

OVEREATERS ANONYMOUS ХӨТӨЛБӨРИЙН ТАНИЛЦУУЛГА

Хаанаас эхлэх вэ?

Шинээр элсэгчийн мэдвэл зохих зүйлс

Шинэ элсэгч та тавтай морил!

Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS") компанийн зөвшөөрөлтэйгөөр Big Book, *Alcoholics Anonymous, 4 дүгээр боть* номоос түүвэрлэн авч, дахин нийтлүүлэв. AAWS компани дахин нийтлэхийг зөвшөөрсөн нь энэхүү нийтлэлийн агуулгыг хянан тохиолдуулж, зөвшөөрсөн эсвэл энд илэрхийлсэн утга санааг автоматаар хүлээн зөвшөөрсөн гэсэн үг биш юм. А.А нь зөвхөн архинд донтох эмгэгийг эмчлэн эдгээх хөтөлбөр - эдгээрийг зөвхөн А.А. хөтөлбөрийн дараа зохиосон хөтөлбөр, үйл ажиллагаатай холбогдуулан ашиглах ба бусад асуудал эсвэл А.А-с өөр агуулгатай зүйлийг авч үзэхэд ашиглахгүй.

OVEREATERS ANONYMOUS ХӨТӨЛБӨРИЙН 12 АЛХАМ

1. Бидний амьдрал хяналтгүй болж ирдэг - хоол хүнсний өмнө хүчин мөхөстдөг гэдгээ бид хүлээн зөвшөөрсөн.
2. Биднээс илүү хүч биднийг хэвийн байдалд маань эргүүлэн оруулж чадна гэдэгт итгэх болсон.
3. Хүсэл эрмэлзэл, амьдралаа Бурханд даатгахаар шийдсэн.
4. Өөрсдийн үйлдлээ нэвт шувт, ичиж зоволгүйгээр дүгнэсэн.
5. Бурхан, өөрсдийн болон бусад хүмүүсийн өмнө буруугаа хүлээн зөвшөөрсөн.
6. Зан авирын эдгээр бүх дутагдлаа Бурханаар засуулахад бэлэн байгаа.
7. Бурхнаас бидний сул талыг засаж өгөхийг даруухнаар гуйсан.
8. Бүх хохироосон хүмүүсийнхээ нэрсийн жагсаалтыг гаргаж, тэдэнд учруулсан хохирлоо бүгдийг нь засаж залруулахыг хүссэн.
9. Тэдгээр хүмүүс эсвэл бусдыг гэмтээхээс бусдаар тэдэнд учруулсан хохирлоо боломж гарах бүрд шууд засаж залруулсан.
10. Хийсэн үйлдлийнхээ жагсаалтыг үргэлжлүүлэн гаргасаар байсан бөгөөд буруу зүйл хийсэн даруйдаа хүлээн зөвшөөрсөн.
11. Залбирал, бясалгалаар дамжуулан Бурхантай тогтоосон ухамсарт харилцаа холбоогоо сайжруулахыг хүссэн, гагцхүү Бурхан биднээс юу хийхийг хүсэж байгааг олж мэдэх, тэрхүү хүслийг нь биелүүлэх хүч чадлыг хайрлахыг хүсэн залбирсан.
12. Эдгээр алхмуудыг хэрэгжүүлсний үр дүнд сүнслэг болж, энэ мессежийг хэтрүүлэн идэх зуршилтай хүмүүст хүргэх, эдгээр зарчмуудыг бүх үйл хэрэгтээ хэрэгжүүлэхийг хичээсэн.

AA World Services, Inc компанийн зөвшөөрсөний дагуу нийтлэлийн зорилгоор Alcoholics Anonymous-н 12 алхмыг ашиглах зөвшөөрөл

Эрхэм шинэ элсэгчид ээ,

Overeaters Anonymous хөтөлбөрт тавтай морил. ОА хөтөлбөр нь 12 алхмыг мөрдөн туршлага, давуу тал, итгэл найдвараа хуваалцах замаар хэтрүүлэн идэх, хоол хүнсийг хэтрүүлэн хэрэглэх зуршлаасаа салж байгаа хүмүүсийн бүлэг юм.

Хэрэв та эрүүл, хэвийн жинтэй байхын тулд олон арга туршсан, тэр чинь удаа дараа бүтэлгүйтсэн, эсвэл идэх зуршлаа хянах чадваргүй болсон байдал чинь таныг айлгаж эхэлсэн бол ОА хөтөлбөрийн уулзалтад оролцох талаар бодоод үзээрэй. Уулзалтад оролцохын тулд oa.org сайт руу орж, Find a Meeting цэсийг дарна уу.

ОА-н уулзалтан дээр та ижил асуудалтай, таны санал бодлыг хуваалцах хүмүүстэй танилцана. Хайж байсан олон асуултынхаа хариуг олох боломжтой. Overeaters Anonymous хөтөлбөр нь үр дүнтэй энгийн хөтөлбөр юм. Төлбөл зохих төлбөр, хураамж гэж байхгүй. Өөрсдийн хандиваар өөрсдийгөө санхүүжүүлдэг.

Гишүүнчлэлд тавих цорын ганц шаардлага нь хэтрүүлэн идэх зуршлаа орхих хүсэл эрмэлзэл билээ.

Нэгэнт та Overeaters Anonymous хөтөлбөрийг олсон тул манай хөтөлбөр танд тохирох эсэхийг мэдэхийг хүсэж байгаа нь лавтай. Олон хүмүүс хэтрүүлэн идэх зуршилтай эсэхийг нь тодорхойлоход туслах дараах асуултуудад хариулан, энэ хөтөлбөрийг үр өгөөжтэй байсан гэж үзсэн.

1. Би өлсөөгүй ч иддэг эсвэл бие махбодод минь хоол тэжээл шаардлагатай үед иддэггүй юу?
2. Би ямар нэгэн тодорхой шалтгаангүйгээр, заримдаа цэрдийтлээ иддэг эсвэл өвдтөлөө хэтрүүлэн иддэг үү?
3. Надад жин, хооллолтынхоо талаар бодохоор буруутай, ичгэвтэр санагддаг уу?
4. Би бусдын өмнө идэхдээ хяналттай байгаад ганцаараа байхдаа хяналтгүй иддэг үү?
5. Миний хооллох арга барил миний эрүүл мэнд эсвэл амьдралын хэв маягт нөлөөлж байна уу?
6. Би сэтгэл хөдлөл хүчтэй байхад –эерэг эсвэл сөрөг- байх үед иддэг билүү?
7. Миний идэх зуршил намайг эсвэл бусдыг тавгүйтүүлдэг болов уу?
8. Би жингээ барихын тулд туулгах, бөөлжүүлэх, шээс ялгаруулах эм уух, хэт их дасгал хөдөлгөөн хийх, тураах эм, тариа хэрэглэх, эсвэл бусад эмнэлгийн арга (хагалгаа орно) ашигладаг уу?
9. Би жингээ барихын тулд мацаг барих эсвэл хоол хүнсний хэрэглээгээ хязгаарладаг уу?
10. Хэрэв миний жин эсвэл биеийн хэмжээ өөр байсан бол миний амьдрал ямар байх бол гэж би дүрслэн боддог уу?
11. Миний аманд дандаа идэх юм байдаг уу: хоол, бохь, гаа, чихэр, эсвэл уух юм?
12. Би ер нь хүнсний дэлгүүр эсвэл хог хаягдлаас түлэгдсэн, хөлдсөн, муудсан хоол идэж байсан уу?
13. Анх халбагадсаныхаа дараа больж чадалгүй идсэн хоол гэж надад байсан уу?
14. Би зөвхөн хяналтгүй идэх зуршил болон/эсвэл жингээ хасахын тулд хоолны дэглэм барьж жин хасаж байсан билүү?
15. Би хоол хүнсний талаар бодох, юу идэх, идэхгүй тухайд өөртэйгөө зөрчилдөх, дараагийн дэглэм ба дасгал хөдөлгөөнийг төлөвлөх, калори тооцох зэрэгт хэт их цаг зарцулдаг уу?

Та эдгээр асуултуудын ихэнхэд "тийм" гэж хариулсан уу? Тийм бол та хэтрүүлэн иддэг зуршилтай эсвэл зуршилтай болох магадлалтай юм байна.

Overeaters Anonymous хөтөлбөрт шинээр элсэгчийн хувьд танд энэ хэтрүүлж идэх зуршлаас салах хөтөлбөрийн талаар асуух олон асуулт байгаа байх. ОА хөтөлбөр нь бусад хөтөлбөрөөс юугаараа ялгаатай вэ? ОА хөтөлбөр хэтрүүлэн идэх зуршлаасаа салж, эрүүлээр жингээ барихад хэрхэн туслах вэ? ОА хөтөлбөр хэтрүүлэн идэх эсвэл ёо-ёо дэглэмийг барихаа болиход туслах уу? Хоолонд хэт дурлах болон хэтрүүлэн идэх зуршлаасаа хэрхэн салах вэ? Ямар нэгэн итгэл найдвар байна уу?

Та ганцаараа биш

Та ганцаараа биш. Бид ч бас хоол хүнс, идэх зуршлаа хянахыг хичээхдээ итгэл найдвараа алдаж байсан удаатай. Биеийн хэмжээгээ хяналтандаа байлгахын тулд жин хасах дэглэм бүрийг барьж, олон арга хэрэглэсэн боловч амжилтанд хүрээгүй. Бид хоол хүнс, жин болон/эсвэл хэмжээндээ хэт их анхаардаг тул амьдралын сайхныг мэдэрч чаддаггүй. Хэдийгээр үнэхээр хүсдэг ч хэтрүүлэн идэхгүй байж чаддаггүй. Зарим маань идэх дур хүслээ хязгаарлаж чадахгүй гэж айдаг учраас идэхээс татгалзах үе ч байдаг. Хоол хүнсний хувьд гаргадаг зан авирынхаа талаар бодохоор ичдэг.

Хооллох зуршлын хувьд бид бусад хүмүүсээс өөр. Хоолны талаар бие махбод, оюун ухаан маань бидэнд илгээдэг дохио энгийн хүмүүсийнхээс өөр байдгаараа бид өөр хоорондоо адилхан байдаг. Бидний олонх идэж эхлэнгүүтээ зогсохоо мэдэхээ байдаг, тэр ч бүү хэл хаа нэгтээ зогсож чаддаг ч дахиад эхэлдэг. Зарим маань ахин дахин хичээсэн ч хэтрүүлэн идэх зуршлаа хянаж чадахгүй л байна. Иймэрхүү байдал зогсолтгүй үргэлжилдэг.

Overeaters Anonymous хөтөлбөрт хамрагдсанаар бид өдөр тутам эмчлэн эдгээх боломжтой эрүүл бус бие махбод, оюун ухааны нөхцөлтэй болохоо мэдэж авсан билээ. ОА хөтөлбөр үүнийг шийдэх аргыг санал болгодог. Бид хянах боломжгүй их хүслийг төрүүлсэн хоол хүнс, хооллох зуршлаасаа салах хүсэлтэй. Бид сэтгэлийн тэр их хүслээсээ салсан. Бид эрүүл, хэвийн жинд хүрч, тийм байж чадна. Бидний хувьд энэ бол

ид шид л гэсэн үг. Хоол хүнс, хоолны дэглэм, жин, дасгал хөдөлгөөн болон/эсвэл бие махбодын харагдах байдалтай холбоотой зуршлаасаа татгалзах арга замыг бид олсон.

