

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

VĂ PREZENTĂM MÂNCĂCIOSII ANONIMI

De unde să încep?

*Tot ceea ce trebuie să știe un
nou-venit*

Bun Venit, noilor-veniți!

Scurtele fragmente din Cartea Mare, *Alcoolicii Anonimi, ediția a patra*, sunt retipărite cu permisiunea Alcoholics Anonymous World Services, Inc. („AAWS”). Permisuniunea de a retipări aceste fragmente nu înseamnă că AAWS a revizuit sau aprobat conținutul acestei publicații sau că AAWS este neapărat de acord cu opiniile exprimate aici. A.A. este un program de recuperare numai din alcoolism — utilizarea acestor fragmente în legătură cu programe și activități care sunt modelate după A.A., dar care abordează alte probleme, sau în oricare alt context care nu are legătură

cu A.A., nu implică altfel.

CEI DOISPREZECE PAȘI AI MÂNCĂCIOȘILOR ANONIMI

1. Recunoaștem că suntem neputincioși în ceea ce privește hrana noastră - că viețile noastre au devenit de necontrolat.
2. Ajungem să credem că o Putere mai mare decât noi ne-ar putea readuce la sănătate.
3. Luăm decizia de a ne lăsa voința și viețile în grija lui Dumnezeu *așa cum L-am înțeleles*.
4. Facem un inventar moral amănunțit și neînfricat al nostru.
5. Admitem în fața lui Dumnezeu, nouă înșine și altor ființe umane natura exactă a greșelilor noastre.
6. Suntem total pregătiți să-L lăsăm pe Dumnezeu să îndepărteze toate aceste defecte ale caracterului nostru.
7. Cu umilință îi cerem Lui să ne înlătore neajunsurile.
8. Pregătim o listă a tuturor persoanelor pe care le-am rănit și dorim să ne împăcăm cu ele.
9. Ne revanșăm direct față de asemenea oameni ori de câte ori este posibil, exceptând momentele când asemenea lucruri i-ar răni pe ei sau pe alții.
10. Continuăm să ne analizăm personal și recunoaștem imediat când nu am avut dreptate.
11. Cautăm prin rugăciune și meditație, să ne îmbunătățim contactul conștient

cu Dumnezeu *așa cum L-am înțeles noi*, rugându-ne doar pentru cunoașterea voinței Sale pentru noi și pentru puterea de a îndeplini acest lucru.

12. Cu o învigorare spirituală urmare a acestor Pași, încercăm să transmitem acest mesaj mâncăciosilor compulsivi și să punem în practică aceste principii în toate lucrurile noastre.

Permișiunea de a utiliza cei Doisprezece Pași ai Alcoolicilor Anonimi pentru adaptare a fost acordată de către AA World Services, Inc.

Dragă Nou-venitule,

Bine ai venit la Overeaters Anonymous (Mâncăcioșii Anonimi). OA este un parteneriat al persoanelor care, prin experiență comună, forță și speranță se recuperează din alimentația compulsivă și din comportamentele alimentare compulsive, urmând cei Doisprezece Pași.

Dacă ai încercat să obții o greutate corporală sănătoasă prin mai multe metode, dar ai eșuat în mod repetat, sau dacă incapacitatea ta de a-ți controla alimentația începe să te înspăimânte, atunci te rugăm să te gândești să participi la o întâlnire OA. Pentru a găsi o întâlnire, accesează oa.org și fă apasa pe "Găsește o întâlnire".

La întâlnirile OA, vei găsi alte persoane care au aceleași preocupări și care împărtășesc sentimentele tale. Este posibil să găsești multe dintre răspunsurile de care ai nevoie. Mâncăcioșii anonimi (OA) este un program simplu, care funcționează. Nu există taxe. Ne sprijinim prin contribuții proprii. Singura cerință privind înscrierea este dorința de a înceta mâncatul compulsiv.

Acum că ne-ai găsit, poate dorești să te asiguri că programul nostru este potrivit pentru tine. Mulți dintre noi am considerat util să răspundem la următoarele întrebări pentru a ne ajuta să înțelegem dacă avem o problemă cu mâncatul compulsiv.

1. Mănânc atunci când nu îmi este

- foame sau nu mănânc atunci când corpul meu are nevoie de hrană?
2. Continui să mănânc compulsiv fără niciun motiv aparent, mănânc uneori până când mă simt plin sau chiar mi se face rău?
 3. Am sentimente de vinovăție, rușine sau jenă cu privire la greutatea mea sau la felul în care mănânc?
 4. Mănânc rațional în fața altora și apoi recuperez atunci când sunt singur?
 5. Mâncatul meu îmi afectează sănătatea sau modul în care îmi trăiesc viața?
 6. Când emoțiile mele sunt intense - indiferent dacă sunt pozitive sau negative – observ că vreau să mănânc?
 7. Comportamentul meu privind mâncarea mă face pe mine sau pe alții nefericiți?
 8. Am folosit vreodată laxative, diuretice, am vomitat, am făcut exerciții fizice excesive, am folosit pastile dietetice, injecții sau alte intervenții medicale (inclusiv chirurgicale) pentru a încerca să îmi controlez greutatea?
 9. Țin post sau îmi limitez sever aportul alimentar pentru a-mi controla greutatea?
 10. Îmi închipui cât de bună ar fi viața mea dacă aș avea o mărime sau o greutate diferită?
 11. Trebuie să mestec sau să am ceva în gură tot timpul: mâncare, gumă, bomboane mentolate, bomboane sau băuturi?
 12. Am mâncat vreodată mâncare care
-

este arsă, înghețată sau stricată; din containerele din magazinul alimentar; sau din gunoi?

13. Există anumite alimente pe care nu pot înceta să le mănânc după ce am luat o prima înghițitură?
14. Am pierdut în greutate cu o dietă sau o „perioadă de control” doar pentru a fi urmat de atacuri de alimentație necontrolată și / sau creștere în greutate?
15. Îmi petrec prea mult timp gândindu-mă la mâncare, admonestându-mă dacă sau ce să mănânc, planificând următoarea dietă sau cură de exerciții fizice sau numărând kaloriile?

Ai răspuns „da” la mai multe dintre aceste întrebări? Dacă da, este posibil să ai sau să te îndrepti către o problemă de alimentație compulsivă sau în exces.

Ca nou-venit la OA, probabil că ai multe întrebări despre acest program de recuperare. Ce este diferit la OA față de alte programe? Cum te poate ajuta OA să te recuperezi din alimentația compulsivă și să îți menții o greutate sănătoasă atunci când tot ce ai încercat a eșuat? Poate OA să te ajute să încetezi alimentația compulsivă sau alimentația yo-yo? Cum te poți elibera de obsesia alimentelor și de alimentația compulsivă? Există vreo speranță?

Nu ești singur

Nu mai ești singur. Și noi am simțit lipsa de speranță atunci când am încercat să ne controlăm problemele cu alimentația sau mâncarea. Am încercat toate dietele și am folosit multe metode

pentru a ne controla mărimea corpului, fără succes. Nu ne-am putut bucura de viață din cauza obsesiei noastre pentru mâncare, greutate și / sau mărime. Nu puteam înceta să mâncăm prea mult chiar și atunci când ne-am dorit cu adevărat. Uneori, unii dintre noi chiar au refuzat să mănânce pentru că ne era teamă că vom fi depășiți de pofta noastră. Am simțit rușine și umilință în legătură cu comportamentul nostru alimentar.

Nu suntem ca oamenii normali când vine vorba de mâncare. Ceea ce avem cu toții în comun este că trupurile și mințile noastre ne transmit semnale despre mâncare care par a fi cu totul diferite de cele pe care le primește mâncătorul normal. Mulți dintre noi nu ne putem opri odată ce începem să mâncăm și chiar dacă am reușit să ne oprim din când în când, nu putem să nu începem din nou. Unii dintre noi au încercat în mod repetat și nu am reușit să controlăm alte comportamente alimentare compulsive. Deci, ciclul continuă.

