

ΣΥΣΤΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΝΩΝΥΜΟΥΣ ΥΠΕΡΦΑΓΟΥΣ

Προς τους Νέους

*Έχεις πρόβλημα με το φαγητό,
τις διατροφικές συμπεριφορές, ή
την εικόνα σώματος;*



ΑΝΩΝΥΜΟΙ ΥΠΕΡΦΑΓΟΙ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

Αν διαβάζεις αυτό το κείμενο, ίσως ήδη το σκέφτεσαι. Αν θέσεις στον εαυτό σου τις παρακάτω ερωτήσεις, ίσως σε βοηθήσουν να καταλάβεις πώς οι σχέσεις σου με το φαγητό επηρεάζουν τη ζωή σου.

Ναι Όχι

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Εξαρτώνται οι διατροφικές μου συνήθειες από τα συναισθήματά μου; | ☐ | ☐ |
| 2. Νιώθω δυσaráσκεια ή απογοήτευση για τις διατροφικές μου συνήθειες, το σώμα μου ή τις προσπάθειές μου να τις διαχειριστώ; | ☐ | ☐ |
| 3. Νιώθω καμιά φορά ότι δεν μπορώ να σταματήσω να τρώω, ακόμη κι αν το θέλω; | ☐ | ☐ |
| 4. Τρώω συχνά περισσότερο (ή λιγότερο) από τους περισσότερους ανθρώπους σε ένα γεύμα ή κατά τη διάρκεια της ημέρας; | ☐ | ☐ |
| 5. Τρώω μεγάλες ποσότητες φαγητού ακόμα και όταν δεν πεινάω σωματικά; | ☐ | ☐ |
| 6. Τρώω φυσιολογικά μπροστά σε άλλους αλλά υπερκαταναλώνω φαγητό, ή αποφεύγω να φάω, όταν είμαι μόνος; | ☐ | ☐ |
| 7. Περνάω πολύ χρόνο σκεπτόμενος το μέγεθος του σώματός μου; | ☐ | ☐ |
| 8. Προσπαθώ να ελέγξω το μέγεθος του σώματός μου με νηστεία, πρόκληση εμετού, χρήση καθαρτικών ή πολύωρη άσκηση; | ☐ | ☐ |
| 9. Οι σκέψεις για το φαγητό ή την εικόνα του σώματός μου καταλαμβάνουν υπερβολικά πολύ από τον χρόνο και την ενέργειά μου; | ☐ | ☐ |
| 10. Οι διατροφικές μου συνήθειες, το μέγεθος του σώματός μου ή τα αισθήματα ντροπής για την εμφάνισή μου περιορίζουν την κοινωνική μου ζωή; | ☐ | ☐ |
| 11. Αποφεύγω σωματικές δραστηριότητες εξαιτίας της εικόνας που έχω για το σώμα μου; | ☐ | ☐ |
| 12. Παίρνω καμιά φορά φαγητό κρυφά ή κλέβω χρήματα για να το αγοράσω; | ☐ | ☐ |
| 13. Λέω ψέματα για το πόσο τρώω ή δεν τρώω; | ☐ | ☐ |
| 14. Μου έχουν πει ότι θα έπρεπε πραγματικά να τρώω περισσότερο (ή λιγότερο); | ☐ | ☐ |
| 15. Θα ήθελα οι άνθρωποι να μην σχολιάζουν το μέγεθος του σώματός μου ή τις διατροφικές μου συνήθειες; | ☐ | ☐ |

Εαν η απάντησή σου σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις είναι “ναι”, δεν είσαι μόνος.

Πολλοί, συμπεριλαμβανομένων των νέων, υποφέρουν από την ασθένεια του ψυχαναγκαστικού φαγητού— είτε είναι υπερφάγοι, είτε βουλιμικοί, είτε ανορεξικοί. Είτε αποκαλείς το πρόβλημα διατροφική διαταραχή είτε ασθένεια, τα καλά νέα είναι ότι υπάρχει λύση.

Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι είναι μία Αδελφότητα ανθρώπων όλων των ηλικιών που υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον στην προσπάθεια να ξεπεράσουν το ψυχαναγκαστικό φαγητό, δουλεύοντας τα Δώδεκα Βήματα ανάρρωσης των ΑΥ.

Οι περισσότεροι από μας, όσο κι αν προσπαθήσαμε, δεν μπορέσαμε να ελέγξουμε τις διατροφικές μας συμπεριφορές. Στους ΑΥ, βρήκαμε ανθρώπους που μας καταλάβαιναν και μας έδιναν τη βοήθεια που χρειαζόμασταν μέσα από τα Δώδεκα Βήματα των ΑΥ. Σταματήσαμε τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές, αναλάβαμε δράση για να επαναφέρουμε την υγεία μας και μάθαμε να διατηρούμε ένα υγιές βάρος και τρόπο ζωής. Διαπιστώνουμε ότι, όσο δουλεύουμε τα Δώδεκα Βήματα, σπάνια έχουμε την επιθυμία να επιστρέψουμε στις προηγούμενες διατροφικές μας συνήθειες.

Οι ΑΥ δεν είναι λέσχη δίαιτας. Η μόνη προϋπόθεση για να γίνει κάποιος μέλος είναι η επιθυμία να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά. Δεν ζυγίζουμε τα μέλη. Δεν επιβάλλουμε συνδρομές ή τέλη. Δεν καταγράφουμε παρουσίες. Δεν δίνουμε οδηγίες για το τι πρέπει ή δεν πρέπει να τρώμε. Στους ΑΥ βοηθάμε ο ένας τον άλλον να κάνει υπεύθυνες επιλογές σχετικά με το φαγητό (όπως ποια φαγητά να τρώμε και σε ποιες ποσότητες), πώς συμπεριφερόμαστε απέναντι στο φαγητό (όπως πότε και πού τρώμε), και άλλες πτυχές της ζωής μας. Μερικές φορές διαπιστώνουμε *ότι αυτό που μας τρώει*, επηρεάζει το πώς και τι τρώμε.