Бид өөрсдөө салж чадахгүй гэдгээ мэдсэн учраас ОА хөтөлбөрийн бусад гишүүдтэй хуваалцах хэрэгтэй юм байна гэдгээ ойлгосон. Сэтгэл санаагаа тайвшруулахаар хоол идэхийн оронд бид уулзалтад оролцох, санаа бодлоо хуваалцах, ОА хөтөлбөрийн зарим нэг нийтлэлийг унших, эсвэл спонсортойгоо ярилцдаг байсан. Энэхүү шинэ, эрүүл дадлыг хэрэгжүүлсэнээр бид аюулгүй байдлыг мэдэрч эхэлсэн. ОА хөтөлбөр түншлэл, дэмжлэг туслалцаа санал болгодгийг олж мэдсэн. ОА хөтөлбөрийн 12 алхмыг баримталж, ижил асуудалтай бусад хүмүүст тусалсанаар эдгэрч чадна гэдгээ бид олж мэдсэн билээ.

Хэрэв та 12 алхмыг чадах хэмжээндээ хэрэгжүүлж, уулзалтад байнга оролцон, ОА хөтөлбөрийн хэрэгслийг ашиглаж чадвал таны амьдрал өөрчлөгдөнө гэж бид амлаж байна. Та хэтрүүлэн идэх зуршлаа эмчлэн эдгээж гайхамшгийг биеэрээ мэдрэх болно.

Олон шинж тэмдэг, Нэг шийдэл

Overeaters Anonymous- хөтөлбөрт хамрагдсанаар та:

- Хэт их жингийн илүүдэлтэй, хэт тарган
- Дунд зэргийн илүүдэл жинтэй
- Дундаж жинтэй
- Жингийн дутагдалтай
- Идэх зуршлаа үе үе хянасаар байгаа
- Хэтрүүлэн идэх зуршлаа хянах чадваргүй гишүүдтэй танилцана.

ОА хөтөлбөрийн гишүүдийн хооллох зуршил өөр өөр. Эдгээр "шинж тэмдэг" бидний гишүүнчлэл шиг өөр өөр байдаг. Жишээлбэл:

- Биеийн жин, хэмжээ, хэлбэрийнхээ талаар ямагт бодох
- Хэтрүүлэн идэх
- Байнга идэх
- Хоолны дэглэмээ багасгах талаар бодох
- Өлсөх
- Хэт их дасгал хөдөлгөөн хийх
- Хооллосны дараа бөөлжих
- Шээс ялгаруулах, туулгах үйлчилгээтэй эмийг зүй бусаар болон/эсвэл хэтрүүлэн хэрэглэх
- Хоолыг зажилж хаях
- Жингээ барихын тулд тураах эм уух, тариа тариулах, хагалгаа зэрэг эмчилгээний бусад арга ашиглах
- Зарим хоолноос нэг халбагадсаныхаа дараа идэх хүслээ хязгаарлаж чадахгүй болох
- Хоолны талаар төсөөлөн бодох
- Хурдан жин хасах хөтөлбөрт эмзэг хандах
- Хоол хүнсний талаар байнга бодох
- Хоолыг шагнал, сэтгэл санаагаа тайвшруулах арга хэлбэрээр ашиглах

Бидэнд илэрч байгаа шинж тэмдэг өөр өөр байж болох ч биднийг нэг зүйл холбож байдаг: Бид хоол хүнсний өмнө хүчин мөхөсдөж, амьдрал удирдлагагүй болдог. Биднийг холбодог энэхүү нийтлэг асуудлаар нэгдсэн нэг шийдэл олохоор ОА хөтөлбөрийн 12 алхам ба 12 уламжлал арга хэмжээнд хүргэсэн. Бидэнд илрэх шинж тэмдэг өөр өөр ч бид бүгд нэг ижил өвчнөөр шаналдаг-энэ хөтөлбөрийн дагуу амьдардаг нэгэн нэг л өдөр анхаарлыг татах болно.

Татгалзах — Бидний гол зорилго

ОА хөтөлбөр нь дараах нэр томъёонуудыг хүлээн зөвшөөрдөг: “1) Татгалзах: Эрүүл, хэвийн жинтэй байх, жингээ хадгалахын тулд хэтрүүлэн идэх, хэтрүүлэн идэх зуршлаа болих үйлдэл. 2) Эрүүлжих: Хэтрүүлэн идэх зуршлаа орхих. Overeaters Anonymous-н 12 алхам хөтөлбөрийн дагуу ажиллаж, амьдарснаар сэтгэл санаа, сүнс, бие махбодын хувьд эрүүлжинэ.” Бидний олонх нь 12 алхам болон 12 уламжлал хөтөлбөрийн дагуу ажиллаж, амьдрахад маань туслах ОА хөтөлбөрийн 9 Эрүүлжих аргыг бүгдийг эсвэл заримыг нь ашиглахаас өөрөөр бол хэтрүүлэн идэх зуршлаасаа татгалзаж чадахгүй болохоо ойлгосон.

Эрүүлжих арга

Бид эмгэгээсээ татгалзан, хооллох хөтөлбөр, спонсор, уулзалт, утсаар ярих, бичих, нийтлэл унших, нэрээ нууцлах, үйлчилгээ, үйл ажиллагааны төлөвлөгөө зэрэг эрүүл байхад туслах аргыг ашиглана.

Хооллох хөтөлбөр

Хооллох хөтөлбөр нь хэтрүүлэн идэх зуршлаасаа татгалзахад тусалдаг. Энэхүү арга нь эмгэгийнхээ бодит харагдах байдалтай тэмцэх, бие махбодын хувьд эрүүлжихэд тусална.

Спонсор

Манай хөтөлбөрөөр дамжуулан бие махбод, сэтгэл санаа, сүнслэг байдал гэсэн бүх гурван түвшинд эрүүлжихэд туслахыг спонсороос хүсдэг. Таны хүслийг биелүүлэх спонсор олоод, тэр хүнээсээ хэрхэн зорилгоо биелүүлж байгааг нь асуугаарай.

Уулзалт

Уулзалт нь нийтлэг асуудлаа тодорхойлох, 12 алхам хөтөлбөрөөр дамжуулан олсон нэгдсэн нэг шийдлээ бататгах, энэхүү хөтөлбөрөөр дамжуулан хүлээн авсан бэлгээ бусадтайгаа хуваалцах боломжийг олгодог. Мөн нүүр тулсан ярилцлагаар дамжуулан ОА хөтөлбөр нь утсаар болон онлайнээр хийх уулзалтуудыг санал болгодог.

Утсаар ярих

Олон гишүүд спонсор болон ОА хөтөлбөрийн бусад гишүүдтэй өдөр бүр утсаар ярих, мессеж, э-мэйл бичдэг. Мөн утсаар эсвэл цахим шуудангаар холбогдсоноор бидэнд тулгардаг шийдэхэд төвөгтэй асуудлуудыг нэн даруй шийдэх боломжтой.

Бичих

Бодол, мэдрэмжээ цаасан дээр буулгах нь зөвхөн бодох эсвэл ярих төдийд ил болдоггүй үйлдэл, хариу үйлдлээ илүү сайн ойлгоход тусална.

Уран зохиол

ОА хөтөлбөрөөс баталсан ном, зурагт хуудас, *Lifeline* сэтгүүлийг уншина. Өдөр бүр унших нь 12 алхам болон 12 уламжлалын дагуу амьдрахад тусалдаг.

Үйл ажиллагааны төлөвлөгөө

Үйл ажиллагааны төлөвлөгөө нь татгалзах хүслийг дэмжихэд шаардлагатай хэрэгжүүлэх боломжтой үйл ажиллагааг тодорхойлох, хэрэгжүүлэх явц юм. Хооллох хөтөлбөртэй адил энэ нь гишүүдийн хувьд өөр өөр байж болох бөгөөд амьдралд зохион байгуулалт, тэнцвэржилт, удирдан чиглүүлэх боломжийг авчрахын тулд тохиргоо хийх шаардлага үүсэж болно.

Нэр нууцлах

Нэр нууцлах нь зарчмыг хувийн зан чанараас дээгүүр тавих баталгааг өгдөг бөгөөд бидэнд зөвхөн олон нийтийн бүлгийнхээ хэмжээнд л гишүүнчлэлээ ил болгох эрхийг олгодог. Хэвлэл мэдээлэл, радио, телевизор, бусад олон нийтийн харилцаа холбооны хэрэгслийн түвшинд нэр нууцална гэдэг нь бид нэгэнт өөрсдийгөө ОА хөтөлбөрийн гишүүд гэж тодорхойлсон л бол өөрсдийн царай төрх, эсвэл овог нэрээ хэзээ ч ашиглахыг зөвшөөрөхгүй гэсэн үг билээ.

Нийгэмлэгийн хэмжээнд нэр нууцлах гэдэг нь бидний ОА хөтөлбөрийн өөр гишүүнтэй хуваалцсан бүхэн

нууц хэвээр үлдэнэ гэсэн үг. Уулзалтын үеэр сонссон бүхэн маань тэндээ л үлдэнэ.

Үйлчилгээ

Бидэнтэй адил зовж буй хүнд хандахад туслах ямар ч хэлбэрийн үйлчилгээ бидний өөрсдийн эрүүлжихэд тусална. Уулзалтад ирэх, сандал хураах, уншсан зүйлээ хураах, шинэ элсэгчидтэй ярилцах зэргээр гишүүд үйлчилгээ үзүүлэх боломжтой. Бүлгээс гадуур гишүүн нь бүлэг дундын төлөөлөгч, хорооны дарга, бүсийн төлөөлөгч, эсвэл Хурлын төлөөлөгчөөр ажиллах боломжтой.

ОА хөтөлбөрийн үүрэг хариуцлагын амлалтад "Миний хүслийг хуваалцдаг бүх хүмүүст цаг ямагт ОА хөтөлбөрийн зүрх сэтгэлээ зориулж, гараа сунгах нь миний үүрэг хариуцлага байх болно" гэсэн байдаг.

Нэмэлт мэдээлэл: Хооллох хөтөлбөр

Бидний ихэнх нь өөртөө тохирсон хоолны дэглэмтэй болж, жингээ хасах зорилгоор Overeaters Anonymous хөтөлбөрт хандсан. Нэг удаад нэг л зүйлд төвлөрөх амьдралын хэв маягийн үндэс суурь нь 12 алхам хөтөлбөр болохыг олж мэдсэн. Гэхдээ хоолны дэглэм барихгүй! Хэмжээлшгүй хайр энэрэл, дэмжлэг туслалцааг мэдэрсэн. Гэхдээ хоолны дэглэм барихгүй! ОА хөтөлбөрт шинээр элссэн бид гайхсан. Хоолны дэглэм хайчив аа?

Эрүүл хооллох хөтөлбөр боловсруулах нь бидний ашигладаг хөтөлбөрийн эхний аргуудын нэг. Алхмыг хичээнгүйлэн хэрэгжүүлэхгүйгээр ямар ч хооллох хөтөлбөр амжилттай болохгүй ба Арга хэлбэрээр хооллох төлөвлөгөөг ашигласанаар бид хоол хүнстэй тайван, оновчтой, тэнцвэртэй байдлаар хандах боломжийг олгоно. Бид нэг удаад нэг хоол идэх, нэг удаад зөвхөн нэг л зүйлд төвлөрөх төлөвлөгөөг дагадаг. Энэ бол сэтгэл санаагаа дагаж бус бие махбодын хэрэгцээ шаардлагынхаа дагуу хооллож сурах эхлэл юм.

