

ΣΥΣΤΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΝΩΝΥΜΟΥΣ ΥΠΕΡΦΑΓΟΥΣ

Από Πού Ξεκινάω;

*Όλα όσα ένας/μία Νεοφερμένος/η
χρειάζεται να ξέρει*



ΑΝΩΝΥΜΟΙ ΥΠΕΡΦΑΓΟΙ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

Καλωσορίσατε, Νεοφερμένοι/ες!

Τα σύντομα αποσπάσματα από το Μεγάλο Βιβλίο, Alcoholics Anonymous, Τέταρτη Έκδοση, ανατυπώνονται με την άδεια της Παγκόσμιας Υπηρεσίας των Αλκοολικών Ανώνυμων (Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS")). Η άδεια για ανατύπωση αυτών των αποσπασμάτων δε σημαίνει ότι η Παγκόσμια Υπηρεσία των ΑΑ έχει ελέγξει ή εγκρίνει το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης ή ότι η ΑΑWS συμφωνεί απαραίτητα με τις απόψεις που εκφράζονται σε αυτό. Οι Α.Α. είναι ένα πρόγραμμα ανάρρωσης από τον αλκοολισμό και μόνο - η χρήση αυτών των αποσπασμάτων σε σχέση με προγράμματα και δραστηριότητες που στηρίζονται στο πρόγραμμα των Α.Α., αλλά αντιμετωπίζουν άλλα προβλήματα, ή σε οποιοδήποτε άλλο πλαίσιο που δεν είναι των Α.Α., δεν υπονοεί κάτι διαφορετικό.

ΤΑ ΔΩΔΕΚΑ ΒΗΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΥΠΕΡΦΑΓΩΝ

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 αντιλαμβανόμασταν. (Πίστη)
4. Κάναμε μια διερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας. (Θάρρος)
5. Παραδεχτήκαμε στον Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλον άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας. (Ακεραιότητα)
6. Ήμασταν απολύτως έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό να απομακρύνει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας. (Προθυμία)
7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να απομακρύνει τις ατέλειές μας. (Ταπεινοφροσύνη)
8. Κάναμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να κάνουμε επανορθώσεις σε όλους. (Αυτοπειθαρχία)
9. Κάναμε άμεσες επανορθώσεις σε όσους ανθρώπους ήταν δυνατόν, εκτός από τις περιπτώσεις που αυτό θα έκανε ζημιά σε αυτούς ή σε άλλους. (Αγάπη)
10. Συνεχίσαμε να κάνουμε την προσωπική μας απογραφή και όταν σφάλαμε το παραδεχόμασταν αμέσως. (Επιμονή – Εγκαρτέρηση)
11. Ζητήσαμε μέσω προσευχής και διαλογισμού να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό, όπως Τον αντιλαμβανόμασταν, 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 εφαρμόζουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις. (Υπηρεσία).

Αγαπητέ/ή Νεοφερμένε/η,

Καλώς ήρθες στους Ανώνυμους Υπερφάγους. Οι ΑΥ είναι μια Αδελφότητα ατόμων που, μέσω της εμπειρίας, της δύναμης και της ελπίδας, που μοιράζονται αναρρώνουν από το ψυχαναγκαστικό φαγητό και τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές δουλεύοντας τα Δώδεκα Βήματα.

Αν έχεις προσπαθήσει να επιτύχεις ένα υγιές σωματικό βάρος με πολλές μεθόδους, και έχεις αποτύχει επανειλημμένα, ή αν η αδυναμία 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, μπορείς να επισκεφθείς τον ιστότοπο oa.org και να επιλέξεις το Find a Meeting (Βρες μια Συνάντηση ή το anonymoi-yperfagoi.org.gr και να επιλέξεις Συναντήσεις).

Στις συναντήσεις των ΑΥ, θα βρεις άλλους που έχουν τις ίδιες ανησυχίες και μοιράζονται τα συναισθήματά σου. Το πιθανότερο είναι ότι θα βρεις πολλές από τις απαντήσεις που χρειάζεσαι. Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι είναι ένα απλό πρόγραμμα που δουλεύει. Δεν υπάρχουν συνδρομές ή χρεώσεις. Είμαστε αυτοχρηματο-δοτούμενοι μέσα από τις δικές μας εισφορές. Η μόνη προϋπόθεση για να είναι κάποιος μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά.

Τώρα που βρήκες τους Ανώνυμους Υπερφάγους ίσως θέλεις να βεβαιωθείς ότι το πρόγραμμά μας είναι σωστό για σένα. Για πολλούς από μας αποδείχθηκε χρήσιμο να απαντήσουμε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να βοηθηθούμε να ξεκαθαρίσουμε αν 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, μερικές φορές τρώγοντας μέχρι να σκάσω ή ακόμα και να νιώσω άρρωστος;
3. Έχω αισθήματα ενοχής, ντροπής ή αμηχανίας για το βάρος μου ή τον τρόπο που τρώω;
4. Τρώω λογικά μπροστά σε άλλους και στη συνέχεια αναπληρώνω τρώγοντας όταν είμαι μόνος/η μου;
5. Επηρεάζει η διατροφή μου την υγεία μου ή τον τρόπο που ζω τη ζωή μου;
6. Όταν τα συναισθήματά μου είναι έντονα -- είτε θετικά είτε αρνητικά- πιάνω τον εαυτό μου να αναζητά φαγητό;
7. Οι διατροφικές μου συμπεριφορές κάνουν εμένα ή τους άλλους δυστυχισμένους;

8. Έχω χρησιμοποιήσει ποτέ καθαρτικά, πρόκληση εμετού, διουρητικά, υπερβολική άσκηση, χάπια δίαιτας, ενέσεις ή άλλες ιατρικές παρεμβάσεις (συμπεριλαμβανομένης της χειρουργικής επέμβασης) προσπαθώντας να ελέγξω το βάρος μου;
9. Νηστεύω ή περιορίζω αυστηρά την πρόσληψη τροφής για να ελέγξω το βάρος μου;
10. Φαντασιώνομαι πόσο καλύτερη θα ήταν η ζωή μου αν είχα διαφορετικό μέγεθος ή βάρος;
11. Χρειάζομαι να μασώ κάτι ή να έχω κάτι στο στόμα μου όλη την ώρα: φαγητό, τσίχλες, μέντες, καραμέλες, ή ποτά;
12. Έχω φάει ποτέ φαγητό που έχει καεί, καταψυχθεί ή αλλοιωθεί; από δοχεία στο παντοπωλείο; - ή από τα σκουπίδια;
13. Υπάρχουν ορισμένες τροφές που δεν μπορώ να σταματήσω να τρώω αφότου πάρω την πρώτη μπουκιά;
14. Έχω χάσει βάρος με δίαιτα ή "περίοδο ελέγχου" μόνο και μόνο για να ακολουθήσουν περίοδοι ανεξέλεγκτης κατανάλωσης τροφής ή/και αύξησης του βάρους;
15. Ξοδεύω υπερβολικά πολύ χρόνο σκεπτόμενος/η το φαγητό, διαπραγματευόμενος/η με τον εαυτό μου αν ή τι θα φάω, σχεδιάζοντας την επόμενη δίαιτα ή θεραπεία σωματικής άσκησης, ή μετρώντας θερμίδες;

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

Ως νεοφερμένος/η στους Ανώνυμους Υπερφάγους, πιθανόν να έχεις πολλές ερωτήσεις 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 τις κραιπάλες ή τις δίαιτες γιο-γιο; Πώς μπορείς να επιτύχεις ελευθερία από την εμμονή με την τροφή και το ψυχαναγκαστικό φαγητό; Υπάρχει ελπίδα;

Δεν είσαι μόνος/η

Δεν είσαι πια μόνος/η. Κι εμείς έχουμε βιώσει απελπισία προσπαθώντας να ελέγξουμε τα προβλήματά μας με το φαγητό ή τρώγοντας. Έχουμε

δοκιμάσει κάθε δίαιτα και έχουμε χρησιμοποιήσει πολλές μεθόδους για να ελέγξουμε το μέγεθος του σώματός μας, χωρίς επιτυχία. Δεν μπορούσαμε να απολαύσουμε τη ζωή εξαιτίας της εμμονής μας με το φαγητό, το βάρος ή/και το μέγεθός μας. Δεν μπορούσαμε να σταματήσουμε να τρώμε υπερβολικά, ακόμη και όταν το θέλαμε πραγματικά. Κατά καιρούς, κάποιοι από μας αρνιόμασταν ακόμη και να φάμε επειδή φοβόμασταν ότι θα μας νικούσε η όρεξή μας. Αισθανόμασταν ντροπή και ταπείνωση για τη συμπεριφορά μας με το φαγητό.

Δεν είμαστε σαν τους κανονικούς ανθρώπους όταν πρόκειται για φαγητό. Αυτό που όλοι μας έχουμε κοινό είναι ότι τα σώματα και τα μυαλά μας, μας στέλνουν σήματα για το φαγητό τα οποία φαίνεται να είναι αρκετά διαφορετικά από εκείνα που λαμβάνει αυτός/ή που τρώει φυσιολογικά. Πολλοί/ές από μας δεν μπορούμε να σταματήσουμε μόλις αρχίσουμε να τρώμε, και ακόμη και αν έχουμε καταφέρει να σταματήσουμε κατά καιρούς, δεν μπορούμε να κρατηθούμε από το να αρχίσουμε ξανά. Κάποιοι από μας έχουν επανειλημμένα προσπαθήσει και αποτύχει να ελέγξουν άλλες ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές. Έτσι ο κύκλος συνεχίζεται.

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

Συνειδητοποιήσαμε ότι δεν μπορούσαμε να αναρρώσουμε μόνοι μας, έτσι μάθαμε να μοιραζόμαστε με άλλα μέλη των ΑΥ. Αντί να καταφεύγουμε στο φαγητό για να καταπραΰνουμε τα νεύρα μας, πήγαμε σε μια συνάντηση, γράψαμε για τα συναισθήματά μας, διαβάσαμε βιβλιογραφία των ΑΥ ή τηλεφωνήσαμε στον/ην υποστηρικτή/τρια μας. Καθώς ασκούσαμε αυτές τις νέες και υγιείς συμπεριφορές, αρχίσαμε να αισθανόμαστε 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 αν δουλέψεις τα Δώδεκα Βήματα όσο το δυνατόν καλύτερα, παρακολουθείς τακτικά τις 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 βρεις μέλη που είναι:

- Εξαιρετικά υπέρβαρα, ακόμη και νοσηρά παχύσαρκα
- Μόνο μέτρια υπέρβαρα
- Μεσαίου σωματικού βάρους
- Ελλιποβαρή
- Που ελέγχουν ακόμη περιοδικά τη διατροφική τους συμπεριφορά
- Εντελώς ανίκανα να ελέγξουν το ψυχαναγκαστικό τους φαγητό.

Τα μέλη των ΑΥ βιώνουν πολλά διαφορετικά πρότυπα διατροφικής συμπεριφοράς. Αυτά τα "συμπτώματα" ποικίλλουν όσο και τα μέλη μας. Ανάμεσά τους είναι τα ακόλουθα:

- Εμμονή με το σωματικό βάρος, το μέγεθος και σχήμα
- Διατροφικές κραιπάλες
- Συνεχές μασούλημα φαγητού
- Ενασχόληση με δίαιτες μείωσης βάρους
- Λιμοκτονία
- Υπερβολική άσκηση
- Πρόκληση εμετού μετά το φαγητό
- Ακατάλληλη ή/και υπερβολική χρήση διουρητικών και καθαρτικών
- Μάσημα και φτύσιμο της τροφής
- Χρήση χαπιών διαίτης, ενέσεων και άλλων ιατρικών παρεμβάσεων, συμπεριλαμβανομένης της χειρουργικής επέμβασης, για τον έλεγχο του βάρους
- Αδυναμία να σταματήσουν να τρώνε ορισμένα τρόφιμα 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 έναν κοινό δεσμό: 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 μια κοινή λύση στα Δώδεκα Βήματα και τις

Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Υπερφάγων Ανακαλύπτουμε ότι, ανεξάρτητα από τα συμπτώματά μας, όλοι/ες πάσχουμε από την ίδια ασθένεια - μια ασθένεια που μπορεί να αναχαιτιστεί ζώντας αυτό το πρόγραμμα μία μέρα τη φορά.

