα στο μέγιστο των δυνατοτήτων σου, παρακολουθείς τακτικά συναντήσεις και χρησιμοποιείς τα εργαλεία των ΑΥ, η ζωή σου θα αλλάξει. Θα βιώσεις αυτό που έχουμε εμείς: το θαύμα της ανάρρωσης από το ψυχαναγκαστικό φαγητό.

Πολλά Συμπτώματα, Μία Λύση

Στους Ανώνυμους Υπερφάγους, θα βρείτε μέλη που είναι:

- Υπερβολικά υπέρβαρα, ακόμα και παθολογικά παχύσαρκα
- Μόνο μέτρια υπέρβαρα
- Μεσαίου σωματικού βάρους
- Λιποβαρή
- Που ελέγχουν περιοδικά τη διατροφική τους συμπεριφορά
- Εντελώς ανίκανα να ελέγξουν το ψυχαναγκαστικό τους φαγητό

Τα μέλη των ΑΥ βιώνουν πολλά διαφορετικά μοτίβα διατροφικών συμπεριφορών. Αυτά τα «συμπτώματα» είναι τόσο διαφορετικά όσο και τα μέλη μας. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται:

- Εμμονή με το σωματικό βάρος, μέγεθος και σχήμα
- Υπερβολικό φαγητό
- Τσιμπολόγημα/συνεχές μασούλημα φαγητού
- Εμμονή με δίαιτες μείωσης βάρους
- Λιμοκτονία
- Υπερβολική σωματική άσκηση
- Πρόκληση εμετού μετά το φαγητό
- Ακατάλληλη και/ή υπερβολική χρήση διουρητικών και καθαρτικών
- Μάσημα και φτύσιμο τροφής
- Χρήση χαπιών διαίτης, ενέσεων και άλλων ιατρικών επεμβάσεων, συμπεριλαμβανομένου χειρουργείου, για τον έλεγχο βάρους
- Ανικανότητα να σταματήσουν να τρώνε αφού πάρουν την πρώτη μπουκιά
- Φαντασιώσεις σχετικά με το φαγητό
- Αδυναμία σε προγράμματα γρήγορης απώλειας βάρους
- Συνεχής ενασχόληση με το φαγητό
- Χρήση του φαγητού ως ανταμοιβή ή ως παρηγοριά

Τα συμπτώματά μας μπορεί να ποικίλουν, αλλά μοιραζόμαστε κάτι κοινό που μας συνδέει: Είμαστε ανίσχυροι απέναντι στο φαγητό και δεν μπορούμε να διαχειριστούμε τις ζωές μας. Αυτό το κοινό πρόβλημα έχει οδηγήσει τα μέλη των ΑΥ να αναζητήσουν και να βρουν μία κοινή λύση στα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Υπερφάγων. Ανακαλύπτουμε ότι, ανεξάρτητα από τα συμπτώματά μας, όλοι/ες υποφέρουμε από την ίδια ασθένεια—η οποία μπορεί να ανασταλεί με το να ζούμε αυτό το πρόγραμμα μία μέρα τη φορά.

Αποχή – Ο Πρωταρχικός μας Σκοπός

Οι ΑΥ αποδέχονται τους ακόλουθους ορισμούς: «1) Αποχή: Η πράξη της αποφυγής του ψυχαναγκαστικού φαγητού και των ψυχαναγκαστικών διατροφικών συμπεριφορών, ενώ δουλεύουμε για να φτάσουμε ή να διατηρήσουμε ένα υγιές σωματικό βάρος. 2) Ανάρρωση: Η απομάκρυνση της ανάγκης να εμπλακούμε σε ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές Πνευματική, συναισθηματική και σωματική ανάρρωση επιτυγχάνεται με το να δουλεύουμε και να ζούμε τα Δώδεκα Βήματα των Ανώνυμων Υπερφάγων.»

Πολλοί από εμάς έχουμε διαπιστώσει ότι μόνο χρησιμοποιώντας μερικά ή και τα εννέα εργαλεία των ΑΥ για να εφαρμόσουμε τα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις, μπορούμε να απέχουμε από το ψυχαναγκαστικό φαγητό.

Τα Εργαλεία της Ανάρρωσης

Χρησιμοποιούμε Εργαλεία—ένα σχέδιο διατροφής, την υποστήριξη, τις συναντήσεις, το τηλέφωνο, το γράψιμο, τη βιβλιογραφία, την ανωνυμία, την υπηρεσία και το σχέδιο δράσης—για να πετύχουμε και να διατηρήσουμε την αποχή και να αναρρώσουμε από την αρρώστια μας.

Ένα Σχέδιο Διατροφής

Ένα σχέδιο διατροφής μας βοηθάει να απέχουμε από το ψυχαναγκαστικό φαγητό. Αυτό το Εργαλείο μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε το σωματικό κομμάτι της αρρώστιας μας και να πετύχουμε σωματική ανάρρωση.

Υποστήριξη

Ζητάμε από έναν/μία υποστηρικτή/τρια να μας βοηθήσει με το πρόγραμμα ανάρρωσης και στα τρία επίπεδα: σωματικό, συναισθηματικό, και πνευματικό. Βρείτε έναν/μία υποστηρικτή/τρια που έχει αυτό που θέλετε και ρωτήστε τον/την πώς το κατορθώνει.

Συναντήσεις

Οι συναντήσεις μας δίνουν την ευκαιρία να αναγνωρίσουμε το κοινό μας πρόβλημα, να επιβεβαιώσουμε την κοινή μας λύση μέσω των Δώδεκα Βημάτων και να μοιραστούμε τα δώρα που λαμβάνουμε μέσω αυτού του προγράμματος. Εκτός από τις φυσικές συναντήσεις, οι ΑΥ προσφέρουν τηλεφωνικές και διαδικτυακές συναντήσεις.

Τηλέφωνο

Πολλά μέλη τηλεφωνούν, στέλνουν μήνυμα ή e-mail στους/στις υποστηρικτές/τριές τους και σε άλλα μέλη των ΑΥ καθημερινά. Το τηλέφωνο ή ηλεκτρονική επαφή είναι, επίσης, μία άμεση διέξοδος για τα «πάνω και κάτω» που μπορεί να βιώνουμε.

Γράψιμο

Το να βάζουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας στο χαρτί μας βοηθάει να καταλάβουμε καλύτερα τις δράσεις και τις αντιδράσεις μας με έναν τρόπο που συχνά δεν μας αποκαλύπτεται όταν απλώς σκεφτόμαστε ή μιλάμε γι' αυτά.

Βιβλιογραφία

Διαβάζουμε τα εγκεκριμένα βιβλία, φυλλάδια των ΑΥ και το περιοδικό Σωσίβιο. Το να διαβάζουμε τη βιβλιογραφία καθημερινά μας ενδυναμώνει στο να ζούμε τα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις.

Σχέδιο Δράσης

Σχέδιο δράσης είναι η διαδικασία να αναγνωρίζουμε και να εφαρμόζουμε εφικτές δράσεις που είναι απαραίτητες για την υποστήριξη της προσωπικής αποχής μας. Ακριβώς όπως το σχέδιο διατροφής μας, μπορεί να ποικίλει πολύ από μέλος σε μέλος και μπορεί να χρειάζεται να το προσαρμόζουμε για να φέρουμε δομή, ισορροπία και «διαχείριση» στις ζωές μας.

Ανωνυμία

Η Ανωνυμία εγγυάται ότι θα τοποθετούμε τις αρχές πάνω από τις προσωπικότητες και εξασφαλίζει ότι μόνο εμείς έχουμε το δικαίωμα να αποκαλύψουμε ότι είμαστε μέλη των ΑΥ στην κοινότητά μας. Η Ανωνυμία σε επίπεδο τύπου, ραδιοφώνου, κινηματογράφου, τηλεόρασης και άλλων δημόσιων μέσων επικοινωνίας σημαίνει ότι ποτέ δεν επιτρέπουμε τα πρόσωπά μας ή τα επίθετά μας να χρησιμοποιηθούν από τη στιγμή που ταυτοποιούμε τους εαυτούς μας ως μέλη των ΑΥ.

Μέσα στην Αδελφότητα, η ανωνυμία σημαίνει ότι οτιδήποτε μοιραζόμαστε με ένα μέλος των ΑΥ θα αντιμετωπίζεται με σεβασμό και θα παραμένει απόρρητο. Ό,τι ακούμε στις συναντήσεις πρέπει να μένει εκεί.

Υπηρεσία

Οποιαδήποτε μορφή υπηρεσίας που βοηθάει έναν άλλον άνθρωπο που υποφέρει από την ασθένειά μας, προσθέτει στην ποιότητα της δικής μας ανάρρωσης. Τα μέλη μπορούν να προσφέρουν υπηρεσία με το να

πηγαίνουν στις συναντήσεις, να τακτοποιούν τις καρτέκλες, να τακτοποιούν τη βιβλιογραφία και να μιλάνε στους/στις νεοφερμένους/νες. Πέρα από το επίπεδο της ομάδας, ένα μέλος μπορεί να προσφέρει υπηρεσία ως εκπρόσωπος διαομάδας, πρόεδρος επιτροπής, εκπρόσωπος περιφέρειας ή απεσταλμένος Συνδιάσκεψης.

Όπως αναφέρεται στη Δέσμευση Ευθύνης των ΑΥ: «Πάντα να τείνω το χέρι και την καρδιά των ΑΥ σε όλους όσους μοιράζονται τον ψυχαναγκασμό μου, γι' αυτό είμαι υπεύθυνος/νη»

Επιπλέον Πληροφορίες: Ένα Σχέδιο Διατροφής

Οι περισσότεροι από εμάς ήρθαμε στους Ανώνυμους Υπερφάγους περιμένοντας να βρούμε την τέλεια δίαιτα και να χάσουμε βάρος. Αυτό που βρήκαμε ήταν ένα πρόγραμμα Δώδεκα Βημάτων που μας παρέχει μια βάση για να ζούμε τη ζωή μας μία μέρα τη φορά. Αλλά καμία δίαιτα! Βρήκαμε αγάπη χωρίς όρους και υποστήριξη. Αλλά καμία δίαιτα! Ως νεοφερμένοι/νες στους ΑΥ, νιώσαμε μπερδεμένοι. Πού ήταν η δίαιτα;

Η ανάπτυξη ενός υγιούς σχεδίου διατροφής είναι ένα από τα πρώτα Εργαλεία του προγράμματος που χρησιμοποιούμε. Και παρόλο που κανένα σχέδιο διατροφής δε θα είναι επιτυχημένο χωρίς την επιμελή δουλειά με τα Βήματα, το να χρησιμοποιούμε ένα σχέδιο διατροφής ως Εργαλείο μας επιτρέπει να αντιμετωπίσουμε το φαγητό με έναν ήρεμο, λογικό και ισορροπημένο τρόπο. Ακολουθούμε το σχέδιό μας ένα γεύμα τη φορά, μία ημέρα τη φορά. Έτσι ξεκινάμε να μαθαίνουμε να τρώμε σύμφωνα με τις σωματικές μας ανάγκες και όχι σύμφωνα με τις ακατάσχετες συναισθηματικές επιθυμίες μας.

