

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018. The pamphlet has since been extensively updated.

PIEDĀVĀ ANONĪMIE NESAMĒRĪGIE ĒDĀJI

~~Ar ko lai sāk?~~

*Viss, kas
jaunpienācējam jāzina*



Groups #88879 and #89237

Laipni lūdzam jaunpienācējus!

Īsie citāti no Lielās Grāmatas, *Anonīmie Alkoholīki, Ceturtais izdevums*, ir pārpublicēti ar Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (“AAWS”) atļauju. Atļauja pārpublicēt šos citātus nenozīmē, ka AAWS ir pārskatījis un apstiprinājis šīs publikācijas saturu, vai ka AAWS piekrīt ar šeit paustajiem uzskatiem. A.A. ir programma, lai atveseļotos tikai no alkoholisma - šo citātu izmantošana saistībā ar programmām un darbībām, kas ir veidotas pēc A.A. principiem, taču attiecas uz citām problēmām vai jebkādu citu ne ar A.A. saistītu kontekstu, nenorāda uz pretējo

ANONĪMO NESAMĒRĪGO ĒDĀJU DIVPADSMIT SOĻI

1. Mēs atzinām, ka esam bezspēcīgi pret ēdienu, un ka mūsu dzīves bija kļuvušas nevadāmas.
2. Sākām ticēt, ka par mums stiprāks Spēks var atdot mums veselo saprātu.
3. Nolēmām uzticēt mūsu gribu un mūsu dzīvi Dievam, *kā mēs Viņu sapratām*.
4. Veicām dziļu un bezbailīgu savu morālo inventarizāciju.
5. Atzinām Dieva, sevis un vēl kāda cilvēka priekšā savu nodarījumu patieso dabu.
6. Bijām pilnīgi gatavi, lai Dievs noņemtu visas šīs rakstura vainas.
7. Pazemīgi lūdzām Viņu atbrīvot mūs no trūkumiem.
8. Sastādījām visu to cilvēku sarakstu, kuriem bijām nodarījuši pāri, un vēlējāmies atlīdzināt viņiem visiem.
9. Atlīdzinājām šiem cilvēkiem, kur iespējams, izņemot gadījumus, kad tas varēja kaitēt viņiem vai citiem.
10. Turpinājām personīgo inventarizāciju un, kad kļūdījāmies, to tūlīt atzinām.
11. Centāmies ar lūgšanām un meditāciju pilnveidot mūsu apzināto saskarsmi ar Dievu, *kā mēs Viņu sapratām*, lūdzot tikai uzzināt Viņa gribu par mums un spēku to izpildīt.
12. Ieguvuši garīgo atmodu, ko deva šie soļi, mēs centāmies nest šo vēsti alkoholiķiem un lietot šos principus visās dzīves jomās.

Dārgais jaunpienācēj,

Laipni lūdzam Anonīmajos Nesamērīgajos Ēdājos. ANĒ ir Sadraudzība, kuru veidojuši indivīdi, kuri, daloties savā pieredzē, spēkā un cerībās, atveseļojas no kompulsīvas ēšanas un kompulsīvas rīcības ap ēdienu, strādājot ar Divpadsmit Soļiem.

Ja esat mēģinājis sasniegt veselīgu ķermeņa svaru ar dažādu metožu palīdzību, lai atkal un atkal ciestu neveiksmi, un ja tava nespēja kontrolēt ēšanu sāk tevi biedēt, tad lūdzu apsver apmeklēt ANĒ sapulci. Lai atrastu sapulci, dodies uz www.oa.org un noklikšķini uz "Find a Meeting".

ANĒ sapulcēs tu sastapsi citus ar tādām pašām raizēm un sajūtām kā tavējās. Visticamākais, ka tu atradīsi daudzas no meklētajām atbildēm. Anonīmie Nesamērīgie Ēdāji ir vienkārša programma, kas strādā. Nav nedz iestāšanās, nedz dalības maksas. Mēs sevi uzturam, pateicoties mūsu pašu ziedojumiem. Vienīgā prasība piederībai ir vēlēšanās pārstāt būt kompulsīvi.

Tagad, kad esi atradis Anonīmos Nesamērīgos Ēdājus, iespējams, vēlies pārliecināties, ka šī programma tev ir piemērota. Daudzi no mums uzskata, ka ir noderīgi atbildēt uz tālākajiem jautājumiem, lai noteiktu, vai mums ir problēma ar kompulsīvu ēšanu.

1. Vai es ēdu, kad neesmu izsalcis, vai neēdu, kad nepieciešams ķermeni pabarot?
2. Vai es šķietami bez iemesla ļaujos rīšanai, reizēm ēdot, līdz jūtos pārēdies vai man ir slikta dūša?
3. Vai es jūtu vainas apziņu, kaunu vai apkaunojumu par manu ķermeņa svaru vai veidu, kādā es ēdu?
4. Vai es cenšos būt saprātīgi citu cilvēku priekšā, lai līdzsvarotu to, kā ēdu, kad esmu viens?
5. Vai mana ēšana ietekmē manu veselību

vai manu dzīvesveidu?

6. Vai manām emocijām kļūstot spēcīgām - neatkarīgi no tā, vai tās ir pozitīvas vai negatīvas - es pieķeru sevi sniedzamies pēc ēdiena?
7. Vai mani ēšanas paradumi mani pašu vai citus padara nelaimīgus?

8. Vai es jebkad esmu izmantojis caurejas līdzekļus, vemšanu, ūdens dzenošos līdzekļus, pārlietus treniņus, diētu tabletes, injekcijas vai citu medicīnisku iejaukšanos (tai skaitā operācijas), lai censtos kontrolēt savu svaru?
9. Vai es badojos vai smagi ierobežoju savu ēdiena patēriņu, lai kontrolētu savu svaru?
10. Vai es fantazēju par to, cik daudz labāka būtu mana dzīve, ka mani apkārtmēri vai svars būtu citādāki?
11. Vai man nepārtraukti nepieciešams kaut ko košļāt vai ar kaut ko piepildīt muti, piemēram, ēdienu, košļājamo gumiju, sūkājāmām dražejām, konfektēm vai dzērieniem?
12. Vai es jebkad esmu ēdis ēdienu, kas ir piededzis, sasalis vai sabojājies, taisni no iepakojuma lielveikalā vai no atkritumiem?
13. Vai ir kādi noteikti ēdienu, kuru nespēju pārstāt ēst pēc tam, kad esmu nokodis pirmo kumosu?
14. Vai man ir izdevies zaudēt svaru ar diētas vai “kontroles perioda” palīdzību, kam vienmēr seko nekontrolētas ēšanas un/vai svara pieauguma periodi?
15. Vai es pavadu pārāk daudz laika domājot par ēdienu, strīdoties ar sevi, vai man būtu jāēd un ko, plānojot nākamo diētu vai treniņu kursu vai rēķinot kalorijas?

Vai esi atbildējis ar “jā” uz vairākiem no šiem jautājumiem? Ja tā, iespējams, ka tev jau ir kompulsīvi ēšanas traucējumi vai problēma ar pārēšanos, vai arī tie strauji veidojas.

Kā Anonīmo Nesamērīgo Ēdāju jaunpienācējam, tev noteikti ir daudz jautājumu par šo atveseļošanās programmu. Kas ANĒ padara atšķirīgu no citām programmām? Kādā veidā ANĒ var tev palīdzēt atveseļoties no kompulsīvas ēšanas un uzturēt veselīgu svaru, ja

esi cietis neveiksmi ar visām iepriekš izmēģinātajām metodēm? Vai ANĒ var palīdzēt tev pārstāt nekontrolētu rīšanu vai tā sauktās yo-yo diētas? Kādā veidā tu vari iegūt brīvību no apsēstības ar ēdienu un kompulsīvas ēšanas? Vai ir cerība?

Tu neesi viens

Tu vairs neesi viens. Arī mēs piedzīvojām bezcerību, kad centāmies kontrolēt mūsu problēmas ar ēdienu vai ēšanu. Mēs esam izmēģinājuši teju ikvienu diētu un izmantojuši dažādas metodes,

lai kontrolētu mūsu ķermeņa apmērus, taču neveiksmīgi. Aiz mūsu apsēstības ar ēdienu, svaru un/vai izmēriem, mēs nespējam izbaudīt dzīvi. Mēs nespējam pārstāt pārēsties, pat tad, kad to gribējam. Reizēm daži no mums pat atteicās ēst pavisam, jo baidījāmies, ka nespēsīm apturēt savu apetīti. Mēs jutām kaunu un pazemojumu par mūsu uzvedību ap ēdienu.

Attiecībā uz ēdienu, mēs neizturamies kā normāli cilvēki. Taču mūs vieno tas, ka mūsu ķermenis un prāts attiecībā uz ēdienu sūta mums signālus, kas šķiet būtiski atšķiras no signāliem, kādus saņem normāls ēdājs. Daudzi no mums nespēj apstāties, kolīdz esam sākuši ēst, un, pat ja mums laiku pa laikam izdodas apstāties, mēs nespējam noturēties nesākt no jauna. Daži no mums ir atkārtoti neveiksmīgi centušies kontrolēt mūsu kompulsīvo ēšanas uzvedību. Tādējādi cikls turpinās.