Αποχή – Ο Πρωταρχικός μας Σκοπός

Οι ΑΥ δέχονται το παρακάτω: “Αποχή είναι η πράξη της αποφυγής του ψυχαναγκαστικού φαγητού και των ψυχαναγκαστικών διατροφικών συμπεριφορών, ενώ δουλεύουμε για να φτάσουμε ή να διατηρήσουμε ένα υγιές σωματικό βάρος. Πνευματική, συναισθηματική, και σωματική ανάρρωση είναι το αποτέλεσμα του να ζούμε και να δουλεύουμε το πρόγραμμα των 12 Βημάτων των Ανώνυμων Υπερφάγων σε καθημερινή βάση.”

Πολλοί από μας έχουμε διαπιστώσει ότι δεν μπορούμε να απέχουμε από το ψυχαναγκαστικό φαγητό εκτός αν χρησιμοποιούμε μερικά ή και τα εννέα εργαλεία των ΑΥ για να μας βοηθήσουν να εφαρμόσουμε τα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις.

Τα Εργαλεία της Ανάρρωσης

Όταν δουλεύουμε το πρόγραμμα των Δώδεκα Βημάτων των Ανώνυμων Υπερφάγων για την ανάρρωση από το ψυχαναγκαστικό φαγητό, έχουμε έναν αριθμό από Εργαλεία για βοήθεια. Χρησιμοποιούμε αυτά τα Εργαλεία - ένα σχέδιο διατροφής, υποστήριξη, συναντήσεις, τηλέφωνο, γράψιμο, βιβλιογραφία, σχέδιο δράσης, ανωνυμία, και υπηρεσ - σε τακτική βάση, για να μας βοηθήσουν να επιτύχουμε και να διατηρήσουμε αποχή και ανάρρωση από την ασθένειά μας.

Ένα Σχέδιο Διατροφής

Ως εργαλείο, ένα σχέδιο διατροφής μας βοηθά να απέχουμε από το ψυχαναγκαστικό φαγητό, μας καθοδηγεί στις διατροφικές μας αποφάσεις και καθορίζει τι, πότε, πώς, πού και γιατί τρώμε (βλ. το φυλλάδιο *Ένα Νέο Σχέδιο Διατροφής* για περισσότερες πληροφορίες). Αυτό το Εργαλείο μας βοηθά να διαχειριζόμαστε τις σωματικές πτυχές της ασθένειάς μας και να επιτυγχάνουμε σωματική ανάρρωση.

Υποστήριξη

Ζητάμε από έναν/μία υποστηρικτή/τρια να μας βοηθήσει και στα τρία επίπεδα του προγράμματος μας ανάρρωσης: σωματικό, συναισθηματικό, και πνευματικό. Βρες έναν υποστηρικτή που έχει αυτό που θέλεις και ρώτησε το άτομο αυτό πώς το πετυχαίνει.

Συναντήσεις

Οι συναντήσεις μας δίνουν μία ευκαιρία να εντοπίσουμε το κοινό μας πρόβλημα, να επιβεβαιώσουμε την κοινή μας λύση και να μοιραστούμε τα δώρα που λαμβάνουμε μέσα από αυτό το πρόγραμμα των Δώδεκα Βημάτων. Εκτός από τις συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο, οι ΑΥ προσφέρουν τηλεφωνικές και άλλους τύπους διαδικτυακών συναντήσεων που είναι χρήσιμες για να σπάσουμε τη θανάσιμη απομόνωση που προκαλείται από την απόσταση, την ασθένεια ή τις σωματικές προκλήσεις.

Τηλέφωνο

Πολλά μέλη τηλεφωνούν ή στέλνουν μηνύματα στους/στις υποστηρικτές/τριές τους και σε άλλα μέλη των ΑΥ καθημερινά. Η τηλεφωνική ή ηλεκτρονική επαφή παρέχει επίσης μια άμεση διέξοδο για εκείνα τα δύσκολα διαχειρίσιμα σκαμπανεβάσματα που μπορεί να βιώνουμε.

Γράψιμο

Η αποτύπωση των σκέψεων και των συναισθημάτων μας στο χαρτί, ή η περιγραφή ενός προβληματικού ή χαρούμενου περιστατικού, μας βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα τις πράξεις και τις αντιδράσεις μας με έναν τρόπο που δεν αποκαλύπτεται συχνά απλά με το να τις σκεφτόμαστε ή να συζητάμε γι' αυτές.

Βιβλιογραφία

Διαβάζουμε την εγκεκριμένη από τους ΑΥ βιβλιογραφία, η οποία περιλαμβάνει πολλά βιβλία, οδηγούς μελέτης, φυλλάδια, κάρτες πορτοφολιού και επιλεγμένα κείμενα των Αλκοολικών Ανώνυμων. Όλο αυτό το υλικό παρέχει εικόνα για την ασθένειά μας και την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα ότι υπάρχει λύση για μας.

Σχέδιο Δράσης

Η δημιουργία ενός σχεδίου δράσης είναι η διαδικασία με την οποία ορίζουμε και υλοποιούμε εφικτές ενέργειες για την υποστήριξη της ατομικής μας αποχής και της συναισθηματικής, πνευματικής και σωματικής ανάρρωσης. Αυτό το Εργαλείο, όπως και το σχέδιο διατροφής, μπορεί να διαφέρει σημαντικά ανάμεσα στα μέλη και μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστεί καθώς προχωράμε στην ανάρρωσή μας.

Ανωνυμία

Η ανωνυμία είναι το πνευματικό θεμέλιο όλων των Παραδόσεών μας, υπενθυμίζοντάς μας πάντα να βάζουμε τις αρχές πάνω από τις προσωπικότητες (Δωδέκατη Παράδοση).

Η ανωνυμία μας διαβεβαιώνει ότι μόνο εμείς, ως μεμονωμένα μέλη των ΑΥ, έχουμε το δικαίωμα να γνωστοποιήσουμε την ιδιότητά μας ως μέλους σε άλλους. Η ανωνυμία στο επίπεδο του τύπου, του ραδιοφώνου, των ταινιών, της τηλεόρασης και άλλων δημόσιων μέσων επικοινωνίας σημαίνει ότι δεν επιτρέπουμε ποτέ να χρησιμοποιηθούν τα πρόσωπα ή τα επώνυμά μας, όταν συστηθούμε ως μέλη των ΑΥ (Ενδέκατη Παράδοση).

Μέσα στην Αδελφότητα, ανωνυμία σημαίνει ότι ο,τιδήποτε μοιραζόμαστε με ένα άλλο μέλος των ΑΥ θα γίνεται σεβαστό και θα παραμένει εμπιστευτικό. Ό,τι ακούμε στις συναντήσεις, θα πρέπει να μένει εκεί.

Υπηρεσία

Οποιαδήποτε μορφή υπηρεσίας -όσο μικρή κι αν είναι- που βοηθάει στην προσέγγιση ενός συνάνθρωπού μας που υποφέρει προσθέτει στην ποιότητα της δικής μας ανάρρωσης. Τα μέλη που είναι νέα στους ΑΥ μπορούν να προσφέρουν υπηρεσία παρακολουθώντας συναντήσεις, κάνοντας μοιράσματα και τακτοποιώντας καρέκλες. Όλα τα μέλη μπορούν επίσης να προσφέρουν υπηρεσία παρουσιάζοντας τη βιβλιογραφία, καλωσορίζοντας τους νεοφερμένους, όντας θυρωροί σε μια διαδικτυακή συνάντηση ή κάνοντας ό,τι χρειάζεται για να βοηθήσουν την ομάδα. Τα μέλη που πληρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις μπορούν να προσφέρουν υπηρεσία πέρα από το επίπεδο της ομάδας, υπηρετώντας σε επίπεδο διομάδας, συμβουλίου υπηρεσίας, περιφέρειας ή παγκόσμιας υπηρεσίας.

Όπως αναφέρει η Υπόσχεση Ευθύνης των Ανώνυμων Υπερφάγων: "Πάντα να τείνω το χέρι και την καρδιά των Ανώνυμων Υπερφάγων σε όλους όσους μοιράζονται τον ψυχαναγκασμό μου- γι' αυτό είμαι υπεύθυνος/η".

Περαιτέρω Πληροφορίες: ένα Σχέδιο

Διατροφής

Πολλοί από μας ήρθαμε στους Ανώνυμους Υπερφάγους περιμένοντας να βρούμε την τέλεια διαίτα και να θέσουμε υπό έλεγχο το διατροφικό μας πρόβλημα. Αντί γι' αυτό βρήκαμε ένα πρόγραμμα Δώδεκα Βημάτων που παρέχει ένα θεμέλιο για να ζούμε μια ισορροπημένη και υγιή ζωή. Μάθαμε ότι οι ΑΥ δεν έχουν μια συγκεκριμένη διαίτα. Καταλάβαμε ότι η βάση για να σταματήσουμε τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές μας -και να παραμείνουμε έτσι - είναι η προσωπική, εσωτερική αλλαγή. Ναι, έπρεπε να αποφασίσουμε -με βοήθεια- το κατάλληλο σχέδιο διατροφής για τον εαυτό μας, αλλά η δύναμη να ακολουθήσουμε αυτό το σχέδιο προέρχεται από συναισθηματική και πνευματική αλλαγή.

Επιτυγχάνουμε αυτή την εσωτερική αλλαγή δουλεύοντας τα Δώδεκα Βήματα και μαθαίνοντας να ζούμε σύμφωνα με τις Αρχές που διέπουν τα Βήματα. Ως αποτέλεσμα της δουλειάς με τα Δώδεκα Βήματα, η εμμονή μας με το φαγητό απομακρύνεται.

Ο Καθορισμός ενός Νέου Τρόπου Διατροφής είναι Σημαντικός

Προφανώς, κάτι δεν πάει καλά με τις τρέχουσες διατροφικές μας συνήθειες, αλλιώς δεν θα είχαμε έρθει στους ΑΥ. Δεν είμαστε σαν τους ανθρώπους που τρώνε φυσιολογικά. Γενικά, οι άνθρωποι που τρώνε φυσιολογικά τρώνε επαρκείς ποσότητες τροφής όταν πεινούν και σταματούν να τρώνε όταν είναι χορτάτοι. Οι άνθρωποι που τρώνε φυσιολογικά δεν κρύβουν φαγητό ή σχεδιάζουν πώς θα το πάρουν κρυφά όταν κανείς δεν είναι τριγύρω. Δεν χρησιμοποιούν το φαγητό (ή δεν το περιορίζουν) σε μια προσπάθεια να ελέγξουν την ανεξέλεγκτη ζωή τους. Δεν χρησιμοποιούν συστηματικά το φαγητό ως παρηγοριά για τις ανασφάλειες και τους φόβους τους ή ως μια φευγαλέα διαφυγή από τις ανησυχίες και τα προβλήματά τους. Οι άνθρωποι που τρώνε φυσιολογικά συνήθως δεν αισθάνονται ενοχές ή/και ντροπή για το φαγητό τους.

