

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



היכרות עם "אכלני-יתר אנונימיים"

## איך מתחילים?

כל מה שחברים חדשים  
צריכים לדעת

כיצד למצוא את או-איי  
בקרוב באתר האינטרנט של או-איי עולם או צרו קשר עם  
[www.oa.org](http://www.oa.org)  
משרד השירות הארצי בטלפון  
054-9409920 או 03-5745799

אכלני-יתר אנונימיים  
משרד השירות הארצי, רח' הרוא"ה 179 רמת גן  
כתובת למשלוח דואר: ת"ד 7250, רמת גן 5217201  
טלפון: 03-5745799 פקס: 03-6762494  
[oa.israel1@gmail.com](mailto:oa.israel1@gmail.com) • [www.oa-israel.org](http://www.oa-israel.org)  
מאושר על ידי חבר המנהלים.  
©2018 Overeaters Anonymous, Inc.  
כל הזכויות שמורות  
705 #

## חברים חדשים - ברוכים הבאים!

הקטעים המובאים כאן מתוך "הספר הגדול" של "האלכוהוליסטים האנונימיים", מהדורה רביעית, מצוטטים בהרשאה של "תאגיד השירות העולמי של האלכוהוליסטים האנונימיים" (AAWS). ההרשאה לצטט קטעים אלו, אין פירושה ש-AAWS אישרו את תכנו של פרסום זה. תכנית אי-איי היא תכנית להחלמה מאלכוהוליזם בלבד – השימוש בקטעים הללו בהקשר של תכניות ופעילויות שנוצרו על פי הדרך של אי-איי אך עוסקות בבעיות אחרות, או בכל הקשר שאינו קשור לאי-איי, אינו משתמע באופן אחר.

## שניים עשר הצעדים של או-איי

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול האוכל, שאבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו.
3. החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד עם עצמנו.
5. הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענוה שישחרר אותנו מחסרונותינו.
8. ערכנו רשימת האנשים בהם פגענו והיינו מוכנים לכפר על מעשינו בפניהם.
9. כיפרנו על מעשינו במישרין בפני אנשים אלה, בכל מקום שהדבר ניתן, פרט לאותם מקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון הנפש וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
11. ניסינו בדרך של תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.
12. כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלו, ניסינו להעביר בשורה זו לאכלני יתר כפייתיים ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

השימוש בשנים-עשר הצעדים של ארגון "אלכוהוליסטים אנונימיים" והתאמתם לצרכינו, נעשה באישור תאגיד השירות העולמי של אי-איי.

## חברים חדשים יקרים,

ברוכים הבאים ל"אכלני-יתר אנונימיים". או-איי היא חברותא של אנשים המחלימים מאכילה כפייתית ומהתנהגויות כפייתיות הקשורות לאוכל. זאת, כשאנו משתפים את חברינו בניסיון, בכוח ובתקווה שלנו ועובדים בשנים-עשר הצעדים.

אם ניסית להגיע למשקל גוף בריא בעזרת שיטות רבות, אבל נכשלת שוב ושוב; או אם חוסר היכולת שלך לשלוט באכילתך מתחיל להפחיד אותך, אנא שקולי להשתתף בפגישה או-איי. כדי למצוא פגישה, אפשר להיכנס לאתר של מרכז השירות של או-איי בארץ WWW.OA-ISRAEL.ORG או לאתר של מרכז או-איי העולמי OA.ORG וללחוץ על "חיפוש פגישה" (FIND A MEETING).

בפגישות או-איי תמצאו אנשים המוטרדים בבעיות דומות לשלכם, ומרגישים כמותכם. קרוב לוודאי שתמצאי תשובות רבות שלהן אתם זקוקים. התכנית של "אכלני-יתר אנונימיים" היא תכנית פשוטה שפועלת. אין אצלנו דמי כניסה ולא דמי חברות. אנו תומכים בעצמנו בעזרת התרומות שלנו. הדרישה היחידה לחברות באו-איי היא הרצון להפסיק לאכול באופן כפייתי.

כעת שהגעת לאכלני-יתר אנונימיים, קרוב לוודאי שתרצה/תרצי לוודא שהתכנית שלנו מתאימה לך. כדאי לענות לשאלות הבאות, כדי להחליט האם יש לך בעיה של אכילה כפייתית, כפי שעשו רבים מאיתנו.

1. האם אני אוכלת/כשאינני רעב/ה או אינני אוכלת/כשגופי זקוק למזון?
2. האם אני אוכלת/בבולמוס ללא סיבה ניכרת, ולפעמים אוכלת/עד שאני "מתפוצ/ת" או עד בחילה?
3. האם אני חש/ה רגשי אשם, בושה או מבוכה בקשר למשקלי או אופן אכילתי?
4. האם אני אוכלת/באופן סביר בחברת אנשים ואחר כך "מפצה" את עצמי כשאני לבד?
5. האם האכילה שלי משפיעה על בריאותי או על אורח חיי?
6. האם קורה שאני רוצה לאכול או אוכלת/כשרגשות עזים - חיוביים או שליליים - מציפים אותי?
7. האם התנהגויות האכילה שלי מאמללות אותי או אחרים?

8. האם השתמשתי אי-פעם בתכשירים משלשלים או משתנים, הקאתי, עסקתי בספורט באופן מוגזם, לקחתי כדורים נוגדי תיאבון, קיבלתי זריקות או נקטתי אמצעים רפואיים אחרים (כולל ניתוח) כדי לשלוט במשקלי?
9. האם צמתי או צמצמתי את כמות האוכל בצורה קיצונית כדי לשלוט במשקלי?
10. האם אני מפנטז/ת שחיי יהיו טובים יותר אם מידות גופי יקטנו או שאשקול פחות?
11. האם אני זקוק/ה ללעוס או להחזיק בפה משהו כל הזמן - אוכל, מסטיק, סוכריות ממתקים או משקאות?
12. האם אי-פעם אכלתי אוכל שרוף, קפוא או מקולקל; האם לקחתי אוכל ממיכלים בחנות; או הוצאתי אוכל מפח האשפה ואכלתי?
13. האם ישנם מאכלים שאיני יכול/ה להפסיק לאכול, אם נגסתי מהם נגיסה אחת?
14. האם ירדתי במשקל בעזרת דיאטה או "תקופת שמירה", שאחריה הייתה לי תקופת בולמוסים ו/או עליתי במשקל?
15. האם אני מבלה זמן רב מדיי במחשבות על אוכל? האם אני מתלבט/ת האם לאכול ומה? האם אני מתכננת/ת בדמיוני את הדיאטה הבאה, או את הפעילות הגופנית או סופר/ת קלוריות?
- האם תשובתך לאחדות מהשאלות הייתה חיובית? אם כן, ייתכן מאוד שיש לך - או את/ה מפתח/ת - בעיה של אכילה כפייתית או אכילת יתר.
- כחבר/ה חדש/ה לתכנית של או-איי, קרוב לוודאי שיש לך שאלות רבות לגבי תכנית החלמה זו. במה שונה או-איי מתכניות אחרות? איך ייתכן שתכנית או-איי יכולה לעזור לך להחלים מהאכילה הכפייתית ולשמור על משקל בריא, בעוד כל הדברים האחרים שניסית לא הצליחו? האם ייתכן שאו-איי יעזור לך להפסיק לזלול, או שגופך יפסיק להיות "אקורדיון"? איך אפשר להשתחרר מהאובססיה לאוכל ומהאכילה הכפייתית? האם יש תקווה?

## אינך לבד

את/ה כבר אינך לבד. גם אנחנו התנסינו בחוסר-תקווה כשניסינו לפתור את הבעיות שהיו לנו עם אוכל או אכילה. ניסינו כל דיאטה, והשתמשנו בשיטות רבות כדי שגופנו יהיה

בגודל סביר - ללא הצלחה. לא נהנינו מהחיים בגלל האובססיה שלנו בקשר לאוכל, למשקל או למידות גופנו. לא היינו מסוגלים להפסיק לאכול יותר מדי, אף על פי שרצינו בכך מאוד. היו אפילו פעמים שבהן סירבנו לאכול, כי חששנו שהתיאבון שלנו יגבר עלינו. התביישנו בהתנהגויות האכילה שלנו, והרגשנו מושפלים.