Είναι Σημαντικό να ορίσουμε έναν Νέο Τρόπο Διατροφής

Είμαστε διαφορετικοί από τους ανθρώπους που έχουν φυσιολογική σχέση με το φαγητό. Προφανώς, κάτι δεν πάει καλά με τα τρέχοντα διατροφικά μας μοτίβα, αλλιώς δε θα είχαμε έρθει στους ΑΥ. Οι άνθρωποι που τρώνε φυσιολογικά σταματάνε να τρώνε όταν χορτάσουν. Εμείς όχι. Οι άνθρωποι που τρώνε φυσιολογικά δεν κρύβουν φαγητό και δεν σχεδιάζουν πώς θα το φάνε κρυφά όταν δεν θα είναι κανείς τριγύρω. Εμείς το κάνουμε. Οι άνθρωποι που τρώνε φυσιολογικά δεν χρησιμοποιούν το φαγητό σαν παρηγοριά για τις ανασφάλειες και τους φόβους τους ή ως μία φευγαλέα απόδραση από στενοχώριες και μπελάδες. Εμείς το κάνουμε. Οι άνθρωποι που τρώνε φυσιολογικά δεν νιώθουν ενοχή και ντροπή για τον τρόπο που τρώνε. Εμείς νιώθουμε.

Στους ΑΥ, ανακαλύπτουμε ότι το πρόβλημά μας δεν είναι η αδυναμία ή η έλλειψη δύναμης θέλησης. Έχουμε μία αρρώστια. Όταν το φαγητό είναι μπροστά μας ή μας καλεί, δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε τις καλύτερες προθέσεις μας ή τη δύναμη της θέλησής μας για να μας καθοδηγήσουν να πάρουμε καλές διατροφικές αποφάσεις. Έχουμε δώσει εκατοντάδες όρκους στον εαυτό μας και στους άλλους, έχουμε δοκιμάσει κάθε δίαιτα, έχουμε δοκιμάσει να κάνουμε ψυχοθεραπεία, ύπνωση, ενέσεις και να πάρουμε χάπια και παρόλαυτά, δεν μπορέσαμε να σταματήσουμε να τρώμε ψυχαναγκαστικά.

Διαμορφώνοντας ένα Σχέδιο Διατροφής

Η χρήση ενός σχεδίου διατροφής είναι η αρχή της ελευθερίας απ' το ψυχαναγκαστικό φαγητό. Αντί να εξαρτόμαστε από αποφάσεις και τη δύναμη της θέλησης για να μας βοηθήσουν να πάρουμε καλές αποφάσεις μπροστά στο ψυγείο ή στο εστιατόριο, διαμορφώνουμε ένα λογικό σχέδιο διατροφής εκ των προτέρων. Αρχικά, πολλοί από εμάς χρησιμοποιούμε ένα καθημερινό σχέδιο διατροφής που περιλαμβάνει το τι, το πότε, το πού και το πόσο πολύ. Αυτό το καθημερινό σχέδιο εξυπηρετεί στο να διαχωρίζουμε το φαγητό από τα συναισθήματά μας και μας ανακουφίζει από το να παίρνουμε αποφάσεις που παλαιότερα θα έπρεπε να πάρουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μειώνοντας το χρόνο που σκεφτόμαστε το φαγητό, καθαρίζουμε το μυαλό μας από τη συνεχή σύγκρουση μεταξύ της θέλησής μας και της αρρώστιας. Έχουμε, επίσης, ανακαλύψει ότι είναι πιο πιθανόν να ακολουθήσουμε το σχέδιό μας εάν το μοιραζόμαστε καθημερινά με έναν/μία υποστηρικτή/κτρία. Όπως και με όλα τα υπόλοιπα στο πρόγραμμα, το κάνουμε μία μέρα τη φορά. Δεν χρειάζεται να σκεφτόμαστε ότι θα το κάνουμε για πάντα.

Η Αξιοπρέπεια της Επιλογής

Για να διαμορφώσουμε ένα σχέδιο διατροφής, εξετάζουμε τα διατροφικά μοτίβα μας, με σκοπό να μάθουμε ποιες τροφές και/ή διατροφικές συμπεριφορές δημιουργούν την ακατάσχετη επιθυμία μας για φαγητό. Το να συζητήσουμε για τη διατροφική μας ιστορία με έναν/μία υποστηρικτή/κτρία και έναν/μία επαγγελματία της υγείας μας προσφέρει αντικειμενικότητα και διορατικότητα. Όταν ζητάμε βοήθεια στο να αναπτύξουμε ένα σχέδιο διατροφής, εφαρμόζουμε την προθυμία να κάνουμε μία ανασκόπηση των συμπεριφορών μας με έναν τρόπο που δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε μόνοι μας. Έχουμε μάθει ότι μία πρόταση από έναν/μία υποστηρικτή/κτρία ή έναν/μία επαγγελματία της υγείας δεν θα πρέπει αυτόματα να απορρί-

πτεται επειδή μας κάνει να νιώθουμε άβολα.

Πιστεύουμε ότι το μυαλό και το σώμα του ψυχαναγκαστικού με το φαγητό αντιδρά διαφορετικά στο φαγητό από ότι το σώμα και το μυαλό ενός ανθρώπου που τρώει φυσιολογικά. Διαπιστώνουμε ότι είναι καλύτερο να κάνουμε μία λίστα και έπειτα να απομακρύνουμε όλες τις τροφές, τα συστατικά και τις συμπεριφορές που μας δημιουργούν πρόβλημα. Σε παροτρύνουμε να είσαι ειλικρινής και να μην συνεχίσεις να τρως συγκεκριμένες τροφές ή να εξασκείς συγκεκριμένες συμπεριφορές απλά επειδή δεν μπορείς να φανταστείς τη ζωή σου χωρίς αυτές. Αυτά ίσως είναι ακριβώς τα πράγματα που θα πρέπει να μπουν στη λίστα σου. Η εφαρμογή των Δώδεκα Βημάτων θα σε ανακουφίσει, με το πέρασμα του χρόνου, από την επιθυμία να τρως αυτές τις τροφές ή να επιστρέφεις σε αυτές τις διατροφικές συμπεριφορές. Όταν σκεφτόμαστε αυτή τη διαδικασία όχι ως στέρηση, αλλά ως μία θετική δράση και μία διαρκή πνευματική πειθαρχία, αρχίζουμε να βρίσκουμε ελευθερία.

Παρακάτω είναι κάποια παραδείγματα φαγητών και διατροφικών συμπεροφορών που ορισμένα μέλη των ΑΥ έχουν αναγνωρίσει ότι τους προκαλούν την ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό.

Επιλέγοντας από ποια τρόφιμα θα απέχουμε-τα τρόφιμα που «πυροδοτούν» την επιθυμία μας ή μας οδηγούν σε κρίσεις υπερφαγίας

Οι «κόκκινες» ή «αλκοολικές» (“Trigger” or “binge”) τροφές είναι οι τροφές που τρώμε σε μεγάλες ποσότητες ή αποκλείοντας άλλες τροφές, τροφές που αποθηκεύουμε σε μεγάλες ποσότητες ή κρύβουμε από τους άλλους, τροφές που τρώμε στα κρυφά, τροφές στις οποίες στρεφόμαστε σε στιγμές γιορτής, θλίψης ή οκνηρίας ή τροφές που είναι υψηλής θερμιδικής και χαμηλής διατροφικής αξίας. Επιπρόσθετα, ψάχνουμε να δούμε εάν υπάρχουν κοινά συστατικά μεταξύ αυτών των τροφών-όπως η ζάχαρη ή το λίπος-που μπορεί να βρίσκονται σε άλλες τροφές που δεν έχουμε συμπεριλάβει στον κατάλογό μας.

Καθένας/καθεμία από εμάς μπορεί να έχει πρόβλημα με διαφορετικές τροφές ή συστατικά. Εάν μια τροφή μας έχει προκαλέσει ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό στο παρελθόν ή περιέχει συστατικά που είναι «κόκκινα» για εμάς, την αφαιρούμε από το σχέδιο διατροφής μας. Για παράδειγμα, εάν τα μακαρόνια είναι «κόκκινη» τροφή, τότε κι άλλες τροφές που φτιάχνονται με αλεύρι (ψωμί, κεκάκια, κρακεράκια) θα μπορούσαν, επίσης, να μας δημιουργήσουν πρόβλημα. Επιπλέον, η δεύτερη και τρίτη μερίδα από μια μη

«κόκκινη» τροφή μπορεί να μας δημιουργούν ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό. Εάν δεν είμαστε σίγουροι για το εάν μία τροφή είναι πρόβλημα για εμάς, τη βγάζουμε από τη διατροφή μας στην αρχή. Αργότερα, με την αποχή, η σωστή απάντηση γίνεται ξεκάθαρη.

Ιδού μερικά παραδείγματα:

- τρόφιμα που μας παρηγορούν ή τρόφιμα-σκουπίδια (junk food) (όπως σοκολάτα, επώνυμα φαστ-φουντ, μπισκότα, πατατάκια)
- τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη (όπως τα επιδόρπια, αναψυκτικά και δημητριακά με πρόσθετη ζάχαρη, πολλά επεξεργασμένα κρέατα, πολλά αρτύματα)
- τρόφιμα που περιέχουν λίπη (όπως βούτυρο και τρόφιμα με πολύ λίπος γαλακτοκομικά ή μη, τηγανητά φαγητά και σνακς, πολλά επιδόρπια)
- τρόφιμα που περιέχουν σιτάρι ή άσπρο αλεύρι ή επεξεργασμένους υδατάνθρακες γενικά (όπως αρτοσκευάσματα, μερικά ζυμαρικά και ψωμιά)
- τρόφιμα που περιέχουν συνδυασμό ζάχαρης και λίπους, ή ζάχαρης, αλευριού και λίπους (όπως παγωτά, λουκουμάδες, τούρτες, κέικ και πίτες)
- τρόφιμα που τρώμε σε μεγάλες ποσότητες ακόμη και αν δεν ανήκουν στην κατηγορία των «κόκκινων» τροφίμων μας.

Αφού προσδιορίσουμε αυτά τα τρόφιμα και τα συστατικά που μας προκαλούν ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό, σταματάμε να τα τρώμε.

Επιλέγοντας τις διατροφικές συμπεριφορές τις οποίες θα αποφεύγουμε

Πολλοί άνθρωποι στους ΑΥ λένε ότι θα μπορούσαν να φάνε σε υπερβολική ποσότητα οτιδήποτε, ακόμη και αν δεν είναι «κόκκινη» τροφή. Για αυτό εξετάζουμε και διατροφικές συμπεριφορές τις οποίες οι άνθρωποι που τρώνε φυσιολογικά θα θεωρούσαν μη φυσιολογικές –το να τρώμε συνέχεια ή το να τρώμε σε συγκεκριμένες περιστάσεις ακόμη και αν δεν πεινάμε πραγματικά ή το να έχουμε συγκεκριμένες συνήθειες ή δικαιολογίες που μας δίνουν την άδεια να φάμε περισσότερο απ' όσο χρειαζόμαστε. Παρ' όλο που μερικές φορές αυτές οι συμπεριφορές συνδέονται με συγκεκριμένα τρόφιμα, κάποιες φορές έχουμε αυτές τις συμπεριφορές ακόμη και με τρόφιμα που δε μας αρέσουν ιδιαίτερα.

Ιδού μερικά παραδείγματα:

- να τρώμε μέχρις σκασμού
- να μειώνουμε αυστηρά τις θερμίδες έως ότου νιώθουμε αδύναμοι
- να πρέπει να φάμε ό,τι υπάρχει στο πιάτο μας (ή

ακόμη και στο πιάτο κάποιου άλλου!)