Στους ΑΥ, ανακαλύπτουμε ότι το πρόβλημά μας δεν είναι η έλλειψη θέλησης. Έχουμε μια ασθένεια. Όπου τίθεται θέμα φαγητού, δε μπορούμε να εμπιστευτούμε τις καλύτερες προθέσεις μας ή τη δύναμη της θέλησης μας για να μας καθοδηγήσουν στο να πάρουμε καλές αποφάσεις για τη διατροφή μας. Έχουμε δεσμευτεί με εκατοντάδες αποφάσεις προς τον εαυτό μας και προς άλλους. Έχουμε δοκιμάσει πολλές δίαιτες, θεραπείες, ύπνωση, ενέσεις και χάπια. Αλλά δεν μπορούσαμε να σταματήσουμε τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές μας.

Αναπτύσσοντας ένα Σχέδιο Διατροφής

Η ανάπτυξη ενός υγιούς σχεδίου διατροφής είναι το πρώτο μας καθήκον. Ενώ κανένα σχέδιο διατροφής δεν θα είναι επιτυχημένο χωρίς επιμελή εργασία Βημάτων, η χρήση ενός σχεδίου διατροφής ως Εργαλείου μας επιτρέπει να αντιμετωπίζουμε το φαγητό με έναν ήρεμο, ορθολογικό και ισορροπημένο τρόπο. Έτσι αρχίζουμε να μαθαίνουμε να τρώμε μάλλον σύμφωνα με τις σωματικές μας ανάγκες παρά με τις συναισθηματικές μας επιθυμίες.

Επανεξετάζοντας τα Διατροφικά μας Πρότυπα

Καθώς εξατομικεύουμε το σχέδιο διατροφής μας, επανεξετάζουμε τα διατροφικά μας πρότυπα προκειμένου να μάθουμε ποιες τροφές και/ή διατροφικές συμπεριφορές μας δημιουργούν ακατανίκητες επιθυμίες. Συζητώντας τη διατροφική μας ιστορία με έναν/μία υποστηρικτή/τρια και έναν/μία επαγγελματία υγείας αποκτούμε αντικειμενικότητα και διορατικότητα. Όταν ζητάμε βοήθεια για την ανάπτυξη ενός σχεδίου διατροφής, εξασκούμε την προθυμία να επανεξετάσουμε τις συμπεριφορές μας με έναν τρόπο που δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε μόνοι μας.

Έχουμε μάθει ότι μια πρόταση που γίνεται από έναν/μία υποστηρικτή/τρια ή έναν/μία επαγγελματία υγείας δεν πρέπει να απορρίπτεται αυτόματα μόνο και μόνο επειδή μας κάνει να αισθανόμαστε άβολα.

Καθώς φτάνουμε σε ένα υγιές σωματικό βάρος ή καθώς τα σώματά μας αλλάζουν, μερικές φορές χρειάζεται να τροποποιήσουμε τις επιλογές μας. Μπορεί να εξετάσουμε αν χρειάζεται να αλλάξουμε τις μερίδες ή τα είδη των τροφίμων που τρώμε. Ανεξάρτητα από το μέγεθος του σώματός μας, την ηλικία ή το φύλο μας, εκτός από την αποχή από ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές, χρειάζεται ακόμη να δεσμευόμαστε σε ένα θρεπτικό σχέδιο διατροφής.

Εάν δεν κάνουμε λογική πρόοδο προς ένα υγιές σωματικό βάρος, πρέπει να εξετάσουμε το σχέδιο διατροφής και να αναρωτηθούμε αν είμαστε ελκρινείς με τον εαυτό μας σχετικά με το φαγητό μας. Ένα υγιές σωματικό βάρος δεν είναι απαραίτητα αυτό που είναι της μόδας ή αυτό που νομίζουμε ότι θα θέλαμε να έχουμε. Αυτό που είναι υγιές για μας είναι ένα θέμα που συζητάμε με τους/τις επαγγελματίες υγείας μας και μοιραζόμαστε με τους/τις υποστηρικτές/τριες μας.

Επιλέγοντας συγκεκριμένες τροφές από τις οποίες θα απέχουμε - Τρόφιμα που μας προκαλούν εξάρτηση ή πυροδοτούν ψυχαναγκασμό

Πιστεύουμε ότι το σώμα και το μυαλό ενός ανθρώπου που τρώει ψυχαναγκαστικά αντιδρούν διαφορετικά προς το φαγητό από το σώμα και το μυαλό ενός ανθρώπου που τρώει φυσιολογικά. Θεωρούμε ότι είναι καλύτερο να καταγράψουμε όλα τα τρόφιμα, τα συστατικά και τις συμπεριφορές που μας προκαλούν προβλήματα και στη συνέχεια να τα αφαιρέσουμε από το σχέδιο φαγητού μας. Σας ενθαρρύνουμε να είστε ελκρινείς και να μη συνεχίσετε να τρώτε ορισμένα τρόφιμα ή να ασκείτε ορισμένες συμπεριφορές απλά και μόνο επειδή δεν μπορείτε να φανταστείτε να ζείτε χωρίς αυτά. Αυτά μπορεί να είναι ακριβώς τα πράγματα που θα έπρεπε να βρίσκονται στον κατάλόγό σας

Παρακάτω παρατίθενται παραδείγματα τροφίμων και διατροφικών συμπεριφορών που ορισμένα μέλη έχουν προσδιορίσει ότι προκαλούν έντονες επιθυμίες φαγητού ή έλλειψη ελέγχου.

Τα τρόφιμα που προκαλούν εξάρτηση ή πυροδοτούν ψυχαναγκασμό είναι τρόφιμα που τρώμε σε υπερβολικές ποσότητες ή αποκλείοντας άλλα τρόφιμα, τρόφιμα που μαζεύουμε ή κρύβουμε από τους άλλους- τρόφιμα που τρώμε κρυφά, τρόφιμα στα οποία καταφεύγουμε σε περιόδους γιορτής, θλίψης ή πλήξης - τρόφιμα που είναι πλούσια σε θερμίδες, και χαμηλής διατροφικής αξίας- ή τρόφιμα που απλά δε μπορούμε

να σταματήσουμε να τρώμε μόλις αρχίσουμε. Επιπλέον, αναζητούμε αν υπάρχουν κοινά συστατικά ανάμεσα σε αυτά τα τρόφιμα - όπως ζάχαρη, λευκό αλεύρι, ή επιπλέον λίπος - που μπορούν να δημιουργούν το "φαινόμενο της ακατανίκητης επιθυμίας" (Αλκοολικοί Ανώνυμοι, 3^η έκδ, σελ. xxvί) στα σώματά μας και, επομένως, αποτελούν πρόκληση για μας.

Ο καθένας μας μπορεί να έχει προβλήματα με διαφορετικά τρόφιμα ή συστατικά. Αν ένα τρόφιμο μας έχει ψυχαναγκάσει στο παρελθόν ή αν περιέχει συστατικά που έχουν υπάρξει σε τρόφιμα που μας προκαλούσαν ψυχαναγκασμό, το αφαιρούμε από το σχέδιό μας. Για παράδειγμα, αν τα ζυμαρικά είναι ένα τρόφιμο που μας προκαλεί εθισμό, τότε άλλα τρόφιμα που παρασκευάζονται με αλεύρι (ψωμιά, κεκάκια, αλμυρά μπισκότα) θα μπορούσαν να προκαλέσουν προβλήματα. Ακόμη και επιπλέον μερίδες ενός τροφίμου που δεν προκαλεί εθισμό μπορεί να δημιουργήσουν ακατανίκητες επιθυμίες. Εάν δεν είμαστε σίγουροι αν ένα τρόφιμο προκαλεί προβλήματα για μας, το αφήνουμε αρχικά απ' έξω. Αργότερα, με την αποχή, διαπιστώνουμε ότι η σωστή απάντηση γίνεται ξεκάθαρη για μας. Η άσκηση των Δώδεκα Βημάτων, με τον καιρό, θα μας ανακουφίσει από την επιθυμία να τρώμε αυτά τα τρόφιμα ή να επαναλαμβάνουμε αυτές τις διατροφικές συμπεριφορές. Όταν σκεφτόμαστε αυτή τη διαδικασία όχι ως στέρηση αλλά ως μία θετική πράξη και μια συνεχή πνευματική πειθαρχία, αρχίζουμε να βρίσκουμε ελευθερία.

Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα δυνητικά προβληματικών τροφίμων:

- τρόφιμα ανακούφισης ή πρόχειρο φαγητό (όπως σοκολάτα, γνωστά φαστ φουντ, μπισκότα, πατατάκια)
- τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη ή υποκατάστατα ζάχαρης (όπως επιδόρπια, ποτά με ζάχαρη, δημητριακά, πολλά επεξεργασμένα κρέατα, πολλά καρυκεύματα)
- τρόφιμα που περιέχουν λίπη (όπως βούτυρο και άλλα γαλακτοκομικά ή μη γαλακτοκομικά τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, τηγανητά τρόφιμα και σνακ, πολλά επιδόρπια)
- τρόφιμα που περιέχουν σιτάρι, αλεύρι ή ραφινρισμένους/επεξεργασμένους υδατάνθρακες γενικά (όπως τα γλυκά, ορισμένα ζυμαρικά, ψωμί)
- τρόφιμα που περιέχουν μείγμα ζάχαρης και λίπους ή ζάχαρη, αλεύρι και λίπος (όπως παγωτά, ντόνατς, κέικ, πίτες)
- τρόφιμα που τρώμε σε μεγάλες ποσότητες παρόλο που δεν είναι τροφές που μας προκαλούν ψυχαναγκασμό

- τρόφιμα με την ένδειξη "δίαιτα", "χωρίς ζάχαρη", "χωρίς προσθήκη ζάχαρης", "χαμηλών λιπαρών" ή/και "χαμηλών θερμίδων"
- παραδοσιακά (έθνικ) ή χαρακτηριστικά τρόφιμα κάποιων πολιτισμών
- τρόφιμα με ειδικές υφές ή/και γεύσεις (όπως κρεμώδη, τραγανά, μαστιχωτά, ζουμερά, κολλώδη, λιπαρά, αλμυρά, ζύμες).

Όταν αναγνωρίζουμε τα τρόφιμα και τα συστατικά των τροφίμων που μας προκαλούν την επιθυμία για περισσότερο φαγητό, σταματάμε να τα τρώμε.