אנחנו לא אנשים נורמליים כשהדברים אמורים באכילה. הדבר המשותף לכולנו, הוא שהגוף והמוח שלנו שולחים לנו מסרים בנוגע לאוכל, השונים לגמרי מהמסרים שמקבל אדם נורמלי בעניין. רבים מאיתנו איננו יכולים להפסיק לאכול אחרי שאנחנו מתחילים; לחילופין, גם אם אנו מצליחים להפסיק לאכול מדי פעם, החזרה לאוכל בלתי-נמנעת. חלקנו ניסינו, שוב ושוב, לרסן התנהגויות אחרות של אכילה כפייתית - ללא הצלחה. וכך נמשכת המחזוריות.

בחברותא של אכלני-יתר אנונימיים למדנו שאנו לוקים במחלה, שהגוף והמוח שלנו נמצאים במצב לא בריא, אך אנו יכולים לזכות בהקלה ממצב זה על בסיס יומי. או-איי מציעה פתרון. אנו מגלים, שכבר איננו רוצים לחזור אל המאכלים ואל התנהגויות האכילה שגרמו לנו לכמיהות חסרות מעצורים. זכינו להקלה מהאובססיה הנפשית. יש באפשרותנו להגיע למשקל גוף בריא ולשמור עליו. בשבילנו זה אינו אלא נס. מצאנו דרך, שמאפשרת לנו להימנע מהתנהגויות כפייתיות בקשר לאוכל, לדיאטות, למשקל, לפעילות גופנית ו/או לדימוי הגוף.

הבנו שאיננו יכולים להחלים בכוחות עצמנו, וכך למדנו לשתף חברי או-איי אחרים במה שעובר עלינו. כשרצינו להירגע, לא פנינו לאוכל, אלא הלכנו לפגישה, כתבנו מה אנחנו מרגישים, קראנו בספרות של או-איי, או התקשרנו למאמנות שלנו. כשנקטנו את ההתנהגויות החדשות, הבריאות הללו, שרתה עלינו תחושת ביטחון. מצאנו בית בחברותא ותמיכה שמציעים לנו באו-איי. גילינו שיש באפשרותנו להחלים, אם ננהג על פי שנים-עשר הצעדים של או-איי, ונעזור לאחרים הסובלים מאותה בעיה כמונו.

אנו מבטיחים לך, שאם תעבוד בשנים-עשר הצעדים כמיטב יכולתך, תשתתפי/י בפגישות באופן סדיר ותשתמשי/י בכלים של או-איי, חייך ישתנו. תחוה/י מה שחווינו אנו: הנס של ההחלמה מהאכילה הכפייתית.

## תסמינים רבים, פתרון אחד

באכלני-יתר אנונימיים ניתן למצוא חברים כמו הבאים:

- בעלי משקל עודף במידה קיצונית ואף שמנים באופן חולני
  - בעלי משקל עודף במידה מתונה
  - בעלי משקל ממוצע
  - אנשים בתת-משקל
  - אנשים המסוגלים עדיין, בתקופות מסוימות, לרסן את התנהגויות האכילה שלהם
  - אנשים שכלל אינם מסוגלים לרסן את האכילה הכפיייתית שלהם
- חברי או-איי מתאפיינים בדפוסי אכילה רבים ושונים. ה"תסמינים" שהם חווים, מגוונים ממש כמו החברים. עליהם נמנים:

- אובססיה לגבי משקל הגוף, הממדים והצורה שלו
- התקפי זלילה
- נשנוש בלתי פוסק
- מחשבות טורדניות לגבי דיאטות לירידה במשקל
- הרעבה עצמית
- פעילות גופנית מופרזת
- הקאות יזומות אחרי האכילה
- שימוש יתר ו/או שלא לצורך בתכשירים מְשִׁתְּנִים ומשלשלים
- לעיסת האוכל ויריקתו
- שימוש בטבליות, בזריקות ובאמצעים רפואיים נוספים כולל ניתוח, כדי לרדת במשקל
- חוסר יכולת להפסיק לאכול מאכלים מסוימים, אחרי שנוגסים בהם נגיסה אחת
- דמיונות/הזיות/פנטזיות על אוכל
- נטייה לנסות תכניות לירידה מהירה במשקל
- מחשבות טורדניות לגבי אוכל
- שימוש באוכל כפרס, או לשם נחמה/נינוחות

התסמינים שלנו אולי שונים זה מזה, אבל דבר אחד מקשר בינינו: אנו חסרי-אונים בנוגע לאוכל, ואיננו מסוגלים לנהל את חיינו כראוי. הבעיה המשותפת הזאת הביאה את חברי או-איי לחפש פתרון; הם מצאו אותו בשנים-עשר הצעדים

ושתים-עשרה המסורות של אכלני-יתר אנונימיים. גילינו שכולנו - ללא הבדל בתסמינים מהם אנו סובלים - לוקים באותה מחלה; כזו שניתן לעצור אותה, בכך שנחיה את התכנית הזאת יום אחד בכל פעם.

## **הימנעות - המטרה העיקרית**

המושגים 'הימנעות' ו'החלמה' באו-איי מנוסחים כך: "הימנעות באכלני-יתר אנונימיים היא הפעולה של הימנעות מאכילה כפייתית ומהתנהגויות כפייתיות הקשורות לאוכל, תוך כדי עבודה לקראת משקל גוף בריא ושמירה עליו. החלמה רוחנית, רגשית, וגופנית היא תוצאה של חיים ברוח תכנית שנים-עשר הצעדים של אכלני-יתר אנונימיים." רבים מאיתנו הבנו, שנוכל להימנע מאכילה כפייתית, רק אם נשתמש בכל תשעת ה'כלים להחלמה' של או-איי או בחלקם. הכלים להחלמה הם האמצעים שמאפשרים לנו להתנהל ברוח שנים-עשר הצעדים ושתים-עשרה המסורות.

## **כלים להחלמה**

אנו משתמשים בכלים הבאים: תכנית אכילה, אימון, פגישות, טלפון, כתיבה, ספרות, אנונימיות, שירות ותכנית פעולה. אלו הכלים המסייעים לנו להגיע להימנעות ולשמור עליה, ועל ידי כך להחלים ממחלתנו.

## **תכנית אכילה**

תכנית האכילה עוזרת לנו להימנע מאכילה כפייתית. זהו האמצעי לטפל בהיבטים הגופניים של מחלתנו, והכלי להחלמה גופנית.

## **אימון**

אנו מבקשים ממאמנת/ עזרה, כדי לעבוד בתכנית ההחלמה בכל שלושת המישורים: הגופני, הרגשי והרוחני. עליך למצוא מאמנת/ שיש להם מה שאת/ה רוצה, ולשאל כיצד השיגו זאת.

## **פגישות**

הפגישות מעניקות לנו הזדמנות להזדהות בבעיה המשותפת שלנו, לאשר שיש פתרון באמצעות שנים-עשר הצעדים, ולשתף את החברים במתנות שאנו מקבלים מהתכנית הזאת. נוסף לפגישות פנים-אל-פנים, קיימות באו-איי גם פגישות טלפוניות ופגישות מקוונות.



## טלפון

חברים רבים מתקשרים בטלפון, שולחים מסרונים או הודעות דוא"ל למאמנת/ת שלהם ולחברים אחרים מדי יום. כמו כן, קשר טלפוני או אלקטרוני מאפשר לנו לשתף, באופן מייד, בחילופי "מצב רוח" שאנו חווים לעתים.

## כתיבה

כשאנו מעלים על הדף את מחשבותינו ורגשותינו, הדבר עוזר לנו להבין את מעשינו ותגובותינו טוב יותר - מה שלא תמיד קורה אם אנחנו רק מדברים או חושבים עליהם.

## ספרות

אנו קוראים ספרים וחוברות המאפשרים על ידי או-איי ואת כתב העת "לייפליין". קריאה יומיומית בספרות מחזקת אצלנו את האופן בו אנו חיים את שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות.

## תכנית פעולה

תכנית פעולה היא התהליך של זיהוי וביצוע פעולות בנות-השגה, שנחוצות כדי לתמוך בהימנעות הפרטית שלנו. בדומה לתכנית האכילה, גם תכנית הפעולה עשויה להיות שונה מאוד מחבר לחבר, וכנראה שצריך להתאים אותה כדי ליצור בחיינו מסגרת ולהתנהל באיזון.

## אנונימיות

האנונימיות באו-איי פירושה, שאנו שמים את העקרונות לפני האישיות ומוודאים שרק לנו יש זכות לגלות לסובבים אותנו שאנו חברים באו-איי. אנונימיות באמצעי התקשורת השונים פירושה, שאיננו מראים את פנינו ואיננו מסגירים את שמנו המלא כשאנו מזדהים כחברי או-איי.