Anonīmajos Nesamērīgajos Ēdājos mēs uzzinājām, ka mums ir slimība, neveselīgs ķermeņa un prāta stāvoklis, kuru ik dienas varam atvieglot. ANĒ piedāvā risinājumu. Mēs atklājam, ka mēs vairs nevēlamies atgriezties pie ēdiena un ēšanas uzvedības, kas radīja nekontrolējamu tieksmi. Mēs esam atbrīvoti no mūsu mentālās apsēstības. Mēs spējam sasniegt un uzturēt veselīgu ķermeņa svaru. Mums tas ir tīrais brīnums. Mēs esam atklājuši veidu, kā atturēties no mūsu kompulsīvās uzvedības attiecībā uz ēdienu, diētām, treniņiem un/vai ķermeņa izskatu. Mēs atklājam, ka nespējam atveseļoties vieni, tāpēc iemācījāmies dalīties ar citiem ANĒ biedriem. Tā vietā, lai ķertos pie ēdiena, lai nomierinātu nervus, mēs dodamies uz sapulci, pierakstam mūsu sajūtas, palasām ANĒ literatūru vai piezvanām savam sponsoram. Praktizējot šādu jaunu un veselīgu uzvedību, mēs sākam justies droši. Sadraudzībā mēs atradām mājas un atbalstu, kuru ANĒ mums piedāvā. Mēs atklājam, ka varam atveseļoties, sekojot ANĒ Divpadsmit soļiem un palīdzot citiem ar tādām pašām problēmām.

Mēs apsolām, ka ja strādāsi ar Divpadsmit soļiem cik vien labi spēj, regulāri apmeklēsi

sapulces un izmantosi ANĒ rīkus, tava dzīve mainīsies. Tu piedzīvosi to, kas ir mums: atveseļošanās brīnumu no kompulsīvas ēšanas.

Daudzi simptomi, viens risinājums

ANĒ tu sastapsi dalībniekus:

- kuri ir ar ārkārtīgi lielu lieko svaru un pat slimīgi aptaukojušies
- kuri ir ar nelielu lieko svaru
- kuriem ir normāls svars
- kuriem ir pārāk mazs svars
- kuri joprojām periodiski kontrolē savu ēšanu
- kuri pilnībā zaudējuši spēju kontrolēt savu kompulsīvo ēšanu

ANĒ biedru lokā tu sastapsi dalībniekus ar ļoti dažādu izturēšanos pret ēdienu: Šie “simptomi” ir tik pat dažādi kā mūsu biedri. Tie var izpausties:

- kā apsēstība ar savu svaru un ķermeni
- kā ēšanas orgijas
- kā nepārtraukta uzkošana, gremošana
- kā pārmērīga aizraušanās ar dažādām tievēšanas metodēm
- kā badošanās
- kā pārmērīga aizraušanās ar fiziskām nodarbībām
- kā pašu izsaukta vemšana pēc ēšanas
- kā pārmērīga, nevajadzīga, urīnu dzenošo un/vai caurejas līdzekļu lietošana
- kā ēdiena sakošļāšana un izspļaušana
- kā tievēšanas medikamentu, injekciju un citu medicīnisko līdzekļu izmantošana, tajā skaitā ķirurģisko operāciju izmantošana, lai kontrolētu svaru
- kā nespēja pārtraukt ēst kādu noteiktu ēdienu pēc pirmā kumosa apēšanas
- kā fantāzijas par ēdienu
- kā vājība uz metodēm, kuras sola ātru svara zaudēšanu
- kā nepārtraukta aizraušanās ar ēdienu domās un rīcībā

- kā ēdiena izmantošana kā mierinājumu un kā apbalvojumu

Mūsu simptomi var atšķirties, taču mūs vieno kas kopīgs: Mēs esam bezspēcīgi ēdiena priekšā un mūsu dzīves ir nevadāmas. Šī kopīgā problēma ir veicinājusi ANĒ biedrus meklēt un atrast kopīgu risinājumu Anonīmo Nesamērīgo Ēdāju Divpadsmit soļiem un Divpadsmit tradīcijām. Mēs esam atklājuši, ka, neatkarīgi

no mūsu dažādajiem simptomiem, mēs ciešam no vienas un tās pašas slimības - slimības, kuru var apturēt, ja mēs ievērojam šo programmu pa vienai dienai.

Abstinence - mūsu galvenais mērķis

ANĒ pieņemtas šādas definīcijas: “1) Abstinence: Atturēšanās no kompulsīvas ēšanas vai kompulsīvas rīcības ap ēdienu, strādājot, lai iegūtu vai uzturētu veselīgu ķermeņa svaru.

2) Atveseļošanās: Atbrīvošanās no nepieciešamības iesaistīties kompulsīvas ēšanas uzvedībā. Garīga, emocionāla un fiziska atveseļošanās tiek sasniegta, pateicoties Anonīmo Nesamērīgo Ēdāju Divpadsmit soļu programmas darbu un dzīvesveidu.

Daudzi no mums atklāja, ka mēs nespējam atturēties no kompulsīvas ēšanas, ja nelietojam visus vai dažus no deviņiem Atveseļošanās rīkiem, kas mums palīdz praktizēt Divpadsmit soļus un Divpadsmit tradīcijas.

Atveseļošanās rīki

Mēs izmantojam Rīkus - ēšanas plānu, sponsorēšanu, sapulces, sazvanīšanos, rakstīšanu, literatūru, anonimitāti, kalpošanu un rīcības plānu - lai palīdzētu mums sasniegt un uzturēt abstinenci un atveseļoties no mūsu slimības.

Ēšanas plāns

Ēšanas plāns palīdz mums atturēties no kompulsīvas ēšanas. Šis Rīks mums palīdz risināt mūsu slimības fizisko aspektu un sasniegt fizisku atveseļošanos.

Sponsorēšana

Mēs lūdzam sponsoru palīdzēt mums ar atveseļošanās programmu trijos līmeņos: fiziskā, emocionālā un garīgā. Atrodi sponsoru, kam ir tas, ko tu vēlies, un pajautā, kā šis cilvēks to ir ieguvis.

Sapulces

Sapulces sniedz mums iespēju identificēt mūsu kopējo problēmu, apstiprināt mūsu kopējo

risinājumu pateicoties Divpadsmit Soļiem un daloties dāvanās, kuras saņemam šajā programmā. Papildus klātienēs sapulcēm, ANĒ piedāvā telefonsapulces un tiešsaistes sapulces.

Sazvanišanās

Daudzi biedri ik dienas sazvanās, sarakstās vai sūta e-pastus saviem sponsoriem un citiem ANĒ biedriem. Telefona vai elektroniskais kontakts sniedz tūlītēju palīdzību tiem, kam ir grūti tikt galā ar straujiem dzīves kāpumiem vai kritumiem, kādus mēs mēdzam piedzīvot.

Rakstīšana

Uzlikt domas un sajūtas uz papīra palīdz mums labāk saprast mūsu rīcību un reakcijas veidos, kādos nespējam to apzināties vienkārši par tām domājot vai runājot.

Literatūra

Mēs lasām ANĒ apstiprinātās grāmatas, bukletus un *Lifeline* tiešsaistes žurnālu. Ik dienas lasot literatūru, mēs nostiprinām sevī Divpadsmit soļu un Divpadsmit tradīciju dzīvesveidu.

Rīcības plāns

Rīcības plāns ir process, kas palīdz identificēt un izpildīt sasniedzamas rīcības, kas nepieciešamas, lai nostiprinātu mūsu katra paša abstinenci. Gluži tāpat kā ēšanas plāns, tas ikvienam biedram var būt atšķirīgs, un iespējams to nepieciešams pielāgot, lai mūsu dzīvēs ienestu struktūru, līdzsvaru un vadāmību.

Anonimitāte

Anonimitāte nodrošina, ka mēs principi ir svarīgāki par personībām, un tas nodrošina, ka tikai mums ir tiesības atklāt par savu dalību Sadraudzībā kādam citam. Anonimitāte presē, radio, filmās, televīzijā un citos publiskos komunikācijas medijos nozīmē tas, ka mēs nekad neatļausim izmantot savu seju vai uzvārdu, kad esam identificējuši sevi kā ANĒ biedru.

Sadraudzības lokā anonimitāte nozīmē to, ka lai ko mēs atklātu kādam ANĒ biedram, tas tiks paturēts cieņā un uzticībā. Tam, ko mēs dzirdam sapulcēs, vajadzētu tur arī palikt.

Kalpošana

Jebkāda kalpošana, kas palīdz citam

biedram, kas vēl cieš, veicina mūsu pašu atveseļošanos. Biedri var kalpot, palīdzot sapulcēs iekārtot telpas, izliekot literatūru vai aprunājoties ar jaunpienācējiem. Plašākā mērogā biedrs var kalpot kā starpgrupu pārstāvis, komitejas vadītājs, reģiona pārstāvis vai Konferences delegāts.

ANĒ Atbildības solījums saka: “Vienmēr pasniedz roku un sirdi Anonīmajam Nesamērīgajam Ēdājam, kuri arī cieš no manas kompulsijas, un par to es esmu atbildīgs.”

Tālāka informācija: ēšanas plāns

Lielākā daļa no mums ieradās Anonīmajos Nesamērīgajos ēdājos, lai atrastu perfekto diētu vai zaudētu svaru. Divpadsmit soļu programma sniedz mums pamatu mūsu dzīvei, dzīvojot to pa vienai dienai. Taču bez diētām! Mēs atradām beznosacījumu mīlestību un atbalstu. Taču bez diētām! Kā ANĒ jaunpienācēji, mēs apjukām. Kur palika diētas?