Πώς Αλλάζουμε τις Διατροφικές μας Συμπεριφορές

Πολλοί άνθρωποι στους ΑΥ λένε ότι θα μπορούσαν να υπερκαταναλώσουν οτιδήποτε, ακόμη και αν δεν είναι ένα φαγητό που προκαλεί ακατανίκητη επιθυμία, έτσι κοιτάμε επίσης τα διατροφικά πρότυπα που οι άνθρωποι που τρώνε φυσιολογικά θα θεωρούσαν μη φυσιολογικά - αν τρώμε όλη την ώρα, αν τρώμε σε συγκεκριμένες ώρες ακόμα και αν δεν πεινάμε πραγματικά, ή αν έχουμε συγκεκριμένες συνήθειες ή δικαιολογίες που μας δίνουν "άδεια" να τρώμε υπερβολικά ή να τρώμε λίγο. Αν και μερικές φορές αυτές οι συμπεριφορές συνδέονται με συγκεκριμένα τρόφιμα, μπορεί επίσης μερικές φορές να έχουμε αυτές τις συμπεριφορές ακόμη και με τρόφιμα που δεν μας αρέσουν ιδιαίτερα.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- τρώμε μέχρι να σκάσουμε
- περιορίζουμε αυστηρά τις θερμίδες μέχρι να γίνουμε αδύναμοι
- πρέπει να φάμε ό,τι υπάρχει στο πιάτο μας. (ή ακόμα και στο πιάτο κάποιου άλλου!)
- καταβροχθίζουμε το φαγητό μας γρήγορα και συχνά τελειώνοντας πριν από οποιονδήποτε άλλον
- κρύβουμε το γεγονός ότι τρώμε, ή μαζεύουμε ή κρύβουμε φαγητό, προκειμένου να φάμε επιπλέον ποσότητες
- ψάχνουμε σε περιοδικά και στο διαδίκτυο για το τελευταίο πρόγραμμα απώλειας βάρους ή ακολουθούμε μη ρεαλιστικές δίαιτες ή προγράμματα
- τρώμε επειδή είναι δωρεάν ή επειδή δεν θέλουμε να πετάξουμε φαγητό
- τρώμε επειδή αισθανόμαστε υποχρεωμένοι ή δε θέλουμε να δυσαρεστήσουμε κάποιον
- τρώμε για να γιορτάσουμε ή για παρηγοριά σε περιόδους άγχους ή δυστυχίας
- έχουμε την ανάγκη να κρατάμε το στόμα μας απασχολημένο μασώντας
- τρώμε σε συγκεκριμένες ώρες ή σε συγκεκριμένες καταστάσεις, είτε έχουμε ανάγκη να φάμε είτε όχι
- αποβάλλουμε την περίσσεια τροφή με περιοριστικές δίαιτες, καθαρτικά, εμετό ή επιπλέον άσκηση

- ζυγίζομαστε με εμμονή καθημερινά ή αρκετές φορές την ημέρα
- τρώμε από δοχεία ή όρθιοι
- τρώμε ενώ οδηγούμε, βλέπουμε τηλεόραση, ή διαβάζουμε
- έχουμε διαστρεβλωμένη σκέψη που μας οδηγεί να πιστεύουμε ότι όλο και περισσότερα τρόφιμα θα μας προκαλέσουν προβλήματα - αυτό μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνη υπο-κατανάλωση τροφής
- τρώμε ασυνείδητα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Όταν αναγνωρίζουμε τις συμπεριφορές που μας χαρακτηρίζουν, τις παραδίδουμε στην Ανώτερη Δύναμή μας και τις συζητάμε με τον/την υποστηρικτή/τρια μας.

Διαχείριση Ποσοτήτων

Οι περισσότεροι από μας δυσκολευόμαστε να αναγνωρίσουμε πόσο φαγητό να φάμε, γι' αυτό χρησιμοποιούμε κάποια αντικειμενικά μέσα για να μας πουν πότε έχουμε χορτάσει. Κάποιοι από μας τρώμε μόνο ένα πιάτο και δεν επιστρέφουμε για δεύτερο. Κάποιοι από μας αφήνουμε κάτι στο πιάτο μας ή σταματάμε όταν αισθανόμαστε χορτάτοι. Άλλοι από μας θεωρούμε σημαντικό να ζυγίζουμε και να μετράμε το φαγητό μας.

Το ζύγισμα και η μέτρηση του φαγητού στο σπίτι, είτε περιστασιακά είτε πάντα, μπορεί να μας βοηθήσει να αξιολογήσουμε με ειλικρίνεια τις ανάγκες μας και την πρόοδό μας. Εάν το θεωρούμε δύσκολο να ορίσουμε τα κατάλληλα μεγέθη μερίδας, μπορεί να επιλέξουμε να ζυγίζουμε και να μετράμε για ένα χρονικό διάστημα ή όταν κάνουμε αλλαγές στο σχέδιο διατροφής μας, απλά για να είμαστε σίγουροι ότι τρώμε τις σωστές ποσότητες. Κάποιοι από μας επιλέγουμε να ζυγίζουμε και να μετράμε για να σταματήσουμε να παλεύουμε με καθημερινές αποφάσεις σχετικά με το πόσο φαγητό να φάμε. Οι ΑΥ δεν παίρνουν θέση σχετικά με το ζύγισμα και το μέτρημα - το θεωρούμε πιο χρήσιμο να συζητάμε αυτά τα θέματα ιδιωτικά με τους/τις υποστηρικτές/τριές μας ή τους επαγγελματίες υγείας.

Παρακαλούμε σημειώσε:

Οι ΑΥ δεν παίρνουν θέση για συγκεκριμένα σχέδια φαγητού. Είναι ανάμεσα σε σένα και τον/την επαγγελματία υγείας σου να αποφασίσετε αν το σχέδιο διατροφής σου παρέχει τη θρέψη που απαιτεί το σώμα

σου. Ενθαρρύνουμε τα μέλη των ΑΥ με διαγνωσμένα ιατρικά προβλήματα -για παράδειγμα, παχυσαρκία, βουλιμία, ανορεξία, διαβήτη, καρδιακές παθήσεις, υψηλή αρτηριακή πίεση, υπογλυκαιμία, νεφροπάθεια ή θυρεοειδοπάθεια- να αναζητήσουν και να ακολουθήσουν τη συμβουλή ενός/μίας επαγγελματία υγείας πριν υιοθετήσουν οποιοδήποτε σχέδιο διατροφής.

Πρότυπα Σχέδια Διατροφής

Εκτός από το σχέδιο 3-0-1 -τρία μέτρια, θρεπτικά γεύματα την ημέρα, χωρίς τίποτα ενδιάμεσα, μία μέρα τη φορά- ακολουθούν δείγματα από αυτά που ορισμένα μέλη των ΑΥ έχουν επιλέξει ως σχέδια διατροφής. Μπορεί να σε βοηθήσουν όπως είναι γραμμένα, ή ως οδηγοί για την ανάπτυξη του δικού σου σχεδίου. Σου προτείνουμε να μιλήσεις με τον/την υποστηρικτή/τρια σου και τον/την επαγγελματία υγείας σας για το πώς να προσαρμόσεις οποιοδήποτε από αυτά τα σχέδια στις προσωπικές σου ανάγκες. Για παράδειγμα, εάν έχεις ειδικές διατροφικές απαιτήσεις (χορτοφάγος, δυσανεξία στη λακτόζη, ευαισθησία στους υδατάνθρακες κ.λπ.) ίσως χρειαστείς βοήθεια για την επιλογή και την εφαρμογή ενός σχεδίου. Επιπλέον, εάν χρειαστεί να τροποποιήσεις το σχέδιό σου για να ταιριάζει στο πρόγραμμά σου ή τις συνθήκες της υγείας σου, μπορεί να αλλάξεις τις μερίδες σε μεγαλύτερες ή λιγότερες από τον αριθμό των προτεινόμενων γευμάτων.

Ορισμένα σχέδια καθορίζουν τον αριθμό των μερίδων κάθε τροφίμου-δες το "Τι είναι Μία μερίδα;" για επιλογές και μεγέθη μερίδων. Οι ΑΥ είναι μια παγκόσμια Αδελφότητα, και τρόφιμα που είναι συνήθη στην περιοχή σου και δεν περιλαμβάνονται σε αυτή την ενότητα μπορούν σίγουρα να αποτελέσουν μέρος του σχεδίου σου. Επίσης, ανάλογα με το ύψος, το βάρος, την ηλικία και το επίπεδο δραστηριότητάς σου, μπορεί να χρειάζεσαι 8 έως 12 φλιτζάνια (1.92 έως 2.88 λίτρα) υγρών την ημέρα, ανάλογα με τις ιατρικές συμβουλές.

Και πάλι, πριν διαμορφώσεις ένα νέο σχέδιο φαγητού, σε ενθαρρύνουμε να συμβουλευτείς τον/την επαγγελματία υγείας σου και να το μοιραστείς με τον/την υποστηρικτή/τρια σου.

Σχέδια Διατροφής

ΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ #1

Πρωινό

2 μερίδες πρωτεΐνης
2 μερίδες αμύλου/σπόρων
1 μερίδα φρούτου
2 μερίδες γάλακτος ή
υποκατάστατου γάλακτος

Μεσημεριανό

4 μερίδες πρωτεΐνης
2 μερίδες αμύλου/
σπόρων
1 μερίδα φρούτου
2 μερίδες λαχανικών
3 μερίδες λίπους¹

Δείπνο

4 μερίδες πρωτεΐνης
2 μερίδες αμύλου/σπόρων
1 μερίδα φρούτου
3 μερίδες λαχανικών
3 μερίδες λίπους¹

ΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ #2

Πρωινό

2 μερίδες πρωτεΐνης
1 μερίδα αμύλου/σπόρων
1 μερίδα φρούτου
1 μερίδα γάλακτος ή
υποκατάστατου γάλακτος

Μεσημεριανό

3 μερίδες πρωτεΐνης
1 μερίδα αμύλου/
σπόρων
1 μερίδα φρούτου
3 μερίδες λαχανικών
3 μερίδες λίπους¹

Δείπνο

3 μερίδες πρωτεΐνης
1 μερίδα αμύλου/σπόρων
1 μερίδα φρούτου
3 μερίδες λαχανικών
3 μερίδες λίπους¹

Βραδινό

1 μερίδα αμύλου/
σπόρων
1 μερίδα φρούτου
1 μερίδα γάλακτος ή
υποκατάστατου
γάλακτος

¹ 14 έως 16 γραμμάρια συνολικά

ΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ #3

(Υψηλή Περιεκτικότητα σε Υδατάνθρακες)²

Πρωινό

2 μερίδες αμύλου/σπόρων
1 μερίδα φρούτου
1 μερίδα γάλακτος ή
υποκατάστατου
γάλακτος

Μεσημεριανό

2 μερίδες πρωτεΐνης 2
μερίδες αμύλου/σπόρων
1 μερίδα φρούτου 3
μερίδες λαχανικών 3
μερίδες λίπους¹

Δείπνο

2 μερίδες πρωτεΐνης
2 μερίδες αμύλου/
σπόρων
1 μερίδα φρούτου
3 μερίδες λαχανικά
3 μερίδες λίπους¹

Βράδυ

2 μερίδες αμύλου/σπόρων
1 μερίδα φρούτου
1 μερίδα γάλακτος ή
υποκατάστατου γάλακτος

ΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ #4

(Υψηλή Πρωτεΐνη /Χαμηλοί Υδατάνθρακες)³

Πρωινό

4 μερίδες πρωτεΐνης
1 μερίδα αμύλου/σπόρων
1 μερίδα φρούτου
1 μερίδα γάλακτος ή
υποκατάστατου γάλακτος

Μεσημεριανό

4 μερίδες πρωτεΐνης
4 μερίδες λαχανικά
6 μερίδες λίπους⁴

Δείπνο

4 μερίδες πρωτεΐνης
1 μερίδα αμύλου/σπόρων
4 μερίδες λαχανικά
6 μερίδες λίπους⁴

Απόγευμα ή Βράδυ

1 μερίδα φρούτου
1 μερίδα γάλακτος ή
υποκατάστατου
γάλακτος

Πριν επιλέξεις οποιοδήποτε από αυτά τα σχέδια, σε ενθαρρύνουμε να συμβουλευτείς τον/την υποστηρικτή/τρια σου ή τον/την επαγγελματία υγείας σου.

² Κράτησε στο μυαλό σου ότι ορισμένα μέλη των ΑΥ είναι ευαίσθητα στους υδατάνθρακες και επίσης αγωνίζονται με τον όγκο της τροφής

³ Με αυτό το σχέδιο μπορεί να απαιτείται η χορήγηση συμπληρώματος ασβεστίου. Μπορείς να αντικαταστήσεις μία μερίδα γάλακτος με 120 γρ. τυρί κότατζ χαμηλών λιπαρών, ρικότα, ή τυρί μοτσαρέλα ή 60 γρ. σκληρό τυρί. Τα γάλατα πρέπει να είναι ενισχυμένα σε ασβέστιο. Να χρησιμοποιείς ποικιλία μην τρως τα ίδια τρόφιμα περισσότερο από μία φορά τη μέρα

⁴ 28 έως 32 γραμμάρια συνολικά

Τι Είναι μια Μερίδα;

Τα μεγέθη μερίδας που προτείνονται παρακάτω είναι γενικές διατροφικές οδηγίες.