Τα Δώδεκα Βήματα των ΑΥ έχουν βοηθήσει χιλιάδες ανθρώπους όλων των ηλικιών να βρουν νέους, υγιείς τρόπους να διαχειρίζονται το φαγητό και τη ζωή. Τα Δώδεκα Βήματα μπορούν να σε βοηθήσουν να ελευθερωθείς από τη φυλακή της εμμονής με το φαγητό, όπως ακριβώς βοήθησαν τους νέους που έγραψαν τις παρακάτω ιστορίες.

Άσλεϋ

Είμαι η Άσλεϋ Γ. και είμαι ψυχαναγκαστική με την τροφή και εθισμένη στο φαγητό. Μπήκα στους Ανώνυμους Υπερφάγους νέα, στα 22 μου. Από την ηλικία των 10 ή 11 ετών, έπαιρνα περίπου 3,5–4,5 κιλά το χρόνο. Το βάρος μου αυξανόταν σταθερά μέχρι που έφτασα στα 113 κιλά στην ηλικία των 20.

Αυτό σημαίνει πως, αν δεν είχα καταφέρει να σταματήσω, πιθανόν να ζύγιζα πάνω από 135-180 κιλά στα 30 μου! Κάποιες από τις πρώτες μου αναμνήσεις από την ψυχαναγκαστική υπερφαγία περιλαμβάνουν το ότι έτρωγα όλα τα γλυκά των γιορτών, και τα δικά μου και του αδελφού μου, μέσα σε δύο ή τρεις μέρες από τότε που τα παίρναμε. Θυμάμαι επίσης ότι έτρωγα πρόχειρο φαγητό δύο με τρεις φορές την εβδομάδα, συνήθως μετά από απογευματινές δραστηριότητες. Η ψυχαναγκαστική μου σχέση με το φαγητό με επηρέαζε σωματικά, καθώς παρουσίαζα όλο και περισσότερη αύξηση βάρους, πόνο και κόπωση εξαιτίας των χρόνιων παθήσεών μου.

Ο εθισμός μου στο φαγητό μου προκαλούσε ψυχική οδύνη. Το φαγητό με βοηθούσε να νιώθω λιγότερο τα συναισθήματά μου. Όταν όμως τα ένιωθα, με πλημμύριζαν άγχος, κατάθλιψη, αναξιοσύνη και απέχθεια για μένα. Έβλεπα τον εαυτό μου σαν κάποιον που δεν αξίζει, που μένει στο περιθώριο και που είναι καταδικασμένος εκ των προτέρων. Ήμουν συνεχώς αχάριστη και ανησυχούσα υπερβολικά. Η ζωή μου ήταν τρελή και ανεξέλεγκτη. Επιπλέον, αυτή η ασθένεια με είχε ληστέψει πνευματικά. «Προσευχόμουν» στο φαγητό και για το φαγητό. Ήταν η Ανώτερη Δύναμή μου. Είχα ελάχιστη αντίληψη της πνευματικότητας.

Ήρθα στους ΑΥ μετά το τρίτο έτος του πανεπιστημίου. Ήταν η πρώτη φορά που ταυτίστηκα με άλλους ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους. Κατά τον πρώτο χρόνο της αποχής μου από την ψυχαναγκαστική υπερφαγία, βρήκα δουλειά στον επαγγελματικό μου τομέα, αποκατέστησα παλιές σχέσεις και δημιούργησα καινούριες, βγήκα ραντεβού για πρώτη φορά και έμαθα να διασκεδάζω. Ήμουν ευτυχισμένη, χαρούμενη και ελεύθερη χωρίς το φαγητό! Βίωσα αγάπη και γαλήνη.

Κατά τον δεύτερο χρόνο της αποχής μου—με την αγάπη, τη φροντίδα και τη στήριξη του Θεού, της υποστηρίκτριάς μου και της Αδελφότητας των ΑΥ—αντιμετώπισα και ξεπέρασα ένα σημαντικό τραύμα με επιμονή. Έχω πολλαπλές χρόνιες παθήσεις από την εφηβεία μου. Μια σοβαρή κρίση υγείας με οδήγησε στην αναπηρία στα 25 μου. Έχασα την ικανότητα να εργάζομαι, το εισόδημά μου, την ικανότητα να φροντίζω σωματικά τον εαυτό μου, την ανεξαρτησία μου, την καινούργια μου ζωή, τη γεμάτη ευτυχία, χαρά και ελευθερία που είχα αναπτύξει στους ΑΥ, καθώς και το ασφαλές και σταθερό μέλλον που είχα σχεδιάσει. Έπεσα σε βαριά κατάθλιψη, βυθίστηκα στον φόβο, τον θυμό και την αυτολύπηση. Απογυμνώθηκα ως το βάθος της ύπαρξής μου. Λύγισα και τεντώθηκα μέχρι τα όρια της αντοχής μου. Αλλά δεν ξέσπασα στο φαγητό! Ήξερα και πίστευα ότι η επιστροφή στις παλιές ψυχαναγκαστικές με το φαγητό συνήθειες μου μόνο θα επιδείνωνε τις ήδη δύσκολες, χαοτικές και

φαινομενικά απελπιστικές περιστάσεις μου.

Η σύνδεση ήταν μια λύση για να διατηρήσω την αποχή μου. Η υποστηρίκτριά μου πρότεινε δύο τηλεφωνικές συναντήσεις την εβδομάδα και τρεις τηλεφωνικές αναρρωτικές κλήσεις την ημέρα. Οι προτάσεις της ήταν η σανίδα σωτηρίας που χρειαζόμουν για να παραμείνω σε αποχή και να διαχειριστώ την κατάθλιψη.

Ως αποτέλεσμα, στα 26 μου βρήκα ξανά τον εαυτό μου. Απέκτησα την ικανότητα να διατηρώ την αποχή χρόνο με τον χρόνο· να υπηρετώ και να συντονίζω· να δουλεύω με μερική απασχόληση και να προσφέρω εθελοντικά σε παιδιά· να διασκεδάζω με την οικογένεια και τους φίλους· να παίζω πιάνο και να χορεύω κλακέτες· να είμαι σε σχέση· να βιώνω ειρήνη, ευγνωμοσύνη και ελευθερία· να αγαπώ και να αγαπιέμαι· και να παραδίδω το θέλημά μου και τη ζωή μου στη φροντίδα του αγαπημένου μου Θεού σε αντάλλαγμα για τη δύναμη να εκτελώ το θέλημά Του.