Veselīga ēšanas plāna izveidošana ir viens no pirmajiem programmas Rīkiem, kādu mēs izmantojam. Lai gan neviens ēšanas plāns nebūs veiksmīgs bez rūpīga darba ar Soļiem, ēdiena plāna kā Rīka izmantošana palīdzēs mums tikt galā ar ēdienu mierīgā, racionālā un līdzsvarotā veidā. Mēs sekosim mūsu plānam pa vienai ēdienreizei, pa vienai dienai. Tādējādi mēs sākam mācīties ēst saskaņā ar mūsu fiziskajām vajadzībām, nevis mūsu emocionālajām tieksmēm.

Jauna ēšanas veida definēšana ir svarīga

Mēs neesam kā normāli ēdāji. Acīmredzot, kaut kas mūsu pašreizējā ēšanas plānā nav kārtībā, citādi mēs nebūtu ieradušies ANĒ. Normāli ēdāji pārstāj ēst, kad sajūt sātu. Mēs to nedarām. Normāli ēdāji neslēpj ēdienu un neplāno, kā viņi slepus to ēdīs, kad neviena nebūs līdzās. Mēs gan tā darām. Normāli ēdāji neizmanto ēdienu, lai meklētu atbalstu savām nedrošībām un bailēm, vai arī lai īslaicīgi aizbēgtu no satraukuma un grūtībām. Mēs gan tā

darām. Normāli ēdāji nejūt vainas apziņu un kaunu par savu ēšanu. Mēs gan.

ANĒ mēs atklājam, ka mūsu problēma nav vājš raksturs vai gribasspēka trūkums. Mums ir slimība. Kad mūsu priekšā ir ēdiens vai arī tas mūs sauc,

mēs nespējam paļauties mūsu labākajiem nodomiem vai gribasspēkam, lai pieņemtu veselīgu lēmumu attiecībā uz ēšanu. Mēs simtiem reižu esam sev un citiem solījušies mainīties, izmēģinājuši neskaitāmas diētas, izmēģinājuši terapiju, hipnozi, injekcijas un zāles, taču mēs nespējam pārstāt ēst kompulsīvi.

Ēšanas plāna izveidošana

Izmantojot ēšanas plānu, mēs iegūstam brīvību no kompulsīvas pārēšanās. Tā vietā, lai mēs būtu atkarīgi no solījumiem un gribasspēka, lai izdarītu veselīgas izvēles ledusskapja priekšā vai restorānā, mēs jau laikus izveidojam saprātīgu ēšanas plānu. Sākotnēji, daudzi no mums izmantoja ikdienas plānu, kas norāda ko, kad, kur un cik daudz. Šis ikdienas plāns nodala mūsu ēšanu no mūsu emocijām un atbrīvo mūs lēmumiem, kādi mums iepriekš bija jāpieņem visas dienas garumā. Samazinot laiku, kuru pavadām, domājot par ēdienu, mēs spējam skaidrāk domāt par notiekošo konfliktu starp mūsu pašu gribu un starp slimību. Mēs arī atklājam, ka daudz ticamāk turēsimies pie mūsu plāna, ja ik dienas tajā dalāmies ar savu sponsoru. Gluži kā ar visu pārējo programmā, mēs to darām pa vienai dienai. Mums nav jādomā par to, kā pienākumu visa mūža garumā.

Izvēles cieņa

Lai izveidotu ēšanas plānu, mums ir jāpārskata mūsu ēšanas ieradumi, lai uzzinātu, kādi ēdieni un kādi ieradumi mūsos veicina tieksmi. Pārrunājot mūsu ēšanas vēsturi ar sponsoru un speciālistiem, palīdzēs mums iegūt objektīvu skatījumu un dziļāku izpratni. Kad meklējam palīdzību ēšanas plāna izveidē, mēs praktizējam vēlēšanos pārskatīt mūsu uzvedību veidos, kādos mēs paši to nevarētu izdarīt. Mēs uzzinājām, ka mums nevajag automātiski noraidīt sponsora vai speciālista ieteikumu tikai tāpēc, ka mums tas liek justies diskomfortabli.

Mēs ticam, ka kompulsīva ēdāja ķermenis un prāts reaģē citādāk uz ēdienu nekā normāla ēdāja

ķermenis un prāts. Mēs uzskatām, ka vislabāk ir uzskaitīt un pēc tam izslēgt no ikdienas visus ēdienus, sastāvdaļas un uzvedības, kas mums sagādā problēmas. Mēs aicinām

tevi būt godīgam un neturpināt ēst noteiktus ēdienus vai praktizēt noteiktu uzvedību vienkārši tikai tāpēc, ka nespēj iedomāties savu dzīvi bez tā. Iespējams, tieši tam vajadzētu būt tavā sarakstā. Divpadsmit soļu praktizēšana dzīvē ar laiku tevi atbrīvos no vēlmes ēst šos produktus vai atgriezties pie šīm ēšanas uzvedībām. Kad mēs domājam par šo procesu nevis kā aizliegumu, bet kā pozitīvu rīcību un pastāvīgu, garīgu disciplīnu, mēs sākam rast brīvību.

Zemāk atrodami ēdienu un uzvedību piemēri, kādus ANĒ biedri identificējuši kā nekontrolējamu tieksmju izraisītājus.

Identificēt noteiktus produktus, no kuriem atteikties-

Mūsu trigeru vai pārēšanās ēdieni

“Trigeru” vai “pārēšanās” ēdieni ir produkti, ko ēdam lielos daudzumos vai izslēdzot citus ēdienus, ēdieni, kurus gribam sagrābties vai slēpjām no citiem, ēdieni, kurus ēdam slepus, produkti, pie kā ķeramies svinot, bēdājoties vai aiz garlaicības, vai arī ēdieni ar augstu kaloriju daudzumu un zemu uzturvērtību. Turklāt, mēs pārskatām, vai šiem ēdieniem ir kopīgas sastāvdaļas, piemēram, cukurs un tauki, kas varētu būt arī daļa no ēdieniem, kurus neesam iekļāvuši sarakstā.

Ikvienam no mums ir problēmas ar dažādiem ēdieniem vai sastāvdaļām. Ja agrāk esam kādu produktu pārēdušies, vai tas satur sastāvdaļas, kas mūsos izraisa tieksmi, mēs to izslēdzam no sava ēšanas plāna. Piemēram, ja makaroni ir mūsu trigeru ēdiens, tad mums problēmas varētu sagādāt arī citi miltu ēdieni (maize, kēksiņi, cepumi). Tieksmi var radīt arī papildporcija ar “drošajiem” ēdieniem. Ja neesam droši, vai kāds konkrēts produkts mums sagādā problēmas, sākumā izslēdzam to no ēšanas plāna. Vēlāk, kad būsīm ieguvuši abstinenci, mēs skaidri zināsim pareizo atbildi.

Šeit ir daži piemēri:

- Ātri pagatavojams ēdiens vai ātrās uzkodas (piemēram, šokolāde, mikroviļņu

krāsni pagatavojams ēdiens, cepumi,
čipsi)

- Ēdieni, kas satur cukuru (saldie, saldināti dzērieni un brokastu pārslas, apstrādāta gaļa, jogurti, dažādas mērces)
- Taukiem bagāti produkti (piemēram, sviests un

citi taukiem bagāti piena vai citi produkti, eļļā cepti produkti un našķi, dažādi saldumi)

- Produkti, kas kopumā satur kviešu miltus vai rafinētus ogļhidrātus (piemēram, bulciņas, noteikti makaronu veidi un maize)
- Ēdieni, kas satur cukura un tauku vai cukura, miltu un tauku apvienojumu (piemēram, saldējums, kūciņas, kūkas un pīrāgi)
- Ēdieni, ko ēdam lielos daudzumos, lai gan tie nav trigeru ēdieni.

Kad identificējam ēdienus un sastāvdaļas, kas izraisa mūsos tieksmi, mēs pārstājam tos ēst.

Identificējot ēšanas ieradumus, no kuriem atturēties

Daudzi ANĒ saka, ka viņi varētu pārēsties jebko, pat “drošos” produktus. Mēs arī aplūkojam ēšanas ieradumus, kurus normāli ēdāji uzskatītu par neveselīgiem - piemēram, mēs ēdam visu laiku vai ēdam noteiktos laikos, lai gan neesam izsalkuši, vai arī mums ir īpatnēji ieradumi, kas attaisno mūsu pārēšanos. Lai gan reizēm šī uzvedība ir saistīta ar noteiktiem ēdieniem, reizēm mēs praktizējam neveselīgu ēšanas uzvedību pat ar ēdieniem, kas mums ne pārāk garšo.

Šeit ir daži piemēri:

- Ēst, līdz jūtamies piebāzti
- Strikti samazināt kalorijas, līdz jūtamies vāji
- Spiežam sevi izēst tukšu šķīvi (reizēm ne tikai savu, bet arī kāda cita!)
- Negausīgi ēdam, bieži vien paēdot ātrāk nekā pārējie
- Slēpjām savu ēšanu, uzkrājam vai slēpjām ēdienu, lai to varētu apēst lielos daudzumos
- Meklējam žurnālos jaunākās svara zaudēšanas diētas, vai sekojam nereālām diētām vai ierobežojumiem

- Ēdam, jo ēdiens ir bez maksas vai tāpēc, ka kāds cits to pagatavoja tieši mums
- Ēst, lai svinētu, jo stresa un trauksmes laikā ēdiens mums dod mierinājumu
- Nepieciešamība nodarbināt muti, kaut ko košļājot

- Ēdot noteiktos laikos vai situācijās, neskatoties uz to vai esam izsalkuši vai nē
- Atbrīvojoties no papildus ēdiena ar stingriem ēšanas ierobežojumiem, caurejas zālēm, vemšanu vai pārspīlētiem treniņiem
- Ēdot no iepakojuma, stāvot kājās
- Ēdot, braucot pie stūres, skatoties televizoru, strādājot pie datora vai lasot
- Izkropļota domāšana, kas noved mūs pie pārliecības, ka aizvien vairāk ēdienu sagādās mums problēmas - tas var novest pie bīstami nepietiekama uztura

Kad identificējam uzvedību, kas attiecas uz mums, mēs to pārstājam

Plāna izveidošana

Principā visi ANĒ biedru ēšanas plāni ietver sevi atturēšanos no noteiktiem ēdieniem, sastāvdaļām un/vai ēšanas uzvedības. Daži ANĒ biedri atklāj, ka atturība no tiem veido pietiekami labu ēšanas plānu. Citi ANĒ biedri uzskata, ka viņiem nepieciešams strukturētāks plāns.