Хооллох шинэ арга замыг тодорхойлох нь чухал

Бид энгийн хүмүүстэй адилгүй. Мэдээж бидний одоогийн хооллох дадал ямар нэгэн байдлаар буруу байгаа, үгүй бол бид ОА хөтөлбөрт хандахгүй байсан. Энгийн хүмүүс цадмагцаа идэхээ больдог. Бид тэгдэггүй. Энгийн хүмүүс хоолоо нуудаггүй, ганцаараа байхдаа нууцаар идэх төлөвлөгөө гаргадаггүй. Бид тэгдэг. Энгийн хүмүүс хоолыг айдсаа дарах эсвэл санаа зовнилт, асуудлаас зугтаах хэрэгсэл болгон ашигладаггүй. Бид тэгдэг. Энгийн хүмүүст идэх тухай яриа болоход буруутай мэт мэдрэмж төрдөг эсвэл ичдэггүй. Бид тэгдэг.

ОА хөтөлбөрт хамрагдсанаар бид асуудал бол сул дорой эсвэл хүсэл эрмэлзэлгүй байдал биш гэдгийг олж мэддэг. Бид өвчилсөн байна. Бидний өмнө хоол тавих эсвэл хоол биднийг дуудах л юм бол бид өөртөө итгэх итгэл, хоолны тал дээр зөв шийдвэр гаргахад чиглүүлэх хүсэл эрмэлзэлдээ итгэж чаддаггүй. Бид өөрсдөдөө болон бусдад олон зуун шийдэл олсон, хоолны дэглэм бүрийг барих, физик эмчилгээ хийлгэх, ховстуулах, тариа тариулах, эм ууж үзсэн боловч хэтрүүлэн идэх зуршлаасаа салж чадаагүй.

Хооллох хөтөлбөр боловсруулах

Хооллох хөтөлбөр ашиглах нь хэтрүүлэх идэх зуршлаасаа салах эхлэл юм. Хөргөгчний өмнө эсвэл ресторанд хоолны талаар зөв шийдвэр гаргахад туслах шийдэл, хүсэл эрмэлзэлдээ найдахын оронд урьдчилан мэдрэмжтэй хооллох хөтөлбөрийг бид боловсруулна. Эхлээд юу, хэзээ, хаана, хэр их идэх гэдгийг тусгасан өдөр тутмын хооллох хөтөлбөрийг бид хэрэгжүүлнэ. Энэ өдөр тутмын хооллох хөтөлбөр нь бидний хооллох зуршлыг хүслээс маань тусгаарладаг ба өдрийн туршид гаргавал зохих шийдвэрээс чөлөөлдөг. Хоол хүнсний талаар бодож өнгөрөөх хугацааг багасгаснаар хүсэл эрмэлзэл болон эмгэг хооронд байнга үүсдэг зөрчлийг толгойноос маань авч хаяна. Мөн өдөр бүр спонсорынхоо өмнө амлалтаа биелүүлж чадвал төлөвлөгөөний дагуу явах боломжтой болдгийг олж мэдсэн. Хөтөлбөрийн үлдсэн хугацаанд бид нэг удаад нэг л зүйл дээр төвлөрдөг болно. Бид насан туршдаа үүнийг хийх тухай бодох шаардлагагүй юм.

Сонголтын эрхэм чанар

Хооллох хөтөлбөр боловсруулахдаа ямар хоол хүнс болон/эсвэл хооллох зуршил хүсэл эрмэлзлийг

төрүүлдгийг олж мэдэх зорилгоор бид хооллох хэв маягаа хянаж үздэг. Спонсор болон эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй хооллолтын түүхээ хуваалцах нь биднийг зорилготой, ойлголттой болгоно. Хооллох хөтөлбөрөө боловсруулахаа тусламж хүссэнээр бид өөрсдөө хийж чадахгүй зуршил дадлаа эргэцүүлэн бодох хүслийг дадлагажуулах болно. Спонсор болон эрүүл мэндийн мэргэжилтэний саналаас автоматаар татгалзах боломжгүй, учир нь бидэнд тухгүй байх болно.

Энгийн хүмүүсийн бие махбод болон бодол санаатай харьцуулахад хэтрүүлэн идэгчийн бие махбод болон бодол санаа хоол хүнсэнд өөр хариу үйлдэл үзүүлдэг гэдэгт бид итгэдэг. Асуудал үүсгэгч бүх хоол хүнс, орц, зан авирыг жагсаан бичээд, гарган хаях нь шилдэг шийдвэр болохыг олж мэдсэн. Бид таныг үнэнч шударга байж, амьдрах аргагүй мэт санагддаг зарим хоол хүнс, дадал зуршлаа орхихыг хүсэж байна. Эдгээр нь таны жагсаалтад яг байвал зохих зүйлс байж болно. 12 алхмыг хэрэгжүүлсэнээр тэдгээр хоол хүнсийг идэх хүслээсээ чөлөөлөгдөн, зуршлаа хаяна. Энэхүү процессыг хий хоосон зүйл биш эерэг үйлдэл, сүнсний сахилга бат гэж харах үед бид эрх чөлөөг мэдэрч эхэлдэг.

ОА хөтөлбөрийн зарим гишүүд хяналтгүй идэх дур хүслийн шалтгаан болдог гэж тодорхойлсон хоол хүнс, идэх зуршлаас дор жишээ болгон дор дурдав.

"Гдөөгч" буюу "хэтрүүлэн иддэг" хоол хүнснээс татгалзахын тулд тодорхой хоол хүнсийг сонгох
"Өдөөгч" буюу "хэтрүүлэн иддэг" хоол хүнс нь бидний их хэмжээгээр иддэг буюу бусад хоол хүнсээ хасан байж иддэг хоол хүнс юм; бусдаас нууж иддэг; нууцаар иддэг; баяртай, харамсалтай, уйтгар гунигтай үйл явдал тохиолдоход иддэг; калори ихтэй, шим гэжээл багатай хоол хүнс гэх мэт. Мөн жагсаалтанд багтаагүй ч эдгээр хоол хүнсэнд бусад хоол хүнсэнд маань байхгүй сахар эсвэл өөх тос зэрэг нийтлэг орц найрлага байгаа эсэхийг харна.

Хүн бүр өөр өөр хоол хүнс эсвэл орц, найрлагын тухайд асуудалтай байж болно. Хэрэв тухайн нэг хоол хүнс өмнө нь хэтрүүлэн иддэг байсан хоол тань байсан, эсвэл хэтрүүлэн иддэг хоол хүнс орсон найрлагатай бол тэдгээрийг хөтөлбөрөөсөө хасна. Жишээлбэл, паста хэтрүүлэн иддэг хоол чинь бол бусад гурилаар хийсэн хоол (талх, жигнэмэг) асуудал үүсгэж болно. Өдөөгч бус хоол хүнсийг нэмж идэх нь идэх хүслийг өдөөж болзошгүй. Тухайн хоол хүнс асуудалтай үгүй юу гэдгийг сайн мэдэхгүй байгаа бол эхлээд энэ асуудлыг орхино. Дараа нь татгалзлын тусламжтай зөв хариулт нь тодорхой болно.

Заримаас нь дурдвал:

- Тайвшруулах, чанар муутай буюу түргэн хоол (шокалад, нэрийн түргэн хоол, жигнэмэг, чипс гэх мэт)
- Сахар ихтэй хоол хүнс (амттан, чихэрлэг уух зүйл, сериал, боловсруулсан мах, амтлагч гэх мэт)
- Өөх тос ихтэй хоол хүнс (масло, бусад өөх тос ихтэй сүүн, сүүн бус бүтээгдэхүүн, хатаасан хоол хүнс, зууш, амттан)
- Гурилан бүтээгдэхүүн, ерөнхийдөө боловсруулсан нүүрс ус (боов, паста, талх гэх мэт)
- Сахар, өөх тос эсвэл сахар, гурил, өөх тосны холимог хоол хүнс (мөхөөлдөс, хайрсан боов, торт, бялуу гэх мэт)
- Өдөөгч хоол хүнс биш ч их хэмжээгээр иддэг хоол хүнс.

Дур хүслийг өдөөгч хоол хүнс, орц найрлагыг тодорхойлмогц идэхээ болих хэрэгтэй.

Татгалзахын тулд идэх дадал зуршлыг сонгох

ОА хөтөлбөрт хамрагдсан олон хүмүүс юуг ч тэр ч битгий хэл хэтрүүлэн иддэг хоол хүнс нь биш байсан ч хэтрүүлэн идэж чадна гэдэг; иймд энгийн хүмүүс хэвийн бус гэж хардаг хооллох хэв маягаа эргэн харах хэрэгтэй – цаг ямагт иддэг, үнэхээр өлсөөгүй ч тухайн цагт иддэг, хэтрүүлэн идэхийг зөвшөөрдөг тусгай дадал зуршил, шалтгаан байгаа эсэхийг харах.

Заримдаа эдгээр дадал зуршил тодорхой хоол хүнстэй холбоотой байдаг, заримдаа бидний идэх дургүй хоол хүнсний хувьд ч эдгээр дадал зуршил илэрч байдаг. Заримаас нь дурдвал:

- гэдсээ дүүртэл идэх
- сул дорой болох хүртлээ шим тэжээлийг эрс хорих
- тавагласан бүх хоолыг идэх дуусгах (тэр ч битгий хэл бусдын тавагтай хоолыг идэх дуусгах!)
- бусад хүмүүсээс ямагт түрүүлж идэж дуусах
- бусдаас нууж идэх, их идэхийн тулд хоолоо нөөцлөх, нуух
- хамгийн сүүлийн үеийн жин хасах хөтөлбөрийг мэдээлсэн сэтгүүлийг хайх, бодит бус хоолны дэглэм, эмчилгээг хэрэгжүүлэх
- үнэгүй эсвэл хэн нэгэн бидэнд тусгайлан зориулан бэлдсэн учраас идэх
- баяр хөөрөө тэмдэглэн идэх, стресстэй эсвэл сэтгэл санаагаар унасан үед маань тайвшруулдаг учраас идэх
- ямар нэгэн юм зажлах зэргээр амаа байнга зав чөлөөгүй байлгах хэрэгцээ
- идэх, идэхгүй байх хэрэгцээ үүссэн эсэхээс үл хамааран тухайлсан цаг эсвэл нөхцөл байдалд идэх
- хатуу хоолны дэглэм барих, туулгах, хэт их дасгал хөдөлгөөн хийх замаар хэтрүүлэн идсэн хоол хүнсээ туулгаж гаргах
- савнаас шууд идэх, зогсож байхдаа идэх
- жолоо барих, зурагт үзэх, ном, сонин сэтгүүл унших үедээ идэх
- илүү их хоол хүнс асуудал үүсгэнэ гэж итгэхэд хүргэх гажуу бодол – энэ нь хоолны дуршилгүй болгох аюултай.

Өөрт байх дадал зуршлыг тодорхойлмогц, тэдгээрийг зогсоох болно.

Хөтөлбөр зохиох

Үнэн хэрэгтээ ОА хөтөлбөрт хамрагдсан гишүүдийн хэрэгжүүлдэг бүх хооллох хөтөлбөр тухайлсан хоол хүнс, орц найрлага болон/эсвэл тухайлсан дадал зуршлаас зайлсхийхийг шаарддаг. ОА хөтөлбөрийн зарим гишүүдийн хувьд дээрх зуршлуудаас татгалзах нь хангалттай байдаг. Гэхдээ заримд нь илүү зохион байгуулалт хэрэгтэй болдог.

Илүү зохион байгуулалт шаардлагатай хүмүүс юуг хир их идэх, хэзээ идэх, хоол хоорондын зай, хооллох орчин зэргээ яг таг тодорхойлно. Мөн өдөр бүр хоол хүнсээ жинлэх, хэмжих, калорио тоолох, эсвэл өөр хүнд хоолоо өгч болно.