La OA, am aflat că avem o boală, o afecțiune nesănătoasă a corpului și a minții care poate fi ameliorată zilnic. OA oferă o soluție. Constatăm că nu mai dorim să ne întoarcem la alimente și comportamente alimentare care creează pofte incontrolabile. Am fost eliberați de obsesia noastră mentală. Suntem capabili să obținem și să menținem o greutate corporală sănătoasă. Pentru noi, acest lucru este un miracol. Am găsit o modalitate de a ne abține de la comportamentele noastre compulsive legate de alimente, diete, greutate, exerciții fizice și / sau imaginea corporală. Ne-am dat seama că nu ne putem recupera de la noi putere, așa că am învățat să împărtășim cu alți membri OA. În loc să căutăm mâncare pentru a ne calma nervii, am mers la o întâlnire, am scris despre sentimentele

noastre, am citit literatură de specialitate legată de OA sau ne-am sunat sponsorul. Pe măsură ce exersam aceste comportamente noi și sănătoase, am început să ne simțim în siguranță. Am găsit o casă în Comunitate și în suportul pe care OA ni-l oferă. Am descoperit că ne putem recupera urmând cei doisprezece pași ai OA și prin acordarea de ajutor altor persoane cu aceeași problemă.

Îți promitem că, dacă exersezi cele 12 trepte cât de bine poți, participi în mod regulat la întâlniri și folosești Instrumentele OA, viața ta se va schimba. Vei experimenta ceea ce avem noi: miracolul recuperării din alimentația compulsivă.

Multe simptome, o singură soluție

La OA, vei găsi membri care sunt:

- Extrem de supraponderali, cu obezitate morbidă
- Supraponderali moderat
- De greutate medie
- Sub greutatea normală
- Care încă își mențin controlul periodic asupra comportamentului alimentar
- Incapabili să-și controleze mâncatul compulsiv

Membrii OA experimentează multe tipuri diferite de comportamente alimentare. Aceste „simptome” sunt la fel de variate ca și apartenența noastră. Printre ele se găsesc:

- Obsesie pentru greutatea corporală, mărime și formă
 - Mâncatul compulsiv
 - Preocuparea pentru reducerea dietelor
 - Înfometarea
 - Practicarea de exerciții fizice în mod excesiv
 - Inducerea vomitatului după mâncat
-

- Utilizarea necorespunzătoare și / sau excesivă de diuretice și laxative
- Mestecarea și scuiparea mâncării
- Utilizarea pastilelor, a injecțiilor și a altor intervenții medicale, inclusiv chirurgicale, pentru a controla greutatea
- Incapacitatea de a opri consumul anumitor alimente după luarea primei înghițituri
- Fantezii privind mâncarea
- Vulnerabilitate pentru schemele de pierdere rapidă în greutate
- Preocuparea constantă pentru mâncare
- Folosirea alimentelor ca recompensă sau pentru confort

Simptomele noastre pot varia, dar împărtășim o legătură comună: Suntem neputincioși în ceea ce privește mâncarea și viața noastră este imposibil de gestionat. Această problemă comună i-a determinat pe cei din OA să caute și să găsească o soluție comună în cei Doisprezece Pași și în cele Douăsprezece Tradiții ale Mâncăcioșilor Compulsivi Anonimi. Observăm că, indiferent de simptomele noastre, cu toții suferim de aceeași boală - una care poate fi ținută în frâu trăind conform acestui program în fiecare zi.

Abstinența - Scopul nostru principal

OA acceptă următoarele definiții:

1) Abstinență: “Actul de a se abține de la alimentația compulsivă și de la comportamentele alimentare compulsive în timp ce se încearcă sau se menține o greutate corporală sănătoasă.

2) Recuperare: “Înlăturarea nevoii de a se

angaja în comportamente alimentare compulsive. Recuperarea spirituală, emoțională și fizică se realizează prin îndeplinirea și trăirea conform programului cei 12 Pași ai OA.”

Mulți dintre noi am descoperit că nu ne putem abține de la consumul compulsiv decât dacă folosim unele sau toate cele nouă instrumente de recuperare ale OA pentru a ne ajuta să punem în practică cei Doisprezece Pași și cele Douăsprezece Tradiții.

Instrumentele de recuperare

Folosim Instrumente - un plan de alimentație, sponsorizare, întâlniri, telefon, scris, literatură, anonimitate, servicii și plan de acțiune - pentru a ne ajuta să obținem și să menținem abținerea și să ne recuperăm din boala noastră.

Plan de alimentație

Un plan de alimentație ne ajută să ne abținem de la alimentația compulsivă. Acest instrument ne ajută să abordăm aspectele fizice ale bolii noastre și să obținem recuperarea fizică.

Sponsorizare

Cerem unui sponsor să ne ajute prin programul nostru de recuperare pe toate cele trei niveluri: fizic, emoțional și spiritual. Găsiți un sponsor care are ceea ce vă doriți și întrebați persoana respectivă cum realizează acest lucru.

Întâlniri

Întâlnirile ne oferă ocazia să identificăm problema noastră comună, să confirmăm soluția noastră comună prin cei Doisprezece Pași și să împărtășim beneficiile pe care le primim prin acest program. Pe lângă

întâlnirile față în față, OA oferă întâlniri telefonice și online.

Telefon

Mulți membri apelează, trimit mesaje sau e-mailuri sponsorilor lor și altor membri OA zilnic. Contactul telefonic sau electronic oferă, de asemenea, o conexiune imediată în cazul acelor momente dificile prin care trecem.

Scrisul

Punerea gândurilor și sentimentelor pe hârtie ne ajută să înțelegem mai bine acțiunile și reacțiile noastre într-un mod care de multe ori nu ne este dezvăluit doar gândindu-ne sau vorbind despre ele.

Literatura de specialitate

Citim cărți, broșuri și revista Lifeline aprobate de OA. Lectura zilnică a literaturii consolidează modul de a trăi cei Doisprezece Pași și cele Douăsprezece Tradiții.

Planul de acțiune

Un plan de acțiune este procesul de identificare și implementare a acțiunilor realizabile care sunt necesare pentru a sprijini abținerea noastră individuală. La fel ca planul nostru alimentar, acesta poate varia foarte mult în rândul membrilor și poate fi necesar să fie ajustat pentru a aduce structura, echilibrul și modul de gestionare în viața noastră.

Anonimatul

Anonimatul garantează că vom pune principiile înaintea personalităților și ne asigură că numai noi avem dreptul să facem cunoscută apartenența în cadrul comunității

noastre. Anonimatul la nivel de presă, radio, filme, televiziune și alte medii publice de comunicare înseamnă că nu permitem niciodată folosirea fețelor sau numelor noastre o dată ce ne identificăm ca membri ai OA.

În cadrul Comunitații, anonimatul înseamnă că tot ceea ce împărtășim cu un alt membru OA va fi păstrat cu respect și încredere. Ceea ce auzim la ședințe trebuie să rămână acolo.

Servicii

Orice formă de servicii care ajută la contactarea unui partener în suferință se adaugă la calitatea propriei noastre recuperări. Membrii pot oferi servicii accesând întâlniri, aranjând scaune, oferind literatură de specialitate și vorbind cu noii-veniți. Dincolo de nivelul grupului, un membru poate servi ca reprezentant intergrup, președinte al comitetului, reprezentant al regiunii sau delegat al Conferinței.

După cum afirmă Angajamentul de responsabilitate al OA: „Întind întotdeauna mâna și inima OA tuturor celor care împărtășesc compulsia mea; pentru acest lucru sunt responsabil.”

Informații suplimentare: un plan de alimentație

Cei mai mulți dintre noi am venit la OA pentru a găsi dieta perfectă și pentru a slăbi. Ceea ce am găsit a fost un program în Doisprezece Pași, care oferă o bază pentru a ne trăi viața, luând zilele pe rând. Dar nicio dietă! Am găsit dragoste și sprijin necondiționat. Dar nicio dietă! Ca noi-veniți la OA, eram derutați. Unde

era dieta?

Dezvoltarea unui plan sănătos de alimentație este unul dintre primele Instrumente ale programului pe care îl utilizăm. Deși niciun plan de alimentație nu va avea succes fără o muncă diligentă, utilizarea unui plan de alimentație ca instrument ne permite să tratăm mâncarea într-un mod calm, rațional și echilibrat. Ne urmăm planul cu fiecare masă și cu fiecare zi care trece. Acesta este începutul învățării de a mânca în funcție de nevoile noastre fizice, mai degrabă decât de poftele noastre emoționale.