Tiem, kam nepieciešams strukturētāks plāns, nosaka, ko un cik daudz varam ēst, kādos laikos, starplaikus starp ēdienreizēm un apstākļus, kādos ēdīsim. Dažiem nepieciešams svērt vai izmērīt ēdienu, skaitīt kalorijas vai ik dienas apņemties dalīties ar savu ēšanas plānu ar vēl kādu ANĒ biedru.

Visa pamatā ir godīgums - mums jāpārliecinās, ka nemēģinām sevi apmānīt. Šis ir nopietns jautājums. Mums ir jāatbrīvojas no ēdiena un uzvedības, kas veicina mūsu kompulsīvo ēšanu, lai gan tas nozīmē atteikties no ēšanas ieradumiem, kuri šķiet veido nozīmīgas mūsu dzīves daļas. Lielākā daļa no mums atklāj, ka mēs nespējam paši izveidot un noteikt savu ēšanas plānu, mums nepieciešams lūgt palīdzību sponsoram, speciālistiem un mūsu Augstākajam Spēkam. Mums būs nepieciešama

viņu vadība un atbalsts, lai mēs varētu sekot savam plānam. Tā kā šī slimība ir viltīga, mēs nodosimies vienam ēšanas plānam, un veiksīm izmaiņas tikai pēc tam, kad būsīm pakonsultējušies ar kādu citu.

Kvantitātes apsvērumi

Daudziem no mums ir grūtības apzināties, cik daudz ēdiena ēdam, tāpēc mēs izmantojam objektīvus rīkus

lai noteiktu, cik daudz mums pietiek. Daži no mums ēd tikai vienu porciju uz šķīvja, nekad neņem papildporciju, atstāj uz šķīvja atlikumu un pārstāj ēst, kad sasniegta sāta sajūta. Citi uzskata, ka ir svarīgi nosvērt un izmērīt savu ēdienu.

Ēdiena svēršana un mērīšana mājās, reizēm vai vienmēr var palīdzēt mums godīgi novērtēt mūsu vajadzības un progresu. Ja mums ir grūti noteikt veselīgu porcijas lielumu, mēs laiku pa laikam varam ēdienu svērt un mērīt, vai nu gadījumos, kad vēlamies veikt izmaiņas savā ēšanas plānā vai arī lai pārlicinātos, ka ēdam pareizajos daudzumos. Daži no mums izvēlas svērt un mērīt, lai atbrīvotu sevi no ikdienas cīņas par jautājumu, cik daudz ēdiena jāēd. ANĒ neieņem nostāju attiecībā pret mērīšanu un svēršanu; mēs uzskatām, ka ir noderīgāk šīs lietas pārrunāt individuāli ar mūsu sponsoru vai speciālistu.

Lūdzu ņemiet vērā:

ANĒ nav diētas klubs, un mēs neiesakām kādu konkrētu ēšanas plānu. Taču, mēs kā Sadraudzība ticam, ka brīvība no apsēstības un kompulsija ēst ir mūsu atveseļošanās pamatā, tāpēc ēšanas plāns, kas palīdz mums sasniegt veselīgu ķermeņa svaru ir būtiska mūsu atveseļošanās daļa.

ANĒ neieņem nostāju attiecībā uz uzturvērtību. Tas ir tikai starp tevi un tevis izvēlēto speciālistu, nolemt, vai šis vai kāds cits ēšanas plāns sniedz tavam ķermenim nepieciešamo uzturvērtību. Mēs aicinām ANĒ biedrus ar diagnosticētām slimībām (tai skaitā bulīmiju, anoreksiju, diabētu, sirds slimībām, augstu asinsspiedienu, hipoglikēmiju, utt.) meklēt un sekot speciālistu padomam, pirms jauna ēdiena plāna izveidošanas.

Turpinājumā būs minēts, ko daži ANĒ biedri ir izvēlējušies kā savu ēšanas plānu. Tie var būt noderīgi, kādi ir vai arī kā palīgs tava paša plāna izveidošanā. Mēs iesakām aprunāties ar sponsoru un speciālistu par to, kā pielāgot jebkuru no šiem plāniem tavām personiskajām vajadzībām. Piemēram, ka tev ir noteikti ēšanas ierobežojumi

(veģetārietis, laktozes nepanesamība,

Celiakija, utt.) iespējams, tev nepieciešama palīdzība plāna izvēlē un pielāgošanā. Turklāt, tu vari pielāgot ēšanas plānu, lai tas pielāgojas tavam dzīves grafikam vai veselības stāvoklim, tu vari sadalīt norādītās porcijas vairāk nekā noteiktajās ēdienreizēs.

Daži plāni norāda katra ēdiena porciju, skatīt “Kas ir porcija?”, nodaļā par izvēli un porcijas lielumu. Tā kā ANĒ ir globāla Sadraudzība, tavā plānā var tikt iekļauti arī ēdieni, kas nav iekļauti šajā nodaļā. Tāpat arī atkarībā no tava garuma, svara un aktivitātes līmeņa, tev nepieciešams uzņemt 8-12 tases šķidruma

Ēšanas plāns 3-

0-1

- Trīs mēreņas, uzturvielām bagātas maltītes dienā,
Neēdot neko starplaikos, pa vienai dienai.
- Neēd ēdienus un sastāvdaļas, kuras idenificē kā tieksmi izraisošus.
- Pārstāj ēšanas uzvedību, kuru idenificē kā tieksmi veicinošu.

PAMATPLĀNS #1

- **Brokastis**
60 gramu proteīna
2 cietes/ graudu porcijas
1 1 augļu porcija
2 2 krūzītes piena vai piena aizstājēja
- **Pusdienas**
120 gramu proteīna
2 cietes/ graudu porcijas
1 1 augļu porcija
2 3 dārzeņu porcijas
2 tauku porcijas (kopā 10 – 12 gramu)
- **Vakariņas**
120 gramu proteīna
2 cietes/ graudu porcijas
1 augļu porcija
3 dārzeņu porcijas
2 tauku porcijas (kopā 10 – 12 gramu)

PAMATPLĀNS #2

- **Brokastis**
60 grami proteīna
1 cietes/ graudu porcija
1 augļu porcija
1 krūzīte piena vai piena aizstājēja
- **Pusdienas**
90 grami proteīna
1 cietes/ graudu porcija
1 augļu porcija
3 dārzeņu porcijas
2 2 tauku porcijas (kopā 10 – 12 grami)
- **Vakariņas**
3 90 grami proteīna
1 cietes/ graudu porcija
1 augļu porcija
3 dārzeņu porcijas
2 tauku porcijas (kopā 10 – 12 grami)
- **Pirms gulētiešanas**
1 cietes/ graudu porcija
1 augļu porcija
1 1 krūzīte piena vai piena aizstājēja

OGĻHIDRĀTU PLĀNS

- **Brokastis**
2 2 cietes/ graudu porcijas
1 augļu porcija
1 1 krūzīte piena vai piena aizstājēja
- **Pusdienas**
2 90 grami proteīna
2 cietes/ graudu porcijas
1 augļu porcija
3 dārzeņu porcijas
2 tauku porcijas (kopā 10 – 12 grami)
- **Vakariņas**
60 grami proteīna
2 cietes/ graudu porcijas
1 augļu porcija
3 dārzeņu porcijas
2 tauku porcijas (kopā 10 – 12 grami)
- **Pirms gulētiešanas**

2 cietes/ graudu porcijas

- 1 augļu porcija
- 1 krūzīte piena vai piena aizstājēja

OLBALTUMVIELU PLĀNS

- **Brokastis**
120 gramu proteīna
1 augļu porcija
- **Pusdienas**
120 gramu proteīna
1 krūzīte vārītu dārzeņu
vai 2 krūzītes svaigu
dārzeņu
- **Vakariņas**
120 gramu proteīna
1 krūzīte vārītu dārzeņu
vai 2 krūzītes svaigu
dārzeņu
- 3 tauku porcijas (kopā 14 – 16 gramu)

Pirms ēšanas plāna izvēles, lūdzam jūs konsultēties ar jūsu sponsoru vai uztura speciālistu.

Kas ir porcija?

Porcijas apjomi ir norādīti tālāk – tām ir jābūt jūsu vadlīnijām.