Αυτή τη στιγμή είμαι 30 ετών και διατηρώ σχεδόν έξι συνεχόμενα χρόνια αποχής και μια απώλεια 45 κιλών. Τρώω πέντε γεύματα τη μέρα, ζυγισμένα και μετρημένα, χωρίς τίποτα ενδιάμεσα, και απέχω από τα φαγητά που με οδηγούν σε υπερφαγία. Γράφω και στέλνω με μήνυμα το σχέδιο διατροφής μου στην υποστηρίκτριά μου καθημερινά.

Καθώς διανύω τον έκτο χρόνο αποχής μου, δεν παίρνω πλέον υπερβολικό βάρος λόγω του ψυχαναγκασμού με την τροφή και του εθισμού στο φαγητό. Αντίθετα, κερδίζω μια ζωή πέρα από τα πιο τρελά μου όνειρα, απέχοντας μία μέρα τη φορά και εφαρμόζοντας τις Αρχές.

Τζο

Όταν γεννήθηκα, δεν μπορούσα να φάω. Αυτό ανησύχησε τους γονείς μου, γιατί άρχισα να χάνω βάρος αντί να παίρνω. Με πήγαν σε έναν γιατρό, ο οποίος, αφού με εξέτασε, τους είπε ότι το στομάχι μου δεν είχε αναπτυχθεί πλήρως.

Οι δικοί μου με πήγαν στο σπίτι και με τάιζαν με κουταλάκι του γλυκού, μέχρι που αυτό το βάσανο τελικά ξεπεράστηκε και μπορούσα πλέον να τρώω μόνος μου. Φυσικά, η δυνατότητα να τρέφομαι μόνος μου χαροποίησε πολύ τη μητέρα και τον πατέρα μου. Για την ακρίβεια, ήταν τόσο ευτυχισμένοι που συνέχισαν να με ενθαρρύνουν να τρώω.

Και έτρωγα. Έτρωγα μέχρι που πάχυνα. Μισούσα το ότι ήμουν χοντρός, οπότε έτρωγα για να νιώσω καλύτερα. Δεν είχα φίλους και οι άνθρωποι με

κοροΐδευαν, οπότε έτρωγα και εξαιτίας αυτού. Έτρωγα για οποιοδήποτε λόγο —ή χωρίς λόγο.

Όταν πήγα στο σχολείο, τα πράγματα χειροτέρεψαν. Πριν ήμουν απλώς «χοντρός». Τώρα, οι άλλοι έλεγαν ότι ήμουν και «χοντρός και άσχημος». Ήταν φρικτό να είμαι χοντρός, αλλά ποτέ δεν είχα σκεφτεί ότι ήμουν άσχημος.

Όσο μεγάλωνα, τόσο χειρότερα γίνονταν τα πράγματα. Ένιωθα λες και ζούσα σε εφιάλη. Ακόμη και η ίδια μου η οικογένεια έλεγε άσχημα πράγματα για μένα.

Όταν πήγαινα στη δευτέρα δημοτικού, τρία ξαδέρφια μου ήρθαν να μείνουν μαζί μας. Όποτε προσπαθούσα να παίξω ή να κάνω κάτι μαζί τους και με την αδελφή μου, έλεγαν: «Είσαι πολύ χοντρός για να κάνεις αυτό», ή «Ει, Χοντρούλη, κάτσε εκεί στη γωνιά σου και προσπάθησε να ανασηκωθείς. Έτσι, άμα πέσεις, δεν θα κάνεις τόσο θόρυβο».

Προσπαθούσα να αγνοώ τα σχόλιά τους, αλλά πονούσαν. Δεν μου φαινόταν δίκαιο που ήμουν χοντρός, ενώ όλοι οι συγγενείς μου—η μητέρα, ο πατέρας, η αδελφή, τα ξαδέρφια, οι θείοι, οι θείες μου—ήταν αδύνατοι. Ήμουν ο μόνος χοντρός στην οικογένεια.

Ήρθα στους Ανώνυμους Υπερφάγους λίγο πριν κλείσω τα 13, ζυγίζοντας 68 κιλά. Είχα δοκιμάσει πολλές δίαιτες, αλλά καμιά δεν με βοήθησε να κρατήσω το βάρος μου σταθερό. Ήμουν ράκος σωματικά και από κάθε άλλη άποψη. Εδώ είμαι λοιπόν, ένα αγόρι που δεν είχε καν μπει στην εφηβεία και φορούσα παντελόνια ίδιου μεγέθους με αυτά του πατέρα μου. Όλα μου τα πουκάμισα είχαν σκισίματα, γιατί συνέχιζα να μεγαλώνω και δεν μου χωρούσαν πια.

Ήμουν φοβισμένος όταν μπήκα στην πρώτη μου συνάντηση των ΑΥ. Μετά όταν κάθισα, σκέφτηκα πως όλοι εκεί ήταν παράξενοι. Τώρα, μετά από τόσες συναντήσεις και όλη την βοήθεια που πήρα, ξέρω ότι αν ήταν όλοι παράξενοι στην πρώτη συνάντηση, τότε ήμουν κι εγώ. Είμαι σαν κι αυτούς. Έχω την ίδια ασθένεια.

Σήμερα δεν θεωρώ καθόλου ότι αυτοί οι άνθρωποι είναι παράξενοι. Πιστεύω ότι είναι αξιαγάπητοι, και με τη βοήθεια των ΑΥ, άλλαξα. Από παιδί χωρίς φίλους, έγινα παιδί με πολλούς φίλους. Το παρατσούκλι μου άλλαξε επίσης, από «Χοντρούλης» σε «Φαρδιά Παντελόνια» — και μετά σε «Αδυνατούλης». Λατρεύω κάθε στιγμή από αυτά τα παρατσούκλια.