Шударга байх нь гол – бид өөрсдийгөө хуурахгүй байх хэрэгтэй. Энэ бол чухал үйл хэрэг. Бидний амьдралын чухал хэсгүүдийг бүрдүүлэх мэт санагддаг идэх дадал зуршлаа хойш тавих хэрэгтэй болсон ч хамаагүй хэтрүүлэн идэхийг маань өдөөдөг идэх дадал зуршил болон хоол хүнсийг хасах ёстой. Бидний олонх нь ганцаараа хооллох хөтөлбөрөө тодорхойлж, сонгож чадахгүй гэдгээ ойлгосон; спонсор, эрүүл мэндийн мэргэжилтэн, Аугаа хүчнээс тусламж дэмжлэг авах хэрэгтэй. Мөн бидэнд хөтөлбөрөө хэрэгжүүлэхэд тэдний удирдамж, дэмжлэг хэрэгтэй. Бидний эмгэг их зальтай учраас бид зөвхөн бусадтай зөвлөлдсөний дараа хооллох хөтөлбөрөө хэрэгжүүлж, өөрчлөлт хийж чадна.

Тоо хэмжээний тухайд

Бидний олонх хэр их хоол идэх вэ гэдгээ мэддэггүй иймээс бид болих буюу хангалттай гэсэн дохиог өгөх зарим зүйлсийг ашигладаг. Бидний зарим зөвхөн нэг л таваг хоол иддэг, тавгандаа үлдээдэг эсвэл цадмагцаа идэхээ больдог. Зарим нь хоолоо жинлэх, хэмжих нь чухал гэж үздэг.

Гэртээ заримдаа эсвэл байнга хоолоо жинлэх, хэмжих нь бидэнд хэрэгцээ болон ахиц дэвшлээ шударгаар үнэлэхэд тусалж болох юм. Хоол маань ямар хэмжээтэй байвал зохистой вэ гэдгээ мэдэхгүй бол жинлэх, хэмжих эсвэл хооллох хөтөлбөртөө өөрчлөлт оруулах бүртгээ идэх хоолны хэмжээгээ зөв тохируулахад л болно. Бидний зарим нь хэр их хоол идэх талаарх шийдвэрийг өдөр тутам гаргахаас өөрсдийгөө чөлөөлөн хоолоо жинлэх, хэмжих аргыг сонгодог. ОА хөтөлбөр жинлэх, хэмжих тал дээр ямар нэгэн байр суурь илэрхийлдэггүй: энэ талаар спонсор эсвэл эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэйгээ тусдаа ганцаараа ярилцах нь илүү тустай.

Дараахыг анхаарна уу

ОА хөтөлбөр нь хоолны дэглэмийн клуб биш бөгөөд бид ямар нэгэн тусгай хооллох хөтөлбөр санал болгодоггүй. Гэхдээ идэх дон, хүслээс чөлөөлөх зүйл бол бидний эдгээх гэсэн зүрх сэтгэлд байдаг Нөхөрлөл бөгөөд эрүүл, хэвийн жинтэй байхад туслах хооллох хөтөлбөр нь манай эмчилгээний чухал хэсэг гэдэгт бид итгэдэг.

ОА хөтөлбөр нь шим тэжээлийн талаар ямар нэгэн байр суурь илэрхийлдэггүй. Энэ бол эдгээр эсвэл бусад хооллох хөтөлбөр таны бие махбодод шаардлагатай шим тэжээлийг өгч чадаж байна уу гэдгийг та болон таны эрүүл мэндийн ажилтан хоорондоо ярьж тохирох асуудал. Эрүүл мэндийн асуудал (хоолны дуршил их, бага байх, чихрийн шижин, зүрхний өвчин, хэт өндөр, нам даралттай гэх мэт)-тай ОА хөтөлбөрийн гишүүдийг бид ямар нэгэн хооллох хөтөлбөр хэрэгжүүлэхээсээ өмнө эрүүл мэндийн мэргэжилтнээс зөвлөгөө авах, зөвлөгөөг нь баримтлахыг хүсдэг.

ОА хөтөлбөрийн зарим гишүүдийн хооллох хөтөлбөр болгон хэрэгжүүлэхээр сонгосон жишээнүүдийг дор харуулав. Бичигдсэн байдлаараа эсвэл удирдамж байдлаар өөрийн гэсэн хөтөлбөрөө зохиоход тань тус болж магад юм. Спонсор болон эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй эдгээр хөтөлбөрийг өөрийн хэрэгцээнд тааруулан хэрхэн өөрчлөх талаар ярилцахыг зөвлөж байна. Жишээ нь, танд хоол тэжээлийн тодорхой шаардлага байдаг бол (цагаан хоол идэх, сахараас татгалзах, нүүрс усанд мэдрэмтгий гэх мэт), хөтөлбөр сонгон, хэрэгжүүлэхэд танд тусламж хэрэгтэй болж болно. Мөн хуваарь эсвэл эрүүл мэндийн байдалдаа тохируулан хөтөлбөрөө өөрчлөх хэрэгтэй бол хичнээн тооны хоол санал болгосноос илүүтэй идэх хоолныхоо хэмжээг хувааж болно.

Зарим хөтөлбөрт хоол бүрийн хэмжээг зааж өгсөн; сонголт болон идэх хэмжээг **XX-р** хуудсан дахь "Хооллох хэмжээ" бүлгээс харна уу. ОА хөтөлбөр нь даян дэлхийн Нөхөрлөл тул энэхүү бүлэгт дурдаагүй танай үндэсний хоол хүнс хөтөлбөрийн тань нэг хэсэг байх нь гарцаагүй. Мөн өндөр, жин, хөдөлгөөний түвшингээс хамааран та өдөрт 8-12 аяга шингэн зүйл уух хэрэгтэй.

Хооллох хөтөлбөр

3-0-1 ХӨТӨЛБӨР

- Хоолны хооронд юу ч идэхгүйгээр нэг удаад нэг л зүйлд төвлөрөн өдөрт шим тэжээллэг, дунд хэмжээгээр 3 удаа хооллох.
- Донтуулах шалтгаан болдог гэж тодорхойлсон хоол хүнс, орц найрлагыг идэхгүй байх.
- Донтуулах шалтгаан болдог гэж тодорхойлсон хооллох дадал зуршлаа болих.

ҮНДСЭН ХӨТӨЛБӨР #1

- **Өглөөний цай**
2 унц уураг
Цардуул/үр тариа 2 порц
1 жимс
2 аяга сүү эсвэл сүү орлуулагч
- **Өдрийн хоол**
4 унц уураг
Цардуул/үр тариа 2 порц
1 жимс
1 порц хүнсний ногоо
2 порц өөх тос (нийт 10-12 грамм өөх тос)
- **Оройн хоол**
4 унц уураг
2 порц цардуул/үр тариа
1 жимс
3 порц хүнсний ногоо
2 порц өөх тос (нийт 10-12 грамм өөх тос)

ҮНДСЭН ХӨТӨЛБӨР #2

- **Өглөөний цай**
2 унц уураг
1 порц цардуул/үр тариа
1 порц жимс
1 аяга сүү эсвэл сүү орлуулагч
- **Өдрийн хоол**
3 унц уураг
1 порц цардуул/үр тариа
1 порц жимс
2 порц хүнсний ногоо
2 порц өөх тос (нийт 10-12 грамм өөх тос)
- **Оройн хоол**
3 унц уураг
1 порц цардуул/үр тариа
1 порц жимс
3 порц хүнсний ногоо
2 порц өөх тос (нийт 10-12 грамм өөх тос)
- **Унтахдаа**
1 порц цардуул/үр тариа
1 жимс
1 аяга сүү эсвэл сүү орлуулагч

НҮҮРС УС ИХТЭЙ ХӨТӨЛБӨР

- **Өглөөний цай**
2 порц цардуул/үр тариа
1 порц жимс
1 аяга сүү эсвэл сүү орлуулагч
- **Өдрийн хоол**
2 унц уураг
2 порц цардуул/үр тариа
1 порц жимс
3 порц хүнсний ногоо
2 порц өөх тос (нийт 10-12 грамм өөх тос)
- **Оройн хоол**
2 унц уураг
2 порц цардуул/үр тариа
1 порц жимс
3 порц хүнсний ногоо
2 порц өөх тос (нийт 10-12 грамм өөх тос)
- **Унтахдаа**
2 порц цардуул/үр тариа
1 порц жимс
1 аяга сүү эсвэл сүү орлуулагч

НҮҮРС УС МАШ БАГАТАЙ ХӨТӨЛБӨР

- **Өглөөний цай**
4 унц уураг
1 порц жимс
- **Өдрийн хоол**
4 унц уураг
1 аяга болгосон хүнсний ногоо
2 аяга түүхий хүнсний ногоо

- **Оройн хоол**
4 унц уураг
1 аяга болгосон хүнсний ногоо
2 аяга түүхий хүнсний ногоо
- Өдөрт 3 порц өөх тос (14-16 грамм)

Эдгээр төлөвлөгөөний аль нэгийг сонгохын өмнө спонсор эсвэл эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй зөвлөлдөхийг санал болгож байна.

Хооллох хэмжээ гэж юу вэ?

Хооллох хэмжээг дор ерөнхий удирдамж хэлбэрээр санал болгов.

Хэмжээ: Хоол хүнснээс шалтгаалан жингийн хэмжээ болон шингэний хэмжээ хоорондын уялдаа холбоо өөр өөр байдаг бөгөөд заримдаа метрийн хэмжээнд шилжүүлсэн хэмжээ үнэн зөв гардаггүй. Ер нь бол:

1 хоолны халбага = 3 цайны халбага = 15 миллитр

1 аяга = 16 хоолны халбага = 240 миллитр

1 унц = 28.35 грамм

Уураг: Уураг агуулсан хоолонд бүх мах, загасны болон тахианы мах орно. 1 өндөг, 2 cottage эсвэл ricotta бяслаг, ¼ аяга эсвэл 2 унц чанасан шош, 1 унц тофу эсвэл 2 унц зөөлөн/торгон тофу, 1 хоолны халбага газрын самрыг 1 унц уурагт тооцно. 1 унц самар (газрын самар, фисташо, шар буурцгийн самар, бүйлс)-ыг 2 унц уурагт тооцно.

Цардуул/үр тариа: Нэг удаад идэх хэмжээ гэвэл хэмжээнээс нь үл хамааран 1 унц үр тариа (халуун сериалыг болгохын өмнө жинлэх); нэг хэрчим талх; ½ аяга болгосон паста, төмс, будаа, эрдэнэ шиш, вандуй, өвлийн хулуу, бусад цардууллаг хүнсний ногоо. Жингээр нь нэг удаад идэх хэмжээ гэвэл 4 унц болгосон төмс, чихэрлэг төмс, амтат төмсийг хэлнэ. Нэг удаад идэх бусад цардуул (болгосон будаа, вандуй, эрдэнэ шиш, арвай, шар будаа гэх мэт) 3 унц жинтэй байна.

Жимс: Нэг удаад идэх хэмжээ (порц) гэвэл дунд зэргийн хэмжээтэй жимс, 6 унц (буюу 1 аяга) хэрчсэн шинэ жимс, ½ аяга өөрийнх нь шүүсэнд дарсан лаазтай жимс эсвэл ¾ аяга буюу 6 унц хөлдөөсөн, чихэрлэг бус жимс (хайлсны дараах).