- να καταβροχθίζουμε το φαγητό μας, συχνά τελειώνοντας πριν από όλους τους άλλους
- να τρώμε κρυφά, να συσσωρεύουμε ή να κρύβουμε φαγητό για να φάμε περισσότερη ποσότητα
- να ψάχνουμε περιοδικά με τις τελευταίες προτάσεις απώλειας βάρους ή να ακολουθούμε μη-ρεαλιστικές δίαιτες ή στρατηγικές
- να τρώμε επειδή «είναι τζάμπα» ή επειδή κάποιος το μαγείρεψε ειδικά για μας
- να τρώμε για να γιορτάσουμε ή επειδή το φαγητό μας παρηγορεί σε στιγμές άγχους ή δυστυχίας
- να χρειάζεται να κρατάμε το στόμα μας απασχολημένο μασώντας
- να τρώμε σε ιδιαίτερες στιγμές ή σε ιδιαίτερες καταστάσεις, είτε μας χρειάζεται είτε όχι
- να αποβάλλουμε το υπερβάλλον φαγητό με περιοριστικές δίαιτες, διουρητικά, με πρόκληση εμετού ή με υπερβολική σωματική άσκηση
- να τρώμε από τα μαγειρικά σκεύη ή όρθιοι
- να τρώμε όταν οδηγούμε, βλέποντας τηλεόραση ή διαβάζοντας
- να σκεφτόμαστε με διαστρεβλωμένο τρόπο, ο οποίος μας κάνει να πιστεύουμε ότι όλο και περισσότερες τροφές θα μας δημιουργήσουν προβλήματα—κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνη υποφαγία.

Όταν αναγνωρίσουμε αυτές τις συμπεριφορές σαν δικές μας, τις σταματούμε.

Φτιάχνοντας ένα πλάνο φαγητού

Ουσιαστικά, όλα τα πλάνα φαγητού των μελών των ΑΥ εμπεριέχουν αποχή από συγκεκριμένα τρόφιμα ή συστατικά και/ή συγκεκριμένες διατροφικές συμπεριφορές. Ορισμένα μέλη των ΑΥ βρίσκουν ότι όταν αφαιρούν απλώς όλα αυτά έχουν ένα επαρκές πλάνο φαγητού. Άλλοι στους ΑΥ έχουν ανακαλύψει, ωστόσο, ότι χρειάζονται κάτι πιο δομημένο.

Όσοι από εμάς χρειαζόμαστε περισσότερη δομή, καθορίζουμε ακριβώς τί και πόσο μπορούμε να φάμε, ποια ώρα της ημέρας, τα διαλείμματα μεταξύ των γευμάτων και το περιβάλλον στο οποίο θα φάμε. Μπορεί, επίσης, να ζυγίζουμε ή να μετράμε την ποσότητα της τροφής μας, να μετράμε θερμίδες ή να δεσμευόμαστε για το φαγητό μας καθημερινά σε ένα άλλο πρόσωπο.

Η ειλικρίνεια είναι το κλειδί—πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι δεν κοροϊδεύουμε τον εαυτό μας. Αυτή είναι μία σοβαρή υπόθεση. Πρέπει να απαλείψουμε εκείνες τις τροφές και τις διατροφικές συνήθειες που προκαλούν το ψυχαναγκαστικό μας φαγητό, ακόμη και αν αυτό σημαίνει να εγκαταλείψουμε διατροφικές

συνήθειες που φαίνεται να παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Οι περισσότεροι από εμάς ανακαλύπτουμε ότι δεν μπορούμε να ορίσουμε και να επιλέξουμε το πλάνο φαγητού μόνοι μας. Χρειάζεται να ζητήσουμε τη βοήθεια ενός/μιας υποστηρικτή/τριας, ενός ειδικού και της Ανώτερης Δύναμής μας. Χρειαζόμαστε επίσης την καθοδήγηση και την υποστήριξή τους, ώστε να ακολουθήσουμε το πλάνο φαγητού μας. Επειδή η αρρώστια μας είναι τόσο ύπουλη, δεσμευόμαστε σε ένα πλάνο φαγητού και κάνουμε αλλαγές μόνο αφού συμβουλευθούμε άλλους.

Αντιμετωπίζοντας τις ποσότητες του φαγητού

Οι περισσότεροι από εμάς δυσκολευόμαστε να αποφασίσουμε πόση ποσότητα φαγητού πρέπει να φάμε, έτσι χρησιμοποιούμε κάποια αντικειμενικά στοιχεία για να προσδιορίσουμε πότε φάγαμε αρκετά. Μερικοί/κές από εμάς τρώμε μόνο ένα πιάτο φαγητού και δεν βάζουμε συμπλήρωμα, αφήνουμε κάτι στο πιάτο μας ή σταματάνε όταν αισθανθούμε πλήρεις. Για άλλους/ες είναι σημαντικό να ζυγίζουν και να μετρούν το φαγητό τους.

Το ζύγισμα και το μέτρημα στο σπίτι, περιστασιακά ή κάθε φορά που τρώμε, μπορεί να μας βοηθήσει να αξιολογήσουμε ειλικρινά τις ανάγκες και την πρόδοό μας. Εάν δυσκολευόμαστε να αποφασίσουμε για τη σωστή ποσότητα κάθε μερίδας φαγητού, μπορεί να επιλέξουμε να ζυγίζουμε και να μετρούμε για ένα διάστημα ή κάθε φορά που κάνουμε αλλαγές στο πλάνο φαγητού μας, ώστε να είμαστε βέβαιοι ότι τρώμε τις σωστές ποσότητες. Μερικοί από εμάς επιλέγουμε να ζυγίζουμε και να μετρούμε το φαγητό μας, ώστε να απελευθερωθούμε από τον αγώνα των καθημερινών αποφάσεων σχετικά με την ποσότητα του φαγητού μας. Οι ΑΥ δεν παίρνουν θέση για το ζύγισμα και το μέτρημα του φαγητού. Θεωρούμε ότι βοηθά περισσότερο να συζητά το κάθε μέλος τα θέματα αυτά ιδιωτικά με τον/την υποστηρικτή/τρια του ή έναν γιατρό/διατροφολόγο.

Παρακαλούμε να Σημειώσετε:

Οι ΑΥ δεν είναι λέσχη δίαιτας και δεν προτείνουμε κανένα συγκεκριμένο πλάνο φαγητού. Πιστεύουμε, ωστόσο, ως Αδελφότητα ότι η ελευθερία από την εμμονή και τον ψυχαναγκασμό του φαγητού βρίσκεται στην καρδιά της ανάρρωσής μας και ότι ένα πλάνο φαγητού που μας βοηθά να επιτύχουμε ένα υγιές σωματικό βάρος είναι ουσιώδες κομμάτι της ανάρρωσής μας.

Οι ΑΥ δεν παίρνουν θέση στο θέμα της διατροφής. Το κατά πόσο ένα συγκεκριμένο ή κάποιο άλλο πλάνο φαγητού σας παρέχει τη διατροφή που χρειάζεται το

σώμα σας, είναι θέμα που αφορά εσάς και τον προσωπικό σας ειδικό της υγείας. Παροτρύνουμε τα μέλη των ΑΥ που έχουν διαγνωσμένα ιατρικά προβλήματα (συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, της βουλιμίας, της ανορεξίας, του διαβήτη, της υπέρτασης, της υπογλυκαιμίας, κ.λπ.) να ζητήσουν και να ακολουθήσουν τη συμβουλή ενός/μιας ειδικού της υγείας πριν υιοθετήσουν οποιοδήποτε πλάνο φαγητού.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα πλάνων φαγητού που έχουν επιλέξει μέλη των ΑΥ. Μπορεί να σας βοηθήσουν αυτά τα ίδια ή να τα χρησιμοποιήσετε ως οδηγούς για να διαμορφώσετε το δικό σας πλάνο. Προτείνουμε να μιλήσετε στον/στην υποστηρικτή/υποστηρίκτριά σας και τον/την ειδικό υγείας σας σχετικά με το πώς να προσαρμόσετε οποιοδήποτε πλάνο φαγητού στις δικές σας ανάγκες. Για παράδειγμα, εάν έχετε συγκεκριμένες διατροφικές απαιτήσεις (είτε χορτοφάγος, έχετε μη ανεκτικότητα στη λακτόζη, έχετε ευαισθησία στους υδατάνθρακες κ.λπ.) μπορεί να χρειαστείτε βοήθεια στην επιλογή και εφαρμογή ενός πλάνου φαγητού. Επιπλέον, εάν χρειαστεί να τροποποιήσετε το πλάνο σας, έτσι ώστε να ταιριάζει στο πρόγραμμα και την κατάσταση της υγείας σας, ίσως χρειαστεί να χωρίσετε τις μερίδες σας σε μεγαλύτερο αριθμό γευμάτων από τον προτεινόμενο.

Μερικά πλάνα προτείνουν τον αριθμό μερίδων κάθε τροφής (βλ. το κεφάλαιο «Τι είναι μια μερίδα;» στη σελίδα 11 για επιλογές και μεγέθη μερίδων). Επειδή οι ΑΥ είναι μία παγκόσμια αδελφότητα, τοπικά τρόφιμα που δεν υπάρχουν στο κεφάλαιο αυτό, ασφαλώς και μπορούν να συμπεριληφθούν στο πλάνο σας. Επίσης, ανάλογα με το ύψος, το βάρος και τις δραστηριότητές σας, μπορεί να χρειάζεστε 8–12 φλυτζάνια υγρών την ημέρα.

Πλάνα Φαγητού

ΠΛΑΝΟ 3-0-1

- Τρία μέτρια, θρεπτικά γεύματα την ημέρα, τίποτε ενδιάμεσα, μία μέρα τη φορά.
- Μην τρώτε τα τρόφιμα και τα συστατικά που έχετε αναγνωρίσει ότι σας προκαλούν ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό.
- Σταματήστε τις διατροφικές συμπεριφορές που έχετε αναγνωρίσει ότι σας προκαλούν ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό.