Καρολάιν

Ονομάζομαι Καρολάιν. Είμαι 21 ετών και μπήκα στους ΑΥ πριν από εννέα χρόνια, όταν ήμουν 11. Έμαθα για τους ΑΥ επειδή συμμετέχει η μητέρα μου, και ακόμα

θυμάμαι τη στιγμή που τελικά είπε «ναι» για να πάω στην πρώτη μου συνάντηση.

Ήμουν πάντα το παιδί που ζητούσε συνεχώς γλυκό, έτρωγε καραμέλες κρυφά από τους γονείς του, έβαζε φαγητό στο δωμάτιό του, έτρωγε όλα τα σνακ στα ντουλάπια των φίλων του κ.λπ.. Μια μέρα, ενώ μιλούσα με τη μαμά μου, της είπα κάτι του τύπου: «Μπορώ να σταματήσω τα γλυκά όποτε θέλω. Απλώς δεν θέλω». Εκείνη μου ζήτησε να κάνω πράξη όσα έλεγα και με προκάλεσε: να μην φάω γλυκά για ένα άγνωστο χρονικό διάστημα, μέχρι να μου πει εκείνη ότι τελείωσε η «νηστεία των γλυκών». Ρωτούσα κάθε μέρα αν τελείωσε, και όταν τελικά τελείωσε, πιστέψτε με, έφαγα μια γελοία ποσότητα ζάχαρης. Έναν χρόνο αργότερα, κατάλαβα επιτέλους τι εννοούσε: είχα πρόβλημα, δεν μπορούσα να σταματήσω όταν ήθελα και χρειαζόμουν βοήθεια.

Θέλω να ξεκινήσω την ιστορία μου μιλώντας για τα οφέλη των ΑΥ, γιατί το κομμάτι της εμπειρίας μου ως νέα δεν είναι απαραίτητα γεμάτο ευγνωμοσύνη. Είναι δύσκολο να είσαι νέος στους ΑΥ! Και μεγάλο μέρος της ιστορίας μου δεν σχετίζεται με την ηλικία μου, οπότε αυτό που μοιράζομαι εδώ δεν είναι απαραίτητα όλη η εικόνα της ανάρρωσής μου.

Τι αγαπώ στους ΑΥ; Ποια δώρα μου έχουν προσφέρει; Ω Θεέ μου, θα μπορούσα να γράψω βιβλίο! Πρώτα απ' όλα: Ελευθερία! Ελευθερία από τον εαυτό μου, από τους φόβους μου, από τα δεσμά του φαγητού, από τη γνώμη των άλλων... ο κατάλογος συνεχίζεται. Δεύτερον: Ευγνωμοσύνη. Ευγνωμοσύνη για το πρόβλημα της υπερφαγίας, ευγνωμοσύνη για απρόσμενες φιλίες, ευγνωμοσύνη για το ότι μπορώ να ακούω τις εμπειρίες των άλλων χωρίς να μου δίνουν συμβουλές, ευγνωμοσύνη για την ελευθερία που έχω αποκτήσει, και ευγνωμοσύνη για μία Ανώτερη Δύναμη που είναι δίπλα μου.

Ένα άλλο δώρο που μου έδωσαν οι ΑΥ είναι μία εργαλειοθήκη γεμάτη εργαλεία: ανθρώπους, φράσεις, προσευχές, συνθήματα, ασκήσεις, τετράδια εργασίας και βιβλία που με βοηθούν σε κάθε ευκαιρία. Από το να θέλω να φάω εκείνο το κομμάτι τούρτας στα γενέθλιά μου, μέχρι το να θέλω να χτυπήσω με τον αδερφό μου και να κλαίω στην τουαλέτα του σχολείου, μπορώ να χρησιμοποιώ τα εργαλεία των Ανώνυμων Υπερφάγων σε κάθε περίπτωση. Αν συνεχίσεις να έρχεσαι, θα καταλάβεις τι εννοώ.

Έχω χρησιμοποιήσει πολλά Εργαλεία όλα τα χρόνια, όπως το να διαβάζω το Μεγάλο Βιβλίο, που έχω κατεβάσει στο κινητό μου—και το προτείνω ανεπιφύλακτα! Μια φορά, ήμουν σε ταξίδι χωρίς φίλους σε ανάρρωση, και δεν ένιωθα άνετα να τηλεφωνήσω εκείνη τη στιγμή, αλλά έστειλα μηνύματα στην υποστηρίκτριά μου και διάβασα τη μία ιστορία μετά την άλλη στο Μεγάλο Βιβλίο, για να κρατηθώ σε αποχή. Χρησιμοποιώ επίσης πολύ το Εργαλείο του γραψίματος: τα ημερολόγια, τετράδια ανησυχών ή ακόμα το να ξεστομίζω ασταμάτητα όλα τα καθημερινά μου σχέδια και τα συναισθήματά που νιώθω στην υποστηρίκτριά μου, είναι εργαλεία που με έχουν βοηθήσει να μεγαλώσω στην ανάρρωσή μου και να μείνω σε αποχή.

Έχω επίσης ένα σχέδιο φαγητού, το οποίο αλλάζω όταν χρειάζεται, και δεσμεύομαι γι' αυτό στην υποστηρίκτριά μου νωρίς μέσα στη μέρα, όταν μπορώ. Επειδή είμαι νέα και δεν έχω σταθερό πρόγραμμα, είναι δύσκολο να έχω ρουτίνα στο φαγητό μου, έτσι όταν τα πράγματα μου δημιουργούν άγχος ή δεν έχω ιδέα τι ακολουθεί μέσα στη μέρα (ή ποιος θα μου δώσει φαγητό), αυτή η ευελιξία που μου δείχνει η υποστηρίκτριά μου είναι πολύ σημαντική για μένα και για την ανάρρωσή μου.

Τι είναι εύκολο όταν είσαι νέος στους ΑΥ; Κάνω φίλους εύκολα σε μια νέα συνάντηση γιατί όλοι θέλουν να μου μιλήσουν! Επίσης έχω την ευκαιρία να ακούω με τεράστια ευγνωμοσύνη τις μακροσκελείς διηγήσεις των άλλων μελών, επειδή αυτό με γλίτωσε από τις πολλές δυσκολίες που έρχονταν όταν βρισκόμουν κάτω από τον έλεγχο της εμμονής με το φαγητό για δεκαετίες. Επίσης, μου δίνονται υπέροχες ευκαιρίες να μιλήσω σε διάφορες εκδηλώσεις, λόγω της ιδιαίτερης οπτικής μου.