Хүнсний ногоо: Зөвхөн цардуул багатай хүнсний ногоог дагнан хэрэглэнэ; цардууллаг хүнсний ногоо (эрдэнэ шиш, вандуй, өвлийн хулуу)-г цардуул/үр тарианд тооцдог. 1 аяга (4 унц жинлэсэн) түүхий хүнсний ногоо эсвэл ½ аяга (3 унц жинлэсэн) болгосон хүнсний ногоог идэх хүнсний ногоонд тооцно.

Сүү/Сүү орлуулагч: Тослог багатай, сахаргүй 1 аяга (8 унц) сүү, шар буурцгийн сүү, таргийг нэг удаа уух зүйлд тооцно.

Өөх тос: Өөх тос багатай болон өөх тосыг нь багасгасан маш олон хүнсний бүтээгдэхүүн байдаг тул санал болгосон өөх тосны граммыг тусгайлан зааж өгнө. Голдуу 1 хоолны халбага тос, маслонд 5 грамм өөх тос агуулагддаг. 1 унц авокадо, 5 олив, 2 хоолны халбага ислэг цөцгий, 1 хоолны халбага шингэн бяслаг нь 5-7 грамм өөх тостой байдаг.

Орц, найрлагыг унших тухайд: Бидний идэж байгаа хоол хүнсэнд идэхээс татгалзсан хоол хүнсний жагсаалтад орсон хүнс байгаа эсэхийг мэдэхийн тулд орц, найрлагыг унших эсвэл асууж мэдэх хэрэгтэй. Сахар зэрэг зарим орц найрлагыг хасахад хэцүү учир нь сахарыг олон янзаар нэрлэдэг (жишээлбэл, сахароз, фруктоз, декстроз, глюкоз гэх мэт) ба энэ нь бараг бүх төрлийн хоол хүнсэнд байдаг. Зарим маань өдөөгчийг агуулсан хоол хүнсээ хасдаг бол зарим маань зөвхөн эхний 4 орц найрлагад орсон өдөөгч бүхий хоол хүнсийг хасдаг.

Зохион байгуулалт ба тэсвэр тэвчээр

Хүч чадалгүй гэдгээ үнэнээр нь хүлээн зөвшөөрнө гэдэг нь удирдаж чаддаггүй хоол хүнснээсээ татгалзана гэсэн үг. Эдгээр хоол хүнс хүн бүрийн хувьд ялгаатай байж болно. Өөртөө, спонсор болон эрүүл мэндийн мэргэжилтэндээ идэх дур хүсэл, хэтрүүлэн идэх дадал зуршил, бусад асуудлыг ямар хоол хүнс, орц найрлага, дадал хэвшил төрүүлдэг болохыг үнэнээр нь хэлэх хэрэгтэй.

Зарим нэг хоол хүнсийг хэзээ ч дахин идэхгүй гэх бодол аймшигтай, боломжгүй юм шиг санагддаг. Хангалттай дэмжлэг туслалцаа, 12 алхмын хүчээр та огт боломжгүй мэт санагдсан зүйлсийг хийж чадна. 12 алхмаас татгалзалгүй дагаж чадвал гайхамшиг тохиолддогийг бид олж мэдсэн билээ; хэвийн байдалдаа эргэж орно. Дахин тэдгээр хоол хүнс, дадал зуршлыг хэрэглэх хүсэлгүй болно.

Бидний заримд бусад хүмүүсийнхээс илүү зохион байгуулалттай хөтөлбөр хэрэгтэй болно. Зарим нь хоол хүнснээс зайлсхийх шаардлагатай бол зарим нь хүссэнээ иддэг. Бид бүгд өөр өөр. Өөрт тохирсон хөтөлбөрөө гаргасан тохиолдолд баярлаж, бусадтай хуваалцахыг хүсдэг. Хөтөлбөрөө хуваалцах болон бусдад хүлээлт үүсгэх хооронд ялгаа бий. Бусдын санаа бодол, хэрэгцээг хүлээн зөвшөөрч, ямагт хооллох хөтөлбөртөө үнэнч байна. World Service-н Business Conference бодлого 2000a (2005 онд нэмэлт, өөрчлөлт оруулсан)-г "ОА хөтөлбөрийн ямар ч гишүүнийг хооллох хөтөлбөрийнх нь сонголтын улмаас ОА хөтөлбөрийн хуралд оролцох, санал бодлоо хуваалцах, хурлыг удирдах болон/эсвэл илтгэл тавихыг хориглохгүй. Хооллох хөтөлбөрөө хуваалцаж байгаа бүлгүүд гаднын нийтлэл, зохиогчийн эрхийн хуулийн тухай ОА хөтөлбөрийн бодлогыг мөрдөх ёстой" гэсэн байдаг.

Дүгнэлт

Татгалзал гэж идэх донгоос чөлөөлөгдсөн сэтгэл санааны байдлыг хэлнэ. Хооллох хөтөлбөр буюу зохистой хэмжээгээр хоол хүнс идэн, шим тэжээл авах ганцаарчилсан удирдамж нь хэтрүүлэн идэх донгоос салах явцыг эхлүүлэхэд бидэнд тусалдаг арга юм. Энэхүү зурагт хуудас нь бидний хувьд юу нь зөв, шим тэжээлтэй болохыг тодорхойлох боломжийг олгодог хувь хүний хэрэгцээ, ялгаатай талыг хөхүүлэн дэмждэг. Ямар нэгэн тухайлсан хооллох хөтөлбөр биш Overeaters Anonymous хөтөлбөрийн 12 алхам хөтөлбөр нь хэтрүүлэн идэх эмгэгийг урт удаан хугацаанд эмчлэн эдгээх гол түлхүүр юм гэдгийг санаарай.

Түгээмэл асуулт- хариулт

Хэтрүүлэн идэх гэж юу вэ?

"Хэтрүүлэн идэх" гэж ямагт бодлогогүй үйлдэл хийх дуулгаваргүй хүслийг хэлнэ. "Дуулгаваргүй" гэж өөртөө эсвэл бусдад хэдэн удаа ч амалсан бай эсэргүүцэж чадахгүй байгаа нөхцөл байдлыг хэлнэ. Бидний хувьд идэх зуршлаа хянаж чадахгүй болдог дарамт шахалт байна.

ОА хөтөлбөрт хэтрүүлэн идэх нь бие махбод, сэтгэл санаа, сүнслэг байдлын эмгэг гэж бид итгэдэг. Уг эмгэг нь бие махбодийг буруу ажиллахад нөлөөлдөг. Бидний хувьд энэ нь хооллох дадал зуршлыг захирдаг цогц систем. Энгийн хүмүүст тавгаа түлхэх эсвэл идэх дадал зуршлаа хянах боломжийг олгодог бие механизм нь бидний хувьд зүй зохистой ажилладаггүй.

Зарим хүмүүсийн хувьд энэ эмгэг нь согтууруулах ундаа, мансууруулах бодист донтохтой маш адилхан үйлдэл; бидний хувьд зарим нэг хоол хүнс, хэтрүүлэн идэх дадал зуршил нь өөрөө хянаж чадахгүй идэх дур хүслийг өдөөгч болдог. ОА хөтөлбөрийн хэтрүүлэн идэх гэдэг тодорхойлолтонд эрүүл бус хооллох дадал хэвшлийн бүх тал орно. Зөвхөн бид хэр их иддэг эсвэл хэр их жинтэй гэдэгт биш хоол хүнсээ хянахыг хичээдэг арга замд байгаа юм. Зарим маань хоол хүнсээ нууж, нууцаар иддэг. Зарим маань хоол хүнсэнд донтож байхад зарим маань хэтрүүлэх идэх болон өлсөхийг хослуулдаг. Бүх хэтрүүлэн идэгчдэд нэг нийтлэг зүйл байдаг: хэтрүүлэн идэх, бага идэх, шунан идэх, үхтлээ өлсөх дадалтайгаа тэмцэх, тэмцэхгүй байх нь хамаагүй бодлогогүй болон өөрийгөө сүйрүүлэх арга замаар хоол хүнстэйгээ тэмцэх бид өөрсдөө ч ойлгодоггүй хүч биднийг хөтөлдөг. Эмгэг болох хэтрүүлэн идэх донгоо больсон цагт хувь хүний сэтгэлийн тэнхээ үүнийг зогсоож чадахгүй. Хоол хүнстэй холбоотой сонголтын хүч алга болсон байна.

ОА хөтөлбөрт хамрагдсанаар энэ хөтөлбөрийг амжилттай хэрэгжүүлсэн олон хүмүүсийн адилаар энэ эмгэгийг хэзээ ч бүрэн эдгээх боломжгүй ч барьж авах боломжтой гэдгийг олж мэдсэн. ОА хөтөлбөр тухайн хүнд тохирох, тохирохгүй эсэх нь тухайн хүний хэтрүүлэн идэх дадал зуршлаа орхих, хөтөлбөрт

санал болгосон үйлдлийг хийх хүслээс хамаарна. ОА хөтөлбөрийн эмчлэн эдгээх процесс нь тэдгээр үйлдлийн нэг юм.

Би хэтрүүлэн иддэг гэдгээ яаж мэдэх вэ?

Зөвхөн та л шийднэ.

Бидний олонход гэр бүл, найз нөхөд, тэр ч битгий хэл эмч нар бага зэрэг өөртөө тавих хяналт, жингээ хэвийн байлгах, хэвийн идэх сэтгэлийн тэнхээ байхад л болно гэж хэлж ирсэн. Үүнд итгэн бид хоолны дэглэм барьж, жингээ хасдагч ч хассан бүх жингээ эргүүлээд нэмдэг. Бидний идэх дадал хэвшил биднийг идэж, өөрийгөө сүйрүүлэх хооллох дадал хэвшлээс эцэстээ бид чөлөөлөгдөхөд бэлэн болсон учраас ОА хөтөлбөрт хандсан.

Жингээ бага зэрэг хасах шаардлагатай, хэвийн жинтэй, хэтрүүлэн иддэг зуршлаасаа салахад хэдхэн жил үлдсэн хүмүүс мөн ОА хөтөлбөрт ханддаг. Хэтрүүлэн идэх нь алгуур явцтай эмгэг гэдгийг таньж мэдэхийн тулд хэтрүүлэн идэх дадал хэвшлийн талаар бид хангалттай мэдэж авлаа.

ОА хөтөлбөрт хэтрүүлэн идэгчдийг хооллох дадал хэвшил нь амьдралд нь улам бүр асуудал нэмж үүсгэж байдаг хүмүүсийг хэлнэ гэж тодорхойлдог. Гагцхүү ингэж үзсэн хүмүүс л хоол хүнс бол удирдан чиглүүлэх боломжтой, боломжгүй асуудал гэдгийг хэлж чадна.

Миний туршсан хоолны дэглэм бүр бүтэлгүйтсэн. ОА хөтөлбөр эдгээр "бүтэлгүйтэл"-ээс хэрхэн сэргийлж чадах вэ?

ОА хөтөлбөрт хамрагдсан хэн ч бүтэлгүйтдэггүй. ОА хөтөлбөрт хамрагдахыг хүсэж л байвал эмгэгийг тань эмчлэн эдгээх боломжтой.

Хэтрүүлэн идэгч ОА хөтөлбөрт "Бүтэлгүйтэх"-гүй ч зарим маань бүтэлгүйтэх тохиолдол байна. Бүтэлгүйтэл заримдаа товчхон байдаг ч шунан идэх, жин нэмэхэд хүргэж болно. Бүтэлгүйтсэн бол ОА хөтөлбөрөөс санал болгодог бүх дэмжлэг туслалцааг авах хүсэлт гаргахыг зөвлөж байна.