ΒΑΣΙΚΟ ΠΛΑΝΟ #1

- **Πρωινό**
 - 60 γραμμ. πρωτεΐνη
 - 2 μερίδες άμυλο/δημητριακά
 - 1 μερίδα φρούτο
 - 2 φλυτζάνια γάλα ή υποκατάστατο γάλακτος

- **Μεσημεριανό**
 - 113 γραμμ. πρωτεΐνη
 - 2 μερίδες άμυλο/δημητριακά
 - 1 μερίδα φρούτο
 - 2 μερίδες λαχανικά
 - 2 μερίδες λίπος (10–12 γραμμ. λίπους συνολικά)
- **Δείπνο**
 - 113 γραμμ. πρωτεΐνη
 - 2 μερίδες άμυλο/δημητριακά
 - 1 μερίδα φρούτο
 - 3 μερίδες λαχανικά
 - 2 μερίδες λίπος (10–12 γραμμ. συνολικά)

ΒΑΣΙΚΟ ΠΛΑΝΟ # 2

- **Πρωινό**
 - 60 γραμμ. πρωτεΐνη
 - 1 μερίδα άμυλο/δημητριακά
 - 1 μερίδα φρούτο
 - 1 φλυτζάνι γάλα ή υποκατάστατο γάλακτος
- **Μεσημεριανό**
 - 85 γραμμ. πρωτεΐνη
 - 1 μερίδα άμυλο/δημητριακά
 - 1 μερίδα φρούτο
 - 3 μερίδες λαχανικά
 - 2 μερίδες λίπος (10–12 γραμμ. λίπους συνολικά)
- **Δείπνο**
 - 85 γραμμ. πρωτεΐνη
 - 1 μερίδα άμυλο/δημητριακά
 - 1 μερίδα φρούτο
 - 3 μερίδες λαχανικά
 - 2 μερίδες λίπος (10–12 γραμμ. συνολικά)
- **Πριν τον ύπνο**
 - 30 γραμμ. πρωτεΐνη
 - 1 μερίδα φρούτο
 - 1 φλυτζάνι γάλα ή υποκατάστατο γάλακτος

ΠΛΑΝΟ ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ ΥΔΑΤΑΘΡΑΚΕΣ

- **Πρωινό**
 - 2 μερίδες άμυλο/δημητριακά
 - 1 μερίδα φρούτο
 - 1 φλυτζάνι γάλα ή υποκατάστατο γάλακτος
- **Μεσημεριανό**
 - 60 γραμμ. Πρωτεΐνη
 - 2 μερίδες άμυλο/δημητριακά
 - 1 μερίδα φρούτο
 - 3 μερίδες λαχανικά
 - 2 μερίδες λίπος (10-12 γραμμ. λίπους συνολικά)
- **Δείπνο**
 - 60 γραμμ. πρωτεΐνη
 - 2 μερίδες άμυλο/δημητριακά
 - 1 μερίδα φρούτο
 - 3 μερίδες λαχανικά
 - 2 μερίδες λίπος (10–12 γραμμ. συνολικά)

- **Πριν τον ύπνο**
2 μερίδες άμυλο/δημητριακά
1 μερίδα φρούτο
1 φλυτζάνι γάλα ή υποκατάστατο γάλακτος

ΠΛΑΝΟ ΜΕ ΠΟΛΥ ΛΙΓΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- **Πρωινό**
113 γραμμ. πρωτεΐνη
1 μερίδα φρούτο
- **Μεσημεριανό**
113 γραμμ. πρωτεΐνη
1 φλυτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά
2 φλυτζάνια ωμά λαχανικά
- **Δείπνο**
113 γραμμ. πρωτεΐνη
1 φλυτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά
2 φλυτζάνια ωμά λαχανικά
- 3 μερίδες λίπος (14–16 γραμμ. συνολικά) την ημέρα

Πριν επιλέξετε οποιοδήποτε από αυτά τα πλάνα διατροφής, σας προτρέπουμε να συμβουλευτείτε τον/την υποστηρικτή/υποστηρίκτριά σας και έναν/μία ειδικό της υγείας.

Τι είναι μία Μερίδα;

Οι προτεινόμενες μερίδες φαγητού που ακολουθούν αποτελούν κατευθυντήριες γραμμές.

Συστήματα μέτρησης: Η σχέση μεταξύ όγκου και βάρους μερίδων ποικίλλει, ανάλογα με το είδος του τροφίμου και η μετατροπή στο μετρικό σύστημα είναι κάποιες φορές ανακριβής. Γενικά:

1 κουταλιά της σούπας = 3 κουταλάκια του γλυκού = 15ml

1 φλυτζάνι = 16 κουταλιές της σούπας = 240 ml

1 ουγκιά = 28,35 γραμμ.

Πρωτεΐνες: Οι μερίδες της πρωτεΐνης περιλαμβάνουν όλα τα είδη κρέατος, πουλερικών και ψαριών. Ένα αυγό, 56 γραμμ. τυρί κότατζ (cottage cheese) ή τυρί ρικότα (ricotta cheese), ¼ του φλιτζανιού ή 57 γραμμ. μαγειρεμένα φασόλια, 28,4 γραμμ. κοινό τόφου (tofu) ή 56 γραμμ. μαλακό τόφου (tofu), μία κουταλιά της σούπας φυσιολογικό τυρο ισοδυναμούν με μία μερίδα πρωτεΐνης. 28 γραμμ. ξηροί καρποί (αράπικα φιστίκια, φιστίκια Αιγίνης, καρποί σόγιας ή αμύγδαλα) ισοδυναμούν με 56 γραμμ. πρωτεΐνης.

Άμυλα/δημητριακά: Μία μερίδα είναι 28,4 γραμμ. δημητριακών ανεξαρτήτως όγκου (τα ζεστά δημητριακά ζυγίζονται πριν το μαγείρεμα), μία φέτα ψωμί, ½ φλυτζάνι μαγειρεμένα ζυμαρικά, πατάτες, ρύζι,

καλαμπόκι, αρακάς, κολοκύθα (winter squash) και άλλα αμυλώδη λαχανικά. Από άποψη βάρους, μία μερίδα ισοδυναμεί με 113 γραμμ. μαγειρεμένης πατάτας και γλυκοπατάτας. Μία μερίδα από τα άλλα αμυλώδη (ρύζι, μπιζέλια, καλαμπόκι, κριθάρι, κεχρί, κ.λπ.) ζυγίζει 85,2 γραμμ. (μαγειρεμένα).

Φρούτα: Μία μερίδα φρούτου σημαίνει ένα φρούτο μετρίου μεγέθους, 170 γραμμ. (ή ένα φλυτζάνι) νωπά φρούτα, ½ φλυτζάνι φρούτα κονσέρβας συσκευασμένα στον ίδιο τους το χυμό ή ¾ φλυτζανιού ή 170 γραμμ. κατεψυγμένα φρούτα χωρίς πρόσθετη ζάχαρη (μετά την απόψυξη).

Λαχανικά: Μόνο τα φτωχά σε άμυλο λαχανικά χρησιμοποιούνται συνήθως ως μερίδες λαχανικών. Τα αμυλώδη λαχανικά (καλαμπόκι, αρακάς, κολοκύθα) συνήθως θεωρούνται ως άμυλα/δημητριακά. Ένα φλυτζάνι (113 γραμμ.) ωμά λαχανικά ή ½ φλυτζανιού (85 γραμμ.) μαγειρεμένων λαχανικών υπολογίζονται ως μία μερίδα λαχανικών.

Γάλα/Υποκατάστατα Γάλακτος: Ένα φλυτζάνι γάλα με χαμηλά λιπαρά (χωρίς ζάχαρη), γάλα σόγιας ή γιαούρτι (227 γραμμ.) θεωρείται ως μία μερίδα.

Λίπη: Επειδή προσφέρονται τόσα πολλά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά και αποβουτυρωμένα, επιλέξαμε να εξειδικεύσουμε τα γραμμάρια του προτεινόμενου λίπους. Συνήθως, 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι ή βούτυρο περιέχει πέντε γραμμάρια λίπους. 28 γραμμάρια αβοκάντο, πέντε ελιές, 2 κουταλάκια του γλυκού ξινή κρέμα ή 1 κουταλάκι του γλυκού κρημ τζίζ (cream cheese) είναι 5–7 γραμμάρια λίπους.

Διαβάζετε τις ετικέτες των συσκευασιών: Διαβάζουμε προσεκτικά τις ετικέτες στις συσκευασίες ή ζητούμε πληροφορίες για τα συστατικά για να σιγουρευτούμε ότι δεν περιέχονται οι τροφές που έχουμε βγάλει από τη διατροφή μας. Μερικά συστατικά όπως η ζάχαρη είναι δυσκολότερο να απομακρυνθούν, επειδή υπάρχουν πολλά διαφορετικά ονόματα για τη ζάχαρη (λ.χ. σουρκόζη, δεξτρόζη, φρουκτόζη, γλυκόζη, κ.λπ.) και βρίσκεται σε πάρα πολλές τροφές. Μερικοί από εμάς αφαιρούμε οτιδήποτε περιλαμβάνει τις τροφές που μας προκαλούν ψυχαναγκασμό με το φαγητό, ενώ άλλοι αφαιρούμε μόνον εκείνα τα τρόφιμα στα οποία τα συστατικά που μας προκαλούν αναφέρονται στα πρώτα τέσσερα υλικά.

Δομή και ανοχή

Αληθινή παραδοχή της αδυναμίας σημαίνει να εγκαταλείψουμε τα τρόφιμα απέναντι στα οποία είμαστε ανίσχυροι. Αυτά τα τρόφιμα μπορεί να είναι διαφορε-

τικά για τον καθένα και την κάθε μια από εμάς. Χρειάζεται να είμαστε απολύτως ειλικρινείς με τον εαυτό μας, τον/την υποστηρικτή/υποστηρίκτριά μας και τον/την ειδικό της υγείας μας σχετικά με το ποια είδη τροφών, ποια συστατικά και ποιες διατροφικές συμπεριφορές μας προκαλούν ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό, ψυχαναγκαστικό φαγητό ή άλλα προβλήματα.

Συχνά, η ιδέα του να μην ξαναφάμε ποτέ κάποια φαγητά μας φαίνεται τρομακτική ή αδύνατη. Να είστε βέβαιοι/ες ότι με επαρκή υποστήριξη και το πρόγραμμα ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων, μπορείτε να κάνετε όσα πριν φαινόταν εντελώς αδύνατα. Η εμπειρία μας έχει δείξει ότι καθώς δουλεύουμε τα Δώδεκα Βήματα και βρισκόμαστε σε αποχή, συμβαίνει ένα θαύμα. Αποκαθίσταται η πνευματική μας υγεία. Δεν επιθυμούμε πλέον να έχουμε αυτά τα τρόφιμα και αυτές τις συμπεριφορές στη ζωή μας.

Μερικοί από μας χρειαζόμαστε ένα πιο δομημένο πλάνο από άλλους. Ορισμένοι από μας πρέπει να αποφεύγουμε τρόφιμα που άλλοι μπορούν να τρώνε ελεύθερα. Είμαστε όλοι διαφορετικοί. Όταν βρούμε ένα πλάνο που δουλεύει για μας, νιώθουμε, πολλές φορές, τόσο χαρούμενοι που θέλουμε να το μοιραστήμε με άλλους. Υπάρχει διαφορά μεταξύ του να θέλουμε να μοιραστήμε το πλάνο μας και να θέλουμε να το επιβάλουμε στους άλλους. Αποδεχόμαστε τις απόψεις και τις ανάγκες των άλλων, τηρώντας πάντοτε το πλάνο φαγητού μας ως δέσμευση και ως προτεραιότητα. Η Πολιτική 2000a της ΣΕΠΥ (όπως το τροποποιήθηκε το 2005) αναφέρει ότι: «Δε θα αποτρέψουμε κανένα μέλος των ΑΥ να παρακολουθήσει, να μοιραστεί, να συντονίσει και/ή να είναι ομιλητής/τρια σε μία συνάντηση ΑΥ εξαιτίας της επιλογής του πλάνου φαγητού του/της. Οι ομάδες που μοιράζουν πληροφορίες για πλάνα φαγητού πρέπει να εφαρμόζουν την πολιτική των ΑΥ σχετικά με την μη εγκεκριμένη βιβλιογραφία καθώς και για τα πνευματικά δικαιώματα».