Definirea unui nou mod de a mânca este un lucru important

Nu suntem niște mîncăcioși normali. Evident, este ceva în neregulă cu actualele noastre modele de alimentație, fiindcă altfel nu am fi ajuns la OA. Mîncăcioșii normali nu mai mănîncă când se simt plini. Noi, da. Mîncăcioșii normali nu ascund mîncarea și planifică modul în care vor ajunge în secret la ea când nimeni nu este în preajmă. Noi, da. Mîncăcioșii normali nu folosesc mîncarea pentru a-și amagi nesiguranțele și temerile sau pentru a asigura o evadare trecătoare de la griji și neazuri. Noi, da. Mîncătorii normali nu simt vinovăția și rușinea pentru consumul lor. Noi, da.

La OA, descoperim că problema noastră nu este slăbiciunea sau lipsa de putere de voință. Avem o boală. Când mîncarea este în fața noastră, noi nu putem avea încredere în cele mai bune intenții sau în puterea noastră de a ne ghida în luarea de decizii bune pentru alimentație. Am luat sute de decizii pentru noi înșine și pentru alții, am încercat fiecare dietă, am încercat terapie, hipnoză, fotografii și pastile, dar nu am putut opri consumul compulsiv.

Dezvoltarea unui plan de alimentație

Utilizarea unui plan de alimentație este începutul eliberării de mâncarea compulsivă. În loc să ne bazăm pe decizii și pe voința de a ajuta la luarea unor decizii bune în fața frigiderului sau la restaurant, dezvoltăm un plan rațional pentru a mânca în avans. Inițial, mulți dintre noi folosim un plan zilnic de alimentație care include ce, când, unde și cât de mult. Acest plan zilnic servește pentru a ne separa mâncarea de emoțiile noastre și ne scutește de luarea deciziilor pe care anterior le-am luat de-a lungul zilei. Reducerea timpului în care ne gândim la hrană ne limpezește creierul de conflictul continuu dintre voința noastră și boală. De asemenea, descoperim că avem mai multe șanse să ne conformăm planului nostru dacă îl prezentăm zilnic unui sponsor. Ca și în restul programului, luăm lucrurile pe rând. Nu trebuie să ne gândim că o facem pentru totdeauna.

Demnitatea de a alege

Pentru a dezvolta un plan de alimentație, ne analizăm modelele noastre de alimentație pentru a afla ce alimente și / sau comportamente alimentare creează poftele. Discutarea istoricului nostru alimentar cu un sponsor și cu un profesionist în domeniul sănătății ne oferă obiectivitate și perspectivă. Când solicităm ajutor în dezvoltarea unui plan de alimentație, exersăm disponibilitatea de a ne analiza comportamentele într-un mod pe care nu l-am putea face singuri. Am învățat că o sugestie făcută de un sponsor sau un profesionist din domeniul sănătății nu trebuie respinsă automat doar pentru că ne face să ne simțim inconfortabil.

Noi considerăm că trupul și mintea unui

mâncăcios compulsiv reacționează diferit la mâncare față de trupul și mintea unui mâncăcios normal. Este cel mai bine să enumerăm și apoi să eliminăm toate alimentele, ingredientele și comportamentele care ne provoacă probleme. Te îndemnăm să fi sincer și să nu continui să mănânci anumite alimente sau să practici anumite comportamente deoarece nu îți poți imagina că vei trăi vreodată fără ele. Acestea pot fi tocmai lucrurile care ar trebui să fie pe lista ta. Practica celor Doisprezece Pași te va scuti, cu timpul, de dorința de a mânca acele alimente sau de a reveni la comportamentele respective. Când ne gândim la acest proces nu ca deprivare, ci ca un act pozitiv și o disciplină spirituală continuă, începem să găsim libertatea.

Mai jos sunt exemple de alimente și comportamente alimentare pe care unii membri OA le-au identificat ca provocând pofta incontrolabile.

Alegerea anumitor alimente care să ne ajute să ne abținem de la - **Alimentele noastre „Declanșatoare” sau „Compulsive”**

Alimentele „declanșatoare” sau „compulsive” sunt alimente pe care le consumăm în cantități mari sau foarte mult încât excludem alte alimente; alimentele pe care le ascundem de alții; alimente pe care le consumăm în secret; alimente la care apelăm în perioade de sărbătoare, supărare sau plictiseală; sau alimente bogate în calorii și cu valoare nutritivă scăzută. În plus, ne uităm să vedem dacă există ingrediente comune acestor alimente - cum ar fi zahărul sau grăsimea - care ar putea exista în alte alimente pe care nu le-am enumerat.

Fiecare dintre noi poate avea probleme cu alimente sau ingrediente diferite. Dacă un aliment a fost în trecut compulsiv sau dacă conține ingrediente care au fost alimente compulsive pentru noi, îl eliminăm din planul nostru. De exemplu, dacă pastele sunt alimente declanșatoare, atunci alte alimente făcute cu făină (pâine, briose, biscuiți) ar putea cauza probleme. Porțiile suplimentare ale unui aliment care nu este declanșator pot crea poftă. Dacă nu suntem siguri că un aliment ne provoacă probleme, îl lăsăm afară la început. Mai târziu, odată cu abținerea, răspunsul corect devine clar.

Iată câteva exemple:

- alimente liniștitoare sau nesănătoase (precum ciocolată, alimente de tip fast-food de renume, fursecuri, chipsuri de cartofi)
 - alimente care conțin zahăr (precum deserturi, băuturi îndulcite și cereale, multe preparate din carne procesată, multe condimente)
 - alimente care conțin grăsimi (precum unt și alte produse lactate cu conținut ridicat de grăsimi, alimente prăjite și gustări, multe deserturi)
 - alimente care conțin grâu sau făină sau carbohidrați rafinați în general (precum produse de patiserie, anumite paste și pâine)
 - alimente care conțin amestecuri de zahăr și grăsimi sau zahăr, făină și grăsimi (precum înghețată, gogoși, prăjituri și plăcinte)
 - alimentele pe care le consumăm în cantități mari, chiar dacă acestea nu sunt
-

produsele noastre
declanșatoare.

Când identificăm alimentele și
ingredientele alimentare care ne provoacă
pofte, încetăm să le mai consumăm.

Alegerea de comportamente alimentare de la care să ne abținem

Mulți oameni din OA spun că s-ar putea
supraalimenta cu orice, chiar dacă nu este
vorba despre un aliment compulsiv; așadar,
ne uităm și la modelele de alimentație pe care
consumatorii normali le-ar găsi anormale - fie
că mâncăm tot timpul, fie că mâncăm la ore
specifice, chiar dacă nu ne este foarte foame,
fie că avem obiceiuri sau scuze specifice care
ne dau permisiunea de a ne supraalimenta.
Deși uneori aceste comportamente sunt
legate de anumite alimente, alteori avem și
comportamente chiar și cu alimente care nu
ne plac în mod deosebit.

Iată câteva exemple:

- mâncatul până când suntem foarte plini
 - restricționarea în mod dur a caloriilor
până când devenim slăbiți
 - necesitatea de a termina ce se
găsește pe farfuria proprie (sau
chiar pe farfuria altuia!)
 - devorarea mâncării, adesea
terminând înaintea tuturor
 - mâncatul pe ascuns, ascunderea
alimentelor, pentru a mânca
cantități suplimentare
 - căutarea în reviste a celei mai recente
scheme de slăbire sau urmarea unor
diete sau regimuri nerealiste
 - acțiunea de a mânca pentru că
mâncarea este gratuită sau pentru că
-

- cineva a gătit-o în special pentru noi
- acțiunea de a mânca pentru a sărbători sau pentru că ne oferă confort în perioadele de stres sau nefericire
 - nevoia de a ne menține gura ocupată mestecând
 - acțiunea de a mânca la anumite ore sau în anumite situații, indiferent dacă este necesar sau nu
 - curățarea excesului de alimente prin diete restrictive, laxative, vărsături sau exerciții fizice suplimentare
 - acțiunea de a mânca din recipiente sau stând în picioare
 - acțiunea de a mânca în timp ce conduci, te uiți la televizor sau citești
 - gândirea distorsionată care ne face să credem că din ce în ce mai multe alimente ne vor cauza probleme - acest lucru poate duce la o subnutriție periculoasă

Când identificăm comportamentele care ni se aplică, le oprim.