Бүтэлгүйтэж байсан хүмүүс бүтэлгүйтлийнхээ шалтгааныг эргэн санадаг. Бид хэтрүүлэн идэгчид гэдгээ мартан, өөртөө хэт итгэлтэй болсон байж болно. Эсвэл хэтрүүлэн идэх дадал зуршлаасаа зайлсхийхийн чухлыг санах завгүй ажил, нийгмийн үйл хэргээр өөрсдийгөө дарсан байж болно. Эсвэл хэт ядарсан, сэтгэл санаа, оюун ухааны хамгаалалтаа султгасан байж болно. Шалтгаан нь юу ч байсан Overeaters Anonymous хөтөлбөрийн 12 алхам хөтөлбөрийг хэрэгжүүлсэнээр шийдлийг олно.

Хэрэв би анорексия буюу хоолны дуршилгүй болох эмгэг эсвэл булимик буюу хэт идээд бөөлжих эмгэгтэй бол ОА хөтөлбөр надад тусалж чадах уу?

Тийм. Донтох хоол ундны дадал хэвшилтэйгээ тэмцэж байгаа хүн бүхнийг хайр энэрэл, нөхөрлөлөөр дүүрэн угтаж авдаг. Overeaters Anonymous хөтөлбөр нь хэтрүүлэн идэх дадал хэвшлээ орхих хүсэлтэй гишүүн бүрийг эмчлэн эдгээж, хүлээн авахын тулд хүн бүрийн хүчин зүтгэлийг дэмждэг. Эрүүл мэндийн асуудлаар зөвлөгөө авах хүсэлтэй хүмүүсийг мэргэжлийн зөвлөгөө авахыг зөвлөдөг.

Хэтрүүлэн идэгч хэтрүүлэн идэхээ болихын тулд ганцхан сэтгэлийн хүчээ ашиглаж болохгүй юу?

ОА хөтөлбөрт хандахын өмнө бидний олонх хоолны дэглэмээ хянах, хооллох дадал зуршлаа өөрчлөх бүх аргыг туршиж үзсэн байдаг. Бид олон арга: чанга хатуу дэглэм, хооллох дуршлыг бууруулах эм, шээс ялгаруулагч, өөр өөр төрлийн тариа гэх мэтийг туршиж үзсэн. Бусад тохиолдолд бид мөн "нарийн" хоолны дэглэм барьсан: зөвхөн хоолны цагаар хооллох, идэх хоолныхоо талыг л идэх, амттан идэхгүй байх, амттанаас бусад бүх зүйлийг идэх, хэзээ ч нууж идэхгүй байх, зөвхөн амралтын өдрөөр мөнгөө үрэх, өглөөний цайгаа уухгүй байх, босон суун идэхгүй байх ... гэх мэтээр жагсаалт тасралтгүй үргэлжилж болно.

Мэдээж шинэ арга турших бүртээ бид өөртөө "энэ дэглэмийг л тууштай барина, дахин хэзээ ч хаяхгүй" гэж тангарагладаг. Амлалтаа биелүүлж чадахгүй болох үедээ буруутай мэт болж, гэмшдэг. Энэ бүхний дараа хооллох дадал зуршлаа өөрчлөх сэтгэлийн тэнхээ дутагдаж байна гэдгээ бидний олонх хүлээн зөвшөөрдөг.

ОА хөтөлбөрт хандахдаа бид хоол хүнсний өмнө ямар ч хүчгүй болдогоо зөвшөөрсөн байдалтай ирдэг. Сэтгэлийн тэнхээгүй бол биднийг эмчлэн эдгээхэд биднээс илүү хүч бидэнд хэрэгтэй гэж үзсэн.

"Биднээс илүү хүч" гэж юу вэ?

ОА хөтөлбөрт хандахын өмнө бидний олонх идэх дадал зуршлаа хянаж чадахгүй гэдгээ аль хэдийн ойлгосон байдаг. Хоол хүнс биднээс илүү хүчтэй болжээ. Хоол хүнс аажим алгуураар бидний амьдралыг удирдан чиглүүлэгч болж иржээ. Эцэстээ бид донгийнхоо боол нь болсон байдаг.

ОА хөтөлбөр бидэнд хэтрүүлэн идэхээс татгалзах, эрүүл байж, биднээс илүү хүчтэй гэж итгэсэн өөр хүчийг хүлээн зөвшөөрч, түүнд итгэх хэрэгтэй болдгийг заасан билээ. Бидний бүлэг эсвэл ОА хөтөлбөр өөрөө биднээс илүү хүчтэй гэж зарим маань үзэх болсон. Бид өөр өөрийнхөө хэмжээнд Бурханыг ойлгож, тайлбарладаг тул зарим маань Бурханы тухай ойлголттой болсон. Гэхдээ биднээс илүү хүч байна гэж тайлбарлах нь зүгээр гэж үзсэн. Буруу эсвэл зөв ойлголт гэж байхгүй. Хэтрүүлэн идэх дадал зуршлаа эмчлэн эдгээхэд энэ хүчийг тодорхойлж, харилцаа холбоо үүсгэх нь чухал. ОА хөтөлбөрийн зорилго, гол сэдэв нь бидэнд үүнийг хийхэд туслах явдал юм.

ОА хөтөлбөр нь шашны байгууллага уу?

Үгүй. ОА хөтөлбөр нь гишүүнээр элсэхийн тулд тодорхой нэг зүйлийг шүтэхийг шаарддаггүй учраас шашны байгууллага биш. ОА хөтөлбөрт хамрагдагсдын дунд олон янзын уламжлалт шашинтай хүмүүс мөн шашингүй үзэлтэн ч байдаг.

ОА хөтөлбөр нь тодорхой нэг сүнслэг байдлыг хүлээн зөвшөөрсөн байдалд тулгуурласан. Хэрэв хүсвэл хамгийн шилдэг нь гэж бодох эсвэл огт бодохгүй байсан ч болох тул эдгээр сүнслэг байдлыг хэрхэн тайлбарлах нь таны хэрэг.

Анх ОА хөтөлбөрт хамрагдахаар ирэхэд бидний олонход биднээс илүү хүчтэй нэг хүчний талаарх ойлголтыг хүлээн зөвшөөрөх нь тодорхой байсан. ОА хөтөлбөрт хамрагдсанаар энэ сэдвээр нээлттэй байж, ОА хөтөлбөрийн уулзалтад тогтмол оролцдог хүмүүст энэхүү хувийн асуудлаар хувь хүний шийдвэр гаргах нь тийм ч хэцүү биш болохыг олж мэддэг.

Зөвхөн хувиараа ОА хөтөлбөрийн нийтлэлийг уншиж судлах замаар хэтрүүлэн идэх зуршлаасаа салах боломжтой юу?

ОА хөтөлбөр нь энэ хөтөлбөрийг бусад хүмүүсийн оролцоотой хөтөлбөр гэж хүлээн зөвшөөрч, хүлээн авсан хүмүүст хамгийн сайн үр дүнгээ өгдөг.

ОА хөтөлбөрийн уулзалтад оролцон, бидэнтэй адил асуудалтай хүмүүстэй танилцах нь итгэл найдвар төрүүлдэг. Биднийг хэн ч шүүх эсвэл дооглож тохуурхахгүй учраас биднийг ойлгож, дэмжих тэдгээр хүмүүстэй туулсан амьдрал, тулгараад байгаа асуудал, шийдлээ бид хуваалцах боломжтой. Бусад хэтрүүлэн идэгчидтэй хамтран ажилласанаар бид ганцаардал, үл ойлголцолыг дахиж мэдрэхгүй. Харин бусдад хэрэгтэй, хүлээн зөвшөөрөгдсөн гэдгээ мэдэрнэ.

Нүүр тулсан уулзалтад оролцох боломжгүй ар гэрийн эсвэл эрүүл мэндийн асуудалтай ОА хөтөлбөрийн гишүүд онлайнгаар эсвэл утсаар хийх уулзалтад оролцох боломжтой. Мөн ОА хөтөлбөрийн нийтлэлийг уншин, бусад гишүүдтэй харилцах нь хэтрүүлэн идэх дадал зуршлаа хаяхад бидэнд тусална.

ОА хөтөлбөрт гишүүнээр элсэхэд тавигдах шаардлага юу вэ?

ОА хөтөлбөрийн 3-р уламжлалд "ОА хөтөлбөрт гишүүнээр элсэхэд зөвхөн хэтрүүлэн идэх дадал зуршлаа хаях хүсэлтэй байхыг шаарддаг" гэсэн байдаг. Өөр юуг ч хэнээс ч шаардахгүй. ОА хөтөлбөрийг хүлээн зөвшөөрч, хэрэгжүүлэх нь гагцхүү тухайн хүнээс өөрөөс нь шалтгаалах зүйл билээ.

ОА-д гишүүнээр элсэхэд ямар төлбөртэй вэ?

ОА хөтөлбөрийн гишүүнчлэлд ямар нэгэн санхүүгийн үүрэг хариуцлага, холбоо гэж байдаггүй. Манай эмчлэн эдгээх хөтөлбөр нь хувь хүний санхүүгийн нөхцөл байдлаас үл хамааран хэтрүүлэн идэх дадал

зуршлаа хаях хүсэлтэй хүн бүрд нээлттэй.

ОА хөтөлбөр хэрхэн өөрийгөө санхүүжүүлдэг вэ?

ОА хөтөлбөр нь гишүүдийн хандив, нийтлэлийн борлуулалтын ашгаас бүхэлдээ санхүүждэг. Гаднаас ямар нэгэн хандив авдаггүй. Ихэнх орон нутгийн бүлгүүдийн уулзалтын үеэр түрээс, нийтлэлээ хэвлүүлэх зардал, уулзалтын зардал, ОА хөтөлбөрт нийтэд нь дэмжлэг үзүүлэх зардлаа санхүүжүүлэх "сагс тойруулах" аргыг ашигладаг. Уулзалтууд зардлаа хариуцах хангалттай мөнгө санхүүгээ авч, илүү гарсан мөнгө санхүүг дундын бүлэг, үйлчилгээний хэсэг, бүсийн оффис болон World Service Office-т илгээнэ. ОА хөтөлбөрийн бүх үйлчилгээний байгууллагын санхүүжилт уулзалтын үеэр цуглуулах хандиваас хамаарна.

ОА хөтөлбөрийг хэн удирдан явуулдаг вэ?

ОА хөтөлбөр нь үнэхээр ер бусын, учир нь ямар нэгэн төв байгууллага болон албан ёсны байгууллага гэж байхгүй. Гишүүд эсвэл нөхөрлөлийг удирдах эрх мэдэлтэй ажилтан, албан хаагч гэж байхгүй.

Ямар ч албан бус байгууллагад зарим нэг ажлыг хийх шаардлага гардаг. Жишээлбэл, орон нутгийн бүлгүүдийн хувьд хэн нэгэн уулзалт хийх газрыг олох, бүлгийн данс тооцоог барих, ОА хөтөлбөрийн нийтлэл хангалттай хэвлэгдсэн эсэхэд анхаарах, орон нутгийн, бүсийн болон олон улсын үйлчилгээний төвүүдтэй холбоотой ажиллах хэрэгтэй болно. Олон улсын хэмжээнд хүмүүс World Service Office-н үйл ажиллагааг хэвийн, тасралтгүй явуулах үүргийг хүлээнэ.