Μετρήσεις: Η σχέση ανάμεσα στη μέτρηση του όγκου και στη μέτρηση του βάρους ποικίλλει ανάλογα με το τρόφιμο, και η μετατροπή σε μονάδες άλλου μετρικού συστήματος είναι μερικές φορές ανακριβής. Σε γενικές γραμμές, ωστόσο, οι ακόλουθες μετρήσεις είναι αποδεκτές ως ισοδύναμες.

Εάν η μέτρηση γίνεται με βάση τον όγκο, γενικά:

1 κουταλιά της σούπας = 3 κουταλάκια του γλυκού = 30 γραμμάρια

1 φλιτζάνι = 16 κουταλιές της σούπας = 8 ουγγιές = 240 γραμμάρια

1 τέταρτο = 4 φλιτζάνια = 32 ουγγιές = 960 γραμμάρια

Αν η μέτρηση γίνεται με βάση το βάρος, σε γενικές γραμμές:

1 ουγγιά = 30 γραμμάρια

Πρωτεΐνες: Μια μερίδα πρωτεΐνης ισοδυναμεί με:

- 1 ουγγιά (30 γραμμάρια) όλων των κρεάτων, πουλερικών και ψαριών, 1,5 ουγγιά (45 γραμμάρια) λευκά ψάρια
- 1 αυγό
- 2 ουγγιές (60 γραμμάρια) τυρί cottage ή τυρί ρικότα
- ¼ φλιτζανιού ή 2 ουγγιές (60 γραμμάρια) μαγειρεμένα φασόλια
- 1 ουγγιά (30 γραμμάρια) κανονικό τόφου ή 2 ουγγιές (60 γραμμάρια) soft/silken τόφου
- 1 κουταλιά της σούπας (30 γραμμάρια) φυστικοβούτυρο
- ½ ουγγιά (15 γραμμάρια) ξηροί καρποί (αράπικα φιστίκια, φιστίκια Αιγίνης, σόγια, αμύγδαλα ή άλλα βούτυρα ξηρών καρπών)

Άμυλο/Σπόροι: Μια μερίδα αμύλου/σπόρων ισοδυναμεί με:

- 1 ουγγιά (30 γραμμάρια) αμαγείρευτων δημητριακών
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- ½ φλιτζάνι ή 4 ουγγιές (120 γραμμάρια) μαγειρεμένης πατάτας, γλυκοπατάτας, χειμωνιάτικης κολοκύθας ή άλλων αμυλούχων λαχανικών
- ½ φλιτζάνι ή 3 ουγγιές (90 γραμμάρια) μαγειρεμένων αμυλούχων τροφίμων (ρύζι, μπιζέλια, καλαμπόκι, κριθάρι, κεχρί ή κινόα)
- ½ φλιτζάνι ή 4 ουγγιές (120 γραμμάρια) μαγειρεμένα φασόλια

Φρούτα: Μια μερίδα φρούτου αντιστοιχεί σε:

- 1 μέτριου μεγέθους κομμάτι φρούτου (6 έως 7 ουγγιές ή 180 έως 210 γραμμάρια)
- 1 φλιτζάνι ή 6 ουγκιές (180 γραμμάρια) κομμένα φρέσκα φρούτα.
- ½ φλιτζάνι (4 ουγκιές ή 120 γραμμάρια) φρούτα σε κονσέρβα συσκευασμένα στο χυμό τους
- ¾ φλιτζανιού ή 6 ουγκιές (180 γραμμάρια) κατεψυγμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη (μετρούμενα μετά την απόψυξη)

Λαχανικά: Μόνο λαχανικά χαμηλής περιεκτικότητας σε άμυλο χρησιμοποιούνται συνήθως ως μερίδες λαχανικών. Αμυλούχα λαχανικά (καλαμπόκι, μπιζέλια, χειμωνιάτικες κολοκύθες, πατάτες, κ.λπ.) θεωρούνται συνήθως μερίδες αμύλου/σπόρων. Οι μερίδες των λαχανικών μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το βάρος. Μια μερίδα λαχανικών ισούται με

- 1 φλιτζάνι όταν μετρούνται με τον όγκο (4 ουγγιές ή 120 γραμμάρια όταν μετρούνται με το βάρος) ωμά λαχανικά
- ½ φλιτζάνι όταν μετρούνται με τον όγκο (3 ουγγιές ή 90 γραμμάρια όταν μετρούνται με το βάρος) μαγειρεμένα λαχανικά

Γάλα/Υποκατάστατα Γάλακτος: Μια μερίδα γάλα/υποκατάστατο γάλακτος ισοδυναμεί με:

- 1 φλιτζάνι (8 ουγγιές ή 240 γραμμάρια) χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γάλα χωρίς ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι (8 ουγγιές ή 240 γραμμάρια) γάλα σόγιας
- 1 φλιτζάνι (8 ουγγιές ή 240 γραμμάρια) γιαούρτι

Λιπαρά: Μία μερίδα λιπαρών αντιστοιχεί σε:

- 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι (5 χιλιοστόμετρα - ml) ή βούτυρο (5 γραμμάρια) που περιέχει 5 γραμμάρια λίπους
- 1 ουγγιά (30 γραμμάρια βάρος) αβοκάντο,
- δεκατέσσερις μαύρες ελιές μεσαίου μεγέθους ή δέκα πράσινες ελιές μεσαίου μεγέθους. Ελέγξτε την ετικέτα καθώς τα μεγέθη των μερίδων ποικίλλουν.
- 5 γραμμάρια λίπους για μικτές τροφές, όπως οι σάλτσες σαλάτας, μαγιονέζα, ξινή κρέμα ή κρέμα τυριού. Ελέγξτε την ετικέτα, καθώς τα μεγέθη των μερίδων ποικίλλουν.

Προσοχή στην ανάγνωση της ετικέτας: : Διαβάζουμε προσεκτικά τις ετικέτες ή ρωτάμε για τα συστατικά για να βεβαιωθούμε ότι τα τρόφιμα που βρίσκονται στον κατάλογο των εξαιρέσεων μας δεν περιέχονται σε αυτά

που τρώμε. Ορισμένα συστατικά, όπως η ζάχαρη, είναι πιο δύσκολο να τα αποκλείσουμε, επειδή υπάρχουν πολλές διαφορετικές ονομασίες, για τη ζάχαρη (για παράδειγμα, σακχαρόζη, δεξτρόζη, φρουκτόζη, γλυκόζη, κ.λπ.) και βρίσκεται σε πάρα πολλά τρόφιμα. Κάποιοι από εμάς αποκλείουν κάθε είδος που περιέχει τις τροφές που μας ψυχαναγκάζουν, ενώ άλλοι εξαλείφουν μόνο τα είδη στα οποία τα στοιχεία αυτά απαριθμούνται στα τέσσερα πρώτα συστατικά.

Δομή και Λογική

Η αληθινή παραδοχή της αδυναμίας σημαίνει να καταγράφουμε τα τρόφιμα στα οποία είμαστε ανίσχυροι. Αυτά τα τρόφιμα μπορεί να είναι διαφορετικά για τον καθένα μας. Πρέπει να είμαστε απόλυτα ειλικρινείς με τον εαυτό μας, τους/τις υποστηρικτές/τριες μας, και τους/τις επαγγελματίες υγείας μας σχετικά με το ποιες τροφές, συστατικά και διατροφικές συμπεριφορές προκαλούν ακατανίκητες επιθυμίες ή άλλα προβλήματα σ' εμάς.

Συχνά, η ιδέα του να μην ξαναφάμε ποτέ ορισμένα τρόφιμα φαίνεται τρομακτική και αδύνατη. Να είσαι σίγουρος/η ότι με επαρκή υποστήριξη και το πρόγραμμα ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων, μπορείς να κάνεις τα πράγματα που κάποτε φαίνονταν εντελώς αδύνατα. Έχουμε μάθει ότι καθώς δουλεύουμε τα Δώδεκα Βήματα με αποχή, ένα θαύμα συμβαίνει, η λογική μας επιστρέφει. Δεν επιθυμούμε πλέον να έχουμε αυτές τις τροφές ή συμπεριφορές στη ζωή μας.

Όταν βρίσκουμε ένα σχέδιο που δουλεύει για μας, είμαστε συχνά τόσο χαρούμενοι που θέλουμε να το μοιραστούμε με άλλους. Υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα στο να μοιραζόμαστε το σχέδιό μας και να το επιβάλλουμε στους άλλους. Αποδεχόμαστε τις απόψεις και ανάγκες των άλλων, διατηρώντας πάντα το δικό μας σχέδιο διατροφής ως δέσμευση και προτεραιότητά μας. Η Πολιτική της Συνδιάσκεψης Εργασίας Παγκόσμιας Υπηρεσίας 2000α (τροποποιημένη το 2005) αναφέρει: «Κανένα μέλος των ΑΥ δεν πρέπει να εμποδίζεται να παρακολουθεί, να μοιράζεται, να συντονίζει, και/ή να υπηρετεί ως ομιλητής σε μια συνάντηση των ΑΥ λόγω της επιλογής ενός σχεδίου φαγητού. Οι ομάδες που μοιράζονται πληροφορίες σχετικά με το σχέδιο φαγητού πρέπει να τηρούν τις πολιτικές των ΑΥ σχετικά με την μη εγκεκριμένη βιβλιογραφία, καθώς και τη νομοθεσία περί πνευματικών δικαιωμάτων».

Συμπέρασμα

Η πνευματική, συναισθηματική και σωματική ανάρρωση είναι το αποτέλεσμα του να ζούμε με το πρόγραμμα των Δώδεκα Βημάτων των Ανώνυμων Υπερφάγων σε καθημερινή βάση. Ένα σχέδιο διατροφής

- ο ατομικός μας οδηγός για θρεπτικές τροφές σε κατάλληλες μερίδες-είναι ένα Εργαλείο που μας βοηθά να ξεκινήσουμε τη διαδικασία της ανάρρωσης από τον ψυχαναγκασμό του φαγητού. Αυτό το φυλλάδιο ενθαρρύνει το σεβασμό για τις ατομικές ανάγκες και τις διαφορές, επιτρέποντάς μας να καθορίσουμε τι είναι σωστό και θρεπτικά σωστό για μας. Να θυμάσαι ότι το πρόγραμμα των Δώδεκα Βημάτων των Ανώνυμων Υπερφάγων και όχι κάποιο συγκεκριμένο σχέδιο διατροφής, είναι το κλειδί για τη μακροπρόθεσμη ανάρρωση από τον ψυχαναγκασμό του φαγητού.

Συχνές Ερωτήσεις - και Απαντήσεις

Τι είναι η ψυχαναγκαστική διατροφή;

Ο «ψυχαναγκασμός» ορίζεται ως μια ακατανίκητη επιθυμία για μία συχνά παράλογη ενέργεια. Η λέξη «ακατανίκητη» σημαίνει ότι δεν είμαστε σε θέση να αντισταθούμε στην παρόρμηση, όσες υποσχέσεις κι αν έχουμε δώσει στον εαυτό μας ή σε άλλους. Στην περίπτωσή μας, έχουμε τον ψυχαναγκασμό να ενδίδουμε επανειλημμένα σε καταστροφικές διατροφικές συμπεριφορές.