Crearea unui plan

Practic, toate planurile de alimentație găsite în rândul membrilor OA implică abținerea de la anumite alimente sau ingrediente alimentare și / sau comportamente alimentare specifice. Unele persoane din OA consideră că eliminarea acestora reprezintă un plan suficient pentru a mânca. Alte persoane din OA au constatat însă că au nevoie de mai multă structură.

Cei care au nevoie de mai multă structură stabilesc exact ce și cât putem mânca și timpul zilei, intervalele dintre mese și mediul în care vom mânca. De asemenea, putem cântări sau măsura mâncarea, putem

număra kaloriile sau să lăsăm pe altcineva să se ocupe de asta zilnic.

Onestitatea este cheia - trebuie să ne asigurăm că nu ne păcălim. Aceasta este o problemă serioasă. Trebuie să eliminăm alimentele și comportamentele alimentare care ne declanșează alimentația compulsivă, chiar dacă înseamnă să lăsăm deoparte modele alimentare care par să formeze părți importante din viața noastră. Majoritatea dintre noi consideră că nu putem defini și selecta planul nostru de a mânca singuri; trebuie să solicităm ajutor sponsorilor, profesioniștilor din domeniul sănătății și puterii noastre superioare. De asemenea, avem nevoie de îndrumarea și sprijinul lor pentru a ne urmări planul. Deoarece boala noastră este atât de vicleană, ne angajăm să urmăm un plan de alimentație și să facem schimbări numai după consultarea cu ceilalți.

Tratarea cantităților

Celor mai mulți dintre noi ne este greu să știm cât de multă mâncare trebuie consumată, așa că folosim niște mijloace obiective care să ne spună când ne-am săturat. Unii dintre noi mănâncă doar o farfurie, nu se întorc la ea câteva secunde, lasă ceva pe farfurie sau se opresc când se simt plini. Alții consideră că este important să cântărească și să-și măsoare mâncarea.

Cântărirea și măsurarea la domiciliu, ocazională sau constantă, ne pot ajuta să ne evaluăm sincer nevoile și progresul. Dacă este dificil să determinăm porțiile potrivite, putem alege să cântărim și să măsurăm o perioadă de timp sau de fiecare dată când facem modificări în planul nostru de alimentație, doar pentru a fi siguri că mâncăm cantitățile potrivite. Unii dintre noi aleg să

cântărească și să măsoare pentru a ne elibera de greutatea de a fi nevoiți să luptăm cu deciziile zilnice despre cât de multă mâncare trebuie să mâncăm. OA nu ia nicio poziție privind cântărirea și măsurarea; considerăm că este mai util să discutăm individual aceste probleme cu sponsorul sau cu profesionistul din domeniul sănătății.

Te rugăm să reții următoarele:

OA nu este un club de dietă și, în special, nu recomandăm niciun plan de alimentație. Cu toate acestea, considerăm că eliberarea din obsesia și compulsia de a mânca este în centrul recuperării noastre, iar un plan de alimentație care ne ajută să obținem o greutate corporală sănătoasă este o parte esențială a recuperării noastre.

OA nu ia nicio poziție cu privire la nutriție. Tu și profesionistul tău în domeniul sănătății decideți dacă acestea sau orice alte planuri de alimentație oferă nutriția de care organismul tău are nevoie. Îndemnăm membrii OA cu probleme medicale diagnosticate (incluzând bulimie, anorexie, diabet, boli de inimă, hipertensiune arterială, hipoglicemie etc.) să caute și să urmeze sfaturile unui profesionist din domeniul sănătății înainte de a adopta orice plan de alimentație.

Ceea ce urmează sunt modele de planuri de alimentație alese de unii membri OA. Acestea te pot ajuta în scris sau ca un ghid în elaborarea propriului plan.

Îți sugerăm să discuți cu sponsorul și cu profesionistul din domeniul sănătății despre cum să adaptezi oricare dintre aceste planuri la nevoile tale personale. De exemplu, dacă ai cerințe dietetice speciale (vegetarian, intolerant la lactoză, sensibilitate la

carbohidrați etc.), este posibil să ai nevoie de ajutor pentru selectarea și implementarea unui plan. În plus, dacă trebuie să modifice planul pentru a se potrivi cu programul sau condițiile de sănătate, este posibil să îți împarți porțiile în mai mult decât numărul de mese sugerate.

Unele planuri stabilesc numărul de porții pentru fiecare aliment; consultă secțiunea „Ce reprezintă o porție?” de la pagina 15 pentru alegeri și dimensiunile porțiilor. Deoarece OA este o comunitate globală, alimentele locale din zona ta care nu sunt incluse în această secțiune pot fi cu siguranță parte a planului tău. De asemenea, în funcție de înălțimea, greutatea și nivelul de activitate, este posibil să ai nevoie de 8-12 căni de lichid pe zi.

Planuri de alimentație

PLANUL 3-0-1

- Trei mese moderate și hrănitoare pe zi, fără nimic între ele, câte o zi.
- Nu mânca alimentele și ingredientele alimentare pe care le identifiți ca provocând poftă.
- Oprește comportamentele alimentare pe care le identifiți ca provocând poftă.

PLANUL DE BAZĂ NR. 1

- **Micul dejun**
 - 2 uncii proteine
 - 2 porții de amidon / cereale
 - 1 porție de fructe
 - 2 căni de lapte sau substitut de lapte
 - **Prânz**
 - 4 uncii proteine
 - 2 porții de amidon / cereale
-

- 1 porție de fructe
- 2 porții de legume
- 2 porții de grăsime (10-12 grame de grăsime totală)
- **Cină**
 - 4 uncii proteine
 - 2 porții de amidon / cereale
 - 1 porție de fructe
 - 3 porții de legume
 - 2 porții de grăsime (10-12 grame în total)

PLAN DE BAZĂ NR. 2

- **Micul dejun**
 - 2 uncii proteine
 - 1 porție de amidon / cereale
 - 1 porție de fructe
 - 1 cană de lapte sau substitut de lapte
- **Prânz**
 - 3 uncii proteine
 - 1 porție de amidon / cereale
 - 1 porție de fructe
 - 3 porții de legume
 - 2 porții de grăsime (10-12 grame de grăsime totală)
- **Cină**
 - 3 uncii proteine
 - 1 porție de amidon / cereale
 - 1 porție de fructe
 - 3 porții de legume
 - 2 porții de grăsime (10-12 grame în total)
- **La culcare**
 - 1 porție de amidon / cereale
 - 1 porție de fructe
 - 1 cană de lapte sau substitut de lapte

PLANUL CU CANTITATE MARE DE CARBOHIDRAȚI

- **Micul dejun**
-

- 2 uncii/1 porție de amidon / cereale
- 1 porție de fructe
- 1 cană de lapte sau substitut de lapte
- **Prânz**
 - 2 uncii proteine
 - 2 porții de amidon / cereale
 - 1 porție de fructe
 - 3 porții de legume
 - 2 porții de grăsime (10-12 grame de grăsime totală)
- **Cină**
 - 2 uncii proteine
 - 2 porții de amidon / cereale
 - 1 porție de fructe
 - 3 porții de legume
 - 2 porții de grăsime (10-12 grame în total)
- **La culcare**
 - 2 porții de amidon / cereale
 - 1 porție de fructe
 - 1 cană de lapte sau substitut de lapte

PLANUL CU CANTITATE FOARTE MICĂ DE CARBOHIDRAȚI

- **Micul dejun**
 - 4 uncii proteine
 - 1 porție de fructe
- **Prânz**
 - 4 uncii proteine
 - 1 cană legume gătite
 - 2 căni legume crude
- **Cină**
 - 4 uncii proteine
 - 1 cană legume gătite
 - 2 căni legume crude
- 3 porții de grăsime (14-16 grame)
pe parcursul întregii zile

Înainte de a alege oricare dintre

aceste planuri, te rugăm să te consulți cu sponsorul tău și cu un profesionist din domeniul sănătății.

Ce înseamnă o porție?

Dimensiunile pentru o porție sugerate mai jos reprezintă indicii generale.

Măsurători: Relația dintre măsurile de volum și măsurile de greutate este variabilă, depinde de alimente, iar conversia în unități metrice este uneori imprecisă. În general:

1 lingură = 3 lingurițe = 15 ml.

1 cană = 16 linguri = 240 ml.