אנונימיות בחברותא פירושה, שכל מה שאנו חולקים עם חבר או-איי אחר יישמר בכבוד ובסוד. איננו חוזרים מחוץ לפגישה על מה שנאמר בה.

## שירות

כל צורת שירות שיש בה הושטת יד לאדם שסובל, תורמת לשיפור ההחלמה שלנו. חברים יכולים לתת שירות בקבוצה על ידי כך שיגיעו לפגישות, יסדרו כיסאות, יציגו את הספרות וידברו עם חברים חדשים. חברים יכולים לתת שירות לאו-איי גם מעבר לרמת הקבוצה, בתור נציגים לקבוצת הקישור, יו"ר וועדה, נציגים ברמת האזור או כנציגים לוועידה העולמית.

כפי שמצהירים ב"התחייבות לאחריות" של או-איי: "...תמיד להושיט את היד ולפתוח את הלב של או-איי לכל אדם השותף לכפייטיות שלי; זוהי האחריות שלי."

## **מידע נוסף: תכנית אכילה**

רובנו הגענו לאכלני-יתר אנונימיים מתוך רצון למצוא את הדיאטה המושלמת ולרדת במשקל. במקום זאת מצאנו את תכנית שנים-עשר צעדים, המספקת תשתית המאפשרת לנו לחיות את חיינו יום אחד בכל פעם. אבל לא דיאטה! מצאנו אהבה ותמיכה שאינן תלויות בדבר. אבל לא דיאטה! כשהיינו חדשים באו-איי זה בלבב אותנו. איפה, איפה, איפה הדיאטה?

הכנת תכנית אכילה בריאה, היא אחד הכלים הראשונים של התכנית שבו אנו משתמשים. נכון, שום תכנית אכילה לא תצליח ללא שקידה על עבודת הצעדים; אבל כשמתמשים בתכנית האכילה ככלי, מאפשר לנו הדבר להסדיר את עניין האוכל באופן רגוע, הגיוני ומאוזן. אנו מקיימים את התכנית שלנו במשך ארוחה אחת בכל פעם, יום אחד בכל פעם. כאן מתחילה הלמידה: איך לאכול בהתאם לצרכים הגופניים שלנו, במקום לפי הכמיהות שיוצר הרגש.

## **חשוב להגדיר אופן אכילה חדש**

אנחנו איננו אכלנים רגילים. כבר ברור שיש דבר-מה שאינו תקין בדפוסי האכילה העכשוויים שלנו: הרי לא היינו באים לאו-איי לולא כן. אכלנים רגילים מפסיקים לאכול כשהם שבעים. לא אנחנו. אכלנים רגילים אינם מסתירים אוכל, ואינם מתכננים לאכול אותו בחשאי כשאינן אף אחד אחר בסביבה. אנחנו כן. אכלנים רגילים אינם משתמשים באוכל בתור נחמה כדי לכסות על חוסר הביטחון והפחדים שלהם, או כדי לספק להם מיפלט חולף מפני דאגות וטרדות. אנחנו כן. אכלנים רגילים אינם חשים אשמה ובושה כשהם אוכלים. אנחנו כן.

באו-איי אנו גילינו, שאיננו חלשים ולא חסר לנו כוח רצון - זו אינה הבעיה. אנחנו לוקים במחלה. כשמונח לפנינו אוכל, או שהוא "קורא" לנו, איננו יכולים לסמוך על הכוונות הטובות שלנו ולא על כוח הרצון, שינחו אותנו ויביאו אותנו להחליט החלטות נבונות בקשר לאכילה. כבר החלטנו מאות פעמים והבטחנו לעצמנו ולאחרים, ניסינו כל דיאטה, ניסינו טיפול פסיכולוגי, היפנוזה, זריקות וכדורים, אבל לא הצלחנו להפסיק לאכול באופן כפייתי.

## איך מכינים תכנית אכילה

תכנית אכילה היא תחילת השחרור מאכילת-יתר כפייתית. במקום להיות תלויים בהחלטות חגיגיות ובכוח הרצון כשאנו עומדים ליד המקרר או נמצאים במסעדה ומתלבטים מה לאכול, אנחנו מכינים מראש תכנית אכילה סבירה. בתחילה, רבים מאיתנו משתמשים בתכנית יומיומית לאכילה, הכוללת את מה, מתי, איפה וכמה נאכל. התכנית היומיומית הזאת מיועדת להפריד את האכילה מהרגשות ומשחררת אותנו מהצורך להחליט בקשר לאוכל כל הזמן, כמו בעבר. וכשאנחנו מקדישים פחות זמן למחשבות על אוכל, הראש שלנו מתפנה מהסכסוך המתמשך המתנהל בין הרצון העצמי שלנו לבין המחלה. כמו כן, נוכחנו לדעת, שהסיכוי להיצמד לתכנית שלנו גובר אם אנחנו מוסרים אותה למאמנ/ת שלנו בכל יום. כמו לגבי יתר התכנית, אנו עושים זאת יום אחד בכל פעם. אין צורך לחשוב שנצטרך לעשות זאת לנצח.

## הכבוד שבבחירה

בבואנו להכין תכנית אכילה, עלינו לסקור קודם כל את דפוסי האכילה שלנו, כדי לדעת אלו מאכלים ו/או התנהגויות אכילה גורמים לנו כמיהות. עלינו לסקור את תולדות האכילה שלנו עם המאמנ/ת ועם איש/אשת מקצוע בתחום הבריאות, כדי לקבל התייחסות אובייקטיבית ותובנות. כשאנו פונים לקבל עזרה בגיבוש תכנית אכילה, פירושו שאנו נכונים לבדוק את התנהגותנו באופן שלא היינו מסוגלים לו בכוחות עצמנו. למדנו גם, שאל לנו לסרב באופן אוטומטי להצעה של המאמנ/ת או של איש/אשת מקצוע, רק מפני שהדבר גורם לנו אי-נחת.

אנו מאמינים שגופו ושכלו של אכלן כפייתי מגיבים באופן שונה לאוכל, מאשר גוף ושכל של אכלן רגיל. הדרך הטובה ביותר לדעתנו, היא לערוך רשימה של מאכלים, רכיבים והתנהגויות שגורמים לנו בעיות ולמחוק אותם מתכניתנו. אנו ממליצים בחום לנהוג בכנות, ולא להמשיך לאכול מאכלים כאלו, ולנקוט התנהגויות כאלו, רק מפני שאין באפשרותכם לדמיין שאי-פעם תוכלו לחיות בלעדיהם. דווקא אלו הם הפריטים שצריכים להופיע ברשימה שלכם. כשמתרגלים את שנים-עשר הצעדים, נפטרים במשך הזמן מהרצון העז לאכול את המאכלים הללו או לנקוט את ההתנהגויות ההן. אם חושבים על התהליך הזה כעל מעשה חיובי ומשמעת רוחנית מתמשכת, ולא כעל קיפוח וחסך, מתחילים לחוש את החירות.

לפניכם דוגמאות למאכלים ולהתנהגויות אכילה, שחלק מחברי או-איי זיהו כגורמים לכמיהות לא מרוסנות.

## איך בוחרים במאכלים מסוימים כדי להימנע מאכילתם? מאכלי בולמוס או מאכלים הגורמים לכמיהות

מאכלי בולמוס או מאכלים הגורמים לכמיהות הם מאכלים שאנו אוכלים בכמויות גדולות או שבגללם איננו אוכלים מאכלים אחרים; מאכלים שאנו אוגרים או מחביאים מפני אחרים; מאכלים שאנו אוכלים בסתר; מאכלים שאנו נוהגים לאכול כשאנו חוגגים, עצובים או משועממים; או מאכלים עתירי קלוריות ובעלי ערך תזונתי דל. נוסף לכך, צריך לבדוק האם יש רכיבים המשותפים לכל אותם מאכלים, כגון סוכר או שומן, שנמצאים במאכלים אחרים שלא כללנו ברשימה.

לכל אחד ואחת יש מאכלים או רכיבי מזון מסוימים המזיקים להם. אם מאכל מסוים גרם לנו בולמוס בעבר, או שהוא מכיל רכיבים שגרמו לנו בולמוס, אנחנו מוציאים אותו מתכנית האוכל שלנו. למשל: אם פסטה הוא מאכל גורם בולמוס, הרי שמאכלים אחרים שעשויים מקמח (לחם, עוגיות, קרקרים) עלולים לגרום לבעיות. אכילת כמות נוספת ממאכל שאינו "מאכל בולמוס", עלולה לגרום לכמיהות. אם יש מאכל שאיננו בטוחים האם הוא מזיק לנו, אנחנו קודם כול מוציאים אותו מתכנית האכילה. בהמשך, כשנהיה בהימנעות, תיוודע לנו התשובה הנכונה.