Στους ΑΥ, πιστεύουμε ότι η ψυχαναγκαστική διατροφή είναι μια ασθένεια με σωματικές, συναισθηματικές και πνευματικές συνιστώσες. Μία ασθένεια προκαλεί κάποια μη φυσιολογική λειτουργία του σώματος. Στην περίπτωσή μας, πρόκειται για το πολύπλοκο σύστημα που ελέγχει τη συμπεριφορά με το φαγητό. Οι μηχανισμοί του σώματος που επιτρέπουν στους ανθρώπους που τρώνε φυσιολογικά να απομακρύνουν το πιάτο ή να ελέγχουν με άλλο τρόπο τη συμπεριφορά τους στο φαγητό, δεν λειτουργούν σωστά για μας.

Για ορισμένους, η ασθένεια λειτουργεί περίπου όπως η εξάρτηση από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά - μόνο που στην περίπτωσή μας, το φαγητό, όχι τα ναρκωτικά ή το αλκοόλ, διεγείρει μια ακόρεστη λαχτάρα για περισσότερο. Ο ορισμός των ΑΥ για την ψυχαναγκαστική διατροφή καλύπτει όλες τις εκφάνσεις των ανθυγιεινών διατροφικών συμπεριφορών. Δεν είναι μόνο το πόσο τρώμε ή πόσο ζυγίζουμε, αλλά και οι τρόποι με τους οποίους προσπαθούμε να ελέγξουμε το φαγητό μας. Κάποιοι από εμάς κρύβουμε το φαγητό μας και τρώμε κρυφά. Κάποιοι κάνουν υπερφαγίες και μετά αποβάλλουν την τροφή, ενώ άλλοι εναλλάσσουν την υπερφαγία με τη λιμοκτονία. Όλοι οι ψυχαναγκαστικοί με το φαγητό έχουν ένα πράγμα κοινό: Είτε παλεύουμε με την υπερφαγία, είτε με την υποφαγία, με την διατροφική κραιπάλη, την αποβολή τροφής, είτε με τη λιμοκτονία, καθοδηγούμαστε από δυνάμεις που δεν κατανοούμε για να ασχολούμαστε με το φαγητό με παράλογους και αυτοκαταστροφικούς τρόπους.

Μόλις η ψυχαναγκαστική κατανάλωση τροφής ως ασθένεια εμφανιστεί, η δύναμη της θέλησης ενός ατόμου μόνου δεν μπορεί να τη σταματήσει. Η δύναμη της επιλογής σε σχέση με το φαγητό έχει χαθεί.

Εμείς στους ΑΥ ανακαλύψαμε ότι αυτή η ασθένεια μπορεί να ανασταλεί -αν και ποτέ δεν θεραπεύεται εντελώς- αν ένα άτομο είναι πρόθυμο να ακολουθήσει το πρόγραμμα ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων που έχει αποδειχθεί ότι είναι επιτυχημένο για αμέτρητους από μας. Πιστεύουμε ότι η ψυχαναγκαστική διατροφή είναι μια προοδευτική ασθένεια από την οποία μπορούμε να απελευθερωνόμαστε, μία μέρα τη φορά. Το κατά πόσο το πρόγραμμα των ΑΥ θα λειτουργήσει για σένα εξαρτάται από την ελκρινή σου επιθυμία να σταματήσεις τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές και την προθυμία σου να αναλάβεις τις δράσεις που προτείνονται στο πρόγραμμα.

Το πρόγραμμα ανάρρωσης των ΑΥ είναι ένα πρόγραμμα δράσης.

Πώς μπορώ να καταλάβω αν είμαι ψυχαναγκαστικός/ή υπερφάγος;

Μόνο εσύ μπορείς να αποφασίσεις αν πάσχεις από την αρρώστεια του ψυχαναγκαστικού φαγητού. Σε πολλούς από μας η οικογένεια, οι φίλοι, ακόμη και οι γιατροί, μας έχουν πει ότι το μόνο που χρειαζόμαστε είναι λίγος αυτοέλεγχος και δύναμη θέλησης για να τρώμε φυσιολογικά. Πιστεύοντας αυτό, βιώσαμε απογοητευτικές περιόδους μη φυσιολογικής διατροφής και διακυμάνσεις βάρους.

Έχω αποτύχει σε κάθε δίαιτα.

Πώς μπορούν οι ΑΥ να αποτρέψουν αυτά τα «ολισθήματα»;

Κανείς δεν αποτυγχάνει στους ΑΥ. Εφόσον ένα άτομο είναι πρόθυμο να δουλέψει το πρόγραμμα των ΑΥ, η ανάρρωση είναι εφικτή.

«Ολισθήματα» προς την ψυχαναγκαστική διατροφή δε χρειάζεται να συμβαίνουν στους ΑΥ, αλλά κάποιοι από μας τα βιώνουν. Παρόλο που τα ολισθήματα μπορεί μερικές φορές να είναι σύντομα, μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε διατροφικές ατασθαλίες και αύξηση του βάρους. Κάθε φορά που συμβαίνει ένα ολισθήμα, τα μέλη ενθαρρύνονται να αναζητήσουν όλη τη βοήθεια που έχουν στη διάθεσή τους μέσα στους ΑΥ.

Εμείς που έχουμε περάσει αυτές τις περιόδους μπορούμε συχνά εντοπίσουμε ένα ολισθήμα για συγκεκριμένες αιτίες. Μπορεί να έχουμε ξεχάσει ότι τρώγαμε ψυχαναγκαστικά και να έχουμε αποκτήσει υπερβολική αυτοπεποίθηση.

Ή μπορεί να έχουμε επιτρέψει στους εαυτούς μας να ασχοληθούν υπερβολικά με επαγγελματικά ή προσωπικά ζητήματα ώστε να μην θυμόμαστε τη σημασία της αποχής από το ψυχαναγκαστικό φαγητό. Ή μπορεί να έχουμε επιτρέψει στους εαυτούς μας να κουραστούν, εγκαταλείποντας τις πνευματικές και συναισθηματικές μας άμυνες. Όποιο και αν είναι το αίτιο ενός ολισθήματος, η λύση μπορεί να βρεθεί μέσα από την εφαρμογή του προγράμματος ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων των Ανώνυμων Υπερφάγων.

Μπορούν οι ΑΥ να με βοηθήσουν αν είμαι βουλιμικός/ή ή ανορεξικός/ή;

Ναι. Όλοι όσοι παλεύουν με ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές είναι ευπρόσδεκτοι στην αγάπη και την αδελφότητα. Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι υποστηρίζουν τις προσπάθειες κάθε ατόμου να αναρρώσει και δέχονται κάθε μέλος που επιθυμεί να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά. Όταν τα άτομα ρωτούν σχετικά με ιατρικά θέματα, οι ΑΥ πάντα συνιστούν να αναζητήσουν επαγγελματική συμβουλή.

Δεν μπορεί ένας ψυχαναγκαστικός υπερφάγος να χρησιμοποιήσει μόνο τη δύναμη της θέλησης για να σταματήσει το υπερβολικό φαγητό;

Πριν στραφούμε στους ΑΥ, πολλοί από εμάς προσπαθήσαμε με όλη τη δύναμή μας να ελέγξουμε την πρόσληψη τροφής μας και να αλλάξουμε τις διατροφικές μας συνήθειες. Συνήθως δοκιμάσαμε πολλές μεθόδους: δραστικές δίαιτες, χάπια που καταστέλλουν την όρεξη, διουρητικά, και ενέσεις του ενός ή του άλλου είδους. Σε άλλες περιπτώσεις, δοκιμάσαμε επίσης και «τεχνάσματα» δίαιτας: τρώγοντας μόνο τις ώρες των γευμάτων, κόβοντας τις μερίδες φαγητού στο μισό, μη τρώγοντας ποτέ επιδόρπια, τρώγοντας τα πάντα εκτός από γλυκά, μην τρώγοντας ποτέ κρυφά, τρώγοντας υπερβολικά μόνο τα Σαββατοκύριακα, παραλείποντας το πρωινό, μην τρώγοντας ποτέ όρθιοι... ο κατάλογος θα μπορούσε να συνεχιστεί για πάντα.

Φυσικά, κάθε φορά δοκιμάζαμε κάτι νέο, δίναμε έναν ιερό όρκο «να τηρήσουμε τη διαίτα αυτή και να μην την ξαναχαλάσουμε ποτέ». Όταν δε μπορούσαμε ποτέ να τηρήσουμε αυτές τις υποσχέσεις, αναπόφευκτα νιώθαμε ενοχές και τύψεις. Μέσα από τέτοιες εμπειρίες, πολλοί από μας έχουμε παραδεχτεί τελικά ότι δεν είχαμε τη θέληση να αλλάξουμε τις διατροφικές μας συνήθειες. Όταν μπήκαμε στους ΑΥ, παραδεχτήκαμε ότι ήμασταν ανίσχυροι απέναντι στο φαγητό. Αν η δύναμη μας της θέλησης δεν λειτουργούσε, σήμαινε ότι χρειαζόμασταν μια Δύναμη μεγαλύτερη από μας τους ίδιους για να μας βοηθήσει να αναρρώσουμε. Ήμασταν ανίσχυροι, αλλά όχι αβοήθητοι.

Τι σημαίνει η έκφραση «μια Δύναμη μεγαλύτερη από μας τους ίδιους»;

Πριν έρθουμε στους ΑΥ, οι περισσότεροι από εμάς είχαμε ήδη συνειδητοποιήσει ότι δεν μπορούσαμε να ελέγξουμε τη διατροφή μας. Κάπου στην εξέλιξη του διατροφικού μας προβλήματος,

διαπιστώσαμε ότι το φαγητό άρχισε να καταλαμβάνει τις ζωές μας. Στην ουσία, είχαμε γίνει ανυπεράσπιστοι απέναντι στον ψυχαναγκασμό μας. Το φαγητό είχε γίνει μια Δύναμη μεγαλύτερη από μας.

Η εμπειρία των ΑΥ μας δίδαξε ότι για να πετύχουμε αποχή από την ψυχαναγκαστική διατροφή και να διατηρήσουμε ανάρρωση, πρέπει να αποδεχτούμε και να βασιστούμε σε μια Ανώτερη Δύναμη, η οποία αναγνωρίζουμε ότι είναι μεγαλύτερη από μας τους ίδιους. Κάποιοι από εμάς θεωρούμε την ομάδα μας ή την ίδια την Αδελφότητα των ΑΥ ως μια Δύναμη μεγαλύτερη από μας τους ίδιους. Κάποιοι από μας υιοθετούμε την έννοια του Θεού, όπως εμείς ατομικά αντιλαμβανόμαστε και ερμηνεύουμε τον Θεό. Όπως και αν επιλέξουμε να ερμηνεύσουμε μια Δύναμη μεγαλύτερη από μας, είναι μια χαρά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες έννοιες. Αυτό που είναι σημαντικό για την ανάρρωσή μας από την ψυχαναγκαστική διατροφή είναι να αναπτύξουμε μια σχέση με αυτή την Ανώτερη Δύναμη. Η εστίαση και η πρόθεση του προγράμματος των ΑΥ είναι να μας βοηθήσει να το κάνουμε αυτό.

Είναι οι ΑΥ μια θρησκευτική κοινότητα;

Όχι. Οι ΑΥ δεν είναι μία θρησκευτική κοινότητα, διότι δεν απαιτεί καμία συγκεκριμένη θρησκευτική πίστη ως προϋπόθεση της ιδιότητας του μέλους. Η Αδελφότητα των ΑΥ έχει ανάμεσα στα μέλη της ανθρώπους πολλών θρησκευτικών παραδόσεων, καθώς και άθεους και αγνωστικιστές.