Συμπέρασμα

Η αποχή είναι μία κατάσταση του μυαλού που χαρακτηρίζεται από την ελευθερία από την εμμονή στο φαγητό. Το πλάνο φαγητού –ο ατομικός μας οδηγός στη θρεπτική τροφή σε λογικές ποσότητες– είναι ένα Εργαλείο που μας βοηθά να ξεκινήσουμε τη διαδικασία της ανάρρωσης από το ψυχαναγκαστικό φαγητό. Αυτό το φυλλάδιο ενθαρρύνει το σεβασμό στις ατομικές ανάγκες και διαφορές, επιτρέποντάς μας να αποφασίσουμε τι είναι σωστό και διατροφικά ορθό για τον εαυτό μας. Να θυμάστε, ότι το κλειδί για τη μακροχρόνια ανάρρωση από την ψυχαναγκαστική υπερφαγία είναι το Πρόγραμμα των Δώδεκα Βημάτων των ΑΥ και όχι κάποιο συγκεκριμένο πλάνο φαγητού.

Συχνές Ερωτήσεις και Απαντήσεις

Τι είναι το ψυχαναγκαστικό φαγητό;

Ο «Ψυχαναγκασμός» ορίζεται ως η ακατανίκητη επιθυμία για μια συχνά παράλογη δράση. Η λέξη «ακατανίκητη» σημαίνει ότι είμαστε ανίκανοι να αντισταθούμε στην παρόρμηση, ανεξάρτητα από τις υποσχέσεις έχουμε δώσει στον εαυτό μας ή σε άλλους. Στη δική μας περίπτωση, ο ψυχαναγκασμός μας συνίσταται στην ανικανότητά μας να ελέγξουμε τις διατροφικές συμπεριφορές μας.

Στους ΑΥ πιστεύουμε ότι η ψυχαναγκαστική υπερφαγία είναι μια τρίπλευρη ασθένεια με σωματική, συναισθηματική και πνευματική διάσταση. Μια ασθένεια προκαλεί δυσλειτουργία στο σώμα. Στην περίπτωση μας, πρόκειται για το περίπλοκο σύστημα που ελέγχει τη διατροφική συμπεριφορά. Οι σωματικοί μηχανισμοί που επιτρέπουν στους ανθρώπους που τρώνε φυσιολογικά να σπρώχνουν το πιάτο μακριά τους ή να ελέγχουν με άλλους τρόπους τις διατροφικές συμπεριφορές τους, σε εμάς δεν λειτουργούν σωστά.

Για ορισμένους, η αρρώστια αυτή λειτουργεί πολύ παρόμοια με την εξάρτηση από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, με τη διαφορά ότι στη δική μας περίπτωση, ορισμένα φαγητά ή η ίδια η υπερφαγία διεγείρουν μιαν ακόρεστη επιθυμία για περισσότερο φαγητό. Ο ορισμός των ΑΥ για το ψυχαναγκαστικό φαγητό καλύπτει όλες τις εκφάνσεις των ανθυγιεινών διατροφικών συμπεριφορών. Δεν είναι μόνο το πόσο φαγητό καταναλώνουμε ή πόσα κιλά είμαστε, αλλά και οι τρόποι με τους οποίους προσπαθούμε να ελέγξουμε το φαγητό μας.

Μερικοί/κές από εμάς κρύβουμε το φαγητό μας και το τρώμε στα κρυφά. Άλλοι/ες, κάνουμε υπερφαγίες και μετά αποβάλλουμε την τροφή μας, ενώ άλλοι/ες εναλλάσσουμε την υπερφαγία με τον υποσιτισμό.

Όλοι οι ψυχαναγκαστικοί υπερφάγοι έχουμε ένα κοινό χαρακτηριστικό:

Ανεξάρτητα από το εάν παλεύουμε με την υπερφαγία, την υποφαγία, τις διατροφικές κραιπάλες, την αποβολή της τροφής ή τον υποσιτισμό, δυνάμεις που δεν κατανοούμε μας οδηγούν στο να διαχειριζόμαστε το φαγητό με παράλογους και αυτοκαταστροφικούς τρόπους.

Από τη στιγμή που η ασθένεια της ψυχαναγκαστικής υπερφαγίας εμφανιστεί, η δύναμη της θέλησης του ατόμου δεν μπορεί να τη σταματήσει. Η δύναμη της επιλογής σε ό,τι αφορά το φαγητό έχει χαθεί.

Εμείς στους ΑΥ ανακαλύψαμε ότι η ασθένεια αυτή μπορεί να ανασταλεί-αν και δεν μπορεί ποτέ να θερα-

πευτεί- εάν το άτομο είναι πρόθυμο να ακολουθήσει το πρόγραμμα που αποδεδειγμένα είχε επιτυχία για αμέτρητους/ες από εμάς.

Το κατά πόσο το πρόγραμμα των ΑΥ θα δουλέψει για ένα συγκεκριμένο άνθρωπο εξαρτάται από την επιθυμία του/της να σταματήσει τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές του/της και να κάνει τις δράσεις που προτείνει το πρόγραμμα. Το πρόγραμμα ανάρρωσης των ΑΥ είναι ένα πρόγραμμα δράσης.

Πώς μπορώ να καταλάβω αν είμαι ένας/μία ψυχαναγκαστικός/ή υπερφάγος;

Μόνο εσύ μπορείς να καταλήξεις σε αυτό το συμπέρασμα.

Σε πολλούς/ές από εμάς η οικογένεια, οι φίλοι κι ακόμη και οι γιατροί μας έχουν πει ότι χρειαζόμαστε λίγο αυτοέλεγχο και θέληση για να χάσουμε βάρος και να τρώμε φυσιολογικά. Τους πιστέψαμε και βιώσαμε απογοητευτικές περιόδους δίαιτας και απώλειας βάρους, μόνο και μόνο για να ξαναπάρουμε πίσω όλο το βάρος που είχαμε χάσει συν μερικά κιλά παραπάνω. Καταλήξαμε στους ΑΥ επειδή νιώσαμε ότι οι διατροφικές συνήθειές μας μας νίκησαν και ήμασταν έτοιμοι/ες να δοκιμάσουμε οτιδήποτε για να ελευθερωθούμε από τις αυτοκαταστροφικές διατροφικές συμπεριφορές μας.

Άλλοι/ες, που δεν είχαν πολλά κιλά να χάσουν, ακόμη και κάποιοι/ες που είχαν φυσιολογικό βάρος ή με λίγα χρόνια μόνο ψυχαναγκαστικού φαγητού πίσω τους, επίσης κατέληξαν στους ΑΥ.

Ανακαλύψαμε αρκετά για το ψυχαναγκαστικό φαγητό ώστε να αναγνωρίσουμε ότι πρόκειται για μια προοδευτική ασθένεια.

Στους ΑΥ, οι ψυχαναγκαστικοί υπερφάγοι περιγράφονται ως οι άνθρωποι των οποίων οι διατροφικές συνήθειες τους δημιούργησαν ολοένα μεγαλύτερα και διαρκή προβλήματα στις ζωές τους. Μόνο τα άτομα που βιώνουν αυτήν την κατάσταση μπορούν να πουν εάν το φαγητό έχει γίνει για αυτά ένα μη διαχειρίσιμο πρόβλημα.

Έχω αποτύχει με όλες τις δίαιτες. Πώς μπορώ να αποτρέψω τα «γλιστρήματα»;

Στους ΑΥ κανένας δεν αποτυγχάνει. Όσο ένα άτομο είναι πρόθυμο να δουλέψει το πρόγραμμα, η ανάρρωση είναι εφικτή. Τα «γλιστρήματα» πίσω στο ψυχαναγκαστικό φαγητό δεν χρειάζεται να συμβαίνουν στους ΑΥ, όμως αρκετοί από εμάς τα βιώνουμε.

Παρόλο που τα γλιστρήματα μπορεί να είναι σύντομα, μπορούν ωστόσο και να οδηγήσουν σε διατρο-

φικές κραιπάλες και αύξηση σωματικού βάρους. Όταν συμβαίνει ένα γλίστρημα, τα μέλη ενθαρρύνονται να ζητήσουν κάθε διαθέσιμη βοήθεια στους ΑΥ. Όσοι/ες από εμάς έχουμε βιώσει τέτοια γλίστρηματα, μπορούμε συχνά να καταλάβουμε ποια συγκεκριμένη αιτία τα προκάλεσε. Μπορεί να έχουμε ξεχάσει ότι είμαστε ψυχαναγκαστικοί υπερφάγοι και να έχουμε αποκτήσει υπερβολική αυτοπεποίθηση. Ή μπορεί να αφήσαμε τον εαυτό μας να ασχοληθεί υπερβολικά με τη δουλειά ή τις κοινωνικές σχέσεις μας για να μπορεί να συνεχίσει να θυμάται τη σημασία της αποχής από την ψυχαναγκαστική υπερφαγία. Ή μπορεί να αφήσαμε τον εαυτό μας να κουραστεί, ρίχνοντας τις πνευματικές και συναισθηματικές μας άμυνες. Όποια κι αν είναι η αιτία, η λύση βρίσκεται στην εφαρμογή του προγράμματος ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων των Ανώνυμων Υπερφάγων.

Μπορούν οι ΑΥ να με βοηθήσουν εάν είμαι βουλημικός/ή ή ανορεξικός/ή;

Ναι. Όλοι όσοι παλεύουν με τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές είναι καλοδεχούμενοι/ες με αγάπη και Αδελφoσύνη. Οι ΑΥ υποστηρίζουν τις προσπάθειες όλων των ανθρώπων να αναρρώσουν και αποδέχονται όλα τα μέλη που επιθυμούν να σταματήσουν να τρώνε ψυχαναγκαστικά. Όταν δεχόμαστε ερωτήσεις για ιατρικά θέματα, οι ΑΥ πάντοτε προτείνουμε στο κάθε άτομο να αναζητήσει επαγγελματική συμβουλή από ειδικούς της υγείας.

Δεν μπορεί ένας/μια ψυχαναγκαστικός/ή υπερφάγος απλώς να χρησιμοποιήσει τη θέλησή του/της για να σταματήσει να τρώει υπερβολικά;

Πριν στραφούμε στους ΑΥ, πολλοί/ές από εμάς προσπαθήσαμε με όλες τις δυνάμεις μας να ελέγξουμε την πρόσληψη της τροφής μας και να αλλάξουμε τις διατροφικές μας συνήθειες. Συνήθως δοκιμάσαμε πολλές μεθόδους: δραστικές δίαιτες, χάπια που μειώνουν την όρεξη, διουρητικά και ενέσεις όλων των ειδών. Σε άλλες περιπτώσεις, δοκιμάσαμε διαιτητικά τεχνάσματα: να τρώμε μόνο στις ώρες των γευμάτων, να μειώνουμε στο μισό τις μερίδες του φαγητού μας, να μην τρώμε ποτέ γλυκό μετά το φαγητό, να τρώμε τα πάντα εκτός από γλυκά, να μην τρώμε ποτέ στα κρυφά, να ξεφεύγουμε μόνο τα σαββατοκύριακα, να μην τρώμε πρωινό, να μην τρώμε ποτέ στα όρθια....η λίστα είναι ατελείωτη.

Φυσικά, κάθε φορά που δοκιμάζαμε κάτι καινούριο, δίναμε τον ιερό όρκο «αυτή τη φορά θα τηρήσω

τη δίαιτα και δεν θα ξεφύγω ποτέ ξανά». Όταν δεν καταφέραμε ποτέ να τηρήσουμε αυτές τις υποσχέσεις, αναπόφευκτα νιώθαμε ενοχές και μεταμέλεια. Μέσα από αυτές τις εμπειρίες, πολλοί/ές από εμάς επιτέλους παραδεχθήκαμε ότι δεν έχουμε τη θέληση να αλλάξουμε τις διατροφικές μας συμπεριφορές.