Το να είσαι νέος στους ΑΥ ανοίγει μια πόρτα σε μια εντελώς νέα δημογραφική ομάδα ψυχαναγκαστικών με το φαγητό που ακόμη υποφέρουν και που οι ΑΥ δεν μπορούν πάντα να φτάσουν: τους νέους. Όταν πήγα στο πανεπιστήμιο, αποφάσισα να απαντώ με ειλικρίνεια κάθε φορά που κάποιος με ρωτάει “Γιατί δεν τρως γλυκά;”. Μέσα στον πρώτο μήνα, έφερα ένα νέο άτομο σε συνάντηση των ΑΥ. Και αυτό το ένα άτομο που πήρε βοήθεια ήταν ενθάρρυνση για μένα να συνεχίσω να απαντάω ειλικρινά εκείνη την ερώτηση, γιατί θέλω να μοιράζομαι ελπίδα με άλλους ψυχαναγκαστικούς με το φαγητό που ακόμη υποφέρουν. Θέλω να εργάζομαι το Δωδέκατο Βήμα. Είναι απίστευτο το πόση επίδραση μπορώ να έχω, απλώς επειδή έχω πρόβλημα με την ψυχαναγκαστική υπερφαγία. Ποιος θα το φανταζόταν;

Με πολλούς τρόπους το να είσαι νέος στους ΑΥ είναι σπουδαίο μόνο αν επιλέγεις να φαίνεται σπουδαίο. Όπως όλοι στις συναντήσεις έχουν εμπειρίες ζωής σχετικές με τις δικές μου, έτσι και εγώ έχω εμπειρίες ζωής σχετικές με τις δικές τους και το να συνδέομαι με τα μοιράσματα στις συναντήσεις δεν είναι ποτέ πρόκληση για μένα. Το Q-TIP με βοηθά, γιατί όταν επιλέγω το Σταμάτα Να Το Παίρνεις Προσωπικά (Quit Taking It Personally), η εμπειρία μου γίνεται πιο ευχάριστη. Το να είσαι νέος στους ΑΥ είναι και μια υπέροχη και ξεχωριστή ευκαιρία για να βοηθώ συνομήλικούς μου που υποφέρουν από την ψυχαναγκαστική υπερφαγία, αλλά και συντρόφους μου μέλη των ΑΥ που ανησυχούν για τα παιδιά τους.

Εργάζομαι το πρόγραμμά μου όπως οι περισσότεροι: μαθαίνω καθώς προχωρώ, συμμετέχω σε συναντήσεις εργασίας, έχω σχέδιο φαγητού, δουλεύω τα Βήματα και πηγαίνω σε συναντήσεις. Μπόρεσα να επωφεληθώ από τη σοφία των μεγαλύτερων μελών, να συντελέσω στο να γεφυρωθεί το χάσμα γενεών στους ΑΥ και, το πιο σημαντικό, να βρω ανάρρωση. Είμαι τόσο ευγνώμων που γλίτωσα τα βάσανα που έρχονται με το είμαι μια ενήλικη ψυχαναγκαστική υπερφάγος που υποφέρει, και με τη βοήθεια του Θεού, μια μέρα τη φορά, θα συνεχίσω να είμαι μια ευγνώμων ψυχαναγκαστική υπερφάγος σε ανάρρωση

Αλίκη

Όταν ήρθα στους Ανώνυμους Υπερφάγους, ήμουν 25 χρονών και ένιωθα μεγάλη πικρία για τη ζωή που με έφερε εδώ τόσο νέα. Ζήλευα τα μέλη που είχαν έρθει όταν ήταν 40 ή 50 ετών, γιατί είχαν πολύ περισσότερο χρόνο από μένα να τρώνε τα φαγητά που με ψυχανάγκαζαν — αυτά τα φαγητά στα οποία είμαι εθισμένη και δεν μπορώ να σταματήσω να τρώω μόλις ξεκινήσω. Πώς μπορούσα να σταματήσω να τα τρώω στα 25; Ήταν πολύ νωρίς! Τι θα γίνει όταν παντρευτώ; Μπορεί στα σοβαρά να υπάρξει γάμος χωρίς την τούρτα που ονειρευόμουν για χρόνια; Ποιο ήταν το νόημα να παντρευτώ τότε; Και τι θα γινόταν με τα παιδιά; Θα μπορούσα να είμαι καλή μητέρα χωρίς να ψήνω μπισκότα; Μήπως τα παιδιά μου θα αγαπούσαν τη μαμά κάποιου άλλου που θα έψηνε πιο πολύ από μένα; Και το σημαντικότερο, πώς θα τα κατάφερνα σε πάρτι με άτομα της ηλικίας μου, όπου έτρωγα πολύ για να νιώσω άνετα και να έχω κάτι να πω; Το

φαγητό ήταν μέρος της ταυτότητάς μου. Τι θα απέμενε από μένα χωρίς αυτό;

Απρόθυμα συνέχισα να πηγαίνω στις συναντήσεις και να κάνω τηλεφωνήματα σε άλλα μέλη, όπως μου είχαν προτείνει. Αυτοί οι άνθρωποι είχαν κάτι μαγικό, κάτι μεγαλύτερο από μένα, παρόλο που δεν μπορούσα να το προσδιορίσω, και ένα κομμάτι μου το ήθελε παρότι ένα άλλο κομμάτι μου αντιστεκόταν σθεναρά στο πρόγραμμα. Τότε, μια μέρα, μια ήρεμη φωνή μέσα μου με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι δεν θα υπήρχαν ποτέ αρκετά από τα τρόφιμα που με ψυχαναγκάζουν σε ολόκληρο τον κόσμο για να γεμίσουν το κενό που νιώθω μέσα μου. Οπότε γιατί να μην ξεκινήσω την αποχή τώρα; Ήταν τόσο καλή στιγμή όσο οποιαδήποτε άλλη. Βρήκα μια υποστηρίκτρια, αγόρασα κάποια βιβλία και ξεκίνησα να δουλεύω τα βήματα των ΑΥ μαζί της.