Το πρόγραμμα ανάρρωσης των ΑΥ βασίζεται στην αποδοχή ορισμένων πνευματικών αξιών. Είμαστε ελεύθεροι να ερμηνεύουμε αυτές τις αξίες όπως νομίζουμε καλύτερα, ή να μην να τις σκεφτόμαστε καθόλου, αν το επιλέξουμε.

Όταν πρωτοήρθαμε στους ΑΥ, πολλοί από μας είχαμε ορισμένες επιφυλάξεις σχετικά με την αποδοχή οποιασδήποτε έννοιας μίας Δύναμης μεγαλύτερης από μας. Η εμπειρία των ΑΥ έχει δείξει ότι όσοι διατηρούν ένα ανοιχτό μυαλό σε αυτό το θέμα και συνεχίζουν να έρχονται στις συναντήσεις των ΑΥ, δεν θα το θεωρήσουν πολύ δύσκολο να βρουν μια προσωπική λύση σε αυτό το πολύ προσωπικό θέμα.

Μπορώ να σταματήσω να τρώω ψυχαναγκαστικά μόνος/η μου μέσω της ανάγνωσης της βιβλιογραφίας των ΑΥ;

Η βιβλιογραφία των ΑΥ είναι ένα ισχυρό εργαλείο που βοηθά τα μέλη να μάθουν περισσότερα για την ασθένεια και μας βοηθά να σταματήσουμε να τρώμε ψυχαναγκαστικά, μέρα με τη μέρα. Ωστόσο, το πρόγραμμα των ΑΥ λειτουργεί καλύτερα για όσους αναγνωρίζουν και αποδέχονται ότι δεν μπορούν να

σταματήσουν να τρώνε ψυχαναγκαστικά μόνοι τους και ότι πρόκειται για ένα πρόγραμμα που εμπλέκει και άλλους ανθρώπους. Έχουμε διαπιστώσει ότι η επικοινωνία με άλλα μέλη είναι απαραίτητη για να σταματήσουμε να τρώμε ψυχαναγκαστικά.

Η παρακολούθηση των συναντήσεων των ΑΥ και η συναναστροφή με άλλους που υποφέρουν με παρόμοιο τρόπο μας φέρνει ελπίδα και ευαισθητοποίηση. Επειδή ούτε κρινόμαστε ούτε γελοιοποιούμαστε, μπορούμε να μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας του παρελθόντος, τα σημερινά μας προβλήματα και τις μελλοντικές μας ελπίδες με εκείνους που μας καταλαβαίνουν και μας υποστηρίζουν. Δουλεύοντας με άλλους ανθρώπους που τρώνε ψυχαναγκαστικά, δεν αισθανόμαστε πλέον μόνοι και παρεξηγημένοι. Αντίθετα, νιώθουμε ότι είμαστε χρήσιμοι και αποδεκτοί επιτέλους.

Τα μέλη των ΑΥ που οι συνθήκες της ζωής τους ή τα προβλήματα της υγείας τους τα εμποδίζουν να παρακολουθούν τις πρόσωπο με πρόσωπο συναντήσεις, μπορούν να παρακολουθούν διαδικτυακές συναντήσεις, τηλεφωνικές ή συναντήσεις σε μη πραγματικό χρόνο.

Ποιες είναι οι προϋποθέσεις για συμμετοχή στους ΑΥ;

Η Τρίτη Παράδοση των ΑΥ αναφέρει: «Η μόνη προϋπόθεση για να γίνει κάποιος μέλος των Ανώνυμων Υπερφάγων είναι η επιθυμία να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά». Τίποτα άλλο δεν ζητείται ή απαιτείται από κάποιον. Η αποδοχή και η πρακτική του προγράμματος ανάρρωσης των ΑΥ επαφίεται εξ ολοκλήρου στο άτομο.

Πόσο κοστίζει η ιδιότητα μέλους των ΑΥ;

Δεν υπάρχουν οικονομικές υποχρεώσεις οποιουδήποτε είδους σε σχέση με την ιδιότητα του μέλους των ΑΥ. Το πρόγραμμα ανάρρωσης μας είναι διαθέσιμο σε όλους όσοι θέλουν να σταματήσουν να τρώνε ψυχαναγκαστικά, ανεξάρτητα από την προσωπική τους οικονομική κατάσταση. Ενώ δεν υπάρχουν τέλη εγγραφής ή συνδρομές για μέλη, σύμφωνα με την Έβδομη Παράδοση είμαστε πλήρως αυτοχρηματοδοτούμενοι, απορρίπτοντας εξωτερικές συνεισφορές.

Τα μέλη μπορούν να κάνουν μία εισφορά Έβδομης Παράδοσης όταν παρακολουθούν τις συναντήσεις, είτε πρόσωπο με πρόσωπο, μέσω τηλεφώνου ή διαδικτυακά.

Πώς συντηρούνται οι ΑΥ;

Οι ΑΥ είναι εντελώς αυτοχρηματοδοτούμενοι μέσα από τις εισφορές των μελών και τις πωλήσεις βιβλιογραφίας. Δεν γίνονται δεκτές εξωτερικές δωρεές. Οι περισσότερες τοπικές ομάδες «περνούν το καλάθι» στις συναντήσεις για να καλύψουν το κόστος του ενοικίου,

της βιβλιογραφίας και τα έξοδα των συναντήσεων και για να στηρίξουν την Αδελφότητα στο σύνολό της. Οι συναντήσεις κρατούν αρκετά χρήματα για να καλύψουν τα δικά τους έξοδα και στέλνουν το υπόλοιπο στη διομάδα τους ή στο συμβούλιο υπηρεσίας τους, στο γραφείο της Περιφέρειας και στο Γραφείο Παγκόσμιας Υπηρεσίας. Η χρηματοδότηση όλων των σωμάτων υπηρεσίας της Αδελφότητας εξαρτάται από αυτές τις τακτικές εισφορές από τις συναντήσεις.

Ποιος διευθύνει τους ΑΥ;

Οι εθελοντές! Είναι πραγματικά ασυνήθιστο ότι οι ΑΥ δεν έχουν κεντρική διοίκηση ούτε μια ελάχιστη επίσημη οργάνωση. Δεν έχουν διευθυντές ή στελέχη που ασκούν δύναμη ή εξουσία στην Αδελφότητα ή σε μεμονωμένα μέλη.

Ακόμη και στην πιο άτυπη οργάνωση, ωστόσο, ορισμένες εργασίες πρέπει προφανώς να γίνουν. Για παράδειγμα, στις τοπικές ομάδες κάποιος πρέπει να οργανώνει τον χώρο συνάντησης, να λογοδοτεί για τα οικονομικά της ομάδας, να διασφαλίζει ότι υπάρχει επαρκής βιβλιογραφία των ΑΥ, και να διατηρεί επαφή με τα τοπικά, περιφερειακά και διεθνή κέντρα υπηρεσίας. Στο διεθνές επίπεδο, κάποιος πρέπει να είναι υπεύθυνος για τη συντήρηση και την ομαλή λειτουργία του Γραφείου Παγκόσμιας Υπηρεσίας.

Όλα αυτά σημαίνουν ότι οι ΑΥ σε τοπικό, περιφερειακό, και διεθνές επίπεδο χρειάζονται υπεύθυνους ανθρώπους για την εκτέλεση ορισμένων καθηκόντων. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι τα μέλη αυτά εκτελούν μόνο υπηρεσίες. Δε λαμβάνουν μεμονωμένες αποφάσεις και δεν εκδίδουν ατομικές κρίσεις που επηρεάζουν άλλες ομάδες ή τους ΑΥ ως σύνολο. Τα άτομα που αποδέχονται αυτές τις ευθύνες είναι άμεσα υπόλογα σε κείνους που υπηρετούν, και οι θέσεις υπηρεσίας εναλλάσσονται περιοδικά ανάμεσα στα μέλη.

Τι είναι το πρόγραμμα ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων;

Τα Δώδεκα Βήματα προσφέρουν έναν νέο τρόπο ζωής που επιτρέπει στους ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους να ζουν χωρίς την ανάγκη για υπερβολικό φαγητό και τρόφιμα που μας προκαλούν να τρώμε ψυχαναγκαστικά. Τα μέλη που καταβάλλουν ειλικρινή προσπάθεια να ακολουθούν αυτά τα Βήματα και να τα εφαρμόζουν στην καθημερινή ζωή τους, αποκομίζουν πολύ περισσότερα από τους ΑΥ σε σχέση με εκείνα τα μέλη που απλώς έρχονται στις συναντήσεις και δεν κάνουν τη σοβαρή συναισθηματική και πνευματική εργασία που απαιτείται από τα Βήματα. Τα Δώδεκα Βήματα (και οι Πνευματικές Αρχές τους) υπάρχουν στην αρχή αυτού του φυλλαδίου.

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

Η λέξη λογική προέρχεται από τη λατινική λέξη «sanus», που σημαίνει “γερός, υγιής”. Η λέξη λογική, όπως χρησιμοποιείται στους ΑΥ, σημαίνει «υγιής ή λογική σκέψη και δράση».

Οι περισσότεροι από μας παραδεχόμαστε ότι έχουμε παράλογη συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένων των προσπαθειών μας να ελέγξουμε το φαγητό και άλλους τομείς της ζωής μας. Ένα άτομο με υγιή σκέψη δε θα εμπλέκεται επανειλημμένα σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Ένα άτομο με υγιή σκέψη δε θα αναλάμβανε επανειλημμένα δράσεις που δεν είχαν αποδώσει στο παρελθόν και να περιμένει διαφορετικά αποτελέσματα. Η πρόταση «μας επαναφέρει στη λογική» στο Δεύτερο Βήμα δεν υπονοεί ότι όσοι τρώνε ψυχαναγκαστικά είναι διανοητικά διαταραγμένοι, αλλά ότι σε σχέση με τις πράξεις μας και τα συναισθήματα μας απέναντι στο φαγητό και σε άλλους τομείς της ζωής μας, δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι έχουμε λογική. Με το να απευθυνθούμε στους ΑΥ και να εκφράσουμε την επιθυμία να επιστρέψουμε στην ορθολογική συμπεριφορά, κάνουμε ένα βήμα προς στην επίτευξη της λογικής.

Τι είναι οι Δώδεκα Παραδόσεις;

Οι Δώδεκα Παραδόσεις είναι για τις ομάδες των ΑΥ αυτό που τα Δώδεκα Βήματα είναι για το άτομο. Οι Δώδεκα Παραδόσεις είναι ένα από τα μέσα με τα οποία οι ΑΥ παραμένουν ενωμένοι σε έναν κοινό σκοπό. Αποτελούν προτεινόμενες αρχές που εξασφαλίζουν την ομαλή λειτουργία, την επιβίωση και την ανάπτυξη των πολλών ομάδων που συνθέτουν τους Ανώνυμους Υπερφάγους.

Όπως τα Δώδεκα Βήματα, οι Δώδεκα Παραδόσεις έχουν τις ρίζες τους στους Αλκοολικούς Ανώνυμους. Αυτές οι Παραδόσεις περιγράφουν συμπεριφορές που εκείνα τα πρώτα μέλη των ΑΑ πίστευαν ότι ήταν σημαντικές για την επιβίωση της ομάδας και οι οποίες έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές.

Τα μέλη των ΑΥ διασφαλίζουν την ενότητα της ομάδας -η οποία είναι τόσο απαραίτητη για την ατομική ανάρρωση- εφαρμόζοντας τις στάσεις που προτείνονται από τις Δώδεκα Παραδόσεις.