1 uncie = 28,35 grame

Proteinele: Porțiile proteice includ toate cărnile, carnea de pui și peștele. Un ou, 2 uncii de brânză de vaci sau brânză ricotta, ¼ cană sau 2 uncii de fasole gătită, 1 uncie de tofu obișnuit sau 2 uncii de tofu moale / tip caș sau 1 lingură de unt de arahide însumează o uncie proteică. Numărați 1 uncie de nuci (mazăre, fistic, nuci de soia sau migdale) ca 2 uncii de proteine.

Amidonuri / cereale: o porție este o uncie de ce-reale indiferent de volum (cerealele fierbinți trebuie cântărite înainte de gătit); o felie de pâine; ½ cană paste preparate, cartofi, orez, porumb, mazăre, dovlecei de iarnă și alte legume amidonice. În greutate, o porție este de 4 uncii de cartofi fierti, cartofi dulci și igname; o porție din celelalte amidonuri (orez, mazăre, porumb, orz, mei etc.) cântărește 3 uncii gătite.

Fructe: o porție de fructe înseamnă o bucată de fructe de mărime moderată, 6 uncii (sau o cană) de fructe proaspete tăiate, ½ cană de

fructe din conserve în suc propriu sau $\frac{3}{4}$ ceașcă sau 6 uncii de fructe congelate și neîndulcite (după decongelare).

Legume: Doar legumele cu conținut scăzut de amidon sunt utilizate de obicei ca porții de legume; legumele cu amidon (porumb, mazăre, dovlecei de iarnă) sunt considerate în mod obișnuit porții de amidon / cereale. O cană (4 uncii cântărite) de legume crude sau $\frac{1}{2}$ cană (3 uncii cântărite) de legume gătite sunt considerate ca o porție de legume.

Lapte / substitut de lapte: o cană (8 uncii) de lapte cu conținut scăzut de grăsimi, neîndulcit, lapte de soia sau iaurt contează ca o porție.

Grăsimi: Deoarece sunt disponibile atât de multe produse cu conținut scăzut de grăsimi și conținut redus de grăsimi, am ales să specificăm gramele de grăsime sugerate. De obicei, o linguriță cu ulei sau unt conține 5 grame de grăsime. O uncie de avocado, cinci măslin, 2 linguri smântână sau 1 lingură cremă de brânză reprezintă 5-7 grame de grăsime..

Notă privind cititul etichetelor: Citim cu atenție etichetele sau întrebăm despre ingrediente pentru a ne asigura că alimentele din lista noastră de excludere nu se află în ceea ce mâncăm. Unele ingrediente precum zahărul sunt mai greu de îndepărtat, deoarece există multe denumiri diferite pentru zahăr (de exemplu, zaharoză, dextroză, fructoză, glucoză etc.) și se găsește în foarte multe alimente. Unii dintre noi eliminăm orice element care conține alimentele noastre declanșatoare, în timp ce alții elimină numai elementele în care doar primele patru ingrediente sunt declanșatoare.

Structură și toleranță

Adevărata admitere a neputinței înseamnă să ne îndepărtăm de alimentele care ne fac neputincioși. Aceste alimente pot fi diferite pentru fiecare dintre noi. Avem nevoie să fim complet sinceri cu noi înșine, cu sponsorii noștri și cu profesioniștii noștri din domeniul sănătății cu privire la ce alimente, ingrediente și comportamente alimentare provoacă poftă, mâncare compulsivă sau alte probleme.

Adesea, ideea de a nu mai mânca niciodată anumite alimente pare îngrozitoare și imposibilă. Fi sigur că cu un suport adecvat și programul de recuperare în Doisprezece Pași, poți face lucrurile care păreau complet imposibile. Am aflat că, în timp ce lucrăm cei Doisprezece Pași în mod abstinent, se produce o minune; sănătatea noastră revine. Nu mai vrem să avem acele alimente sau comportamente în viața noastră.

Unii dintre noi necesită un plan mai structurat decât alții. Unii dintre noi trebuie să evite alimentele pe care alții le pot mânca liber. Cu toții suntem diferiți. Când găsim un plan care funcționează pentru noi, de multe ori suntem atât de fericiți încât vrem să-l împărtășim cu alții. Există o diferență între împărtășirea planului nostru și impunerea acestuia altora. Acceptăm opiniile și nevoile celorlalți, păstrându-ne întotdeauna propriul plan de alimentație ca angajament și prioritate. Politica Conferinței de Afaceri Mondiale privind Serviciile 2000a (modificată în 2005) afirmă că: „Niciun membru al OA nu trebuie împiedicat să participe, să facă schimb, să conducă și / sau să servească ca vorbitor la o ședință OA din cauza alegerii planului alimentar. Grupurile care

împărtășesc informațiile despre planul alimentar trebuie să respecte politicile OA privind literatura externă, precum și legislația privind drepturile de autor.”

Concluzie

Abstinența este o stare de spirit caracterizată prin eliberarea de propria noastră obsesie pentru mâncare. Un plan de alimentație - ghidul nostru individual privind alimentele sănătoase în porții corespunzătoare - este un instrument care ne ajută să începem procesul de recuperare din alimentația compulsivă. Acest ghid încurajează respectarea nevoilor și diferențelor individuale, permițându-ne să determinăm ceea ce este corect și sănătos din punct de vedere nutrițional pentru noi înșine. Amintește-ți că programul „Doisprezece Pași” al OA și nu orice plan special de alimentație este cheia recuperării pe termen lung din alimentația compulsivă.

Întrebări – și Răspunsuri - Frecvente

Ce înseamnă mâncatul compulsiv?

„Compulsia” este definită ca un rezultat irezistibil de a lua o acțiune adesea irațională. Cuvântul „irezistibil” înseamnă că nu putem să rezistăm îndemnului, indiferent de câte promisiuni ne-am făcut nouă sau altora. În cazul nostru, avem compulsia de a nu fi capabili să ne controlăm comportamentele alimentare.

La OA, credem că mâncatul compulsiv este o boală cu componente fizice, emoționale și spirituale. O boală face ca unele aspecte ale corpului să funcționeze defectuos. În cazul nostru, sistemul complex este cel care

gvernează comportamentul alimentar. Mecanismele corpului care permit mâncăcioșilor normali să dea farfuria la o parte sau să își controleze altfel comportamentele alimentare, nu funcționează corect pentru noi.

Pentru unii, boala acționează la fel ca o dependență de alcool sau de droguri; cu excepția cazului nostru, anumite alimente sau o supraalimentare în sine stimulează o dorință insațiabilă pentru mai mult. Definiția OA a alimentației compulsive acoperă toate fațetele comportamentelor alimentare nesănătoase. Nu este vorba doar de cât mâncăm sau cât cântărim, ci și de modalitățile prin care încercăm să ne controlăm mâncarea. Unii dintre noi ne ascundem mâncarea și mâncăm în secret. Unii mănâncă compulsiv și apoi vomită, în timp ce alții alternează între supraalimentare și înfometare. Toți mâncăcioșii compulsivi au un lucru în comun: indiferent dacă ne luptăm cu supraalimentare, subnutriție, compulsie, vomitare sau înfometare, suntem conduși de forțe pe care nu le înțelegem, care ne fac să tratăm mâncarea în moduri iraționale și autodistructive. Odată ce alimentația compulsivă, ca o boală a pus stăpânire pe voința unei persoane, nimic nu o poate opri. Puterea alegerii asupra mâncării a dispărut.

La OA, am descoperit că această boală poate fi pusă la pământ - deși niciodată complet vindecată - dacă o persoană este dispusă să urmeze programul care s-a dovedit de succes pentru nenumărate persoane dintre noi. Dacă OA va funcționa pentru o anumită persoană depinde de dorința sa sinceră de a opri comportamentul alimentar compulsiv și de dorința de a acționa conform programului. Procesul de recuperare prezentat de OA este una dintre acțiuni.

Cum pot ști dacă sunt un mâncăcios compulsiv?

Numai tu poți decide.

Multora dintre noi ni s-a spus de către familie, prieteni și chiar medici că nu avem nevoie decât de un pic de autocontrol și voință pentru a slăbi și a mânca normal. Crezând acest lucru, am experimentat perioade frustrante de dietă și slăbit, doar pentru a recâștiga toată greutatea și multe altele. În sfârșit, ne-am îndreptat către OA pentru că am simțit că obiceiurile noastre alimentare ne-au depășit și eram pregătiți să încercăm orice pentru a fi eliberați de comportamentele noastre auto-distructive.