Όταν ήρθαμε στους ΑΥ, παραδεχθήκαμε ότι ήμασταν αδύναμοι απέναντι στο φαγητό. Εάν η δύναμη της θέλησής μας δεν δούλεψε, χρειαζόμασταν μια δύναμη μεγαλύτερη από εμάς για να μας βοηθήσει να αναρρώσουμε.

Τι σημαίνει «μια δύναμη μεγαλύτερη από εμάς;»

Πριν έρθουμε στους ΑΥ, οι περισσότεροι/ες από εμάς είχαμε ήδη συνειδητοποιήσει ότι δεν μπορούσαμε να ελέγξουμε το φαγητό μας.

Το φαγητό είχε γίνει μια δύναμη μεγαλύτερη από εμάς. Κατά την εξέλιξη της ασθένειάς μας, το φαγητό είχε πάρει τον έλεγχο των ζωών μας. Στην ουσία, είχαμε γίνει σκλάβοι στον ψυχαναγκασμό μας.

Η εμπειρία μας στους ΑΥ μας δίδαξε ότι για να αποκτήσουμε αποχή από το ψυχαναγκαστικό φαγητό και να διατηρήσουμε την ανάρρωση, χρειάζεται να αποδεχθούμε και να στηριχθούμε σε μια άλλη δύναμη, την οποία να αναγνωρίζουμε ως μεγαλύτερη από εμάς. Ορισμένοι από εμάς θεωρούμε την ομάδα μας ή τους ΑΥ ως μια δύναμη μεγαλύτερη από εμάς. Άλλοι, υιοθετούμε την έννοια του Θεού, όπως ατομικά αντιλαμβανόμαστε και ερμηνεύουμε αυτήν την έννοια του Θεού. Με όποιον τρόπο κι αν επιλέγουμε να ερμηνεύσουμε το «μια δύναμη μεγαλύτερη από εμάς», είναι σωστός. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος έννοιες. Αυτό που έχει σημασία για την ανάρρωσή μας από το ψυχαναγκαστικό φαγητό είναι να καθορίσουμε και να αναπτύξουμε μια σχέση με αυτήν τη δύναμη. Στόχος και πρόθεση του προγράμματος των ΑΥ είναι να μας βοηθήσει να κάνουμε ακριβώς αυτό.

Οι ΑΥ είναι μια θρησκευτική ομάδα;

Όχι. Οι ΑΥ δεν είναι μια θρησκευτική ομάδα ή κοινότητα, αφού δεν απαιτεί καμία συγκεκριμένη θρησκευτική πεποίθηση ως προϋπόθεση για να είναι κάποιος μέλος. Οι ΑΥ έχουν μέλη ανθρώπους πολλών θρησκειών, παραδόσεων, καθώς και άθεους και αγνωστικιστές.

Το πρόγραμμα ανάρρωσης των ΑΥ βασίζεται στην αποδοχή ορισμένων πνευματικών αρχών. Είμαστε ελεύθεροι να ερμηνεύσουμε αυτές τις αρχές όπως κρίνουμε καλύτερα εμείς ή να επιλέξουμε μην τις σκεφτούμε καθόλου. Όταν πρωτοήλθαμε στους ΑΥ,

πολλοί/ές από εμάς είχαμε σαφείς ενδοιασμούς στο να αποδεχθούμε οποιαδήποτε έννοια μιας δύναμης μεγαλύτερης από εμάς. Η εμπειρία μας στους ΑΥ έχει δείξει ότι όσοι παραμένουν ανοιχτόμυαλοι στο θέμα αυτό και συνεχίζουν να έρχονται στις συναντήσεις των ΑΥ δεν δυσκολεύονται να βρουν μια προσωπική λύση για αυτό το πολύ προσωπικό θέμα.

Μπορώ να σταματήσω να τρώω ψυχαναγκαστικά μόνος/η μου, διαβάζοντας την βιβλιογραφία των ΑΥ;

Το πρόγραμμα των ΑΥ δουλεύει καλύτερα για όσους αναγνωρίζουν και αποδέχονται ότι είναι ένα πρόγραμμα στο οποίο συμμετέχουν κι άλλοι άνθρωποι.

Η συμμετοχή σε συναντήσεις ΑΥ και η επαφή με άλλους ανθρώπους που υποφέρουν με τον ίδιο τρόπο όπως εμείς, μας δίνει ελπίδα και συνειδητοποίηση. Επειδή ούτε μας κρίνει, ούτε μας γελοιοποιεί κανένας, μπορούμε να μοιραζόμαστε τις παλιές εμπειρίες μας, τα τωρινά προβλήματα μας και τις μελλοντικές ελπίδες μας με αυτούς που μας καταλαβαίνουν και μας υποστηρίζουν. Δουλεύοντας με άλλους ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους, δεν νιώθουμε πια μόνοι και παρεξηγημένοι. Αντίθετα, νιώθουμε επιτέλους αναγκαίοι και αποδεκτοί.

Τα μέλη των ΑΥ που οι συνθήκες της ζωής τους ή προβλήματα υγείας δεν τους επιτρέπουν να συμμετέχουν σε μια φυσική συνάντηση μπορούν να συμμετέχουν σε διαδικτυακές ή τηλεφωνικές συναντήσεις. Έχουμε διαπιστώσει επίσης, ότι το να διαβάζουμε την εγκεκριμένη βιβλιογραφία των ΑΥ και να επικοινωνούμε με άλλα μέλη μας βοηθά στο να μην τρώμε ψυχαναγκαστικά.

Ποιες είναι οι προϋποθέσεις για να γίνει κάποιος/α μέλος των ΑΥ;

Η Τρίτη Παράδοση των ΑΥ ορίζει ότι: «η μοναδική προϋπόθεση για να είναι κάποιος/α μέλος των ΑΥ είναι η επιθυμία του/της να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά». Δεν υπάρχει καμία άλλη απαίτηση. Η αποδοχή και η εφαρμογή του προγράμματος των ΑΥ εξαρτάται απόλυτα από το ίδιο το άτομο.

Πόσο κοστίζει η εισφορά μέλους στους ΑΥ;

Δεν υπάρχουν οικονομικές υποχρεώσεις οποιουδήποτε είδους που να συνδέονται με την ιδιότητα του μέλους των ΑΥ. Το πρόγραμμα ανάρρωσής μας είναι στη διάθεση όλων όσων θέλουν να σταματήσουν να τρώνε ψυχαναγκαστικά, ανεξάρτητα από την προσωπική οικονομική τους κατάσταση.

Πώς συντηρούνται οικονομικά οι ΑΥ;

Οι ΑΥ είναι απολύτως αυτοχρηματοδοτούμενοι μέσω των εισφορών των μελών και της πώλησης της βιβλιογραφίας. Δεν δεχόμαστε εξωθεν δωρεές. Οι περισσότερες τοπικές ομάδες «περιφέρουν το καλάθι» στις συναντήσεις, για να καλύψουν το κόστος του ενοικίου και των άλλων εξόδων και για να υποστηρίξουν τους ΑΥ ως σύνολο. Οι συναντήσεις κρατάνε αρκετά χρήματα για την κάλυψη των αναγκών τους και στέλνουν το υπόλοιπο στη διαομάδα ή το σώμα υπηρεσίας, το περιφερειακό γραφείο και το Γραφείο Παγκόσμιας Υπηρεσίας. Η χρηματοδότηση όλων των σωμάτων υπηρεσίας των ΑΥ εξαρτάται από αυτές τις τακτικές εισφορές από τις συναντήσεις.

Ποιος διευθύνει τους ΑΥ;

Είναι πράγματι ασυνήθιστο το γεγονός ότι οι ΑΥ δεν έχουν κεντρική διοίκηση και διαθέτουν ελάχιστους επίσημους οργανισμούς. Δεν υπάρχουν πρόσωπα σε θέσεις αξιωμάτων ή εκτελεστικών οργάνων που ασκούν εξουσία στην Αδελφότητα ή σε μεμονωμένα μέλη.

Ακόμη και στον πιο απλό οργανισμό, ωστόσο, πρέπει να γίνονται κάποιες εργασίες. Για παράδειγμα, στις τοπικές ομάδες κάποιος/α πρέπει να τακτοποιήσει το χώρο της συνάντησης, να κρατήσει τα οικονομικά της ομάδας, να φροντίσει να υπάρχει επαρκής βιβλιογραφία και να κρατάει επαφή με τα τοπικά, περιφερειακά και διεθνή κέντρα υπηρεσίας. Σε διεθνές επίπεδο, ορισμένα μέλη πρέπει να είναι υπεύθυνα για τη διατήρηση και την ομαλή λειτουργία του Γραφείου Παγκόσμιας Υπηρεσίας.

Όλα τα παραπάνω σημαίνουν ότι οι ΑΥ χρειάζονται υπεύθυνα άτομα σε τοπικό, περιφερειακό και διεθνές επίπεδο, για να διεκπεραιώνουν αυτά τα καθήκοντα. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι αυτά τα μέλη προσφέρουν μόνο υπηρεσία. Δεν λαμβάνουν μόνα τους αποφάσεις και δεν εκφέρουν ατομικές κρίσεις που επηρεάζουν άλλες ομάδες ή τους ΑΥ ως σύνολο.

Τα άτομα που αποδέχονται αυτές τις θέσεις ευθύνης είναι άμεσα υπόλογα σε όσους υπηρετούν και υπάρχει περιοδική εναλλαγή των μελών στις θέσεις αυτές.

Τι είναι το πρόγραμμα ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων;

Τα Δώδεκα Βήματα είναι η καρδιά του προγράμματος ανάρρωσης των ΑΥ. Προσφέρουν έναν νέο τρόπο ζωής που επιτρέπει στον ψυχαναγκαστικό υπερφάγο να ζει χωρίς την ανάγκη του παραπάνω φαγητού. Τα Βήματα είναι προτάσεις μόνο, που βασίζονται

στην εμπειρία των αναρρωμένων μελών. Όσα μέλη καταβάλλουν ειλικρινή προσπάθεια να ακολουθήσουν αυτά τα Βήματα και να τα εφαρμόσουν στην καθημερινή ζωή τους αποκομίζουν πολύ περισσότερα από τους ΑΥ από εκείνα τα μέλη που απλώς έρχονται στις συναντήσεις και δεν κάνουν τη σοβαρή συναισθηματική και πνευματική δουλειά που περιλαμβάνουν τα Βήματα.

Οι ιδέες που εκφράζονται στα Δώδεκα Βήματα και οι οποίες προέρχονται από τους Ανώνυμους Αλκοολικούς, καθρεφτίζουν την πρακτική εμπειρία και εφαρμογή σωματικών, συναισθηματικών και πνευματικών εσωτερικών γνώσεων πολλών στοχαστών ανά τους αιώνες. Η μεγαλύτερη αξία τους βρίσκεται στο γεγονός ότι δουλεύουν! Επιτρέπουν σε ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους να ζουν μια ευτυχισμένη, δημιουργική ζωή. Αποτελούν το θεμέλιο πάνω στο οποίο είναι χτισμένοι οι ΑΥ.