Mērišana Attiecības starp tilpumu un svaru ir dažādas, tās ir atkarīgas no ēdiena, un precīza to pārvēršana metriskā sistēmā dažreiz var būt neprecīza. Kopumā:

- 1 ēdamkarote = 3 tējkarotes = 15 ml
- 1 tasīte = 16 ēdamkarotes = 240 ml
- 1 unce = 30 gramu

Olbaltumvielas: Olbaltumvielu porcija sevī ietver visas gaļas, mājputnu gaļu un zivs. Viena ola, 60 gramu mājas siera vai cits mīksts siers, ¼ tases vai 60 gramu vārītu pupiņu, 30 gramu īsta siera izstrādājuma (tofu) vai 60 gramu maiga siera izstrādājuma (tofu), 1 ēdamkarote zemesriekstu sviesta skaitās kā 30 gramu proteīna. Skaitiet 30 gramu riekstu (zemesrieksti,

pistācijas, sojas rieksti vai mandeles) kā 60 grami proteīna

Ciete/ graudi: Viena porcija ir 30 grami graudaugu barība (putra) atkarībā no tilpuma (pirms pagatavošanas jānosver), viena maizes šķēle, pus tase vārītu makaronu, kartupeļi, rīsi, graudi, zirņi, ķirbis vai citi cieti saturoši dārzeņi.

Ja runā par svaru, tad viena porcija ir 120 gramu vārītu kartupeļu, saldie kartupeļi. Viena porcija vārītu citu cieti saturošo ēdienu (rīsi, zirņi, graudi, mieži, prosa u.t.t.).sver 90 gramus.

Augļi: Viena augļu porcija nozīmē vidēja lieluma augļa gabalu, 180 gramus (vai viena tase) nomizotu augļu, $\frac{1}{2}$ tase konservētu augļu savā sulā, vai $\frac{1}{2}$ tases vai $\frac{3}{4}$ tases vai 180 gramus sasaldētu, nesaldinātu augļu (pēc atkausēšanas).

Dārzeni: Tikai dārzeni ar zemu cietes saturu parasti tiek lietoti kā dārzeņu porcija (graudi, zirņi, ķirbis) un tiek uzskatīti par cietes/ graudu porciju. Viena tase (120 gramus sverot) svaigi dārzeni vai $\frac{1}{2}$ tases (90 gramus sverot) vārīti dārzeni tiek uzskatīti par dārzeņu porciju.

Piens/ Piena aizstājējs: Viena tase (240 gramu) ar zemu tauku saturu, nesaldināta piens, sojas piens vai jogurta skaitās kā viena porcija.

Tauki: Tā kā ir pieejami daudzi produkti ar zemu vai samazinātu tauku saturu, mēs speciāli izvēlējamies tauku gramus. Prasti tējkarote eļļas vai sviesta satur piecus gramus tauku. 30 grami avokado, piecas olīves, 2 ēdamkarotes skābā krējuma, 1 ēdamkarote krējumsiera ir 5-7 grami tauku.

Etīķešu izpēte: Mēs uzmanīgi lasām rakstīto uz etiķetes par produkta sastāvdaļām, lai pārlicinātos, ka produkti, kuri būtu izslēdzami no lietojamo produktu saraksta, netiktu lietoti. Dažas sastāvdaļa, tādas kā cukurs, ir grūtāk izslēgt, tādēļ ir daudzi citi cukura apzīmējumi (sukroze, dekstroze, fruktoze, glukoze u.c.) un tie ir atrodami daudzos ēdienos. Daži no mums izslēdza visus tos ēdienu, kuri varēja radīt tieksmi, daži izslēdza tikai tos ēdienu, kur attiecīgās tieksmi izraisošās sastāvdaļas bija minētas pirmajā vielu četriniekā.

Struktūra un tolerance

Īsta bezspēcības atzīšana nozīmē atteikšanos no ēdieniem, kuru priekšā mēs esam bezspēcīgi. Šādi ēdieni katram no mums var būt atšķirīgi. Mums ir jābūt

pilnīgi godīgiem savā, sponsora un uztura konsultantu priekšā par to, kuri ēdieni, to sastāvdaļas vai ēšanas paradumi izraisa tieksmi būt kompulsīvi vai rada citas problēmas.

Bieži vien mums tikai doma par to, ka kādus noteiktus produktus mēs vairs nekad varētu neēt, mums rada šausmas un tas liekas neiespējami. Esiet pārliecināti par to, ka jums ir arī adekvāts 12. soļu programmas atbalsts – ar tās palīdzību tu varēsi izdarīt tādas lietas, kuras tev kādreiz likās neiespējamās. Mūsu pieredze rāda to, ka esot abstinentiem un strādājot ar Divpadsmit soļiem, notiek brīnums, atgriežas mūsu veselais saprāts. Mēs vairs nevēlamies šos ēdienus vai uzvedību savā dzīvē.

Dažiem no mums bija nepieciešams daudz detalizētāks plāns nekā citiem. Dažiem no mums atsakās no tādu ēdienu ēšanas, kurus citi brīvi ēd. Mēs katrs esam atšķirīgi. Kad mēs atrodam plānu, kas mums strādā, mēs bieži esam tik laimīgi, ka gribam ar to padalīties ar kādu citu. Starp dalīšanos ēšanas plānā un tā uztiepšanu ir liela atšķirība. Mēs respektējam citu viedokli un citu vajadzības, vienmēr atceroties mūsu pašu ēšanas plānu kā mūsu saistības un prioritāti. Pasaules Kalpošanas konference 2000.gadā minēja, ka „Nevienam no ANĒ biedriem nevajadzētu dalīties savā pieredzē vai kalpot par spīkeri ANĒ sapulcēs jautājumos, kuri skar ēšanas plāna izvēli. Grupām daloties informācijā par ēšanas plānu ir stingri jāievēro ANĒ politika respektēt citu literatūras izdevumu autortiesības”.

Nobeigums

Abstinence ir prāta stāvoklis, kuru raksturo brīvība no apsēstības ar ēdienu. Ēšanas plāns – mūsu individuālais gids ceļā uz barojošu un sabalansētu ēdienu adekvātās porcijās. Tas ir līdzeklis, kurš mums palīdz uzsākt atveseļošanos no kompulsīvas ēšanas. Šis buklets respektē individuālās vajadzības un iedrošina noskaidrot, kas tad ir barojošs un veselīgs ēdiens tieši jums. Atcerieties, ka ANĒ 12 soļu programma, un nevis kāda no ēšanas plāna daļām ir atslēga tam, lai jūs ilgtermiņā atveseļotos no kompulsīvās

ēšanas.

Biežāk uzdotie jautājumi - un atbildes

Kas ir kompulsīva ēšana?

“Kompulsija” ir definēta kā nepārvarama tieksme rīkoties neloģiski un nesaprātīgi. Vārds “nepārvarama” nozīmē, ka mēs nespējam pretoties tieksmei, neskatoties uz to, cik daudz solījumu esam devuši sev un citiem. Mūsu gadījumā, mums piemīt kompulsija nespēt kontrolēt uzvedību, kas saistīta ar ēdienu.

ANĒ mēs uzskatām, ka kompulsīva pārēšanās ir slimība, kas sastāv no fiziskas, emocionālas un garīgas saslimšanas. Šīs slimības dēļ kāds mūsu ķermeņa aspekts nestrādā kā nākas. Mūsu gadījumā, tā ir kompleksa sistēma, kas pārvalda mūsu uzvedību attiecībā pret ēdienu. Ķermeņa mehānisms, kas normāliem ēdājiem atļauj pastumt šķīvi malā vai citādos veidos kontrolēt viņu ēšanas ieradumus, mums nestrādā kā nākas.

Dažiem šī slimība izpaužas kā alkohola vai narkotiku atkarība, taču mūsu gadījumā, dažu produktu lietošana vai pārēšanās aizvien vairāk veicina nepiesātināmo tieksmi pēc aiz vien lielāka ēdiena daudzuma. ANĒ kompulsīvās ēšanas definīcija aptver visas neveselīgās ēšanas aspektus. Nav runa tikai par to, cik mēs ēsam vai cik svaram, bet arī par veidiem, kādos cenšamies kontrolēt ēdienu. Daži no mums slēpj ēdienu un ēd to slepus. Daži pārēdas un atbrīvojas no ēdiena, kamēr citi periodiski pārēdas un badojas. Visiem kompulsīviem ēdājiem ir kas kopīgs: lai kā mēs cīnītos ar pārēšanos, badošanos, atbrīvošanos no ēdiena vai sevis ierobežošanu, mūs vada spēki, kurus mēs nesaprotam, liekot mūs izturēties neracionāli un pašznīcinoši attiecībā uz ēdienu. Kad kompulsīva ēšana ir iedzinusi saknes, nepietiek ar indivīda gribasspēku, lai to pārtrauktu. Tad mēs esam zaudējuši izvēli pār ēdienu.

Mēs, ANĒ, esam atklājuši, ka šo slimību var atlikt - taču nekad ne pilnībā izārstēt - ja persona vēlas sekot programmai, kas ir pierādījusi sevi kā veiksmīgu tik daudzu mūsu biedru dzīvēs. Tas,

vai ANĒ strādās kādam noteiktam indivīdam, atkarīgs no viņa godīgās vēlēšanās pārstāt uzvesties kompulsīvi attiecībā pret ēdienu un vēlēšanās

rīkoties, saskaņā ar programmā norādītajiem ieteikumiem. ANĒ atveseļošanās programma izpaužas rīcībā.

Kā es varu noteikt, vai esmu kompulsīvs ēdājs?

Tikai tu pats to vari izlemt.