Alții, cu puțină greutate de pierdut, chiar și cei cu greutate normală sau cu doar câțiva ani de mâncare obișnuită în spatele lor, s-au îndreptat de asemenea către OA. Am descoperit destule lucruri despre alimentația compulsivă pentru a recunoaște că este o boală progresivă.

La OA, mâncăcioșii compulsivi sunt descriși drept persoane ale căror obiceiuri alimentare au provocat probleme tot mai mari și continue în viața lor. Doar persoanele în cauză pot spune dacă mâncarea a devenit o problemă greu de gestionat.

Am eșuat la fiecare dietă.

Cum poate OA să prevină aceste „căderi”?

Nimeni nu dă greș în OA. Atâta timp cât o persoană dorește să lucreze programul OA, recuperarea este posibilă. „Căderea” în alimentație compulsivă nu trebuie neapărat să se întâmple la OA, dar unii dintre noi o experimentăm. Deși căderile pot fi uneori

scurte, ele pot duce, de asemenea, la mâncare compulsivă și la creșterea în greutate. Atunci când apare o cădere, membrii sunt încurajați să apeleze la tot sprijinul disponibil prin OA.

Noi care am trecut prin aceste perioade putem adesea să observăm o cădere către cauze specifice. Este posibil să fi uitat că am fost mâncăcioși compulsivi și am fost neîncrezători. Sau poate ne-am lăsat să fim prea preocupați de munca sau de afacerile sociale pentru a ne aminti de importanța abținerii de la mâncatul compulsiv. Sau poate ne-am lăsat să ne obosim, lăsându-ne mentalul la voia întâmplării. Oricare ar fi cauza, soluția a fost găsită prin practicarea programului de recuperare în Doisprezece Pași al OA.

Poate OA să mă ajute dacă sunt bulimic sau anorexic?

Da. Toți cei care se luptă cu comportamentele alimentare compulsive sunt primiți cu dragoste și camaraderie. OA susține eforturile fiecărei persoane de a se recupera și acceptă orice membru care dorește să înceteze consumul compulsiv. Atunci când indivizii întrebă de probleme medicale, OA recomandă întotdeauna să solicite sfaturi profesionale.

Nu poate un mâncăcios compulsiv să se folosească de voința sa pentru a se opri din mâncatul excesiv?

Înainte de a apela la OA, mulți dintre noi am încercat cu toată puterea să ne controlăm aportul alimentar și să ne schimbăm obiceiurile alimentare. De obicei, am încercat multe metode: diete drastice, pastile care suprimă pofta de mâncare, diuretice și injecții de un fel sau altul. În alte situații, am încercat, de asemenea, tot felul de diete: să mâncăm doar în timpul mesei, să tăiem porții

de mâncare în jumătate, să nu mâncăm niciodată deserturi, să mâncăm altceva decât dulciuri, să mâncăm în secret, să sărim peste micul dejun, să nu mâncăm niciodată stând în picioare ... lista poate continua la nesfârșit.

Bineînțeles, de fiecare dată când am încercat ceva nou, am depus un jurământ solemn „să rămânem la dietă de data aceasta și să nu mai deviem”. Când nu am putut niciodată să respectăm aceste promisiuni, am simțit inevitabil vinovăția și remușcărilor. Prin astfel de experiențe, mulți dintre noi au recunoscut în cele din urmă lipsa de voință pentru a ne schimba obiceiurile alimentare.

Când am intrat în OA, am recunoscut că suntem neputincioși în ceea ce privește alimentele. Dacă puterea noastră nu a funcționat, era clar că avem nevoie de o putere mai mare decât noi înșine pentru a ne ajuta să ne recuperăm.

Ce se înțelege prin „o putere mai mare decât noi înșine”?

Înainte de a veni la OA, majoritatea dintre noi realizasem deja că nu ne puteam controla alimentația. Mâncarea devenise o putere mai mare decât noi înșine. Undeva, pe parcursul problemei noastre alimentare, mâncarea a început să ne preia viața. În esență, devenisem sclavi ai compulsiei noastre.

Experiența OA ne-a învățat că, pentru a obține abținerea cu privire la alimentația compulsivă și pentru a menține recuperarea, trebuie să acceptăm și să ne bazăm pe o altă putere pe care o recunoaștem a fi mai mare decât noi. Unii dintre noi considerăm grupul sau OA în sine ca pe o putere mai mare decât noi înșine. Unii dintre noi adoptăm conceptul

de Dumnezeu, pe măsură ce îl înțelegem și îl interpretăm în mod individual pe Dumnezeu. Cu toate acestea, alegem să interpretăm că o putere mai mare decât noi înșine este în regulă. Nu există concepte corecte sau greșite. Ceea ce este important pentru recuperarea noastră din alimentația compulsivă este că definim și dezvoltăm o relație cu această putere. Obiectivul și intenția programului OA este de a ne ajuta să facem acest lucru.

Este OA o societate religioasă?

Nu. OA nu este o societate religioasă, deoarece nu necesită nicio credință religioasă definită ca o condiție de apartenență. OA are printre membrii săi numeroase tradiții religioase, precum și ateii și agnosticii.

Programul de recuperare OA se bazează pe acceptarea anumitor valori spirituale. Suntem liberi să interpretăm aceste valori așa cum credem noi de cuviință sau să nu ne gândim deloc la ele dacă dorim acest lucru. Când am venit pentru prima dată la OA, mulți dintre noi am fost rezervați privind acceptarea vreunui concept de putere mai mare decât noi înșine. Experiența OA a arătat că, celor care păstrează o minte deschisă pe acest subiect și continuă să vină la ședințele OA, nu le va fi prea dificil să găsească o soluție personală pentru această problemă personală.

Pot înceta să mănânc compulsiv de unul singur doar citind literatura de specialitate a OA?

Programul OA funcționează cel mai bine pentru persoanele care îl recunosc și îl acceptă ca pe un program care implică alte persoane.

Participarea la întâlnirile OA și intrarea în

contact cu alte persoane care suferă într-o manieră similară ne aduce speranță și conștientizare. Deoarece nu suntem nici judecați, nici ridiculizați, ne putem împărtăși experiențele noastre trecute, problemele prezente și speranțele viitoare cu cei care ne înțeleg și ne susțin. Lucrând cu alți mâncăcioși compulsivi, nu ne mai simțim singuri și neînțeleși. În schimb, ne simțim acceptați în cele din urmă.

Membrii OA ale căror situații de viață sau probleme de sănătate îi împiedică să participe la întâlnirile față în față pot participa la întâlniri online sau telefonice. De asemenea, descoperim că citirea literaturii de specialitate a OA și comunicarea cu alți membri ne ajută să încetăm să mâncăm compulsiv.

Care sunt cerințele pentru înscrierea în OA?

A treia tradiție OA afirmă: „Singura solicitare pentru înscrierea în OA este dorința de a înceta mâncatul compulsiv”. Acceptarea și practicarea programului de recuperare OA revine în întregime persoanei fizice.

Cât costă calitatea de membru al OA?

Nu există obligații financiare de niciun fel în legătură cu calitatea de membru al OA. Programul nostru de recuperare este disponibil pentru toți cei care doresc să înceteze mâncatul compulsiv, indiferent de situațiile financiare personale.

Cum se susține financiar OA?

OA se susține în totalitate prin contribuțiile membrilor și vânzări de literatură de specialitate. Nu sunt acceptate donații

externe. Majoritatea grupurilor locale „trec coșul” la ședințe pentru a acoperi cheltuielile cu chiria, literatura și cheltuielile pentru ședințe și pentru a susține OA în ansamblu. Întâlnirile păstrează suficienți bani pentru a face față propriilor cheltuieli și trimit soldul către biroul intergrupului lor, către biroul regional și biroul serviciilor mondiale. Finanțarea tuturor organismelor de servicii OA depinde de aceste contribuții periodice ale reuniunilor.

Cine conduce OA?

OA este cu adevărat neobișnuită prin faptul că nu are un guvern central și are un minim de organizație formală. Nu are reprezentanți sau directori care să utilizeze puterea sau autoritatea asupra Grupului sau a membrilor individuali.