Σήμερα είμαι 29 χρονών και πρόσφατα γιόρτασα τρία χρόνια αποχής. Νιώθω τυχερή που βρήκα τους ΑΥ τόσο νωρίς, γιατί αναπτύσσομαι μέσα σε αυτό το υπέροχο πρόγραμμα με τις καταπληκτικές Πνευματικές Αρχές και σταμάτησα να καταστρέφω το σώμα μου εγκαίρως. Βρήκα τελικά έναν οδηγό ζωής που νόμιζα ότι όλοι είχαν εκτός από μένα. Δεν χάνω τη ζωή, τη ζω πλήρως. Δεν πηγαίνω σε πάρτι μόνο για το φαγητό πλέον. Δεν προσπαθώ να είμαι κάποια άλλη για να ταιριάξω με μια παρέα. Έχω πραγματικούς φίλους και βαθιές ουσιαστικές σχέσεις. Δεν χρειάζεται να λέω ψέματα στους φίλους μου γιατί με καταλαβαίνουν. Νιώθω όλο και λιγότερη ντροπή για το ποια είμαι και για τις αδυναμίες μου. Αρχίζω να νιώθω ότι ανήκω στο ανθρώπινο είδος και γελάω τρυφερά με τα ελαττώματά μου. Μαθαίνω ακόμη ότι έχω καλά χαρακτηριστικά και κάτι να συνεισφέρω σε αυτή τη ζωή. Η αυτοπεποίθησή μου χτίζεται, μέρα με τη μέρα.

Το φαγητό έχει επιστρέψει στη θέση του: καύσιμο για το σώμα μου. Δεν είναι πια ο θεός μου, ο καλύτερός μου φίλος ή ο εραστής μου. Η ελπίδα επέστρεψε στη ζωή μου γιατί ξέρω πως δεν χρειάζεται να περάσω τίποτα μόνη. Έχω την Αδελφότητα των ΑΥ, μια υποστηρίκτρια και μια Ανώτερη Δύναμη να καθοδηγεί τα βήματά μου και να με στηρίζει. Δεν ανησυχώ πια για την τούρτα του γάμου μου. Τώρα θέλω να παντρευτώ από αγάπη και για μια αληθινή συντροφική ζωή. Και πιστεύω πως, χάρη στο πρόγραμμα, θα γίνω μια στοργική μητέρα, με χίλιους άλλους τρόπους πέρα από το φαγητό για να το δείξω.

Κερδίζω πολύ περισσότερα από τους ΑΥ απ' όσα μπορούσα να φανταστώ και, γι' αυτό, είμαι αιώνια ευγνώμων που ήρθα στο πρόγραμμα τόσο νέα.

Μπράιαν

Είμαι ο Μπράιαν Β., 26 ετών σήμερα, είμαι δυόμισι χρόνια στους Ανώνυμους Υπερφάγους και είμαι ευγνώμων που τους βρήκα.

Άκουσα για τους ΑΥ όταν ήμουν 22 ετών, όταν πλέον δεν μπορούσα να περπατήσω την απόσταση που χρειαζόταν για να πάω στο μάθημα ή να μετακινούμαι στην πανεπιστημιούπολη από αίθουσα σε αίθουσα. Η καθημερινότητά μου, ζώντας με έλλειμμα θερμίδων, τρώγοντας ενάμισι γεύμα τη μέρα, και τρέχοντας ψυχαναγκαστικά 8 έως 16 χιλιόμετρα καθημερινά, είχε προκαλέσει τεράστια φθορά στο σώμα μου: είχα δείκτη μάζας σώματος 17, είχα βιώσει καρδιακή ανακοπή και είχα αναπτύξει κατάγματα και αρθρίτιδα από τα γόνατα και κάτω. Η σωματική μου εξάντληση περιλάμβανε επίσης τη συμμετοχή μου σε επτά φοιτητικές οργανώσεις (σε πέντε από τις οποίες είχα θέση ευθύνης), ήμουν φοιτητής πλήρους φοίτησης και εργαζόμουν στη βιολογική έρευνα στο πανεπιστήμιο. Ήμουν ανορεκτικός και εθισμένος στην άσκηση και έβαζα πάντα τις προτεραιότητες των άλλων πάνω από τις δικές μου, γιατί αυτή η στάση μου έδινε τη δικαιολογία να παραλείπω γεύματα. Όταν το σώμα μου με ανάγκασε να σταματήσω, αποχώρησα από τα μαθήματα, σταμάτησα να γυμνάζομαι και αποσύρθηκα από κάποιες λέσχες μου.

Ήταν επίσης τότε που ξεκίνησα να κάνω επεισόδια υπερφαγίας. Στο κεφάλι μου, αυτό φαινόταν σαν ο μόνος τρόπος για να πάρω βάρος και να επιβιώσω από την ανορεξία μου. Ευτυχώς, κάποιος στο κέντρο υγείας του πανεπιστημίου, που ήταν μέλος των ΑΥ σε ανάρρωση, ανέφερε ότι θα επωφελούμουν από τους ΑΥ και με προσκάλεσε να παρακολουθήσω συναντήσεις. Δεν πήγα όμως στη συνάντηση, μέχρι δύο χρόνια αργότερα. Δεν πίστευα ότι οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι θα δούλευαν για μένα. Στην πραγματικότητα, όταν μπήκα στους ΑΥ, πίστευα ότι τα επεισόδια υπερφαγίας ήταν το μόνο που με κρατούσε ζωντανό και ότι οι ΑΥ θα με άφηναν ανυπεράσπιστο απέναντι στην ανορεξία.