לפניכם דוגמאות אחדות:

- מאכלי ניחומים או מאכלי "זבל" (למשל: שוקולד, מזון מהיר של רשתות, עוגיות, טוגנים מתפוחי אדמה)
- מאכלים המכילים סוכר (למשל: קינוחים, משקאות ממותקים, דגני בוקר מתוקים, סוגים רבים של בשר מעובד, ותבלינים רבים)
- מאכלים המכילים שומן (למשל: חמאה, מוצרי חלב ומוצרים אחרים המכילים הרבה שומן, מאכלים מטוגנים, חטיפים וקינוחים רבים)
- מאכלים המכילים חיטה או קמח או פחמימות מעובדות באופן כללי (למשל: מאפים שונים, סוגי פסטה וסוגי לחם)
- מאכלים המורכבים מסוכר ושומן, או סוכר, קמח ושומן (כגון: גלידות, סופגניות, עוגות ופשטידות מתוקות)
- מאכלים שאנו אוכלים בכמויות גדולות, גם אם אינם גורמים לכמיהות

אחרי שזיהינו את המאכלים והרכיבים הגורמים לנו לכמיהות, נפסיק לאכול אותם.

## בוחרים התנהגויות אכילה, כדי להימנע מהן

חברים רבים באו-איי אומרים שהם עשויים לאכול כל מאכל אכילת-יתר, גם אם אין מדובר במאכל הגורם לבולמוס; כך שאנחנו בודקים גם דפוסי אכילה שאכלנים רגילים יראו כמוזרים - אם זה אכילה ללא הפסק, או אכילה בשעות קבועות גם אם איננו רעבים, או הרגלים או תירוצים מסוימים שנותנים לנו עילה לאכול אכילת-יתר. אף כי ההתנהגויות הללו קשורות לפעמים למאכלים מסוימים, הדבר עלול לקרות אפילו כשמדובר במאכלים שאנחנו לא אוהבים במיוחד. לפניכם דוגמאות אחדות:

- אוכלים עד שאנחנו "מתפוצצים"
  - מצמצמים צריכת קלוריות עד כדי חולשה
  - גומרים כל מה שיש בצלחת (או גם מה שיש בצלחת של מישהו אחר...)
  - "טורפים" את האוכל, ולרוב מסיימים לאכול לפני האחרים
  - אוכלים בסתר, אוגרים או מחביאים אוכל, כדי שנוכל לאכול כמויות גדולות יותר
  - מחפשים במגזינים את תכניות הירידה במשקל האופנתיות או עושים דיאטות ושומרים על משטר אכילה שאינו סביר
  - אוכלים כי זה בחינם או כי מישהו בישל את המאכל במיוחד בשבילנו
  - אוכלים כדי לחגוג, או כי זה מנחם אותנו בעתות מצוקה ומתח
  - חייבים ללעוס משהו כל הזמן
  - אוכלים בשעות מסוימות או במצבים מסוימים, אם צריך ואם לא
  - נפטרים מאוכל עודף בעזרת דיאטה דלה, משלשלים, הקאות או פעילות גופנית מוגזמת
  - אוכלים מתוך מיכלי אחסון או בעמידה
  - אוכלים בזמן שנוהגים, צופים בטלוויזיה או קוראים
  - חשיבה מעוותת מביאה אותנו להאמין שעוד ועוד מאכלים יגרמו לנו בעיות - דבר העלול לגרום לתת-תזונה מסוכנת
- כשאנו מזהים את ההתנהגויות הרלוואנטיות לגבינו, אנו מפסיקים לנקוט אותן.

## הכנת תכנית

למעשה, כל תכניות האכילה הרווחות בקרב חברי או-איי, כרוכות בהתרחקות ממאכלים או מרכיבי מזון מסוימים, ו/או מהתנהגויות אכילה מסוימות. חלק מחברי או-איי נוכחים לדעת, שאם הם נפטרים מדפוסים אלה, יש בכך תכנית אכילה מספקת. אולם, אחרים נוכחים לדעת שהם זקוקים למסגרת מובנית יותר.

אלו מאיתנו הזקוקים למסגרת מובנית יותר, קובעים את המאכלים, הכמות והשעה ביום לאכילה, את מרווחי הזמן בין הארוחות ואת הסביבה בה יאכלו. אנו עשויים גם לשקול או למדוד את האוכל שלנו, לספור קלוריות או למסור את תכנית האכילה שלנו לאדם אחר על בסיס יומיומי.

העיקר הוא הכנות - עלינו לוודא שאיננו "עובדים" על עצמנו. מדובר בעניין רציני. עלינו להפסיק להזדקק למאכלים ולהתנהגויות האכילה, הגורמים לנו לאכול באופן כפייתי, גם אם פירוש הדבר הוא לסלק מחיינו דפוסי אכילה המהווים, לכאורה, חלק חשוב מהם. רובנו מגלים שאיננו יכולים להגדיר לעצמנו את תכנית האכילה בכוחות עצמנו. עלינו לבקש עזרה ממאמנים, מאנשי מקצועות הבריאות ומהכוח העליון שלנו. כמו כן, אנו זקוקים להדרכתם ולתמיכתם בבואנו לממש את תכניתנו. מאחר שהמחלה שלנו ערמומית מאוד, אנו מתחייבים לתכנית אכילה ומכניסים בה שינויים רק אחרי התייעצות עם אחרים.

## מתמודדים עם כמויות

רובנו מתקשים לדעת איזו כמות לאכול, כך שאנו משתמשים באמצעים אובייקטיביים שיתריעו בפנינו כשאכלנו די. ישנם כאלו הממלאים צלחת אחת בלבד, אינם לוקחים מנה נוספת, משאירים משהו על הצלחת או מפסיקים כשמרגישים מלאים. לאחרים חשוב לשקול ולמדוד את האוכל שלהם.

כשאנו שוקלים ומודדים בבית, בהזדמנויות שונות או תמיד, עוזר לנו הדבר להעריך בכנות את צרכינו ואת התקדמותנו. אם קשה לנו לקבוע מהי כמות סבירה, ייתכן שנחליט לשקול ולמדוד במשך זמן-מה, או כשאנו משנים את תכנית האכילה שלנו, רק כדי להיות בטוחים שאנו אוכלים את הכמויות המתאימות. ישנם בינינו כאלו הבוחרים לשקול ולמדוד את האוכל שלהם, כדי להשתחרר מההתלבטות היומיומית לגבי כמויות האוכל. אנו באו-איי איננו נוקטים עמדה לגבי שקילה ומדידה; נראה לנו שעדיף לעסוק בעניין בפרטיות, עם המאמן שלנו או עם אנשי המקצוע בתחום הבריאות.

## לתשומת לבכם

או-איי איננו מועדון דיאטה, ואיננו ממליצים על אף תכנית אכילה באופן מיוחד. אולם כחברותא אנו סבורים, שהחופש מהאובססיה ומהכפייתיות לאכול מצוי בלב החלמתנו, ותכנית אכילה המסייעת לנו להגיע למשקל גוף בריא מהווה חלק מהותי מהחלמתנו.

לאו-איי אין עמדה לגבי תזונה. כל אחד ואחת מאיתנו צריכים להחליט בעזרת יעוץ של אנשי מקצועות הבריאות, האם תכנית אכילה זו או אחרת תספק לנו את התזונה הדרושה לגוף. אנו ממליצים בחום בפני חברי או-איי שאובחנו כלוקים בבעיות רפואיות (כולל בולימיה, אנורקסיה, סוכרת, מחלת לב, לחץ דם גבוה, היפוגליקמיה וכדומה) לקבל המלצות מאיש מקצועות הבריאות לפני שיבחרו בתכנית אכילה כלשהי.

לפניכם דוגמאות אחדות לתכניות אכילה שבחרו לעצמם חברי או-איי שונים. תוכלו להיעזר בהן כפי שהן, או כהתוויה להכנת תכנית משלכם. אנו ממליצים להתייעץ עם המאמנת/ת שלכם או איש מקצועות הבריאות, כדי לדעת איך להתאים תכנית כלשהי לצרכים האישיים שלכם. כך למשל, בעלי צרכים תזונתיים מיוחדים (צמחוני, רגישות ללקטוז, רגישות לפחמימות וכדומה), ייתכן שייזדקקו לעזרה בבחירת תכנית וביישומה. נוסף לכך, אם עליך להמיר את התכנית שלך כך שתתאים ללוח הזמנים או למצב בריאותי מסוים, ייתכן שיהיה עליך לפצל את המנות למספר ארוחות גדול מזה המופיע כאן.