Τι σημαίνει η «λογική» όπως χρησιμοποιείται στα Δώδεκα Βήματα;

Η λέξη «λογική» (Sanity στα αγγλικά) προέρχεται από τη λατινική λέξη «sanus» που σημαίνει «γερός, υγιής». Η λέξη λογική όπως χρησιμοποιείται στους ΑΥ σημαίνει «υγιής ή λογικός τρόπος σκέψης και δράσης».

Οι περισσότεροι/ες από εμάς παραδεχόμαστε ότι φερόμαστε παράλογα και σε αυτό συμπεριλαμβάνονται τόσο οι προσπάθειές μας να ελέγξουμε το φαγητό μας όσο και άλλες πτυχές της ζωής μας. Ένας άνθρωπος που σκέφτεται με υγιή τρόπο δεν επιδιέχεται επανειλημμένα σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, ούτε επαναλαμβάνει αέναα δράσεις που δεν δούλεψαν στο παρελθόν περιμένοντας διαφορετικά αποτελέσματα. Η λέξη λογική στο Δεύτερο Βήμα δεν υπονοεί ότι οι ψυχαναγκαστικοί υπερφάγοι είναι νοητικά διαταραγμένοι, αλλά ότι σε ό,τι αφορά τις πράξεις μας και τα συναισθήματά μας σε σχέση με το φαγητό και άλλες πτυχές της ζωής μας, δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι η λογική είναι παρούσα. Στρεφόμενοι στους ΑΥ και επιθυμώντας να επιστρέψουμε σε λογικές συμπεριφορές, κάνουμε ένα βήμα προς τη λογική και την υγεία.

Τι είναι οι Δώδεκα Παραδόσεις;

Οι Δώδεκα Παραδόσεις είναι για τις ομάδες ό,τι τα Δώδεκα Βήματα για τα άτομα. Μέσω των Δώδεκα Παραδόσεων οι ΑΥ παραμένουν ενωμένοι στην επίτευξη ενός κοινού σκοπού. Πρόκειται για προτεινόμενες αρχές για την εξασφάλιση της ομαλής λειτουργίας, επιβίωσης και ανάπτυξης των πολλών ομάδων από

τις οποίες αποτελούνται οι ΑΥ.

Όπως τα Δώδεκα Βήματα, οι Δώδεκα Παραδόσεις έχουν τις ρίζες τους στους Ανώνυμους Αλκοολικούς. Οι Παραδόσεις αυτές περιγράφουν συμπεριφορές που εκείνα τα πρώτα μέλη θεώρησαν ότι είναι σημαντικές για την επιβίωση των ομάδων.

Τα μέλη των ΑΥ διασφαλίζουν την ενότητα των ομάδων, που είναι τόσο σημαντική για την ατομική ανάρρωση, εφαρμόζοντας αυτές τις προτεινόμενες από τις Δώδεκα Παραδόσεις συμπεριφορές.

Γιατί οι ΑΥ δίνουν τόση έμφαση στην «ανωνυμία»;

Η Ανωνυμία στο πολύ βασικό επίπεδο λέει ότι δεν αποκαλύπτουμε την ταυτότητα των μελών, την προσωπική τους κατάσταση, ούτε αυτά που μοιράζονται στις φυσικές, διαδικτυακές ή τηλεφωνικές συναντήσεις τους μαζί μας.

Με αυτόν τον τρόπο οι ΑΥ γίνονται ένα ασφαλές μέρος όπου μπορούμε να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας και τους άλλους. Μας επιτρέπει να εκφραζόμαστε ελεύθερα στις συναντήσεις και σε συζητήσεις και μας προστατεύει από το κουτσομπολιό. Φυσικά, εμείς οι ίδιοι προσωπικά έχουμε το δικαίωμα να γνωστοποιήσουμε ότι είμαστε μέλη των ΑΥ και μάλιστα πρέπει να το κάνουμε για να μεταφέρουμε το μήνυμα σε άλλους ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους (μέρος του Δωδέκατου Βήματος). Δεν χρησιμοποιούμε την ανωνυμία για να περιορίσουμε την αποτελεσματικότητά μας εντός της Αδελφότητας. Για παράδειγμα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το πλήρες όνομά μας μέσα σε μια ομάδα ή σε ένα σώμα υπηρεσίας των ΑΥ. Η έννοια της ανωνυμίας μας βοηθά να εστιάζουμε στις αρχές αντί για τις προσωπικότητες.

Η Ανωνυμία είναι επίσης ζωτικής σημασίας στο δημόσιο επίπεδο του τύπου, του ραδιοφώνου, του κινηματογράφου, της τηλεόρασης και άλλων δημόσιων μέσων επικοινωνίας. Κρατώντας τα μέλη μας ανώνυμα σε επίπεδο μέσων επικοινωνίας, εξασφαλίζουμε ότι ο εγωκεντρισμός και η αυτό-ειδωλοποίηση δεν θα επηρεάσουν αρνητικά την Αδελφότητα των ΑΥ.

Η ταπεινότητα είναι θεμελιώδης για την ανωνυμία. Εφαρμόζοντας αυτές τις αρχές, τοποθετώντας το κοινό καλό πάνω από την προσωπική διάκριση, τα μέλη των ΑΥ διασφαλίζουν τη συνέχιση της ενότητας των ΑΥ.

Σύμφωνα με την Πρώτη Παράδοση, «η προσωπική ανάρρωση εξαρτάται από την ενότητα των ΑΥ» και η ανωνυμία είναι ουσιαστικής σημασίας για τη διατήρηση αυτής της ενότητας.

Προς την Οικογένεια του Ψυχαναγκαστικού Υπερφάγου

Η ανάμειξη της οικογένειας είναι μια προσωπική επιλογή. Η οικογενειακή υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει έναν/μία ψυχαναγκαστικό/ή υπερφάγο που έχει δεσμευτεί να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά.

Εναρκτήριες Προσευχές και Προσευχές Κλεισίματος συναντήσεων

Οι περισσότερες συναντήσεις των ΑΥ ξεκινούν και τελειώνουν με ένα από τα παρακάτω:

Προσευχή Γαλήνης

Θεέ μου, χάρισέ μου τη γαλήνη να δέχομαι τα πράγματα που δεν μπορώ να αλλάξω, το θάρρος να αλλάζω αυτά που μπορώ και τη σοφία να γνωρίζω τη διαφορά.

Προσευχή Τρίτου Βήματος

Θεέ μου, προσφέρω τον εαυτό μου σε Εσένα-για να χτίσεις μέσα από εμένα κατά το θέλημά Σου. Ελευθέρωσε με από τα δεσμά του εαυτού μου, ώστε να κάνω καλύτερα το θέλημά Σου. Απομάκρυνε τις δυσκολίες μου, ώστε η νίκη πάνω τους να είναι μάρτυρας σε όσους θα βοηθήσω της Δύναμής Σου, της Αγάπης Σου και του Τρόπου Ζωής σου. Είθε να κάνω πάντοτε το Θέλημά Σου!¹

Προσευχή του Έβδομου Βήματος

Δημιουργέ μου, είμαι τώρα πρόθυμος/η να δοθώ ολόκληρος/η σε Εσένα, καλός/ή και κακός/ή. Προσεύχομαι να πάρεις κάθε ελάττωμα του χαρακτήρα μου που είναι εμπόδιο στο να είμαι χρήσιμος/η σε εσένα και τους/τις αδελφούς/ές μου. Χάρισέ μου τη δύναμη, αφού βγω από εδώ, να κάνω το θέλημά σου. Αμήν.²

Η Υπόσχεση των ΑΥ

Βάζω το χέρι μου στο δικό σου...και μαζί μπορούμε να κάνουμε αυτό που ποτέ δεν μπορούσαμε να κάνουμε μόνοι! Δεν υπάρχει πια η αίσθηση της απελπισίας, ούτε χρειάζεται πια να εξαρτόμαστε από την ασταθή μας θέληση. Είμαστε όλοι μαζί τώρα απλώνοντας τα χέρια μας για ισχύ και δύναμη μεγαλύτερη από τη δική μας και καθώς ενώνουμε τα χέρια μας, βρίσκουμε αγάπη και κατανόηση μεγαλύτερη από τα πιο τρελά μας όνειρα.

(1) Ανώνυμοι Αλκοολικοί 4η Έκδοσήd. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) σ. 63.

(2) Ανώνυμοι Αλκοολικοί 4η Εκδ. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) σ. 76.

Ένα Τελικό Καλωσόρισμα

ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΟΥ!

Έχεις ποτέ ευχηθεί να χάσεις πέντε κιλά; Εννέα κιλά; 18 κιλά; 45 κιλά ή και περισσότερα; Ευχήθηκες ποτέ αφού τα χάσεις να μείνουν μακριά σου; Καλώς όρισε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Ένιωσες ποτέ ότι δεν αποτελείς μέρος αυτού του κόσμου, σαν ένα άστεγο ορφανό χωρίς ένα μέρος όπου να ανήκεις πραγματικά; Καλώς όρισε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Ευχήθηκες ποτέ να φύγει η οικογένειά σου για τη δουλειά ή το σχολείο, ώστε να μπορείς να φας ανενόχλητος/η; Καλώς όρισε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Ξύπνησες ποτέ και ένιωσες ευτυχία επειδή θυμήθηκες ότι η αγαπημένη σου λιχουδιά σε περίμενε στο ψυγείο ή στο ντουλάπι; Καλώς όρισε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Κοίταξες ποτέ ψηλά τα αστέρια και αναρωτήθηκες τι δουλειά έχει ένα ασήμαντο ανθρωπάκι όπως εσύ σε αυτόν τον κόσμο; Καλώς όρισε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Μαγείρεψες αγόρασες ή έψησες ποτέ για την οικογένειά σου και στη συνέχεια έφαγες τα πάντα μόνος/η σου, ώστε να μην χρειαστεί να τα μοιραστείς; Στους ΑΥ σε γνωρίζουμε γιατί είμαστε εσύ. Καλώς όρισε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Θέλησες ποτέ να κρυφτείς στο σπίτι, χωρίς να πας στη δουλειά, χωρίς να πλυθείς ή να ντυθείς, χωρίς να δεις κανέναν, ούτε να αφήσεις κανέναν να σε δει; Καλώς όρισε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Έκρυψες ποτέ φαγητό κάτω από το κρεβάτι, το μαξιλάρι, στο συρτάρι, στο μπάνιο, στα σκουπίδια, στο ντουλάπι, στο καλάθι με τα άπλυτα ή στο αυτοκίνητο για να μπορέσεις να το φας όταν δεν θα σε βλέπει κανένας; Καλώς όρισε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Έχεις νιώσει ποτέ θυμό, μνησικακία, περιφρόνηση -προς το Θεό, το φίλο, το γιατρό, τη μητέρα, τον πατέρα, τους φίλους, τα παιδιά σου, τους πωλητές στο κατάστημα, που το βλέμμα τους έλεγε χίλιες λέξεις καθώς δοκίμαζες ρούχα-επειδή ήταν αδύνατοι, επειδή ήθελαν να είσαι εσύ αδύνατος/η και επειδή αναγκαζόσουν να κάνεις δίαιτα για να τους ευχαριστήσεις ή να τους κλείσεις το στόμα ή να τους εκδικηθείς για τις λέξεις και τα βλέμματά τους; Σε καλωσορίζουμε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Έκλαψες ποτέ από δυστυχία μέσα στη νύχτα επειδή κανένας δεν σε αγαπάει ή καταλαβαίνει; Καλώς όρισε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Ένωσες ποτέ ότι ο Θεός (αν υπάρχει Θεός) έκανε το μεγαλύτερο λάθος του δημιουργώντας εσένα; Μπορείς να δεις ότι εδώ αυτά τα συναισθήματα αλλάζουν; Καλώς όρισες στους ΑΥ, καλώς όρισες στο σπίτι σου!