Μπήκα στους ΑΥ αδιάλλακτος ότι δεν είμαι ψυχαναγκαστικός υπερφάγος. Νόμιζα ότι έπρεπε απλώς να βρω έναν τρόπο να νιώσω καλά που έχω φυσιολογικό βάρος. Ειλικρινά, δεν είχα καμία ιδέα τότε ότι ήμουν εθισμένος σε συγκεκριμένες τροφές ή ότι χρησιμοποιούσα το φαγητό για να ανταπεξέλθω

στη ζωή. Δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι είχα ήδη προσπαθήσει να σταματήσω να τρώω ζάχαρη όταν ήμουν 18 χρονών και τη γλουτένη στα 23 και δεν μπορούσα να καταφέρω κανένα από τα δύο ούτε για μία μέρα. Ούτε είχα συνδέσει την καρδιακή μου πάθηση με το ΔΜΣ (Δείκτη Μάζας Σώματος) μου, ούτε είχα συνειδητοποιήσει ότι κινδύνευα να αναπτύξω διαβήτη και να ακολουθήσω τα βήματα του παππού μου ο οποίος πέθανε από αυτόν.

Όταν τελικά αναγνώρισα ότι το φαγητό ήταν πάντα η λύση μου και αντιλήφθηκα την πνευματική σημασία του, είδα ότι δεν μπορούσα πια να αφήνω τις αποφάσεις μου να τροφοδοτούνται από τις φοβίες της ανορεξίας μου και από έναν εμμονικό κατάλογο με «απαγορεύσεις».

Σήμερα, δεν έχω την πολυτέλεια να χρησιμοποιώ την ψυχαναγκαστική υπερφαγία για να σώσω τον εαυτό μου από την ανορεξία, ούτε μπορώ να χρησιμοποιώ την ανορεξία για να διορθώσω την ψυχαναγκαστική υπερφαγία μου. Έχω επίσης αποδεχτεί ότι υπάρχουν τροφές που απλά δεν μπορώ να φάω λόγω του οικογενειακού ιστορικού μου με τον διαβήτη και βλέπω πλέον ότι τα τρόφιμα με υψηλές θερμίδες και εύκολη κατανάλωση μου επέτρεπαν να ζω έναν ταχύρρυθμο τρόπο ζωής που απειλούσε την υγεία μου και μου έδινε δικαιολογίες να χάνω γεύματα. Τώρα, η αποχή μου σημαίνει ότι δεν ψάχνω για εύκολες λύσεις. Η λύση απαιτεί την προσπάθειά μου, την προσοχή μου και θα πάρει χρόνο. Το σχέδιο δράσης μου περιλαμβάνει τον προγραμματισμό γευμάτων, την προετοιμασία υγιεινού φαγητού και τη φροντίδα να το έχω μαζί μου.

Στους ΑΥ, έχω βρει την οικογένεια σε ανθρώπους που δεν θα περίμενα ποτέ. Πριν τους ΑΥ, δεν μπορούσα ποτέ να αποδεχτώ τους άλλους, γιατί ποτέ δεν μπορούσα να αποδεχτώ τον εαυτό μου. Έπαιρνα αποφάσεις για τους άλλους και γι' αυτό που φανταζόμουν ότι νόμιζαν για μένα και τους απέρριπτα αμέσως. Προσπαθούσα να παίξω με αυτό που νόμιζα ότι ήθελαν οι άλλοι από μένα και κρυβόμουν πίσω από ψέματα τα οποία δημιουργούσα για να κερδίσω αποδοχή.

Η ασθένεια του να είναι κάποιος ψυχαναγκαστικός με το φαγητό είναι πανούργα, αινιγματική, ισχυρή και υπομονετική, και μπορεί να χτυπήσει οποιονδήποτε, ανεξαρτήτως ηλικίας, και να τον κάνει ανίσχυρο. Είμαι τυχερός που οι εμπειρίες μου με οδήγησαν γρήγορα στην απελπισία. Πραγματικά δεν ξέρω πώς ο Θεός μου μπόρεσε να διαπεράσει την ομίχλη της αρρωστημένης μου κρίσης.

Χάρη στους ΑΥ, έχω καταφέρει να κρατήσω την πρώτη μου μόνιμη εργασία για πάνω από δύο χρόνια. Προσλήφθηκα τρεις μήνες αφού μπήκα στους ΑΥ, και δεν θα μπορούσα να ανταπεξέλθω στις σωματικές απαιτήσεις

της εργασίας μου χωρίς σταθερότητα στη διατροφή μου. Πριν τους ΑΥ, δεν περίμενα καν να ζήσω πάνω από τα 25. Τώρα, με πάνω από δύο χρόνια αποχής, έχω ωριμάσει και έχω γίνει διδάξιμος. Υποστηρίζω άλλους και νιώθω ταπεινός που προσφέρω υπηρεσία. Μεταξύ άλλων, είμαι ευγνώμων που είμαι ένας ψυχαναγκαστικός υπερφάγος σε ανάρρωση, ζώντας με ελευθερία.

Ολίβια

Οι ΑΥ έσωσαν τη ζωή μου — ή ίσως θα έπρεπε να πω ότι οι ΑΥ μου σώζουν τη ζωή, μια θαυματουργή μέρα τη φορά. Τον Μάιο θα γιορτάσω τα 21α γενέθλιά μου. Είναι γενέθλια που δεν πίστευα ποτέ ότι θα φτάσω, γιατί είχα πατήσει το κουμπί της αυτοκαταστροφής για το μεγαλύτερο μέρος της εφηβείας μου. Ένα μέλος της οικογένειάς μου με σύστησε στις συναντήσεις των ΑΥ και στην Αδελφότητα όταν ήμουν 11 ετών. Οι πρώτες μου στιγμές στους ΑΥ φύτεψαν έναν σπόρο που επιτέλους άρχισε να ανθίζει.

Στα νεανικά μου χρόνια, ήξερα ότι έχω μια ασθένεια — και μόνο αυτό είναι ασυνήθιστο. Οι περισσότεροι στην οικογένειά μου των ΑΥ λένε ότι είμαι τυχερή που βρήκα την ανάρρωση σε τόσο νεαρή ηλικία. Αλλά να σας πω κάτι: τίποτα δεν καταστρέφει ένα επεισόδιο υπερφαγίας όπως οι ΑΥ! Δεν πήγα ποτέ σε λέσχες δίαιτας ή καταμέτρησης θερμίδων, γιατί ήξερα ότι ήταν χάσιμο χρόνου και χρημάτων. Οι ΑΥ είχαν τις απαντήσεις. Τα Δώδεκα Βήματα θα μπορούσαν, αν ήμουν πρόθυμη, να με σώσουν από τον θάνατο από το φαγητό.

