

Οι Δώδεκα Παραδόσεις

1. Το κοινό καλό όλων μας οφείλει να προηγείται. Η προσωπική μας ανάρρωση εξαρτάται από την ενότητα των ΑΥ.
2. Για το σκοπό της ομάδας μας υπάρχει μόνο μία απόλυτη εξουσία: ένας στοργικός θεός, όπως Αυτός εκφράζεται μέσα από τη συνείδηση της ομάδας μας. Οι αρχηγοί μας δεν είναι παρά έμπιστοι υπηρέτες; δεν κυβερνούν.
3. Η μόνη προϋπόθεση για να γίνει κάποιος μέλος των ΑΥ είναι η επιθυμία να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά.
4. Κάθε ομάδα οφείλει να είναι αυτόνομη, εκτός αν πρόκειται για θέματα που επηρεάζουν άλλες ομάδες ή τους ΑΥ ως σύνολο.
5. Κάθε ομάδα έχει έναν και μόνο πρωταρχικό σκοπό: να μεταφέρει το μήνυμά της στον ψυχαναγκαστικό υπερφάγο που υποφέρει ακόμα.
6. Μια ομάδα ΑΥ δεν πρέπει ποτέ να υποστηρίζει, να χρηματοδοτεί, ή να δανείζει το όνομα των ΑΥ σε οποιαδήποτε αντίστοιχη οργάνωση ή ξένη επιχείρηση, για να μην επιτρέψει σε προβλήματα χρημάτων, ιδιοκτησίας και γοήτρου να μας αποσπούν από τον πρωταρχικό μας σκοπό.
7. Κάθε ομάδα ΑΥ οφείλει να είναι πλήρως αυτοχρηματοδοτούμενη και να μη δέχεται ξένες εισφορές.
8. Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι οφείλουν να παραμένουν πάντα μη-επαγγελματική αδελφότητα, αλλά τα κέντρα υπηρεσίας μας μπορούν να προσλαμβάνουν ειδικούς επαγγελματίες.
9. Οι ΑΥ από τη φύση τους, οφείλουν να μην είναι οργανωμένοι ποτέ. Όμως μπορούμε να συστήνουμε συμβούλια ή επιτροπές υπηρεσίας, άμεσα αναφερόμενες σε εκείνους που υπηρετούν.
10. Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι δεν έχουν άποψη για εξωτερικά θέματα. Γι' αυτό, το όνομα των ΑΥ οφείλει να μην εμπλέκεται σε δημόσιες αντιπαραθέσεις.
11. Οι δημόσιες σχέσεις μας βασίζονται στην έλξη, και όχι στην προώθηση. Χρειάζεται να διατηρούμε πάντα την προσωπική μας ανωνυμία σε σχέση με τον τύπο, το ραδιόφωνο, τον κινηματογράφο, την τηλεόραση και τα άλλα μέσα μαζικής επικοινωνίας.
12. Η ανωνυμία είναι το πνευματικό θεμέλιο όλων αυτών των Παραδόσεων, υπενθυμίζοντάς μας να θέτουμε πάντα τις αρχές μας πάνω από τις προσωπικότητες.

Άδεια να χρησιμοποιούμε τις Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Αλκοολικών
Παραχώρηση για προσαρμογή από την Α.Α. World Services, Inc.

Τα Δώδεκα Βήματα

1. Παραδεχτήκαμε ότι ήμαστε ανίσχυροι απέναντι στο φαγητό - ότι δεν μπορούσαμε να διαχειριστούμε τη ζωή μας.
2. Καταλήξαμε να πιστέψουμε ότι μια Δύναμη, ανώτερη από εμάς, μπορούσε να μας επαναφέρει σε ψυχική ισορροπία.
3. Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα ενός Θεού, όπως εμείς Τον αντιλαμβανόμαστε.
4. Κάναμε μια διεισδυτική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας.
5. Παραδεχθήκαμε στο Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
6. Γίναμε απόλυτα έτοιμοι να αφήσουμε το Θεό να εξαλείψει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.
7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να εξαλείψει τα ελαττώματά μας.
8. Κάναμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να επανορθώσουμε τα λάθη μας απέναντι σε όλους.
9. Κάναμε άμεσες επανορθώσεις σε όσους ανθρώπους ήταν δυνατόν, εκτός από τις περιπτώσεις που αυτό θα έβλαπτε τους ίδιους ή άλλους.
10. Συνεχίζουμε να κάνουμε την προσωπική μας απογραφή και, όταν σφάλουμε, το παραδεχόμαστε αμέσως.
11. Προσπαθούμε, μέσα από προσευχή και διαλογισμό, να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με το Θεό, όπως εμείς Τον αντιλαμβανόμαστε, προσευχόμενοι μόνο για να μάθουμε το θέλημά Του για μας και για τη δύναμη να το εκπληρώσουμε.
12. Έχοντας κατορθώσει μια πνευματική αφύπνιση, ως αποτέλεσμα αυτών των Βημάτων, προσπαθούμε να μεταδώσουμε αυτό το μήνυμα σε άλλους ψυχαναγκαστικούς υπερφάγους και να εφαρμόζουμε αυτές τις αρχές σε όλες τις υποθέσεις της ζωής μας.