Daudziem no mums ģimenes locekļi, draugi un pat ārsti ir teikuši, ka viss, kas mums nepieciešams, ir nedaudz paškontroles un gribasspēka, lai zaudētu svaru un ēstu normāli. Tam noticot, mēs piedzīvojām nepatīkamus periodus, kuru laikā ieturējām diētas un zaudējām svaru, lai vēlāk atgūtu to ar uzviju. Mēs beidzot vērsāmies ANĒ, jo jutām, ka mūsu ēšanas ieradumi ir mūs iedzinuši stūrī un mēs bijām gatavi izmēģināt jebko, lai piedzīvotu brīvību no mūsu pašiznīcinošajiem ēšanas ieradumiem.

ANĒ vērsušies arī tiem, kam nav jāzaudē liels svars, pat tiem, kuru svars ir veselīgs vai kuri tikai pāris gadus ēduši kompulsīvi. Mēs esam atklājuši pietiekami daudz par kompulsīvu ēšanu, lai atzītu, ka tā ir progresīva slimība.

ANĒ kompulsīvi ēdāji ir raksturoti kā cilvēki, kuru ēšanas ieradumi ar laiku ir pieņēmušies spēkā, veicinot problēmas dzīvē. Tikai pats indivīds var noteikt, vai ēdiens viņa dzīvē kļuvis par nevadāmu problēmu.

Ikviens diēta mani pievīla.

Kā ANĒ var novērst “paslīdēšanu”?

ANĒ neviens necieš neveiksmi. Kamēr vien persona vēlas strādāt ar ANĒ programmu, atveseļošanās ir iespējama. Ne vienmēr ANĒ notiek “paslīdēšana” kompulsīvā pārēšanās uzvedībā, taču daži mūsu biedri to ir piedzīvojuši. Lai gan paslīdēšana var notikt īslaicīgi, tā var novest atpakaļ pie pārēšanās un svara pieauguma. Gadījumā, ja kāds paslīd, mēs aicinām viņu vērsties pēc palīdzības, kādu vien ANĒ spēj piedāvāt. Mēs, kas esam piedzīvojuši šādus periodus, bieži vien spējam atrast paslīdēšanas

cēloņus. Iespējams, mēs aizmirsām, ka esam
kompulsīvi ēdāji, un kļuvām pārlietu
pašpārliecināti. Vai arī mēs ļāvām sev kļūt
pārlietu aizņemtiem ar darbu vai sociāliem
pasākumiem, lai atcerētos, cik svarīgi ir atturēties
no kompulsīvas pārēšanās. Vai arī mēs
nerūpējāmies par sevi, nogurām, aizmirstot par
mūsu garīgo

un emocionālo aizsardzību. Lai kādi būtu iemesli, atrisinājums meklējams Anonīmo Nesamērīgo Ēdāju Divpadsmit soļu darbā.

Vai ANĒ man var palīdzēt, ja man ir bulīmija vai anoreksija?

Jā. Visi, kas cieš no kompulsīvas uzvedības attiecībā uz ēdienu ir šeit aicināti mīlestībā un sadraudzībā. Anonīmie Nesamērīgie ēdāji atbalsta ikviena biedra centienus atveseļoties un pieņemt jebkuru biedru, kas vēlas pārstāt būt kompulsīvi. Kad biedri jautā par medicīniskām problēmām, ANĒ vienmēr iesaka meklēt profesionāļu palīdzību.

Vai kompulsīvs ēdājs vienkārši nevar izmantot gribasspēku, lai pārstātu pārēsties?

Pirms vēršanās ANĒ, daudzi no mums mēģināja ar visu savu gribasspēku kontrolēt mūsu ēdiena patēriņu un izmainīt ēšanas ieradumus. Parasti mēs mēģinājām dažādus paņēmienus: drastiskas diētas, apetīti nomācošas zāles, diurētiskus un dažādas injekcijas. Citos gadījumos mēs mēģinājām dažādus diētu “trikus”: ēst tikai maltīšu laikā, uz pusi sadalot porcijas, nekad neēst saldus, ēst visu, izņemot saldumus, nekad neēst slepus, izēsties tikai nedēļas nogalēs, izvairīties no brokastīm, nekad neēst, stāvot kājās... Šo sarakstu varētu turpināt bezgalīgi.

Protams, ikreiz, kad mēģinājām kaut ko jaunu, mēs svinīgi zvērējām “šoreiz turēties pie diētas un nekad no tās nenokāpt.” Kad mēs jau atkal nespējām turēt šos solījumus, mēs nenoliedzami jutām vainas apziņu un nožēlu. Šīs pieredzes rezultātā, daudzi no mums beidzot atzina, ka mums trūkst gribasspēka mainīt mūsu ēšanas paradumus.

Kad mēs nonācām ANĒ, mēs atzinām, ka esam bezspēcīgi ēdiena priekšā. Ja mūsu gribasspēks nestrādā, tad mums bija nepieciešams par mums stiprāks spēks, lai mēs varētu atveseļoties.

Ko nozīmē “par mums stiprāks spēks”?

Pirms ierašanās ANĒ, daudzi no mums jau bija sapratuši, ka mēs nespējam kontrolēt savu ēšanu. Ēdiens bija

kļūvis par spēku, kas ir stiprāks par mums. Mūsu apsēstībai ar ēdienu un tās izraisītajām problēmām pieņemoties spēkā, ēdiens sāka pārņemt mūsu dzīvi. Būtībā mēs bijām kļuvuši par savas kompulsijas vergiem.

ANĒ pieredze mums māca, ka lai mēs iegūtu abstinenci no kompulsīvas ēšanas un uzturētu atveseļošanos, mums nepieciešams pieņemt un paļauties uz kādu citu spēku, kuru mēs atzīstam stiprāku par mums pašiem. Daži no mums uzskata ANĒ grupu par spēku, kas stiprāks par mums. Daži no mums pieņem Dieva konceptu, kā mēs katrs individuāli to saprotam. Lai kā mēs izvēlētos saprast šo spēku, kas stiprāks par mums, ir gana labi. Nav pareizu vai nepareizu konceptu. Lai mēs atveseļotos no kompulsīvas ēšanas, ir tas, lai mēs definētu šo spēku un veidotu attiecības ar to. ANĒ mērķis un nodoms ir palīdzēt mums to veidot.

Vai ANĒ ir reliģiska organizācija?

Nē. ANĒ nav reliģiska sadraudzība, tā kā tā nepieprasa nekādus reliģiskus uzskatus, lai būtu atvērta jauniem biedriem. ANĒ biedru lokā sastopami dažādu reliģiju pārstāvji, kā arī agnostiķi un ateisti.

ANĒ atveseļošanās programma ir balstīta uz noteiktu garīgo vērtību pieņemšanu. Mēs varam brīvi interpretēt šīs vērtības, kā uzskatām par labāku, vai nedomāt par tām, ja tā izvēlamies. Kad iesākumā ieradāties ANĒ, daudziem no mums bija iebildumi pret jebkāda augstāka spēka koncepta pieņemšanu. ANĒ pieredze liecina, ka tiem, kas patur atvērtu prātu par šo tematu un turpina apmeklēt ANĒ sapulces, nebūs grūtību rast personīgu risinājumu šim tik personiskajam jautājumam.

Vai es varu pārstāt būt kompulsīvi viens pats, lasot ANĒ literatūru?

ANĒ programma vislabāk strādā indivīdam, kurš atzīst un pieņem, ka šī ir programma, kurā iesaistīti citi cilvēki.

ANĒ sapulču apmeklēšana un identificēšanās

ar citiem biedriem līdzīgā veidā mums nes

cerību un apzinātību. Tā kā mēs netiekam nedz tiesāti, nedz apsmieti, mēs varam dalīties pagātnes pieredzē, pašreizējās problēmās un nākotnes cerībās ar tiem, kas mūs saprot un atbalsta. Strādājot ar citiem kompulsīviem ēdājiem, mēs vairs nejūtamies vientuļi un pārprasti. Tā vietā mēs jūtamies beidzot vajadzīgi un pieņemti.

ANĒ biedri, kuru dzīves apstākļi vai veselības problēmas liedz apmeklēt klātienēs sapulces, var apmeklēt telefonsapulces vai tiešsaistes sapulces. Mēs arī esam atklājuši, ka ANĒ literatūras lasīšana un sazināšanās ar citiem biedriem palīdz mums pārstāt būt kompulsīvi.

Kādi ir nosacījumi, lai kļūtu par ANĒ biedru?

ANĒ trešā tradīcija nosaka, ka “Vienīgais nosacījums, lai kļūtu par ANĒ biedru, ir vēlēšanās pārstāt būt kompulsīvi.” Nekas cits netiek lūgts vai prasīts. ANĒ atveseļošanās programmas pieņemšana un prakse ir tikai un vienīgi katra paša atbildība.

Cik maksā dalība ANĒ?

ANĒ neuzstāda nekādas finansiālas prasības. Mūsu atveseļošanās programma ir pieejama ikvienam, kas vēlas pārstāt būt kompulsīvi, neatkarīgi no personiskās finansiālās situācijas.

Kādā veidā ANĒ sevi uztur?

ANĒ pilnībā uztur sevi, pateicoties biedru ziedojumiem un literatūras tirgošanas. Mēs nepieņemam nekādus ziedojumus no ārpusēs. Lielākā daļa vietējo grupu sapulces laikā “palaiž kastīti”, lai nosegtu īres maksu, literatūru un citas sapulces izmaksas, kā arī atbalstītu ANĒ kā organizāciju. Sapulces patur pietiekami daudz naudas, lai nosegtu savus izdevumus un pārējo nosūta starpgrupām vai kalpošanas valdei, reģionālajam birojam un Pasaules kalpošanas birojam. ANĒ kalpošanas valžu finansēšana ir atkarīga no šo regulāro sapulču ziedojumiem.