תכניות מסוימות מציינות את מספר המנות בכל מאכל; כדאי לעיין בסעיף "כמות במנה" בעמוד 15, שם תמצאו אפשרויות וכמויות. היות שארגון או-איי הוא חברותא עולמית, הרי מאכלים המיוחדים לאזור שלך, שאינם מופיעים בסעיף זה, יכולים בהחלט להימנות על התכנית שלך. כמו כן, כל אחד זקוק ל-8 עד 12 כוסות שתייה ביום, בהתאם לגובה, למשקל ולמידת הפעילות שלו/שלה.

## תכניות אכילה

### תכנית 3 - 0 - 1

- שלוש ארוחות מתונות ומזינות ליום, ושום דבר ביניהן, יום אחד בכל פעם
- אל תאכלי/י את המאכלים ואת הרכיבים שאותם זיהית כגורמי כמיהות
- הומנו/ו מהתרהוונת ארולה ועאותח זהות רורמו

## תכנית בסיסית מס' 1

### • ארוחת בוקר

- 57 גר' חלבון
- 2 מנות עמילנים/דגנים
- 1 מנת פרי
- 2 ספלי חלב או תחליף חלב

### • ארוחת צהריים

- 113 גר' חלבון
- 2 מנות עמילנים/דגנים
- 1 מנת פרי
- 2 מנות ירקות
- 2 מנות שומן (10 עד 12 גר' שומן לכל היותר)

### • ארוחת ערב

- 113 גר' חלבון
- 2 מנות עמילנים/דגנים
- 1 מנת פרי
- 3 מנות ירקות
- 2 מנות שומן (10 עד 12 גר' שומן לכל היותר)

## תכנית בסיסית מס' 2

### • ארוחת בוקר

- 57 גר' חלבון
- 1 מנת עמילנים/דגנים
- 1 מנת פרי
- 1 ספל חלב או תחליף חלב

### • ארוחת צהריים

- 85 גר' חלבון
- 1 מנת עמילנים/דגנים
- 1 מנת פרי
- 3 מנות ירקות
- 2 מנות שומן (10 עד 12 גר' שומן לכל היותר)

### • ארוחת ערב

- 85 גר' חלבון
- 1 מנת עמילנים/דגנים
- 1 מנת פרי
- 3 מנות ירקות
- 2 מנות שומן (10 עד 12 גר' שומן לכל היותר)



• **לפני השינה**

- 1 מנת עמילנים/דגנים
- 1 מנת פרי
- 1 ספל חלב או תחליף חלב

**תכנית עתירת פחמימות**

• **ארוחת בוקר**

- 2 מנות עמילנים/דגנים
- 1 מנת פרי
- 1 ספל חלב או תחליף חלב

• **ארוחת צהריים**

- 57 גר' חלבון
- 2 מנות עמילנים/דגנים
- 1 מנת פרי
- 3 מנות ירקות
- 2 מנות שומן (10 עד 12 גר' שומן לכל היותר)

• **ארוחת ערב**

- 57 גר' חלבון
- 2 מנות עמילנים/דגנים
- 1 מנת פרי
- 3 מנות ירקות
- 2 מנות שומן (10 עד 12 גר' שומן לכל היותר)

• **לפני השינה**

- 2 מנות עמילנים/דגנים
- 1 מנת פרי
- 1 ספל חלב או תחליף חלב

**תכנית דלת פחמימות**

• **ארוחת בוקר**

- 113 גר' חלבון
- 1 מנת פרי

• **ארוחת צהריים**

- 113 גר' חלבון
- 1 ספל ירקות מבושלים
- 2 ספלי ירקות חיים

• **ארוחת ערב**

- 113 גר' חלבון
- 1 ספל ירקות מבושלים

- 3 מנות שומן (14 עד 16 גר') במשך היום

**לפני שבוערים באחת מהתכניות, אנו ממליצים להתייעץ עם המאמנת/ועם מומחה ממקצועות הבריאות.**

### מהי כמות למנה?

הכמויות למנה המופיעות מטה הן התוויות כלליות.

**מדידות:** היחס בין מידת הנפח למידת המשקל משתנה בהתאם למאכל; ההמרה ליחידות מטריות אינה תמיד מדויקת. באופן כללי:

$$1 \text{ כף} = 3 \text{ כפיות} = 15 \text{ מ"ל}$$

$$1 \text{ ספל} = 16 \text{ כפות} = 240 \text{ מ"ל}$$

$$1 \text{ אונקיה} = 28.35 \text{ גר'}$$

**חלבון:** מנות חלבון כוללות חלבון מן החי (בשר, עופות, דגים). ביצה אחת, 57 גר' גבינת קוטג' או ריקוטה,  $1/4$  ספל או 57 גר' קטניות מבושלות, 28 גר' טופו רגיל או 57 גר' טופו רך (משי), כף חמאת בוטנים נחשבת ל-28 גר' חלבון. 28 גר' של אגוזים (בוטנים, פיסטוק, פולי סויה או שקדים) נחשבים ל-57 גר' חלבון.

**עמילנים/דגנים:** מנה אחת היא 28 גר' דגנים, בלי להתייחס לנפח (דגנים חמים יש לשקול לפני הבישול); פרוסת לחם,  $1/2$  ספל של פסטה מבושלת, תפוחי אדמה, אורז, תירס, אפונה, דלעת וירקות אחרים המכילים עמילן. לפי המשקל, מנה אחת היא 113 גר' של תפוחי אדמה מבושלים, בטטות, יאם; מנה אחת מהעמילניים האחרים (אורז, אפונה, תירס, שעורה, דוחן וכו') כשהם מבושלים, שוקלת 85 גר'.

**פירות:** מנת פרי אחת פירושה פרי אחד בגודל בינוני, 170 גר' (או ספל) של פרי טרי חתוך,  $1/2$  ספל פרי משומר הארוז עם המיץ שלו, או  $3/4$  ספל או 170 גר' פרי קפוא, ללא ממתיק (לאחר הפשרה).

**ירקות:** בתור מנות ירקות משתמשים, בדרך כלל, רק בירקות דלי עמילן; ירקות עתירי עמילן (תירס, אפונה, דלעת) נחשבים בדרך כלל למנות של עמילן/דגנים. ספל (במשקל 113 גר') ירקות חיים או  $1/2$  ספל (במשקל 85 גר') ירקות מבושלים, נחשבים למנת ירקות.

**חלב ותחליפי חלב:** ספל (227 גר') חלב דל שומן ללא ממתיק, חלב סויה או יוגורט נחשבים למנה.

**שומנים:** מאחר שכיום זמינים פריטים כה רבים שהינם דלי שומן או מופחתי שומן, החלטנו לציין את מספר הגרמים המוצגים של הנשומן רפיח נשמו או חמאה מרילה רדרר רלל

5 גר' שומן. 28 גר' אבוקדו, חמישה זיתים, שתי כפות שמנת, כף גבינת שמנת מכילים 5 עד 7 גר' שומן.

**הערה לגבי קריאת התוויות שעל האריזות:** אנו קוראים בתשומת לב את התוויות, או שואלים לגבי הרכיבים במאכל, כדי לוודא שאינו מכיל את המאכלים שברשימת המאכלים הגורמים לנו לכמיהות. רכיבים מסוימים כגון סוכר יהיה קשה יותר לזהות, כי יש לסוכר שמות שונים ורבים (סוכרוז, דקסטרוז, פרוקטוז, גלוקוזה ועוד) והוא מצוי במאכלים רבים מאוד. חלקנו נמנעים מכל פריט המכיל את המאכלים/רכיבים גורמי הכמיהות, ואילו אחרים נמנעים רק מאלו שבהם גורמי הכמיהות נמנים על ארבעת הרכיבים הראשונים.

### **תכנית מובנית וסובלנות**

הודאה כנה בחוסר האונים פירושה שאיננו נוגעים במאכלים שאנו חסרי-אונים לגביהם. המאכלים הללו שונים עבור כל אחד מאיתנו. עלינו להיות כנים לחלוטין עם עצמנו, עם המאמנות שלנו ועם אנשי מקצועות הבריאות, ולהודות אלו מאכלים, רכיבים והתנהגויות אכילה גורמים לנו לכמיהות, לאכילה כפייתית או לבעיות אחרות.