Άδεια να χρησιμοποιούμε τα Δώδεκα Βήματα των Ανώνυμων Αλκοολικών
Παραχώρηση για προσαρμογή από την Α.Α. World Services, Inc.

Πώς θα Βρείτε τους ΑΥ

Επισκεφθείτε το διεθνές ιστότοπο των ΑΥ στο www.aa.org
Και ελληνικά στο www.anonymoi-ypertifagoi.com

Overeaters Anonymous®

World Service Office
6075 Zenith Court Ne, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Mail Address: PO Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel: 1-505-891-2664 Fax: 1-505-891-4320
Email: info@aa.org www.aa.org
©2012 Overeaters Anonymous, Inc.
All rights reserved.

Greek version ©2012 Ελληνική Έκδοση 2012
με την έγκριση του Παγκόσμιου Γραφείου Υπηρεσίας των Ανώνυμων Υπερφάγων με έδρα το Ρίο Ράντσο των ΗΠΑ.
Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.
Απαγορεύεται η χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση των ΟΑ Inc. αναπαραγωγή της έκδοσης με οποιονδήποτε τρόπο.

ΣΥΣΤΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΝΩΝΥΜΟΥΣ ΥΠΕΡΦΑΓΟΥΣ

Ένα πρόγραμμα Ανάρρωσης

Τι προσφέρουν οι ΑΥ
σε εσένα...

Τι είναι οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι;

Οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι είναι μια αδελφότητα από άντρες και γυναίκες, οι οποίοι συναντιούνται για να μοιραστούν την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα τους ο ένας με τον άλλον, έτσι ώστε να μπορέσουν να λύσουν το κοινό τους πρόβλημα και να βοηθήσουν αυτούς που υποφέρουν ακόμα, να αναρρώσουν από την ψυχαναγκαστική υπερφαγία.

Ο σκοπός των ΑΥ

Ο πρωταρχικός σκοπός μας είναι να σταματήσουμε να τρώμε ψυχαναγκαστικά και καλωσορίζουμε στην αδελφότητα κατανοώντας φιλικά όλους εκείνους που μοιράζονται το κοινό μας πρόβλημα.

Προϋπόθεση για να γίνει κάποιος μέλος

Η επιθυμία να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά.

Κόστος για να γίνει κάποιος μέλος

Δεν υπάρχουν εισφορές ή χρεώσεις για την ιδιότητα μέλους στους ΑΥ. Είμαστε αυτοσυντηρούμενοι μέσα από δικές μας συνεισφορές.

Τι προσφέρουν οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι σε εσένα

Αποδοχή του εαυτού σου – όπως είσαι τώρα, όπως ήσουν και όπως θα είσαι.

Κατανόηση των προβλημάτων που αντιμετωπίζεις τώρα- και μοίρασμα, σχεδόν σίγουρα, με άλλους στην ομάδα.

Επικοινωνία – από τότε που ανακαλύψαμε ότι ταυτιζόμαστε ο ένας με τον άλλον, η επικοινωνία γίνεται το φυσικό αποτέλεσμα της κοινής μας κατανόησης και αποδοχής.

Ανακούφιση – έχοντας βρει αποδοχή, κατανόηση και επικοινωνία με άλλους, έχουμε βρει ανακούφιση από την αρρώστια μας και βοήθεια για μια νέα αποδοχή του εαυτού μας και για αυτογνωσία.

Δύναμη – με την αποδοχή και την κατανόηση του εαυτού μας, με την εφαρμογή του προγράμματος ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων, με την πίστη σε μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς, με την υποστήριξη και την συντροφικότητα της ομάδας, μια πόρτα ανοίγει σε έναν νέο τρόπο ζωής.