Cu toate acestea, chiar și în cea mai informală organizație, anumite lucruri trebuie să fie făcute în mod evident. De exemplu, în grupurile locale, cineva trebuie să organizeze locul de întâlnire, să țină cont de finanțele grupului, să se asigure că există o literatură OA adecvată și să păstreze legătura cu centrele locale, regionale și internaționale. La nivel internațional, persoanele trebuie să fie responsabile pentru întreținerea și buna funcționare a Oficiului Mondial pentru Servicii.

Toate acestea înseamnă că OA la nivel local, regional și internațional are nevoie de oameni responsabili pentru a îndeplini anumite sarcini. Este important să subliniem că acești membri prestează numai servicii. Nu iau decizii individuale și nu emit judecăți individuale care afectează alte grupuri sau OA în ansamblu. Persoanele care acceptă

aceste responsabilități sunt direct răspunzătoare față de cei pe care îi deservesc și serviciile se rotesc periodic între membri.

Care este programul de recuperare în Doisprezece Pași?

Cei 12 pași sunt inima programului de recuperare a OA. Aceștia oferă un nou mod de viață care permite mîncăciosului compulsiv să trăiască fără a fi nevoie de exces de hrană. Pașii sunt doar sugestii, bazate pe experiențele privind recuperarea membrilor OA. Membrii care depun eforturi serioase să urmeze acești pași și să îi aplice în viața de zi cu zi ies mult mai mult în evidență în OA decât acei membri care vin doar la întâlniri și nu fac munca emoțională și spirituală serioasă implicată în Pași.

Ideile exprimate în cei Doisprezece Pași, care își au originea în alcoolicii anonimi, reflectă experiența practică și aplicarea unor perspective fizice, emoționale și spirituale, așa cum au fost înregistrate de gânditori de-a lungul multor vârste. Cel mai mare realizare constă în faptul că funcționează!

Ei permit mîncăcioșilor compulsivi să ducă vieți fericite și productive. Ei reprezintă temelia pe care a fost construită OA.

Ce se înțelege prin „sănătate” așa cum este folosit termenul în cei Doisprezece Pași?

Cuvântul sănătate derivă din cuvântul latin „sanus”, care înseamnă „foarte sănătos”. Cuvântul sănătate, folosit în OA, înseamnă „gîndire și acțiune sănătoasă sau rațională”.

Cei mai mulți dintre noi recunoaștem că

avem un comportament irațional, inclusiv încercările noastre de a controla alimentele și alte zone din viața noastră. O persoană cu gândire sănătoasă nu s-ar implica în mod repetat în comportamente autodistructive. O persoană cu gândire sănătoasă nu ar face în mod repetat acțiuni care nu au funcționat anterior și nu ar aștepta rezultate diferite. Cuvântul „sănătate” în pasul doi nu implică faptul că mâncătorii compulsivi sunt deranjați mental, ci că, în acțiunile și sentimentele noastre față de alimente și alte zone ale vieții noastre, sănătatea nu poate fi invocată. Revenind la OA și exprimând dorința de a reveni la un comportament rațional, facem un pas către atingerea sănătății.

Care sunt cele douăsprezece tradiții?

Cele Douăsprezece Tradiții sunt pentru grupuri ceea ce sunt cei Doisprezece Pași pentru individ. Cele Douăsprezece Tradiții sunt un mijloc prin care OA rămâne unită într-o cauză comună. Acestea sunt principii sugerate care să asigure buna funcționare, supraviețuire și creștere a multor grupuri care includ mâncători compulsivi anonimi.

La fel ca cei Doisprezece Pași, cele Douăsprezece Tradiții își au originea în Alcoolicii Anonimi. Aceste tradiții descriu atitudini despre care primii membri credeau că sunt importante pentru supraviețuirea grupului.

Membrii OA asigură unitatea grupului atât de esențială pentru recuperarea individuală, practicând atitudinile sugerate de cele Douăsprezece Tradiții.

De ce pune OA un astfel de accent pe „anonimat”?

Anonimatul la nivelul cel mai de bază spune că noi nu dezvăluim identitățile membrilor individuali; situațiile lor personale; sau ceea ce împărtășesc cu încredere la întâlniri, online sau la telefon cu noi. Aceasta face din OA un loc sigur în care să fim sinceri cu noi înșine și cu ceilalți. Ne permite să ne exprimăm liber la ședințe și în conversație și ne protejează de bârfe. Desigur, noi, ca indivizi, avem dreptul de a ne face cunoscută apartenența și, de fapt, trebuie să facem acest lucru dacă dorim să transmitem mesajul altor mâncăcioși compulsivi (parte din Pasul Doisprezece). Nu folosim anonimatul pentru a ne limita eficiența în cadrul Grupului. De exemplu, este bine să folosim numele noastre complete în cadrul grupului sau al organismului nostru de servicii OA. Conceptul de anonimitate ne ajută să ne concentrăm mai mult pe principii decât pe personalități.

Anonimatul este, de asemenea, vital la nivel public de presă, radio, filme, televiziune și alte mijloace publice de comunicare. Păstrând membri noștri anonimi la nivel de mass-media, contribuim la asigurarea faptului că egotismul și auto-glorificarea nu vor afecta negativ Grupul OA.

Umilința este fundamentală pentru anonimat. În practica acestor principii, pentru a renunța la caracterul personal pentru binele comun, membrii OA se asigură că unitatea OA va continua. Conform primei tradiții, „recuperarea personală depinde de unitatea OA”, iar anonimatul este esențial pentru păstrarea acelei unități.

Către familia mâncăciosului compulsiv

Implicarea familiei este o alegere individuală. Sprijinul familial poate ajuta un mâncăcios compulsiv care și-a asumat angajamentul de a înceta mâncatul compulsiv.

Rugăciuni și lecturi de început și de sfârșit

Majoritatea întâlnirilor OA încep și se termină cu una dintre următoarele:

Rugăciune de liniștire

Doamne, dă-mi liniștea
să accept lucrurile pe care nu le pot schimba,
curajul de a schimba lucrurile pe care le pot
schimba
și înțelepciunea de a ști să fac diferența între
ele.

Rugăciunea celui de-al Treilea Pas

Doamne, Mă ofer eu Ție - să construiești cu
mine și să faci cu mine așa cum ai voit.
Scapă-mă de robia sinelui, ca să fac mai bine
voia Ta. Îndepărtează dificultățile de mine,
pentru ca victoria asupra lor să poată sta
mărturie celor pe care i-aș ajuta despre
puterea Ta, dragostea Ta și modul Tău de
viață. Sper să pot face voia Ta întotdeauna!¹

Rugăciunea celui de-al Șaptelea Pas

Creatorul meu, acum sunt dispus să te las să ai
totul din mine, bun și rău. Mă rog ca acum să
ștergi din mine orice defect de caracter care
stă în calea utilității mele pentru tine și semenii
mei. Acordă-mi puterea, ca după ce plec de
aici, să pot să fac vrerea Ta.

Amin.²

Promisiunea OA

Îmi pun mâna în a ta ... și împreună putem face ceea ce nu am putea face niciodată singuri! Nu mai există lipsa de speranță, nu mai trebuie să depindem fiecare de propria noastră putere de voință nesigură. Suntem cu toții împreună acum, întinzându-ne mâinile spre o putere mai mare decât a noastră, iar pe măsură ce ne unim mâinile, găsim dragoste și înțelegere mai presus de tot ce am sperat vreodată.

¹ *Alcoolicii Anonimi*, Ed. a 4-a (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 63.

² *Alcoolicii Anonimi*, Ed. a 4-a. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 76.

Un bun-venit de final

BINE AI VENIT ACASĂ!