לעתים קרובות המחשבה על כך שלעולם לא נאכל מאכל מסוים, מעוררת בנו חלחלה ונדמה שזה בלתי אפשרי. אבל אפשר לסמוך על כך שהתמיכה המתאימה ותכנית ההחלמה של שנים-עשר הצעדים, יאפשרו לעשות מה שנראה בעבר כבלתי אפשרי. נוכחנו לדעת שבשעה שאנו עובדים בשנים-עשר הצעדים ואנו בהימנעות - מתרחש נס. אנו נעשים שוב שפויים. איננו רוצים יותר את המאכלים או את ההתנהגויות הללו בחיינו.

אחדים מאיתנו זקוקים לתכנית מובנית יותר מאחרים. אחדים מאיתנו צריכים להימנע ממאכלים שאחרים יכולים לאכול ללא סייג. כל אחד מאיתנו שונה מהאחר. לפעמים, כשאנו מוצאים תכנית שמתאימה לנו, אנו שמחים כל כך, שאנו רוצים לחלוק זאת עם אחרים. יש הבדל בין לשתף אחרים בתכנית לבין לכפות אותה על אחרים. אנו מקבלים את ההשקפות והצרכים של אחרים, אבל דבקים בתכנית האכילה שאנו מחויבים לה והיא המועדפת עלינו. החלטת המדיניות של ועידת העסקים של השירות העולמי 2000 א' (תוקנה ב-2005) קובעת: "שום קבוצה לא תמנע מאף חבר או-איי להשתתף בפגישה, להנחות ו/או לשמש כדובר בפגישת או-איי, בגלל בחירה בתכנית אכילה מסוימת. קבוצות החולקות במידע לגבי תכניות אכילה חייבות לקיים

את המדיניות של או-איי לגבי ספרות חיצונית, וכן לגבי זכויות יוצרים."

## **סיכום**

הימנעות היא הלך רוח המאופיין בחופש מהאובססיה שלנו לאוכל. תכנית אכילה - המתווה הפרטי שלנו לגבי מאכלים מזינים במנות הולמות - היא כלי שעוזר לנו להתחיל את תהליך ההחלמה מהאכילה הכפייתית. חוברת זו מעודדת מתן כבוד לצרכים אישיים ולהבדלים בינינו, בכך שהיא מאפשרת לנו לקבוע עבור עצמנו מה שמתאים ומזין עבורנו. יש לזכור שתכנית שנים-עשר הצעדים של אכלי-יתר אנונימיים - ולא תכנית אכילה מסוימת - היא הפיתרון להחלמה לטווח ארוך מאכילה כפייתית.

## שאלות נפוצות ותשובות

### מה זה אכילה כפייתית?

'כפייתיות' מוגדרת כתשוקה חסרת מעצורים לעשות פעולה שהיא בדרך כלל חסרת היגיון. המילים 'לא ניתן לעמוד בפניו' פירושן שאין באפשרותנו להתנגד לדחף, לא משנה כמה פעמים הבטחנו לעצמנו או לאחרים להתנגד לו. במקרה שלנו, מדובר בכפייתיות שבגללה אין ביכולתנו לשלוט בהתנהגויות האכילה שלנו.

אנו באו-איי מאמינים שאכילת-יתר כפייתית היא מחלה המורכבת מהיבטים גופני, נפשי ורוחני. מחלה הגורמת לתפקוד לא-תקין של פן מסוים בגוף. במקרה שלנו מדובר במערכת מורכבת המפקחת על התנהגויות אכילה. המנגנונים בגוף המאפשרים לאוכלים רגילים להרחיק את הצלחת כשהם שבעים, או לפקח בצורה אחרת על התנהגויות האכילה שלהם, אינם פועלים כשורה אצלנו.

אצל אחדים מאיתנו, המחלה דומה להתמכרות לאלכוהול או לסמים; רק שבמקרה שלנו, מאכלים מסוימים, או אכילת-יתר עצמה, הם המפעילים כמיהה שאינה-יודעת-ששובע להמשיך לאכול. ההגדרה של אכילה כפייתית באו-איי כוללת את כל הפנים של התנהגויות אכילה מזיקות לבריאות. לא מדובר רק בכמות שאוכלים או במשקל הגוף, כי אם באופנים שבעזרתם אנו מנסים לשלוט באכילה שלנו. ישנם אלו המחביאים אוכל ואוכלים בסתר. אחרים זוללים ונפטרים מהאוכל בצורות שונות, בעוד אחרים אוכלים אכילת-יתר ומרעיבים את עצמם לסירוגין. דבר אחד משותף לכל האכלנים הכפייתיים: לא משנה אם אנו נאבקים באכילת-יתר, בתת-אכילה, בבולמוסים, בהפרשה מהגוף או בהרעבה עצמית - כוחות בלתי מובנים מדרבנים אותנו לעסוק באוכל באופנים לא-הגיוניים והרסניים לעצמנו. כשהאכילה הכפייתית הפכה למחלה, כוח הרצון של האדם אינו יכול לעצור אותה. האפשרות לבחור בנוגע לאוכל, אינה קיימת עוד.

אנו חברי או-איי נוכחנו לדעת, שאת המחלה אפשר לפחות לעצור, גם אם לא לרפא לגמרי - אם אדם מגלה נכונות לקיים את התכנית שהוכיחה את עצמה בהצלחה עבור רבים מאוד בקרבנו. תשובה לשאלה, האם תכנית או-איי תועיל לאדם מסוים, תלויה בכך האם היא או הוא רוצים בכנות להפסיק את התנהגות האכילה הכפייתית, ואם הם נכונים לנקוט את הפעולות שמציעה התכנית. תהליך ההחלמה באו-איי כרוך בעשייה.

## איך אדע אם אני אכלנ/ית-יתר כפייתי/ת

רק את או אתה יכולים לקבוע.

רבים מאיתנו שמעו מבני משפחה, מחברים ואפילו מרופאים, שדרוש לנו בסך הכול קצת כוח רצון ושליטה עצמית, כדי לרדת במשקל ולאכול באופן נורמאלי. האמנו בכך, ועברו עלינו תקופות של תסכול, מכך שעשינו דיאטה, ירדנו במשקל, ואחר כך העלינו שוב במשקל ואף יותר. בסופו של דבר פנינו לאו-איי, מפני שהרגשנו מובסים על ידי הרגלי האכילה שלנו, והיינו מוכנים לנסות כל דבר כדי להשתחרר מהתנהגויות האכילה ההרסניות הללו.

גם אחרים, שהיו צריכים לרדת רק מעט במשקל, או אף היו במשקל נורמאלי, או שאכלו באופן כפייתי במשך שנים מעטות בלבד, פנו לאו-איי. גילינו מספיק לגבי האכילה הכפייתית כדי להבין שמדובר במחלה שמתקדמת.

אכלני-יתר כפייתיים מתוארים באו-איי כאנשים שהרגלי האכילה שלהם גרמו להם לצרות מתמשכות בחייהם, שעוד הלכו וגברו. רק האדם הנוגע בדבר יכול לומר, האם האוכל הפך עבורו/ה לבעיה שאינה מאפשרת לו או לה להתנהל כיאות.

### **נכשלתי בכל דיאטה. איך אפשר למנוע את ה"נפילות" הללו בעזרת או-איי?**

אף אחד אינו נכשל באו-איי. כל עוד האדם מוכן לעבוד בתכנית או-איי, ההחלמה אפשרית.

אין זה מן ההכרח "ליפול" לאכילת-יתר כפייתית באו-איי, אבל אחדים מאיתנו חווים זאת. הנפילות עשויות להיות קצרות טווח, אבל הן עלולות גם לגרום לבולמוסי אכילה ולעלייה במשקל. כאשר קורית נפילה כזו, מעודדים את החברים לבקש עזרה באמצעות האפשרויות השונות הזמינות להם באו-איי.

תקופות כאלו עברו גם עלינו, ובעקבות זאת יש באפשרותנו להתחקות אחר הסיבה או הסיבות לנפילה. ייתכן ששכחנו שאנו אכלני-יתר כפייתיים, ורכשנו ביטחון עצמי מופרז. או שאולי הנחנו לעצמנו להיות עסוקים יתר על המידה בעניינים עסקיים או חברתיים, מכדי לזכור את החשיבות שבהימנעות מאכילת-היתר הכפייתית. או אולי הנחנו לעצמנו להתעייף, וההגנות הנפשיות והרגשיות שלנו התרופפו. תהא הסיבה אשר תהא, יש מוצא בעזרת תכנית ההחלמה של שנים-עשר הצעדים של אכלני-יתר אנונימיים.