Kas vada ANĒ?

ANĒ ir patiešām neparasta sadraudzība, jo tai nav centrālās vadības, un tā ir minimāli strukturēta. Tai nav nekādas izpildvaras vai vadītāju, kuriem būtu vara vai autoritātes pār Sadraudzību vai tās individuālajiem biedriem.

Taču pat visneformālākajā sapulcē nepieciešams veikt acīmredzamus pienākumus. Piemēram, vietējās grupās kādam ir jāiekārto sapulču telpa, jāuztur grupas finanses, jāpārlicinās, ka pieejama ANĒ literatūra un jāsazinās ar vietējiem, reģionāliem un starptautiskiem centriem. Starptautiskā līmenī biedriem jāuzņemas atbildība par Pasaules kalpošanas biroja uzturēšanu un funkcionalitāti.

Tas viss nozīmē to, ka ANĒ vietējā, reģionālā un starptautiskā līmenī nepieciešami cilvēki, kas veiktu noteiktus pienākumus. Ir svarīgi saprast, ka šie biedri tikai kalpo. Viņi nepieņem personiskus lēmumus un neizdara personiskas izvēles, kas ietekmē citas grupas vai ANĒ kopumā. Personas, kas uzņemas šos pienākumus, ir tieši atbildīgas tiem, kam tās kalpo, un kalpošanas pozīcijas regulāri rotē biedru starpā.

Kas ir Divpadsmit soļu programma?

Divpadsmit soļi ir ANĒ atvесеļošanās programmas kodols. Tie piedāvā jaunu dzīvesveidu, kas ļauj kompulsīvam ēdājam dzīvot bez nepieciešamības pēc papildus ēdiena. Soļi ir tikai ierosinājumi, tie balstās uz atvесеļojušos ANĒ biedru pieredzi. Biedri, kas vēlas godīgi sekot šiem soļiem un piemērot tos savā ikdienas dzīvē, no programmas saņem krietni vairāk nekā tie ANĒ biedri, kas tikai apmeklē sapulces un nestrādā ar nopietno emocionālo un garīgo darbu, kāds ietverts soļos.

Atvесеļošanaš idejas, kas ir paustas Divpadsmit soļos, kas radušies sadraudzībā Anonīmie Alkoholiķi, atspoguļo praktisku pieredzi un fiziskas, emocionālas un garīgas atklāsmes, kādus piedzīvojuši domātāji gadu tūkstošu garumā. Svarīgākais ir fakts, ka

soļi strādā! Tie ļauj kompulsīviem ēdājiem dzīvot laimīgas, produktīvas dzīves. Tie ir pamats, uz kura veidots ANĒ.

Ko nozīmē Divpadsmīt soļos minētais “veselais saprāts”?

Vārdi “veselais saprāts” jeb sanity ir cēlies no latvīņu vārda “sanus”, kas nozīmē “vesels”. Tādējādi ANĒ izmantotie vārdi “veselais saprāts” norāda uz veselīgu vai racionālu domāšanu un rīcību.

Lielākā daļa no mums spēj atzīt nesaprātīgu uzvedību, tai skaitā mēģinājumus kontrolēt ēdienu un citas mūsu dzīves jomas. Persona ar veselo saprātu atkārtoti neiesaistītos pašiznīcinošā uzvedībā. Persona ar veselo saprātu neturpinātu rīkoties tāpat kā agrāk, cerot uz citādāku iznākumu. Vārdi “veselais saprāts” Otrajā solī nenozīmē, ka kompulsīvi ēdāji ir psihiski neprātīgi, taču, attiecībā uz ēdienu un citām dzīves jomām, mēs uzvedamies nesaprātīgi. Vēršoties ANĒ un paužot vēlēšanos atgriezties pie racionālas uzvedības, mēs speram soli pretim veselajam saprātam.

Kas ir Divpadsmīt tradīcijas?

Divpadsmīt tradīcijas grupām nozīmē to pašu, ko Divpadsmīt soļi nozīmē indivīdam. Divpadsmīt tradīcijas ir veids, kādā ANĒ uztur vienotību kopēja mērķa labad. Tie ir ieteiktie principi, kas nodrošina veiksmīgu darbību, izdzīvošanu un grupu izaugsmi, kas ir Anonīmo Nesamērīgo Ēdāju pamatā.

Gluži kā Divpadsmīt soļi, arī Divpadsmīt tradīcijas radušās sadraudzībā “Anonīmie Alkoholiķi”. Šīs tradīcijas apraksta attieksmes, kuras pēc mūsu agrīno biedru domām, nodrošina grupas izdzīvošanu.

ANĒ biedri nodrošina grupas vienotību, kas ir tik būtiska indivīda atveseļošanās procesam, praktizējot Divpadsmīt tradīcijās pausto attieksmi.

Kāpēc ANĒ uzsver anonimitātes nozīmi?

Anonimitāte pašā pamata līmenī nozīmē to, ka mēs neatklājam individuālu biedru identitāti, viņu personīgo situāciju vai ko viņi ar mums uzticībā stāsta sapulcēs, tiešsaistē vai pa telefonu. Tas padara ANĒ par drošu vietu, kur mēs varam būt godīgi pret sevi un citiem. Tas mums ļauj brīvi izpausties sapulcēs un sarunās, kas mūs sargā no tenkošanas. Protams, kā indivīdiem mums ir tiesības dalīties par savu piedalīšanos ANĒ, patiesībā, ja mēs nesam vēsti citiem kompulsīviem ēdājiem (daļa no Divpadsmitā soļa), mums tas ir jādara. Mēs neizmantojam anonimitāti, lai ierobežotu mūsu efektivitāti Sadraudzībā. Piemēram, mēs varam lietot pilnu vārdu un uzvārdu mūsu grupā vai ANĒ kalpošanas grupā. Anonimitātes koncepts palīdz mums koncentrēties uz principiem nevis personībām.

Anonimitāte ir būtiska presē, radio, filmās, televīzijā un citos publiskos komunikācijas medijos. Sargājot mūsu biedru anonimitāti mediju līmenī, mēs palīdzam nodrošināt to, ka egoisms un sevis glorificēšana neietekmēs ANĒ Sadraudzību nelabvēlīgi.

Pazemība ir anonimitātes pamatā. Praktizējot šos principus, atsakoties no personiskas izcelšanās kopējā labuma vārdā, ANĒ biedri nodrošina Anonīmo Nesamērīgo Ēdāju ilgstošu vienotību. Saskaņā ar Pirmo tradīciju: “Personīgā atvēršanās ir atkarīga no ANĒ vienotības,” un anonimitāte ir šīs vienotības neatņemama sastāvdaļa.

Kompulsīva ēdāja ģimenei

Ģimenes iesaiste ir katra indivīda izvēle. Ģimenes atbalsts var palīdzēt kompulsīvam ēdājam, kurš ir apņēmis pārstāt ēst kompulsīvi.

Sapulces atklāšanas un noslēgšanas lūgšanas un lasījumi

Lielākā daļa ANĒ sapulces sākas un beidzas ar

vienu no turpmākajām lūgsnām:

Dvēseles miera lūgšana

Dievs, dod man dvēseles mieru
pieņemt to, ko nespēju mainīt,
drosmi mainīt to, ko spēju, un
gudrību atšķirt vienu no otra.

Trešā soļa lūgšana

Dievs, es esmu Tavs - lai ar mani notiek kā Tu
vēlies. Atbrīvo mani no patmīlības valgiem, lai
es labāk varētu pildīt Tavu gribu. Noņem man
slogu, lai šī uzvara būtu liecība par Tavu
spēku, Tavu mīlestību un Tavu ceļu dzīvē.
Kaut es vienmēr varētu pildīt Tavu gribu!¹

Septītā soļa lūgšana

Mans Radītāj, tagad es esmu gatavs, lai Tu
pieņemtu mani tādu, kāds es esmu, ar visu
labo un slikto. Es lūdzu, lai Tu tagad man
noņem ikkatru vienkāršo manu rakstura
trūkumu, kurš mani kavē būt noderīgam Tev
un maniem biedriem. Dod man spēku, izejot
no šejienes, Tavu gribu izpildīt.
Āmen!²

ANĒ apsolījumi

Es ielieku savu plaukstu tavējā... Un kopā mēs
varam izdarīt to, ko nespējām izdarīt vieni!
Bezcerības sajūta izgaist, mums katram vairs
nav jāpaļaujas uz mūsu nepastāvīgo
gribasspēku. Mēs esam kopā tagad,
sniedzoties pēc spēka, kas lielāks par mums,
un, sadodoties rokās, mēs atrodam mīlestību
un sapratni, kādu nespējām iztēloties.

¹Anonīmie Alkoholiķi, 4. Izdevums (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) 53.lpp

²Anonīmie Alkoholiķi, 4. Izdevums (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) 65. lpp

Vēlreiz laipni lūdzam

LAIPNI LŪDZAM MĀJĀS!