Ți-ai dorit vreodată să poți slăbi 5 kg? 9 kg? 18 kg? 45 kg sau mai mult? Ți-ai dorit atunci când ai slăbit, să rămâi așa? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Te-ai simțit uneori deplasat, ca un orfan fără adăpost, fără un loc în care ai aparținut cu adevărat? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Ți-ai dorit vreodată ca familia ta să plece la muncă sau la școală, astfel încât să poți să mănânci în voie? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Te-ai trezit vreodată dimineața și te-ai simțit fericit pentru că ți-ai amintit că bunătatea ta preferată te aștepta în frigider sau în dulap? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Te-ai uitat vreodată la stele și te-ai întrebat ce face o persoană neînsemnată ca tine în lume? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Ai gătit vreodată, ai cumpărat sau copt pentru familia ta și după aceea ai mâncat tot ca să nu mai trebuiască să împarți? Te cunoaștem în OA pentru că noi suntem tu. Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Ai vrut vreodată să te ascunzi în casă, fără să mergi la serviciu, fără să te speli sau chiar să te îmbraci, fără să vezi pe nimeni sau să lași pe cineva să te vadă? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Ai ascuns vreodată mâncare sub pat, sub pernă, în sertar, în baie, în coșul de gunoi, astfel încât să poți mânca fără ca cineva să te vadă? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Ai fost vreodată supărat, ranchiunos, sfidător - față de Dumnezeu, partenerul tău, medicul tău, mama, tatăl, prietenii, copiii tăi,

vanzătorii din magazinele ale căror priviri spuneau totul, cuvinte auzite când încercai haine - pentru că erau slabi, pentru că voiau să fi slab și pentru că ai fost forțat să urmezi o dietă pentru a-i mulțumi sau pentru a le închide gurile sau a le face să-și mănânce cuvintele și aspectul lor? Îți urăm bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Ți-ai plâns vreodată nefericirea în miez de noapte pentru că nimeni nu te-a iubit sau nu te-a înțeles? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Ați simțit vreodată că Dumnezeu (dacă Dumnezeu a existat vreodată) a făcut cea mai mare greșeală creându-te? Observi cum se transformă sentimentele? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Ți-ai dorit vreodată să urci într-un autobuz și să mergi fără oprire, fără să te uiți vreodată înapoi? Sau ai făcut-o? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Te-ai gândit vreodată că lumea este o nebunie și că, dacă oamenii ar gândi și s-ar comporta ca tine, lumea ar fi mult mai bună? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Te-ai gândit vreodată că oamenii din OA trebuie să fie un pic nebuni? Că pot fi mâncăcioși compulsivi, iar tu ai doar o problemă de greutate de care te poți ocupa începând de mâine; că s-ar putea să fie doar puțin nebuni cu mâncatul, dar tu ești puțin sau mult supraponderal? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Ai spus vreodată cuiva care te ascultă cât de grozav ești, cât de talentat, cât de inteligent, cât de puternic - știind tot timpul că nu o vor crede niciodată, pentru că nici tu nu credeai asta? Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Ai slăbit vreodată și apoi ai constatat că ești slab și nefericit în loc de gras și fericit? Bine ai

venit la OA; bine ai venit acasă!

Ți-ai pus vreodată o mască sau sute de măști pentru că erai sigur că, dacă ai arăta cine ești cu adevărat, nimeni nu te-ar putea iubi sau accepta? Te acceptăm în OA. Îți putem oferi o casă?

OA își extinde tuturor darul acceptării. Indiferent cine ești, de unde vii sau unde te îndrepti, ești binevenit aici! Indiferent ce ai făcut sau nu ai făcut, ceea ce ai simțit sau nu ai simțit, unde ai dormit sau cu cine, pe cine ai iubit sau urât – poți fi sigur de acceptarea noastră. Te acceptăm așa cum ești, nu așa cum ai fi dacă te-ai putea topi și forma și te-ai transforma în ceea ce cred ceilalți. Doar tu poți decide ce vrei să fii.

Dar te vom ajuta să lucrezi pentru obiectivele pe care ți le-ai stabilit, iar atunci când vei avea succes, ne vom bucura cu tine; când aluneci, îți vom spune că nu suntem ratați doar pentru că uneori eșuăm și ne vom ține de brațe, îndrăgostiți și vom sta lângă tine în timp ce te regrupezi și pornești din nou spre scopul către care te îndrepti! Niciodată nu va trebui să plângi din nou singur, decât dacă vrei.

Uneori nu reușim să fim tot ceea ce ar trebui să fim și alteori nu suntem acolo pentru a-ți oferi tot ce ai nevoie de la noi. Acceptă și imperfecțiunea noastră. Iubește-ne în schimb și ajută-ne în eșecul nostru uneori. Asta suntem în OA - imperfecți, dar încercăm. Să ne bucurăm împreună în efortul nostru și în asigurarea că putem avea o casă, dacă ne dorim.

Bine ai venit la OA; bine ai venit acasă!

Resurse suplimentare privind literatura de specialitate

Această broșură a fost elaborată din extrase

din următoarele literaturi OA:

Un plan de alimentație (#145)

Multe simptome, o singură soluție (#106)

Întrebări și răspunsuri (#170)

Gustul speranței (#970)

Instrumentele recuperării (#160)

Către familia mâncăciosului compulsiv (#240)

Către noul venit (#270)

Literatura suplimentară este disponibilă pentru descărcare și / sau achiziționare la oa.org și bookstore.oa.org.

Notificare privind responsabilitate

Ghidurile și planurile din această publicație sunt destinate utilizării de către membrii adulți. Ar trebui să vă consultați profesioniștii în materie de sănătate înainte de a participa la o schimbare de dietă. Informațiile din aceste planuri trebuie să fie utilizate ca ghid pentru alimentația responsabilă, dar nu sunt un substitut pentru sfaturile medicale competente și nici aceste planuri nu sunt menite să înlocuiască o dietă prescrisă medical. Planurile de alimentație responsabilă prezentate aici au fost revizuite și aprobate de un dietetician autorizat în Statele Unite. OA nu susține niciun plan alimentar specific. Te rugăm să ai grijă cu privire la alergii și intoleranțe alimentare. Dacă ai îndoieli cu privire la aceste planuri, trebuie să te consulți cu un reprezentant al personalului medical.

CELE DOISPREZECE TRADIȚII ALE MÂNCĂTORILOR COMPULSIVI ANONIMI

1. Bunăstarea noastră comună ar trebui să fie pe primul plan; recuperarea personală depinde de unitatea OA.
2. În scopul grupului nostru, nu există decât o singură autoritate - un Dumnezeu plin de iubire, deoarece El se poate arăta pe Sine în conștiința noastră de grup. Liderii noștri nu sunt decât slujitori de încredere; nu ei guvernează.
3. Singura cerință pentru a deveni membru al OA este dorința de a înceta mâncatul compulsiv.
4. Fiecare grup ar trebui să fie autonom, cu excepția problemelor care afectează alte grupuri sau OA în ansamblu.
5. Fiecare grup are un singur scop principal - acela de a-și transmite mesajul către mâncăciosul compulsiv, care suferă încă.
6. Un grup OA nu ar trebui niciodată să aprobe, să finanțeze sau să dea numele OA unei instituții asociate sau unei întreprinderi externe, pentru ca problemele privind banii, proprietatea și prestigiul să nu ne îndepărteze de scopul nostru principal.
7. Fiecare grup OA ar trebui să se auto-susțină, refuzând contribuțiile financiare externe.

8. Mâncăcioșii compulsivi anonimi ar trebui să rămână mereu neprofesionali, dar centrele noastre de servicii pot angaja specialiști.
9. OA, ca atare, nu ar trebui niciodată organizată; dar putem crea consilii de serviciu sau comisii direct responsabile pentru cei pe care îi deservesc.
10. OA nu are nicio opinie cu privire la problemele externe; prin urmare, numele OA trebuie să nu fie atras niciodată în controverse publice.
11. Politica noastră de relații publice se bazează pe atracție și nu pe promovare; trebuie să menținem întotdeauna anonimatul personal la nivelul presei, radioului, filmelor, televiziunii și al altor mijloace de comunicare publice.
12. Anonimatul este fundamentul spiritual al tuturor acestor Tradiții, amintindu-ne mereu să plasăm principii înaintea personalităților.

Permisiunea de utilizare a celor douăsprezece tradiții ale alcoolicii anonimi pentru adaptare a fost acordată de AA World Services, Inc.

Cum găsești OA

Vizitează site-ul web al OA la www.oa.org,
sau contactează World Service Office la
1-505-891-2664.

Multe directoare include, de asemenea, listări locale
pentru, Overeaters Anonymous.

Overeaters Anonymous®

World Service Office

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Adresa: PO Box 44727 Rio

Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

info@oa.org • www.oa.org

OA Board-Approved.

Aprobat de Consiliul OA.

Translated and reprinted from Where Do I Start? (# 705),

Copyright © 2019 of the Romanian language version.

With the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

All rights reserved.

Toate drepturile rezervate.

Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă în nicio
formă fără consimțământul anterior scris al OVEREATERS
ANONYMOUS, INC.



**OVEREATERS
ANONYMOUS®**

OA CLUJ