## **האם אוכל להיעזר באו-איי אם אני לוקה בבולימיה או באנורקסיה?**

כן. כל מי שנאבק בהתנהגויות אכילה כפייתיות, מתקבל באחווה ובאהבה בחברותא. ארגון אכלני-יתר אנונימיים תומך בכל אדם העושה מאמצים להחלים, ומקבל כחבר/ה כל מי שרוצה להפסיק לאכול באופן כפייתי. אם מישהו שואל לגבי עניינים רפואיים, אנו באו-איי ממליצים תמיד שיבקש ייעוץ מקצועי.

## **האם אכלן-יתר כפייתי יכול פשוט להיעזר בכוח הרצון כדי להפסיק אכילה מופרזת?**

לפני שהגענו לאו-איי, רבים מאיתנו ניסינו בכל מאודנו, לשלוט בכמות האוכל שלנו ולשנות את הרגלי האכילה. ניסינו שיטות רבות: דיאטות קיצוניות, טבליות מדכאות תיאבון, חומרים מְשִׁתְּנִים וכל מיני זריקות. אחרים ניסו גם "טריקים" בתזונה: לאכול רק בזמן הארוחות, להקטין את המנות למחצית, להימנע מקינוחים, לאכול הכול מלבד ממתקים, להימנע מאכילה בסתר, להרשות לעצמנו "להשתולל" רק בסופי שבוע, לדלג על ארוחת הבוקר, לאכול רק בישיבה לשולחן. אפשר להמשיך את הרשימה עוד ועוד.

כמובן, שבכל פעם שניסינו משהו חדש, נשבענו שבועה חגיגית: "הפעם אשמור על הדיאטה, ולא אקלקל יותר לעצמי." כשלא עמדנו בהבטחות הללו לעצמנו, נוספו לנו בהכרח רגשות אשמה וחרטה. לאחר התנסויות מעין אלו, רבים מאיתנו הודו לבסוף שאין לנו כוח רצון מספיק כדי לשנות את הרגלי האכילה שלנו.

כשבאנו לאו-איי, הודינו שאנו חסרי-אונים בנוגע לאוכל. אם כוח הרצון שלנו לא הועיל, משמע שאנו זקוקים לכוח גדול מאיתנו, שיעזור לנו להחלים.

## **מה פירוש "כוח גדול מאיתנו"?**

רובנו הבנו, עוד לפני שבאנו לאו-איי, שאיננו מסוגלים לשלוט באכילה שלנו. האוכל הפך להיות כוח גדול מאיתנו. איכשהו, במהלך היחסים שלנו עם האוכל, הוא החל להשתלט לנו על החיים. עיקרו של דבר - נעשינו עבדים לאוכל.

הניסיון שלנו באו-איי לימד אותנו, שכדי להגיע להימנעות מהאכילה הכפייתית ולהישאר בהחלמה, עלינו לקבל ולסמוך על כוח אחר - שנכיר בכך שהוא חזק מאיתנו. חלקנו רואים בקבוצה או באו-איי כוח גדול מאיתנו. אחרים מאמצים להם את מושג האלוהים, באופן הייחודי שבו כל אחד ואחת מבינה ומפרשת את מהות האל. כל צורה טובה כדי להגדיר

את הכוח הגדול מאיתנו. לא קיימות תפיסות נכונות או שגויות. הדבר החשוב עבור ההחלמה שלנו מאכילה כפייתית, הוא שאנו מגדירים ומפתחים יחסי גומלין עם הכוח הזה. ההתמקדות והכוונה שבתכנית או-איי נועדו לסייע לנו בכך.

### **האם או-איי הוא ארגון דתי?**

לא. או-איי איננו ארגון דתי. הדבר ניכר בכך שלא קיימת דרישה להאמין באמונה דתית כלשהי כדי להתקבל לחברותא. או-איי מונה בין חבריו אנשים בני דתות שונות, וכן חסרי דת או כאלו שהם אגנוסטיים.

תכנית ההחלמה של או-איי מבוססת על הסכמה לקבל ערכים רוחניים מסוימים. אנו רשאים לפרש את הערכים הללו כרצוננו, או לא לחשוב עליהם כלל אם כך אנו מחליטים. כשהגענו לאו-איי, רבים מאיתנו הסתייגנו מכל תפישה של כוח גדול מאיתנו. הניסיון באו-איי הראה, שהאנשים המשתדלים לשמור על ראש פתוח בעניין זה, וממשיכים לבוא לפגישות או-איי, מוצאים ללא קושי גדול תשובה אישית לעניין הכל כך פרטי הזה.

### **האם אוכל להפסיק לאכול באופן כפייתי בכוחות עצמי, אם אקרא בספרות או-איי?**

תכנית או-איי פועלת באופן המיטבי עבור האדם המכיר בכך שהתכנית כרוכה במגע עם אנשים ומסכים לכך.

השתתפות בפגישות או-איי, והתחברות לאחרים שסובלים כמונו, מעוררים בנו תקווה ומודעות. יש באפשרותנו לשתף בהתנסויות העבר שלנו, בבעיות בהווה, ובתקוות לעתיד עם אנשים שמבינים אותנו ותומכים בנו. זאת, כיוון שבאו-איי לא שופטים אותנו ולא לועגים לנו. כשאנו עובדים עם אכלני-יתר כפייתיים אחרים, כבר איננו מרגישים בודדים ולא בלתי מובנים. במקום זאת, אנו מרגישים סוף סוף נחוצים ושמקבלים אותנו.

חברי או-איי שסיטואציות בחיים או צרות בריאותיות מונעים מהם להשתתף בפגישות פנים-אל-פנים, יכולים להשתתף בפגישות טלפוניות או בפגישות באמצעות האינטרנט. כמו כן, גילינו שהקריאה בספרות או-איי ויצירת קשר עם חברים אחרים מסייעות לנו להפסיק לאכול בכפייתיות.

### **מהן הדרישות לחברות באו-איי?**

המסורת השלישית באו-איי קובעת: "הדרישה היחידה לחברות באו-איי היא הרצון להפסיק לאכול באופן כפייתי."



אף אחד אינו נדרש לשום דבר נוסף. הפרט הוא האחראי לקבל את תכנית או-איי להחלמה ולבצע אותה.

### **כמה עולה החברות באו-איי?**

אין מחויבות כספית משום סוג שהוא בנוגע לחברות באו-איי. תכנית ההחלמה שלנו פתוחה בפני כל מי שרוצה להפסיק לאכול באופן כפייתי, ללא הבדל במצב הכספי של אותו אדם.

### **כיצד מתקיים ארגון או-איי?**

ארגון או-איי מחזיק את עצמו בעזרת התרומות מחבריו ומכירות חומרי הספרות. איננו מקבלים תרומות מבחוץ. ברוב הקבוצות המקומיות מעבירים בפגישות סלסלה/ארנק לאיסוף התרומות. הכסף מיועד לשלם את דמי שכירות, לקנות ספרות, לכסות את הוצאות הפגישה ולתמוך בארגון או-איי הכללי. הקבוצות צוברות סכום שיספיק לכסות את הוצאותיהן, ואת היתרה שולחות לקבוצת הקישור או למשרד השירות האזורי/ארצי שלהן, ולמשרד השירות העולמי. מימון כל גופי השירות של או-איי תלוי בתרומות הסדירות המגיעות מהקבוצות.

### **מי מנהל את או-איי?**

או-איי יוצא דופן בכך שאין לו ממשל מרכזי, והוא מתנהל במידה המיזערית הנחוצה לארגון פורמאלי. אין בו נושאי תפקידים ומנהלי תפעול המחזיקים בכוח או בסמכות כלפי החברות או חברים יחידים.

אולם, אפילו בארגון הבלתי פורמאלי ביותר, צריך לבצע עבודות מסוימות. כך למשל, בקבוצות מקומיות יש מי שעליו להסדיר את מקום המפגש, אחר שיטפל בכספים של הקבוצה, מישהו שידאג שספרות או-איי תהיה זמינה לחברים, ועוד אחר שידאג לקשר עם מרכזי השירות - המקומי, האזורי והבינלאומי. ברמה הבינלאומית, צריכים להימצא אנשים שיהיו אחראים לטיפול במשרד השירות העולמי וידאגו לתפקוד שלו ללא שיבושים.