Энэ бүгд орон нутгийн, бүсийн болон олон улсын түвшний ОА хөтөлбөрт зарим нэг ажил үүргийг гүйцэтгэх хүмүүс хэрэгтэй гэсэн үг. Эдгээр гишүүд зөвхөн үйлчилгээ үзүүлнэ гэдгийг ойлгох нь чухал. Эдгээр хүмүүс бусад бүлгүүд эсвэл ОА хөтөлбөрт нийтэд нь сөргөөр нөлөөлөх ямар нэгэн бие даасан шийдвэр, дүгнэлт гаргахгүй. Эдгээр үүргийг биелүүлэхийг зөвшөөрсөн хүмүүс хийж байгаа ажлаа бүрэн хариуцан, хариуцлагатай ажиллах бөгөөд гишүүд эдгээр ажлыг тодорхой хугацаагаар ээлжлэн хийнэ.

12 алхамт эмчлэн эдгээх хөтөлбөр гэж юу вэ?

12 алхам бол ОА хөтөлбөрийн амин сүнс юм. Уг хөтөлбөр нь хэтрүүлэн идэгчдэд хэтрүүлэн идэхгүйгээр амьдрах боломжийг олгох шинэ амьдралын хэв маягийг санал болгодог. Энэ 12 алхам нь ОА хөтөлбөрт хамрагдагсдын эдгэрсэн туршлагад тулгуурласан санал төдий зүйл юм. Эдгээр алхмыг баримтлан, өдөр тутмын амьдралдаа хэрэгжүүлэхэд хүчин чармайлт гаргасан гишүүд уулзалтад бараг ирдэггүй, алхмуудыг хэрэгжүүлэхэд чин сэтгэлээсээ сэтгэл санааны болоод сүнслэг байдлаар ханддаггүй хүмүүстэй харьцуулахад илүү ихийг олж авна.

Alcoholics Anonymous хөтөлбөрөөс санаа авсан 12 алхамд дурдсан санаанууд нь олон жилийн туршид хүмүүсийн бичиж үлдээсэн бодит үйлдэл болон бие махбод, сэтгэл санаа, сүнслэг байдлын практик туршлагыг тусгасан байдаг. Хамгийн чухал нь энэ нь амьдрал дээр амжилттай хэрэгжсэнд байгаа юм! Энэ нь хэтрүүлэн идэгчдийг аз жаргалтай, бүтээлч амьдралд хөтлөн оруулдаг. Эдгээр нь ОА хөтөлбөрийн үндэс суурь юм.

12 алхамд дурдсан "саруул ухаан" гэдгээр юуг илэрхийлэхийг зорьсон бэ?

"Саруул ухаан" гэдэг үг "санус" буюу "эрүүл, чийрэг" гэсэн латин үгнээс гаралтай. Энэ үгийг ОА хөтөлбөрт "саруул ухаанаар бодож, алхам хийх" гэсэн утгаар ашигласан.

Хоол хүнс, амьдралынхаа бусад хэсгийг хянах оролдлого хийх зэрэг бодлогогүй дадал зуршил гэж байдаг гэдгийг олонх маань хүлээн зөвшөөрсөн. Өөрийн гэсэн бодолтой хүн дахин дахин өөрийгөө сүйрүүлэх дадал зуршлыг сэргээхгүй. Өөрийн гэсэн бодолтой хүн өмнө нь бүтэлгүйтсэн үйлдлийг дахин давтаж, өөр үр дүн гарахыг хүлээхгүй. Алхам 2-т "саруул ухаан" гэдэг үг нь хэтрүүлэн идэгчид оюун ухааны хувьд хэвийн бус гэсэн утгыг илэрхийлдэггүй. Харин хоол хүнс, бидний амьдралын бусад хэсгүүдэд бидний үйлдэл, мэдрэмж чиглэж байвал "саруул ухаан"-г асуугаад байж болохгүй. ОА хөтөлбөрт хандан, хэвийн дадал зуршилтай болох хүслээ илэрхийлсэнээр бид саруул ухаанд хүрэх алхмаа хийж байна гэсэн үг.

12 уламжлал гэж юу вэ?

12 алхам хувь хүмүүст зориулагдсан бол 12 уламжлал нь бүлгүүдэд зориулагдсан. 12 уламжлал гэж ОА

хөтөлбөрийн бүлгүүд нийтлэг шалтгаанаар нэгдсэн хэвээр байхыг хэлнэ. Эдгээр нь Overeaters Anonymous хөтөлбөрийг бүрдүүлдэг олон бүлгүүдийн хэвийн үйл ажиллагаа, амьдрах чадвар, хөгжил дэвшлийг хангах зарчмуудыг санал болгодог.

12 алхмын адилаар 12 уламжлал нь Alcoholics Anonymous-с үүсэлтэй. Эдгээр уламжлал нь хуучин гишүүдийн бүлгийн амьдрах чадварт чухал гэж итгэсэн хандлагыг тодорхойлдог.

ОА хөтөлбөрийн гишүүд 12 уламжлалын санал болгосон дадал, хандлагыг хэрэгжүүлэх замаар хувь хүнийг эмчлэн эдгээхэд бүлгийн эв нэгдэл чухал болохыг баталдаг.

Яагаад ОА хөтөлбөр "нууцлах буюу нууц байлгахад"-д илүү их анхаардаг вэ?

Хамгийн энгийн түвшинд нууцлах буюу нууц байлгах гэдэг нь хувь гишүүдийн нэр усыг зарлахгүй байхыг хэлнэ; тэдний хувийн нөхцөл байдал; эсвэл уулзалтан дээр, онлайнгаар эсвэл утсаар ярихдаа хуваалцсан зүйлийг нууцална гэсэн үг. Ингэснээр ОА хөтөлбөр хүмүүсийн өөрсөддөө болон бусдад шударга байж чадах газар болж чадна. Энэ нь бидэнд уулзалтан дээр, харилцан ярилцахдаа өөрсдийгөө чөлөөтэй илэрхийлэх боломжийг олгодог ба хов живээс хамгаалдаг. Мэдээж бид хувь хүнийхээ хувьд гишүүнчлэлээ ил болгох эрхтэй бөгөөд бусад хэтрүүлэн идэгчдэд мессежээ хүргэх бол ил болгох ёстой болно. Бид Нөхөрлөлийн хүрээнд үр дүнтэй байдлаа хязгаарлахын тулд нууцлах буюу нууц байлгах зарчмыг баримталдаггүй. Жишээ нь, бүлэг дотроо эсвэл ОА хөтөлбөрийн үйлчилгээний ажилтнуудад овог нэрээ хэлж болно. Нууцлах буюу нууц байлгах тухай ойлголт нь бидэнд хувийн зан байдлаасаа илүү зарчим дээр төвлөрөхөд тусалдаг.

Нууцлах буюу нууц байлгах нь мөн хэвлэл мэдээлэл, радио, зурагт, бусад харилцаа холбооны хэрэгсэл зэрэг олон нийтийн түвшинд маш чухал. Хэвлэл мэдээллийн түвшинд гишүүдээ нууцалснаар өөрийгөө магтан дөвийлгөх үзэгдэл ОА хөтөлбөрийн нөхөрлөлд сөргөөр нөлөөлөхгүй байхад тусална.

Даруу төлөв байх нь нууцлах буюу нууц байлгах зарчмын үндэс суурь. Эдгээр зарчмыг хэрэгжүүлэх, нийтийн тусын тулд хувийн ялгарах байдлаас татгалзсанаар ОА хөтөлбөрийн гишүүд Overeaters Anonymous-н нэгдмэл байдлыг хэвээр хадгалдаг. 1-р уламжлалын дагуу "хувийн эмчилгээ нь ОА хөтөлбөрийн нэгдмэл байдлаас хамаарах" бөгөөд нууцлах нь тэрхүү нэгдмэл байдлыг хамгаалж үлдэхэд чухал билээ.

Хэтрүүлэн идэгчийн гэр бүлийнхэнд

Гэр бүлээ оролцуулах эсэх нь хувь хүний сонголт ... Хэтрүүлэн идэх зуршлаа орхихоор шийдсэн хүнд гэр бүлийнхэний нь дэмжлэг тусалж чадна.

Нээлт, хаалтын залбирал, уншлага

ОА хөтөлбөрийн ихэнх уулзалтуудыг дараахийн аль нэгээр нээж, хаадаг:

Тайтгаруулах залбирал

Бурхан минь надад тайтгарлыг хайрлаач
Өөрчилж чадахгүй зүйлсийг хүлээн зөвшөөрч,
Өөрчлөх чадах зүйлсийг өөрчлөх зориг зүрх
Болон өөрчлөлтийг мэдрэх мэргэн ухааныг хайрлаач.

3-р алхмын залбирал

Бурхан минь би Тандаа өөрийгөө зориулж байна – Танд хүссэнээрээ намайг өөрчилж, хүссэнээ хийхийг зөвшөөрч байна.

Таны хүслээр илүү сайн байж, өөрийгөө багласан энэ хүлээснээс намайг чөлөөлж өгөөч

Хүнд бэрхийг холдуулж өгөөч, ялалт гэрч болог.

Таны хүч, хайр, амьдралын хэв маягийг ашиглан тэдгээр хүмүүст туслах хүчийг хайрлаач

Би Таны хүссэн бүхнийг хийх болно!¹

¹ Alcoholics Anonymous, 4th ed. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 63.

7-р алхмын залбирал

Бүтээгч минь Таныг миний сайн, муу гэсэн бүхнийг авахыг би зөвшөөрч байна.

Танд болон бусад хүмүүст хэрэг болоход минь саад болж байгаа дутагдал бүрийг минь зайлуулж өгөөч гэж би залбирч байна. Надад эндээс гарах, Таны хүссэнийг хийх хүч хайрлаач.

Амэн²

ОА хөтөлбөрийн амлалт

Би гараа таны гаран дээр тавилаа, хамтдаа хэзээ ч ганцаараа хийж чадахгүй зүйлээ хийцгээе.

Итгэл найдвар бөхөх үе гэж байхгүй ,

Бидний сэтгэлийн тэнхээнээс хамаарах үе гэж байхгүй болно.

Бид бүгд хамтдаа гар гараасаа барин биднээс илүү хүч, хүч чадлыг олж авна.

Гар гараасаа атгамагцаа бидний хүсэж мөрөөдсөнөөс илүү ч их хайр энэрэл, ойлголцлыг мэдэрнэ!

Сүүлчийн урилга

ГЭРТЭЭ ТАВТАЙ МОРИЛ!

Та 10 паунд (5 кг)? 20 паунд (9 кг)? 40 паунд (18 кг)? 100 паунд (45 кг) эсвэл илүү ихийг хасахыг хүсэж байсан уу? Хассан бол хассан жингээ буцааж нэмэхгүй байхыг хүсэж байсан уу? ОА-д тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Заримдаа танд харъяалагдах газаргүй орон гэргүй өнчин хүүхэд шиг гадуурхагдаад байгаа мэт мэдрэмж төрж байсан уу? ОА-т тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Та гэрийнхнийгээ ажил, сургуульдаа яваасай тэгвэл та ганцаараа үлдээд идэх боломжтой болно гэж хүсэж байсан уу? ОА-т тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Таны дуртай хоол таныг хүлээгээд хөргөгч эсвэл шүүгээн дотор байгаа гэж бодон өглөө хамгийн түрүүнд баяр хөөрийг мэдрэн сэргэж байсан уу? ОА-т тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Одод руу ширтэн тань шиг хэрэггүй хүн энэ дэлхийд юу хийж байгаа юм бол гэж бодож байсан уу? ОА-т тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Гэр бүлдээ зориулан хоол хийж, худалдан аваад, эсвэл шарж жигнэхчээд хэнтэй ч хуваалцахгүйн тулд ганцаараа бүгдийг нь идэж байсан уу? Таныг ОА хөтөлбөрт байгаа гэдгийг бид мэднэ учир нь бид бол та учраас. ОА-т тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Ажилдаа явах, усанд орох, хувцаслах, хэн нэгэнтэй уулзахгүйгээр гэртээ нуугдахыг хүсэж байсан уу? ОА хөтөлбөрт тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Ор дэр, ширээний шүүгээ, угаалгын өрөө, хогийн сав, хоолны шүүгээ, хувцас хийдэг сагс, хувцасны шүүгээ, машиндаа хэн нэгэнд харагдахгүйгээр идэхийн тулд хоолоо нууж байсан уу? ОА-т тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Хувцас өмсөж үзэх үед чинь тань руу хачин харцаар харж байгаа мэт санагдсан Бурхан, хамтрагч, эмч, ээж, аав, найз нөхөд, хүүхдүүд болон дэлгүүрийн худалдагчдад уурлан, хонзогнож, тэд өөрсдөө галбирлаг, таныг туранхай байлгахыг хүссэн, тэдний сэтгэлийг хангахын тулд эсвэл тэдний амыг таглахын тулд хүчлэн дэглэм барьсан уу? ОА хөтөлбөрт тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Хэн ч таныг ойлгох эсвэл хайрлахгүй байгаа учраас та харанхуйд ганцаараа шаналан уйлж байсан уу? ОА хөтөлбөрт тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

² *Alcoholics Anonymous*, 4th ed. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 76.