Vai jebkad esi vēlējies, lai varētu zaudēt piecus kilogramus? Desmit kilogramus? Divdesmit kilogramus? Piecdesmit kilogramus vai vairāk? Vai tu jebkad esi vēlējies, ka varētu uzturēt nomesto svaru, lai tas neatgriežas? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai reizēm esi juties neiederīgs pasaulē, kā bārenis bez pajumtes, bez vietas, kurā patiešām iederies? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi vēlējies, lai tavi ģimenes locekļi dodas uz darbu vai skolu, lai vari sākt ēst? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi pamodies no rīta un juties laimīgs, jo atcerējies, ka tavi mīļākie kārumi tevi jau gaida ledusskapī vai plauktā? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi palūkojies zvaigznēs un prātojis, ko tik nenozīmīgs cilvēks kā tu dara šajā pasaulē? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi pagatavojis, nopircis vai uzcepis ēdienu savai ģimenei, taču pēc tam apēdis visu pats, lai nav jādalās ar pārējiem? Mēs pazīstam tevi ANĒ, jo mēs esam tu. Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi gribējis noslēpties mājās, neejot uz darbu, neieejot dušā vai pat neapģērbjoties, nesatiekoties ne ar vienu un neļaujot nevienam satikt tevi? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi slēpis ēdienu zem gultas, zem spilvena, atvilktnē, vannas istabā, atkritumos, plauktos, netīrās veļas grozā, skapī vai mašīnā, lai vari ēst, neviena nemanīts? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi bijis dusmīgs, aizvainots, dumpiniecisks - pret Dievu, tavu partneri, ārstu, māti, tēvu, draugiem, bērniem, pārdevējiem, kuru skatieni bija viennozīmīgi,

kad pielaikoji drēbes - jo viņi bija tievi, jo viņi gribēja, lai tu esi tievs, un tāpēc, ka bijī spiests ieturēt diētu, lai viņiem izpatiktu vai lai viņi aizvērtos, vai liktu viņiem apēst pašiem savus vārdus un viņu pašu izskatu? Mēs tevi laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi raudājis ciešanās nakts tumsā, jo neviens tevi nemīl vai nesaprot? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi jutis, ka Dievs (ja Dievs vispār eksistē) pieļāva milzīgu kļūdu, tevi radīdams? Vai spēj ieraudzīt, ka šeit šīs sajūtas iespējams mainīt? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi vēlējies iekāpt autobusā un doties nezināmā virzienā, nekad neskatoties atpakaļ? Vai arī tu to izdarīji? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi domājis, ka pasaule ir haotiska, un ja vien viņi domātu un izturētos kā tu, tad pasaule būtu labāka vieta? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi domājis, ka ANĒ biedri ir mazliet jukuši? Ka viņi, iespējams, ir kompulsīvi ēdāji, bet tev ir tikai neliela svara problēma, par kuru varēsi sākt rūpēties rīt no rīta, ka viņi ir kumosa attālumā no neprātīgas ēšanas, bet tev ir tikai neliels vai liels liekais svars? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi pastāstījis kādam, kas klausās, cik esi lielisks, talantīgs, spēcīgs - zinot, ka viņi tam nekad nenoticētu, jo tu pats tam netici? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Vai jebkad esi zaudējis lieko svaru un tad atklājis, ka esi tievs un nelaimīgs, nevis resns un nelaimīgs? Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās! Vai jebkad esi valkājis simtiem dažādu masku, jo bijī pārliecināts, ka ja tu patiešām atklātu savu patieso dabu, neviens tevi nemīlētu vai nepieņemtu? Mēs, ANĒ, tevi pieņemam. Vai mēs varam piedāvāt tev mājas?

Anonīmie Nesamērīgie Ēdāji jums visiem sniedz pieņemšanu. Neatkarīgi no tā, kas tu esi, no kurienes esi vai kurp dodies, tu šeit esi

vienmēr laipni gaidīts! Lai ko tu būtu

izdarījis vai nespējis izdarīt, ko tu esi vai neesi jutis, kur tu esi gulējis un ar ko, ko tu esi mīlējis vai ienīdis - esi drošs, ka mēs tevi pieņemsim. Mēs pieņemsim tevi tādu, kāds tu esi, nevis to, kāds tu būtu, ja izkustu un ieliktu sevi formā un noslīpētu sevi tādu, kādam tev būtu jābūt pēc citu cilvēku domām. Tikai tu vari izlemt, kas tu vēlies būt.

Taču mēs tev palīdzēsim strādāt pie tevis izvirzītajiem mērķiem, un kad tev tas izdosies, mēs priecāsimies ar tevi, kad tu paslīdēsi, mēs tev atgādināsim, ka neesam neveiksminieki tikai tāpēc, ka reizēm paslīdam, un mēs mīlestībā tev pasniegsim roku un stāvēsim tev līdzās, kamēr tu spēsi no jauna piecelties un doties turp, kur vēlies nonākt! Tev vairs nekad nebūs jāraud vienam, ja vien pats to nevēlēsies.

Reizēm mēs nespējam būt tādi, kādiem mums būtu jābūt, un reizēm mēs nespējam tev dot visu to, kas tev nepieciešams. Lūdzu, pieņem arī mūsu trūkumus. Tā vietā pieņem mūs un palīdzi mums mūsu neveiksmēs. Tādi mēs esam ANĒ - nepilnīgi, taču cenšamies. Svinēsim kopā mūsu centienus un drošu pārliecību, ka mums ir mājas, ja vien tās vēlamies.

Laipni lūdzam ANĒ, laipni lūdzam mājās!

Papildu literatūras resursi

Šis buklets tika izveidots no šādiem ANĒ literatūras citātiem:

Ēšanas plāns (#145)

Daudzi simptomi. Viens risinājums.

(#106)

Jautājumi un atbildes (#170)

Lifeline garša (#970)

Atveseļošanās rīki (#160)

Kompulsīvā ēdāja ģimenei (#240)

Jaunpienācējam (#270)

Papildu literatūru iespējams lejupielādēt un/vai iegādāties oa.org un bookstore.oa.org.

Piebilde

Šīs publikācijas un vadlīnijas ir paredzētas

pieaugušu biedru lietošanai. Lūdzu konsultēties ar savu ģimenes ārstu vai speciālistu, pirms maini savus ēšanas paradumus. Šajos ēšanas plānos

minētā informācija ir paredzēta kā vadlīnijas atbildīgam uzturam, taču tā neaizstāj kompetentu medicīnisko viedokli, kā arī šie plāni neaizstāj medicīniski nozīmētu ēšanas plānu. Šeit minētie atbildīgas ēšanas plānus pārskatījis un apstiprinājis dietologs, licencēts Amerikas Savienotajās Valstīs. ANĒ neveicina un neatbalsta kādu konkrētu ēšanas plānu. Lūdzu ņem vērā savas ēdiena alerģijas un nepanesamības. Ja tev ir kādas šaubas attiecībā uz šiem plāniem, lūdzu konsultējies ar profesionālu speciālistu.

ANONĪMO NESAMĒRĪGO ĒDĀJU DIVPADSMIT TRADĪCIJAS

1. Mūsu kopējai labklājībai jābūt pirmajā vietā, personīgā atveseļošanās ir atkarīga no ANĒ vienotības.
2. Mūsu grupas darbībā ir tikai viena augstākā autoritāte – mīlošais Dievs, kā Viņš var atklāties mūsu grupas apziņā. Mūsu vadītāji ir tikai uzticami kalpotāji, viņi nevalda.
3. Vienīgais noteikums, lai kļūtu par ANĒ dalībnieku, ir vēlēšanās pārtraukt ēst kompulsīvi.
4. Katrai grupai jābūt pilnīgi patstāvīgai, izņemot lietas, kas skar citas grupas vai ANĒ kopumā.
5. Katrai ANĒ grupai ir tikai viens galvenais mērķis – nest vēsti kompulsīviem ēdājiem, kuri joprojām cieš.
6. ANĒ grupai nekad nevajag atbalstīt, finansēt vai ļaut izmantot ANĒ vārdu kādai radniecīgai organizācijai vai svešam pasākumam, lai ar naudu, īpašumu vai prestižu saistītās problēmas nenovirzītu mūs no galvenā mērķa.
7. Katrai ANĒ grupai pilnībā sevi jāuztur, nepieņemot ziedojumus no ārpuses.
8. Anonīmajiem Nesamērīgajiem Ēdājiem vienmēr jāpaliek neprofesionāliem, taču mūsu centri var pieņemt algotus darbiniekus.
9. ANĒ kā tādiem nekad nav jābūt organizētiem, bet mēs varam radīt dienestus vai komitejas, kas ir tieši atbildīgas tiem, kam tās kalpo.
10. Anonīmie Nesamērīgie Ēdāji neieņem nostāju ar ANĒ nesaistītos jautājumos, tādēļ ANĒ vārds nekad nav jāiesaista publiskās diskusijās.
11. Mūsu attiecības ar sabiedrību balstās drīzāk uz pievilcību, nevis uz reklāmu. Mums vienmēr jāievēro personīgā anonimitāte

presē, radio un filmās.

12. Anonimitāte ir visu mūsu tradīciju garīgais pamats, kas vienmēr mums atgādina, ka principi ir svarīgāki par personībām.

Atļauja lietot Anonīmo Alkoholiķu Divpadsmit tradīcijas apstiprināja
AA World Services, Inc.

Kā atrast ANĒ

Apmeklē ANĒ mājaslapu www.oa.org,
vai sazinies ar Pasaules Kalpošanas Biroju pa 1-505-
891-2664.

Daudzās adrešu grāmatās norādītas arī
vietējās Anonīmo Nesamērīgo Ēdāju
sapulces

Overeaters Anonymous®

World Service Office

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Pasta adrese: PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Telefona numurs: 1-505-891-2664 • Fakss: 1-505-891-
4320

info@oa.org • www.oa.org

ANĒ Valde -Apstiprināts

© 2018 Overeaters Anonymous, Inc.

Visas tiesības

rezervētas Rev.

6/2019 #705