Παρόλα αυτά, συνέχισα με μυστικό φαγητό και ολοήμερα επεισόδια υπερφαγίας, νιώθοντας απορροφημένη και σχεδόν κυριευμένη από σκέψεις για το φαγητό. Ήμουν εθισμένη στη ζάχαρη. Συχνά λέω στην ομάδα μου ότι ο μόνος λόγος που θα έτρεχα ήταν για τη «δόση» μου.

Κάποιες φορές απέβαλα φαγητό από το σώμα μου με εμετούς και καθαρτικά, με ποικίλη συχνότητα. Έπειτα, γύρω στον Μάρτιο της περασμένης χρονιάς, ανακάλυψα τον πόνο και τη σκληρότητα της ανορεξίας. Είμαι μια πλήρης με όλα τα χαρακτηριστικά εθισμένη. Έπρεπε να ελέγξω τον κατάλογο με τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές και να νιώσω αηδία με την ίδια μου την αντανάκλαση στην τουαλέτα πριν είμαι έτοιμη να κάνω το Πρώτο Βήμα.

Τώρα βρίσκομαι στο Τέταρτο Βήμα, προσπαθώντας να γράψω την πρώτη μου «διερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή» του εαυτού μου. Είναι σκληρή δουλειά, και πιστέψτε το ή όχι, έχω μαζέψει πολύ πόνο, μνησικακία, ντροπή και φόβο μέσα στην αρρώστια μου.

Τι σημαίνουν όλα αυτά; Ευγνωμοσύνη! Είμαι ευγνώμων για τη ζωή μου σήμερα, για το ότι μπορώ να σηκώνομαι το πρωί, και για το ότι είμαι μέρος ενός προγράμματος που μπορεί να με αγαπήσει και να με στηρίξει μέχρι να ξαναβρώ τη λογική μου. Δεν το κρύβω: ήμουν παράλογη χωρίς τους ΑΥ. Ο δεσμός μου με την Ανώτερη Δύναμή μου δυναμώνει κάθε μέρα που παραμένω σε αποχή, δεν αυτομαστιγώνομαι και αφήνω την Ανώτερη Δύναμη να καθοδηγεί τη ζωή μου.

Συχνά ένιωθα ότι γεννήθηκα χωρίς το εγχειρίδιο της ζωής. Με γοήτευε να βλέπω άλλους να τα καταφέρνουν ενώ εγώ τα έκανα τόσο λάθος. Τώρα πια έχω βρει το εγχειρίδιο — απλά έπρεπε να το εφαρμόσω, γιατί το αξίζω φυσικά! Είμαστε οι τυχεροί· έχουμε ένα πρόγραμμα ανάρρωσης Δώδεκα Βημάτων.

Υπάρχει λύση!

Ένα από τα κοινά στοιχεία αυτών των νεαρών μελών των ΑΥ είναι ότι δεν τα κατάφεραν μόνα τους. Ούτε εσύ χρειάζεται να το κάνεις. Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι θα σου δώσουν τα Εργαλεία που χρειάζεσαι για να απέχεις από τον ψυχαναγκασμό με το φαγητό και τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές.

Στις συναντήσεις, θα βρεις άλλους που καταλαβαίνουν τι περνάς και είναι πρόθυμοι να μοιραστούν όσα έχουν μάθει. Ένας υποστηρικτής νοιάζεται ιδιαίτερα για σένα και θα μοιραστεί την εμπειρία του στη ζωή και την αποχή, μία μέρα τη φορά, χρησιμοποιώντας τα Δώδεκα Βήματα των ΑΥ.

Τα τηλεφωνήματα, τα μηνύματα και η ηλεκτρονική επικοινωνία σε κρατούν σε επαφή με τον υποστηρικτή σου και άλλα μέλη των ΑΥ. Το τηλέφωνο είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν νιώθεις την επιθυμία να ενδώσεις στον ψυχαναγκασμό σου, θέλεις να μοιραστείς ένα πρόβλημα ή απλώς έχεις ανάγκη να μιλήσεις. Η ανωνυμία στους ΑΥ είναι η υπόσχεση για ιδιωτικότητα.

Προστατεύουμε ο ένας την ταυτότητα του άλλου. Ό,τι μοιράζεσαι σε μια συνάντηση μένει εκεί. Ό,τι μοιράζεσαι με άλλο μέλος δεν φεύγει από κει. Όποιον βλέπουμε στις συναντήσεις, είναι εμπιστευτικό. Οι ΑΥ είναι ένας ασφαλής χώρος όπου μπορείς να είσαι ο εαυτός σου.

Μπορείς να το κάνεις αυτό; Ναι, μπορείς. Ζητάμε μόνο να είσαι ειλικρινής, με ανοιχτό μυαλό, πρόθυμος και να συνεχίσεις να έρχεσαι στις συναντήσεις. Πιστεύουμε ότι θα νιώσεις στο σπίτι σου στους ΑΥ. Δεν χρειάζεται πια να παλεύεις μόνος.

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 – Εγκάρτωση)
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).



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.

Πώς να βρείτε τους ΑΥ
Επισκεφτείτε τον ιστότοπο των ΑΥ στη διεύθυνση www.oa.org
ή τον ιστότοπο του Ελληνικού Εθνικού Συμβουλίου Υπηρεσίας 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

© 1980, 2010, 2020 Overeaters Anonymous, Inc.
All rights reserved. Rev. 12/2022.

Το παρόν φυλλάδιο αποτελεί μετάφραση βιβλιογραφίας
εγκεκριμένης από τους ΑΥ, για την οποία δεν απαιτείται
γραπτή άδεια. Η μετάφραση είναι εγκεκριμένη από το Εθνικό
Συμβούλιο Υπηρεσίας, Αύγουστος 2025