Бурхан (Бурхан гэж байдаг бол) таныг бүтээсэн нь хамгийн том алдаа байсан юм гэж бодож байсан уу? Үүнийг сэтгэлээр унах шалтгаан гэж харж байсан уу? ОА хөтөлбөрт тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Та автобусанд суугаад, эргэж харахгүйгээр яваад л, яваад л байхыг хүсэж байсан уу? Эсвэл тэгж үзсэн үү? ОА хөтөлбөрт тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Дэлхий ертөнц бол эмх замбараагүй, хүмүүс тантай адилхан сэтгэж, адилхан үйлдэл хийвэл дэлхий ертөнц хамаагүй дээр байх байсан гэж бодож байсан уу? ОА хөтөлбөрт тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

ОА хөтөлбөрийн гишүүд бага зэрэг галзуу солиотой байх гэж бодож байсан уу? Тэдгээр хүмүүс хэтрүүлэн идэгчид байж болно, харин та бол маргаашаас эхлэн санаа тавих боломжтой жингийн асуудалтай; тэд ухаан жолоогүй иддэг нэгэн байснаа нэг халбагадаад л больдог хүмүүс болж хувирсан байж болно, харин та бага зэрэг эсвэл бүүр их илүүдэл жинтэй гэж үзэж байна уу? ОА хөтөлбөрт тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Та өөрөө итгээгүй тул хэзээ ч таны үгэнд итгэхгүй гэдгийг нь мэдсээр байж таныг сонсох хэн нэгэнд ямар гайхамшигтай, авъяаслаг, ухаантай, хүчтэй хүн болохоо ярьж байсан уу? ОА хөтөлбөрт тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Хүссэн жингээ хассаныхаа дараа тарган, аз жаргалгүй биш туранхай, аз жаргалгүй нэгэн болсон байсан уу? ОА хөтөлбөрт тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Хэн ч хэзээ ч таныг хайрлах эсвэл хүлээн авч чадахгүй гэж өөрийгөө танилцуулсан гэдэгтээ итгэлтэй байсан тул та нэг эсвэл зуун зуун багийг зүүж байсан уу? Бид ОА хөтөлбөрт таныг хүлээн авна. Танд гэр орон санал болгож болох уу?

Overeaters Anonymous хөтөлбөр нь хүлээн зөвшөөрсөний хариуд өгч болох бүх бэлгийг танд хүртээнэ.

Та хэн болох, хаанаас ирсэн, хаашаа явж байгаа гэдэг чинь хамаагүй тавтай морил! Та юу хийсэн, яаж бүтэлгүйтсэн, мэдэрч үзсэн, хийж үзээгүй зүйлс, хаана унтах, хэнтэй унтсан, хэнийг хайрлах, үзэн ядсан гэдэг чинь хамаагүй —бид таныг хүлээн авсанд тооцоорой. Бид таныг хэн болохоор чинь бус байгаагаар чинь хүлээн авна. Гагцхүү та л хэн болохоо шийдэж чадна.

Харин бид танд тавьсан зорилгодоо хүрэхэд туслах ба хүрэх үед чинь ялалтыг хамтдаа тэмдэглэнэ; бүтэлгүйдэх үед чинь заримдаа бүтэлгүйддэг ч бүтэлгүй хүмүүс биш гэдгийг ойлгуулна, танд хэцүү санагдаж шантрахад бид таныг энгэртээ тэвэрч, таны дэргэд байж явж байгаа зүг рүүгээ дахин явж эхлэхэд тусална! Та өөрөө л уйлмаар байхаас бусдаар бол дахин хэзээ ч ганцаараа уйлахгүй.

Заримдаа бид байвал зохих хэмжээндээ байж чаддаггүй, заримдаа бид танд хэрэгтэй бүхнийг өгч чадахгүй. Бид ч гэсэн төгс төгөлдөр биш гэдгийг хүлээн зөвшөөрөөрэй. Хариуд нь биднийг хайрла, зарим үед биднийг унахад татаж босго. ОА хөтөлбөрт хамрагдсан бид төгс төгөлдөр биш ч хичээсээр байдаг. Хүсвэл бид гэртэй болно гэсэн баталгаагаар хичээл зүтгэл, итгэл найдвараа хамтдаа тэмдэглэцгээе.

ОА хөтөлбөрт тавтай морил; гэртээ тавтай морил!

Нийтлэлийн нэмэлт эх сурвалж

Энэхүү зурагт хуудсыг ОА хөтөлбөрийн дараах нийтлэлээс авсан мэдээллийг ашиглан бэлтгэв:

A Plan of Eating (#145)

Many Symptoms, One Solution (#106)

Questions and Answers (#170)

Taste of Lifeline (#970)

The Tools of Recovery (#160)
To the Family of the Compulsive Eater (#240)
To the Newcomer (#270)

Нэмэлт нийтлэлийг oa.org, bookstore.oa.org сайтаас татах болон/эсвэл худалдан авах боломжтой.

Агуулга

Энэхүү нийтлэлд дурдсан удирдамж, хөтөлбөр нь насанд хүрсэн гишүүдэд зориулагдсан. Хоолны дэглэмээ өөрчлөхөөсөө өмнө эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй зөвлөлдвөл зохино. Эдгээр хөтөлбөрт дурдсан мэдээллийг эрүүл мэндийн зөвлөгөө байдлаар бус хариуцлагатай хооллолтын удирдамж байдлаар ашиглах ба эмнэлзүйн тохируулгатай хоолны дэглэмийг орлуулах зүйл биш юм. АНУ-ын тусгай зөвшөөрөлтэй хоолны дэглэм зохиогч нь энд ил болгосон хариуцлагатай хооллолтын хөтөлбөртэй танилцан, зөвшөөрсөн болно. ОА хөтөлбөр нь тухайлсан хооллох хөтөлбөрийг зөвшөөрөх эсвэл дэмждэггүй. Хоолтой холбоотой харшлаа харгалзан үзэж, өөрийн үзэмжээр шийдээрэй. Эдгээр хөтөлбөрт эргэлзэж байвал эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй зөвлөлдвөл зохино.

OVEREATERS ANONYMOUS ХӨТӨЛБӨРИЙН АРВАН ХОЁР УЛАМЖЛАЛ

1. Нийтийн сайн сайхан хамгийн түрүүнд байх ёстой; хувийн эмчилгээ нь ОА хөтөлбөрийн нэгдмэл байдлаас хамаарна.
2. Бүлгийн зорилгын хувьд нэг л хэмжээлшгүй эрх мэдэлтэн байна – манай бүлгийн эв нэгдлийг илэрхийлэгч Бурхан. Манай удирдагч итгэлтэй үйлчлэгчид боловч; тэд удирдахгүй.
3. ОА хөтөлбөрт гишүүнээр элсэхэд хэтрүүлэн идэх хүслээ хязгаарлах гэдэг ганцхан шаардлага тавьдаг.
4. Бусад бүлгүүд эсвэл ОА хөтөлбөрт нийтэд нь нөлөөлж байгаа асуудлуудаас бусдаар бол бүлэг бүр бие даасан байна.
5. Бүлэг бүр нэг л үндсэн зорилготой- мессежээ зовж шаналсаар байгаа хэтрүүлэн идэгчид хүргэх
6. ОА хөтөлбөрийн бүлэг хэзээ ч, хөрөнгө мөнгө, эд хөрөнгөний асуудал, үндсэн зорилгоос минь хазайлгах нэр төрийг зөвшөөрөхгүй, санхүүжүүлэхгүй, эсвэл аль нэг холбогдох тал, гаднын байгууллагад ОА хөтөлбөрийн нэрийг зээлдүүлэхгүй.
7. ОА хөтөлбөрийн бүлэг бүр өөрөө өөрийгөө бүрэн санхүүжүүлдэг, гаднаас хандив тусламж авдаггүй.
8. Overeaters Anonymous хөтөлбөр нь мөнхөд мэргэжлийн бус хэвээр байх хэдий ч манай үйлчилгээний төвүүдэд мэргэжилтнүүд ажиллаж болно.
9. Иймээс ОА хөтөлбөр хэзээ ч зохион байгуулалтад орохгүй; гэхдээ эдгээр үйлчилгээг шууд хариуцах үйлчилгээний байгууллага, эсвэл хороог байгуулж болно.
10. Overeaters Anonymous нь гаднын асуудалд ямар нэгэн байр суурь илэрхийлдэггүй; иймд ОА хөтөлбөрийн нэр олон нийтийн санал зөрөлдөөнд хэзээ ч дурдахгүй.
11. Бидний олон нийттэй харилцах бодлого зар сурталчилгаанаас илүүтэй татах чадварт тулгуурласан; бид хэвлэл мэдээлэл, радио, кино, зурагт, бусад олон нийтийн харилцаа холбооны түвшинд ямагт хувийн мэдээллийг нууц байлгах хэрэгтэй болдог.
12. Нууцлах буюу нууц байлгах нь хувийн зан чанараасаа зарчмуудыг дээгүүр тавихыг бидэнд сануулж байдаг эдгээр бүх уламжлалын сүнслэг үндэс суурь.

AA World Services, Inc компанийн зөвшөөрснөөр Alcoholics Anonymous-н 12 уламжлалыг ашиглах зөвшөөрлийг авсан.

ОА хөтөлбөрийн талаар хаанаас олж мэдэх вэ

ОА хөтөлбөрийн вэб хуудсаар зочлох: www.oa.org, эсвэл 1-505-891-2664 дугаар руу залган World Service Office-тэй холбогдох

Мөн олон утасны номонд Overeaters Anonymous хөтөлбөрийн орон нутгийн мэдээлэл байдаг.

Overeaters Anonymous®
World Service Office

АНУ, Нью Мексик 87174-6424, Рио Ранчо
6075 Зенит Корт ЭНИ
Шуудангийн хаяг: Шуудангийн хайрцаг 44727
АНУ, Нью Мексик 87174-4727, Рио Ранчо
Утас: 1-505-891-2664 • Факс: 1-505-891-4320
info@oa.org • www.oa.org
ОА Board-Approved.

Translated and reprinted from *Where Do I Start?* (#705), Copyright © 2019 of the Mongolian version.
With the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC. All rights reserved.

Бүх эрх хамгаалагдсан

No part of this publication may be reproduced in any form without the prior written consent of OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