Γιατί οι ΑΥ δίνουν τόση έμφαση στην «ανωνυμία»;

Η ανωνυμία στο πιο βασικό επίπεδο λέει ότι δεν αποκαλύπτουμε τις ταυτότητες των μεμονωμένων μελών, τις προσωπικές τους καταστάσεις, ή αυτό που μοιράζονται με εμπιστοσύνη στις συναντήσεις, στο διαδίκτυο ή στο τηλέφωνο μαζί μας. Αυτό καθιστά τους ΑΥ ένα ασφαλές χώρο όπου μπορούμε να είμαστε ειλικρινείς με τους εαυτούς μας και τους άλλους. Μας επιτρέπει να εκφραζόμαστε ελεύθερα στις συναντήσεις και στη συζήτηση και μας προφυλάσσει από τα κουτσομπολιά. Φυσικά, ως άτομα έχουμε το δικαίωμα να γνωστοποιήσουμε τη δική μας ιδιότητα μέλους και, στην πραγματικότητα, πρέπει να το κάνουμε αυτό, αν θέλουμε να μεταφέρουμε το μήνυμα σε άλλους ανθρώπους που τρώνε ψυχαναγκαστικά (Δωδέκατο Βήμα). Δεν χρησιμοποιούμε την ανωνυμία για να περιορίσουμε την αποτελεσματικότητά μας μέσα στην Αδελφότητα. Για παράδειγμα, είναι ωραίο να χρησιμοποιούμε τα πλήρη ονόματά μας μέσα στην ομάδα μας ή στο σώμα υπηρεσίας των ΑΥ. Η έννοια της ανωνυμίας μας βοηθά να εστιάζουμε στις αρχές και όχι στις προσωπικότητες.

Η ανωνυμία είναι επίσης ζωτικής σημασίας στο δημόσιο επίπεδο του τύπου, του ραδιοφώνου, του κινηματογράφου, της τηλεόρασης και άλλων μαζικών μέσων επικοινωνίας. Καθώς τα μέλη μας διατηρούν την ανωνυμία τους σε δημόσιο επίπεδο, διασφαλίζουμε ότι ο εγωισμός και η αυτο-εξύμνηση δεν επηρεάζουν αρνητικά την Αδελφότητα των ΑΥ.

Η ταπεινότητα είναι θεμελιώδης για την ανωνυμία. Τα μέλη των ΑΥ, καθώς ασκούνται στις Αρχές αυτές και καθώς παραιτούνται από την προσωπική διάκριση για το κοινό καλό, διασφαλίζουν ότι η ενότητα των Ανώνυμων Υπερφάγων θα συνεχιστεί. Σύμφωνα με την Πρώτη Παράδοση, «η προσωπική ανάρρωση εξαρτάται από την ενότητα των ΑΥ» ... και η ανωνυμία είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της αυτής της ενότητας.

Προς την Οικογένεια του Ατόμου που Τρώει Ψυχαναγκαστικά

Η εμπλοκή της οικογένειας είναι μια ατομική επιλογή. Η οικογενειακή υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει κάποιο άτομο ψυχαναγκαστικό με το φαγητό, το οποίο έχει δεσμευτεί να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά.

Προσευχές που Ανοίγουν και Κλείνουν τις Συναντήσεις και Αναγνώσματα

Οι περισσότερες συναντήσεις των ΑΥ ανοίγουν και κλείνουν με ένα από τα ακόλουθα κείμενα:

Προσευχή της Γαλήνης

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

Προσευχή Τρίτου Βήματος

Θεέ, προσφέρω τον εαυτό μου σε Σένα να κτίσεις με
μένα και να με κάνεις όπως Εσύ επιθυμείς.
Ελευθέρωσέ με από την αιχμαλωσία του εαυτού μου,
γιατί έτσι θα μπορέσω να εκπληρώσω την επιθυμία
Σου καλύτερα. Απομάκρυνε τις δυσκολίες μου, γιατί
αν τις νικήσω, θα είναι μαρτυρία σε αυτούς που θα
βοηθούσα με τη δική Σου δύναμη, την αγάπη Σου
και τον τρόπο Σου στη ζωή. Είθε να εκτελώ το
θέλημά Σου πάντοτε!⁵

Προσευχή Έβδομου Βήματος

Δημιουργέ μου, τώρα είμαι πρόθυμος/μη να με
πάρεις ολόκληρο/η, καλό/ή και κακό/ή.
Προσεύχομαι τώρα να αποβάλεις κάθε ελάττωμα
του χαρακτήρα μου που εμποδίζει τη χρησιμότητά
μου σε Σένα και τους συνανθρώπους μου. Χάρισέ
μου δύναμη, καθώς βγαίνω από δω, να κάνω τις
προσταγές Σου. Αμήν.⁶

Η Υπόσχεση των Ανώνυμων Υπερφάγων

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.

⁵ Αλκοολικοί Ανώνυμοι, 3^η Έκδοση, σελ. 68.

⁶ Αλκοολικοί Ανώνυμοι, 3^η Έκδοση, σελ. 82

Ένα Τελικό Καλωσόρισμα

ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΟΥ!

Έχεις ποτέ ευχηθεί να χάσεις Πέντε κιλά; Εννέα κιλά; Δεκαοκτώ κιλά; Σαρανταπέντε κιλά ή περισσότερα; Ευχήθηκες ποτέ αφού τα χάσεις να μπορούσες να τα κρατήσεις μακριά σου; Καλώς όρισε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Ένωσες ποτέ ότι δεν αποτελείς μέρος αυτού του κόσμου, σαν ένα άστεγο ορφανό χωρίς ένα μέρος όπου να ανήκες 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!

Εύπνησες ποτέ και ένωσες 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 στα αστέρια και αναρωτήθηκες τι δουλειά έχει ένας ασήμαντος άνθρωπος 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 μη 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 ακόμη να ντυθείς, χωρίς να δεις κανέναν, ούτε να αφήσεις κάποιον 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, στην αποθήκη, 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 τον Θεό, τον φίλο, τον 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 σκοτεινή νύχτα επειδή κανένας δεν σε αγαπούσε ή καταλαβαίνει; Καλώς όρισες στους ΑΥ, καλώς όρισες στο σπίτι σου!

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

Θέλησες ποτέ να ανέβεις 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 σκέφτονταν όλοι όπως εσύ κι έκαναν ό,τι κι εσύ θα ήταν πολύ καλύτερος; Καλώς όρισες στους ΑΥ, καλώς όρισες στο σπίτι σου!

Σκέφτηκες ποτέ ότι τα 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 φροντίσεις ξεκινώντας από αύριο. Εκείνοι μπορεί να είναι μια μπουκιά μακριά από το παράλογο φαγητό, αλλά εσύ απλώς είσαι μόνο λίγο ή παραπάνω - υπέρβαρος; Καλώς όρισες στους ΑΥ, καλώς όρισες στο σπίτι σου!

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

Έχασες ποτέ όλα τα παραπανίσια κιλά σου και μετά διαπίστωσες 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 δε 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 είσαι, από όπου κι αν έρχεσαι ή πού πηγαίνεις, εδώ είσαι καλοδεχούμενος/η! Ανεξάρτητα από το τι έχεις κάνει ή απέτυχες να κάνεις, πώς έχεις νιώσει ή δεν έχεις νιώσει, πού κοιμήθηκες ή με ποιον/αν, ποιον/αν έχεις αγαπήσει ή μισήσει-μπορείς να είσαι σίγουρος/η για την αποδοχή μας. Σε δεχόμαστε όπως είσαι, όχι όπως θα ήσουν, εάν μπορούσες να σε λιώσεις και να σε ξαναπλάσεις από την αρχή και να σου δώσεις το σχήμα που οι άλλοι σκέφτονται ότι θα έπρεπε να έχεις. Μόνο εσύ μπορείς να αποφασίσεις τι θέλεις να είσαι.

Αλλά θα σε βοηθήσουμε να δουλέψεις για να πετύχεις τους στόχους σου και όταν τους πετυχαίνεις, θα χαιρόμαστε μαζί σου. Όταν γλιστράς, θα σου λέμε ότι δεν είμαστε αποτυχίες επειδή μερικές φορές αποτυγχάνουμε και θα απλώνουμε τα χέρια μας, με αγάπη και θα στεκόμαστε δίπλα σου καθώς θα σηκώνεσαι και θα περπατάς ξανά προς εκεί που πηγαίνεις! Δε θα χρειαστεί ποτέ ξανά να κλάψεις μόνος/η, εκτός αν το επιλέξεις.

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

Καλώς όρισε στους ΑΥ, καλώς όρισε στο σπίτι σου!

Πρόσθετες Πηγές Βιβλιογραφίας

Αυτό το φυλλάδιο δημιουργήθηκε από αποσπάσματα από την παρακάτω βιβλιογραφία των ΑΥ:

Προς τον Νεοφερμένο (#270)
Ένα Νέο Σχέδιο Διατροφής (#144)
Πολλά Συμπτώματα, Μία Λύση (#106)
Τα Εργαλεία της Ανάρρωσης (συντομευμένα)
Γεύση από το Σωσίβιο (#970)
Στους ΑΥ, η Ανάρρωση είναι Δυνατή(#135)
Προς την Οικογένεια του Ατόμου που τρώει
Ψυχαναγκαστικά (#240)

Επιπλέον Βιβλιογραφία είναι διαθέσιμη

στο bookstore.oa.org και στην Επιτροπή Βιβλιογραφίας του ΕΣΥ (Literature.OAGrNSB@gmail.com)

Δήλωση Αποποίησης Ευθύνης

Οι οδηγίες και τα σχέδια σ' αυτήν την έκδοση προορίζονται για χρήση από ενήλικα μέλη. Θα πρέπει να συμβουλευτείς τον/την ειδικό/ή υγείας σου πριν προχωρήσεις σε αλλαγή της διαίτάς σου. Οι πληροφορίες σε αυτά τα σχέδια πρέπει να χρησιμεύουν ως οδηγίες για υπεύθυνη διατροφή, αλλά όχι ως υποκατάστατο ιατρικών συμβουλών της αντίστοιχης

ειδικότητας, ούτε αυτά τα σχέδια αποτελούν υποκατάστατο μιας δίαιτας που προτείνει ένας γιατρός. Τα σχέδια υπεύθυνης διατροφής που παρουσιάζονται εδώ έχουν αναθεωρηθεί και εγκριθεί από διατροφολόγο ο οποίος έχει άδεια στις ΗΠΑ. Οι ΑΥ δεν υιοθετούν ούτε υποστηρίζουν κάποιο συγκεκριμένο σχέδιο διατροφής. Παρακαλούμε να χρησιμοποιήσεις την κρίση σου σε ό,τι αφορά τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες. Εάν έχεις οποιαδήποτε αμφιβολία σχετικά με αυτά τα σχέδια, θα πρέπει να συμβουλευτείς τον/την επαγγελματία ειδικό υγείας σου.

Η Δέσμευση Ευθύνης των Ανώνυμων Υπερφάγων :

Πάντα να τείνω το χέρι και την καρδιά των
Ανώνυμων Υπερφάγων σε όλους όσοι
μοιράζονται τον ψυχαναγκασμό μου. Γι' αυτό
είμαι υπεύθυνος.

ΟΙ ΔΩΔΕΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΥΠΕΡΦΑΓΩΝ

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

Πώς να βρείτε τους ΑΥ

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

ή τον ιστότοπο του Ελληνικού Εθνικού
Συμβουλίου Υπερβόρας των ΑΥ

anonymoi-yperfagoi.org.gr

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Κανένα μέρος της παρούσας έκδοσης δεν μπορεί να αναπαραχθεί σε οποιαδήποτε μορφή χωρίς την προηγούμενη γραπτή συγκατάθεση από τον Οργανισμό Overeaters Anonymous, Inc.

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

1-505-891-2664 • info@oa.org • oa.org

OA Board-Approved

© 2018 Overeaters Anonymous, Inc.

All rights reserved. Rev. 5/2024.

#705