Θέλησες ποτέ να ανεβείς σ' ένα λεωφορείο και απλώς να συνεχίσεις να φεύγεις χωρίς να κοιτάξεις ποτέ πίσω; Ή μήπως το έχεις κάνει; Καλώς όρισες στους ΑΥ, καλώς όρισες στο σπίτι σου!

Σκέφτηκες ποτέ ότι ο κόσμος είναι ένα χάλι και εάν σκεφτόταν όλοι όπως εσύ κι έκαναν ό,τι κι εσύ θα ήταν καλύτερος; Καλώς όρισες στους ΑΥ, καλώς όρισες στο σπίτι σου!!

Σκέφτηκες ποτέ ότι όσοι είναι μέλη των ΑΥ πρέπει να είναι τρελοί; Ότι εκείνοι μπορεί να είναι ψυχαναγκαστικοί υπερφάγοι, εσύ, όμως, έχεις απλώς ένα πρόβλημα με τα κιλά σου, που θα το λύσεις από αύριο. Εκείνοι μπορεί να είναι μια μπουκιά μακριά από την τρέλα, αλλά εσύ απλώς έχεις ελάχιστα ή αρκετά παραπάνω κιλά; Καλώς όρισες στους ΑΥ, καλώς όρισες στο σπίτι σου!

Έχεις πει ποτέ σε κάποιον/α που ήταν πρόθυμος/η να ακούσει πόσο καταπληκτικός/ή είσαι, πόσο ταλαντούχος/α, πόσο έξυπνος/η, πόσο δυνατός/ή-ξέροντας καλά ότι δεν θα σε πιστέψουν, επειδή εσύ δεν πίστευες τίποτε από όσα έλεγες; Καλώς όρισες στους ΑΥ, καλώς όρισες στο σπίτι σου!

Έχασες ποτέ όλα τα παραπάνω κιλά σου και μετά διαπίστωσης ότι ήσουν λεπτός/ή και δυστυχισμένος/η αντί για χοντρός/ή και δυστυχισμένος/η; Καλώς όρισες στους ΑΥ, καλώς όρισες στο σπίτι σου!

Φόρεσες ποτέ μια μάσκα ή εκατοντάδες μάσκες επειδή ήσουν σίγουρος/η ότι αν μοιραζόσουν το ποιος/α είσαι πραγματικά κανένας δεν θα μπορούσε ποτέ να σε αγαπήσει ή να σε αποδεχθεί; Σε αποδεχόμαστε στους ΑΥ. Μας επιτρέπεις να σου προσφέρουμε ένα σπίτι;

Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι χαρίζουν σε όλους/ες εσάς το δώρο της αποδοχής. Όποιος/α κι αν είστε, από όπου κι αν έρχεστε ή πού πηγαίνετε, εδώ είστε καλοδεχούμενοι! Ανεξάρτητα από το τι έχετε κάνει ή δεν καταφέρατε να κάνετε, πώς έχετε νιώσει ή δεν νιώσατε, πού κοιμηθήκατε ή με ποιον/αν, ποιον/αν έχετε αγαπήσει ή μισήσει-μπορείτε να είστε σίγουροι/ες για την αποδοχή μας. Σας δεχόμαστε όπως είστε, όχι όπως θα έπρεπε να ήσασταν εάν μπορούσατε να σας λιώσετε και να σας ξαναπλάσετε από την αρχή και να σας δώσετε το σχήμα που οι άλλοι πιστεύουν ότι θα έπρεπε να έχετε. Μόνο εσείς μπορείτε να αποφασίσετε τι θέλετε να είστε.

Αλλά θα σας βοηθήσουμε να δουλέψετε για να πετύχετε τους στόχους σας και όταν τους πετυχαίνετε,

θα χαιρόμαστε μαζί σας. Όταν γλιστράτε, θα σας λέμε ότι δεν είμαστε αποτυχίες επειδή μερικές φορές αποτυγχάνουμε και θα κρατήσουμε τα χέρια σας με αγάπη και θα σας στηρίξουμε καθώς ξαναστέκεστε στα πόδια σας για να συνεχίσετε την πορεία σας! Δεν θα χρειαστεί ποτέ ξανά να κλάψεις μόνος/η, εκτός αν το επιλέξεις.

Μερικές φορές δεν καταφέρνουμε να είμαστε όλα όσα θα έπρεπε να είμαστε και μερικές φορές δεν είμαστε εκεί για να σου δώσουμε όλα όσα έχει ανάγκη από εμάς. Αποδέξου ότι ούτε εμείς είμαστε τέλειοι. Να μας αγαπάς και να μας βοηθάς όταν μερικές φορές αποτυγχάνουμε. Αυτό είμαστε στους ΑΥ-ατελείς, αλλά το παλεύουμε. Ας γιορτάσουμε μαζί την προσπάθειά μας και το ότι έχουμε ένα σπίτι, εάν αυτό θέλουμε.

Καλώς ορίσατε στους ΑΥ, καλώς ορίσατε στο σπίτι σας!

Πρόσθετες Πηγές Βιβλιογραφίας

Αυτό το φυλλάδιο φτιάχτηκε από αποσπάσματα από την παρακάτω εγκεκριμένη βιβλιογραφία των ΑΥ :

Ένα Πλάνο Διατροφής (#145)

Πολλά Συμπτώματα, Μία Λύση (#106)

Ερωτήσεις και Απαντήσεις (#170)

Γεύση από το Σωσίβιο (#970)

Τα Εργαλεία της Ανάρρωσης (#160)

Προς την Οικογένεια του Ψυχαναγκαστικού Υπερφάγου (#240)

Προς τον/την Νεοφερμένο/η (#270)

Επιπλέον Βιβλιογραφία είναι διαθέσιμη για κατέβασμα και/ή αγορά στο oa.org και bookstore.oa.org.

Δήλωση Αποποίησης Ευθύνης

Οι κατευθυντήριες αρχές και τα πλάνα διατροφής σε αυτήν την έκδοση προορίζονται για χρήση από ενήλικα μέλη. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον/την δικό σας ειδικό της υγείας πριν προχωρήσετε σε αλλαγή της διαίτας σας.

Οι πληροφορίες σε αυτό το πλάνο πρέπει να χρησιμοποιούν ως κατευθυντήριες γραμμές για υπεύθυνη διατροφή, αλλά όχι ως υποκατάστατο ιατρικών συμβουλών της αντίστοιχης ειδικότητας, ούτε ως υποκατάστατο ενός σχεδίου διατροφής που προτείνει ένας γιατρός. Τα πλάνα συνετής διατροφής που παρουσιάζονται εδώ έχουν εγκριθεί από έναν επαγγελματία διατροφολόγο των ΗΠΑ. Οι ΑΥ δεν υιοθετούν ούτε υποστηρίζουν κάποιο συγκεκριμένο πλάνο διατρο-

φής. Παρακαλούμε να χρησιμοποιήσετε την κρίση σας σε ό,τι αφορά τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες. Εάν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία σχετικά με αυτά τα πλάνα διατροφής, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον/την ειδικό της υγείας που εμπιστεύεστε.

ΟΙ ΔΩΔΕΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΥΠΕΡΦΑΓΩΝ

1. Το κοινό καλό όλων μας πρέπει να προηγείται. Η προσωπική ανάρρωση εξαρτάται από την ενότητα των ΑΥ.
2. Για το σκοπό της ομάδας μας δεν υπάρχει παρά μία απόλυτη εξουσία-ένας στοργικός Θεός όπως ενδέχεται να εκφράζεται στην συνείδηση της ομάδας. Οι αρχηγοί μας δεν είναι παρά έμπιστοι υπηρέτες, δεν κυβερνούν.
3. Η μόνη προϋπόθεση για να είναι κάποιος/α μέλος των ΑΥ είναι η επιθυμία να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά.
4. Κάθε ομάδα πρέπει να είναι αυτόνομη εκτός από ζητήματα που επηρεάζουν άλλες ομάδες ή τους ΑΥ ως σύνολο.
5. Κάθε ομάδα δεν έχει παρά έναν μοναδικό πρωταρχικό σκοπό: να μεταφέρει το μήνυμα στον ψυχαναγκαστικό υπερφάγο που ακόμη υποφέρει.
6. Μια ομάδα ΑΥ δεν πρέπει ποτέ να στηρίζει, να χρηματοδοτεί ή να δανείζει το όνομά της σε οποιονδήποτε συναφή φορέα ή ξένη επιχείρηση, ώστε προβλήματα χρηματικά, ιδιοκτησίας και γοήτρου να μας αποσπούν από τον πρωταρχικό μας σκοπό.
7. Κάθε ομάδα ΑΥ οφείλει να είναι εντελώς οικονομικά ανεξάρτητη και να μην δέχεται ξένες εισφορές.
8. Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι πρέπει να παραμένουν πάντα μη επαγγελματίες, αλλά τα κέντρα υπηρεσίας μας μπορούν να προσλαμβάνουν ειδικευμένους εργαζόμενους.
9. Οι ΑΥ, ως έχουν, δεν πρέπει να είναι οργανωμένοι, αλλά μπορούμε να δημιουργούμε συμβούλια υπηρεσίας ή επιτροπές άμεσα υπεύθυνες σε εκείνους που υπηρετούν.
10. Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι δεν έχουν γνώμη για εξωτερικά ζητήματα. Συνεπώς, το όνομα των Ανώνυμων Υπερφάγων δεν πρέπει ποτέ να αναμειγνύεται σε δημόσιες διαμάχες.
11. Η πολιτική μας στις δημόσιες σχέσεις βασίζεται περισσότερο στην έλξη παρά στην προώθηση. Χρειάζεται πάντοτε να κρατάμε την προσωπική μας ανωνυμία στον τύπο, το ραδιόφωνο, τον κινηματογράφο, την τηλεόραση και άλλα μέσα μαζικής επικοινωνίας.
12. Η Ανωνυμία είναι το πνευματικό θεμέλιο όλων αυτών των Παραδόσεων, υπενθυμίζοντάς μας πάντοτε να βάζουμε τις αρχές πάνω από τις προσωπικότητες.

Άδεια χρήσης των Δώδεκα Παραδόσεων των Αλκοολικών Ανώνυμων για προσαρμογή χορηγήθηκε από τις Παγκόσμιες Υπηρεσίες των ΑΑ (AA World Services, Inc.)



Πώς να βρείτε τους ΑΥ

Επισκεφτείτε τον ιστότοπο των ΑΥ
στη διεύθυνση www.oa.org,

Ή επικοινωνήστε με το Γραφείο Παγκόσμιας
Υπηρεσίας στο τηλέφωνο 1-505-891-2664.
Πολλοί τηλεφωνικοί κατάλογοι περιλαμβάνουν
και τοπικούς αριθμούς για τους Ανώνυμους
Υπερφάγους.

Overeaters Anonymous®

World Service Office 6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Mail Address: PO Box 44727 Rio Rancho, NM
87174-4727 USA
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320
info@oa.org • www.oa.org

OA Board-Approved
© 2018 Overeaters Anonymous, Inc.
All rights
reserved Rev.