Είναι οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι για εσένα;

Μόνο εσύ μπορείς να αποφασίσεις αυτό... κανείς άλλος δεν μπορεί να πάρει αυτή την απόφαση για εσένα. Εμείς που είμαστε τώρα στους Ανώνυμους Υπερφάγους έχουμε βρει έναν τρόπο ζωής, που μας επιτρέπει να ζούμε χωρίς την ανάγκη υπερβολικού φαγητού. Πιστεύουμε ότι η ψυχαναγκαστική υπερφαγία είναι μια εξελισσόμενη αρρώστια... όπως ο αλκοολισμός και κάποιες άλλες ασθένειες, που μπορούν να αναχαιτιστούν.

Θυμηθείτε, δεν είναι ντροπή να παραδεχθούμε ότι έχουμε πρόβλημα, το πιο σημαντικό πράγμα είναι να κάνουμε κάτι για αυτό.

Πολλοί από εμάς έχουν βρει τις παρακάτω ερωτήσεις χρήσιμες για να καθορίσουμε αν έχουμε πρόβλημα με το ψυχαναγκαστικό φαγητό:

1. Τρώω όταν δεν πεινάω, ή δεν τρώω όταν το σώμα μου χρειάζεται τροφή;
2. Κάνω υπερφαγικά επεισόδια χωρίς κανένα συγκεκριμένο λόγο, μερικές φορές τρώγοντας μέχρι να είμαι εντελώς πλήρης ή να νιώθω την τάση για εμετό;
3. Έχω αισθήματα ενοχής, ντροπής ή αμηχανίας για το βάρος μου ή για τον τρόπο με τον οποίο τρώω;
4. Τρώω λογικά μπροστά σε άλλους και μετά ξεφεύγω πλήρως όταν είμαι μόνος;
5. Το φαγητό μου επηρεάζει 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 καταφεύγει στο φαγητό;
7. Οι διατροφικές μου συμπεριφορές κάνουν εμένα ή άλλους δυστυχισμένους;
8. Έχω χρησιμοποιήσει ποτέ καθαρτικά, εμετούς, διουρητικά, υπερβολική άσκηση, χάπια αδυνατίσματος, ενέσεις ή άλλες ιατρικές επεμβάσεις (ακόμα και χειρουργείο) προσπαθώντας να ελέγξω το βάρος μου;
9. Νηστεύω ή περιορίζω δραστικά το φαγητό μου για να ελέγξω το βάρος μου;
10. Φαντασιώνομαι πόσο πιο ωραία θα ήταν η ζωή μου αν είχα διαφορετικό μέγεθος ή βάρος;
11. Χρειάζεται να μασάω ή να έχω κάτι στο στόμα μου όλη την ώρα: φαγητό, τσίχλα, μέντες, γλυκά ή αναψυκτικά;
12. Έχω φάει ποτέ φαγητό καμένο, κατεψυγμένο ή χαλασμένο, από κιβώτιο σε παντοπωλείο ή μέσα από τα σκουπίδια;
13. Υπάρχουν κάποια φαγητά τα οποία δεν μπορώ να σταματήσω να τρώω, αφού φάω την πρώτη μπουκιά;
14. Έχω χάσει βάρος με δίαιτα ή σε μια “περίοδο ελέγχου” για να ακολουθήσουν κρίσεις ανεξέλεγκτου φαγητού και /ή αύξηση βάρους;
15. Περνάω πολύ χρόνο με σκέψεις φαγητού, με αναρωτήσεις αν πρέπει ή τί πρέπει να φάω, σχεδιάζοντας την επόμενη δίαιτα ή πρόγραμμα άσκησης ή υπολογίζοντας θερμίδες;

Έχεις απαντήσει «ναι» σε μερικές από αυτές τις ερωτήσεις; Αν ναι, είναι πιθανόν ότι έχεις ή είσαι πολύ κοντά στο να έχεις ψυχαναγκαστική σχέση με το φαγητό ή θέμα υπερφαγίας. Έχουμε βρει ότι ο τρόπος να αναχαιτίσουμε αυτή την αρρώστια είναι να εφαρμόσουμε το πρόγραμμα ανάρρωσης των Δώδεκα Βημάτων των Ανώνυμων Υπερφάγων.

«Οι ΑΥ σου προσφέρουν αποδοχή, όπως είσαι τώρα, όπως ήσουν, όπως θα είσαι».