כל זה פירושו, שאו-איי ברמות המקומית, האזורית והבינלאומית, זקוק לאנשים שיהיו אחראים לבצע תפקידים מסוימים. חשוב להבין, שהחברים הללו ממלאים רק תפקידי שירות. הם אינם מחליטים לפי דעתם, ואינם פוסקים לפי שיפוט פרטני, בדברים שמשפיעים על קבוצות אחרות או על או-איי כולו. אנשים המקבלים על עצמם אחריות, חייבים דין וחשבון לאלה שאותם הם משרתים, ונושאי התפקידים מתחלפים מדי תקופה קצובה.

## מהי תכנית שנים-עשר הצעדים להחלמה?

שנים-עשר הצעדים הם הליבה של תכנית ההחלמה של או-איי. הם מציעים אורח חיים חדש, המאפשר לאכלן-יתר כפייתי לחיות ללא הצורך באכילת יתר. הצעדים הם בגדר הצעות בלבד, ומבוססים על ניסיון החיים של חברי או-איי בהחלמה. חברים שמשתדלים בכנות לפעול בהתאם לצעדים הללו ומיישמים אותם בחיי היומיום שלהם, מפיקים מאו-איי הרבה יותר מאותם חברים שרק באים לפגישות ואינם משקיעים בעבודה הנפשית והרוחנית הכרוכה בצעדים.

הרעיונות המגולמים בשנים-עשר הצעדים, שאותם הגו אנשי "אלכוהוליסטים אנונימיים", משקפים ניסיון מעשי ויישום של תובנות גופניות, נפשיות ורוחניות שאותן הגו אנשים שחיו לאורך כל ההיסטוריה. החשיבות הרבה שנודעת להם נובעת מכך שהם מצליחים! הם מאפשרים לאכלנים כפייתיים לחיות חיים מאושרים ויצרניים. הם מייצגים את התשתית שעליה הוקם או-איי.

## מה פירוש המילה "שפיות" כפי שמתמשים בה בשנים-עשר הצעדים?

באנגלית המילה היא SANITY, ומקורה במילה הלטינית SANUS, שפירושה 'בריא'. באו-איי המילה מציינת חשיבה בריאה, הגיונית ומבוססת, ופעולה הנעשית בהתאם לכך.

רובנו מודים שהתנהגותנו לא הייתה הגיונית, כולל הניסיונות שלנו לשלוט באוכל ובתחומים נוספים בחיינו. אדם בעל שיקול דעת לא היה חוזר שוב ושוב על התנהגויות הרסניות כלפי עצמו. אדם בעל שיקול דעת לא היה עושה שוב ושוב פעולות שלא הצליחו עבורו בעבר, ומצפה שהתוצאות תהיינה שונות. המילה 'שפיות' בצעד שתיים אינה מציינת שאכלנים כפייתיים לוקים בשכלם, אלא שכאשר מדובר בפעולות והרגשות כלפי האוכל ובתחומים נוספים בחיינו, איננו יכולים לטעון לשפיות. כשאנו באים לאו-איי ומביעים רצון לשוב להתנהגות הגיונית, אנו מתקרבים לעבר השפיות.

## מהן שתיים-עשרה המסורות?

שתיים-עשרה המסורות ממלאות עבור הקבוצות אותו תפקיד שממלאים שנים-עשר הצעדים עבור הפרט. שתיים-עשרה המסורות הן האמצעי העוזר לחברי או-איי להישאר מאוחדים סביב מטרה משותפת. אלו הם עקרונות שאותם מציעים לנו, כדי להבטיח התנהלות תקינה של הקבוצות הרבות שמהן מורכבת החברותא של או-איי, הישרדותן וגדילתן.

כמו שנים-עשר הצעדים, גם שתיים-עשרה המסורות מנסחות על פי ה"אלכוהוליסטים האנונימיים". המסורות מתארות אמצעים שהחברים הראשונים סברו שהם נחוצים להישרדות של קבוצה.

חברי או-איי מבטיחים את אחדות הקבוצה, החשובה כל כך להחלמה של הפרט, על ידי כך שהם מקיימים את האמצעים שמציעות שתיים-עשרה המסורות.

### **מדוע האנונימיות חשובה כל כך באו-איי?**

האנונימיות ברובד הבסיסי ביותר היא האלמוניות: איננו מגלים את זהותם של חברי או-איי, את המצב האישי שלהם, או מה שהם משתפים בפגישות, באופן מקוון או כשהם מדברים איתנו בטלפון. דבר זה הופך את או-איי למקום מוגן, בו אנו יכולים להיות כנים עם עצמנו ועם הזולת. כך יש באפשרותנו להתבטא בחופשיות בפגישה ובשיחות, משום שאנו מוגנים מפני רכילות. אנו כיחידים יכולים, כמובן, לגלות את דבר היותנו חברים באו-איי; למעשה, אנו מחויבים לכך כדי להעביר את המסר לאכלני-יתר כפייתיים אחרים (כחלק מצעד שתיים-עשרה). איננו משתמשים באנונימיות כדי להגביל את התועלת שאנו מביאים בחברותא. כך למשל, אנו רשאים להשתמש בשמנו המלא בקבוצה שלנו או בגוף שירות של או-איי. מושג האנונימיות עוזר לנו להתמקד בעקרונות במקום באישיויות.

האנונימיות חיונית גם בכלי התקשורת הציבוריים למיניהם. כששומרים על אנונימיות של החברים בכלי התקשורת הציבוריים, מבטיחים שהאדרה עצמית והתרכזות בעצמי לא ישפיעו לרעה על החברותא של או-איי.

הענווה היא מיסודות האנונימיות. כשמתנהלים על פי העקרונות הללו, כשמוותרים על הכרה וכבוד למען התועלת הכללית, חברי או-איי מבטיחים שהאחדות של אכלני-יתר אנונימיים תמשיך להתקיים. המסורת הראשונה אומרת: "החלמה אישית תלויה באחדות או-איי", והאנונימיות חיונית לשמירת האחדות הזאת.

### **כמה מילים למשפחתו של אכלן כפייתי**

מעורבות המשפחה היא עניין לבחירה פרטנית. תמיכת המשפחה יכולה לעזור לאכלן הכפייתי שהחליט להפסיק לאכול באופן כפייתי.

### **תפילות וקריאת טקסטים בתחילת הפגישה ובסופה**

רוב פגישות או-איי נפתחות ונסגרות באחד מהבאים:

## **תפילת השלווה**

אלי, תן בי את השלווה  
לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,  
האומץ לשנות את אשר ביכולתי,  
ואת התבונה להבחין בין השניים.

## **תפילת צעד שלוש**

אלי, אני מעמיד את עצמי לרשותך, לבנות ולעשות  
עמי כרצונך. אנא, שחרר אותי מהכבלים של עצמי,  
כדי שאוכל להיטיב למלא את רצונך. אנא, הסר  
מעליי את הקשיים, כדי שהניצחון עליהם יהווה  
הוכחה לכוחך, לאהבתך, ולאורח החיים שלך, בפני  
אלו שברצוני לעזור להם. מי יתן שתמיד אעשה את  
רצונך!<sup>1</sup>

## **תפילת צעד שבע**

בוראי, אני נכון כעת שתיקח את כל כולי, על הטוב  
והרע שבי. אני מתפלל שתסיר מעליי כעת כל  
מגרעת אופי שעוצרת בעדי מהיות מועיל לך  
ולחברי. כשאצא מכאן, אנא תן לי כוח לעשות את  
רצונך.  
אמן.<sup>2</sup>

## **הבטחת או-איי**

אשים ידי בידך, ויחד נוכל לעשות מה שמעולם לא  
יכולנו לעשות לבד. תחושת חוסר האונים אינה  
קיימת עוד, איננו צריכים לסמוך יותר על כוח הרצון  
הבלתי יציב שלנו. מעכשיו, כולנו יחד מושיטים את  
ידינו לעבר כוח ועוצמה גדולים משלנו. וכשאנו  
משלבים ידיים, אנו מגלים סוג של אהבה והבנה  
מעבר לחלומות הפרועים ביותר שלנו!

---

<sup>1</sup> "אלכוהוליסטים אנונימיים", מהדורה רביעית עמ' 63 Alcoholics Anonymous (World Services, Inc., © 2001).

<sup>2</sup> "אלכוהוליסטים אנונימיים", מהדורה רביעית עמ' 76 Alcoholics Anonymous (World Services, Inc., © 2001).

## ברוכים הבאים הביתה!

האם אי-פעם ייחלתם לכך שתרוזו חמישה קילו? עשרה קילו?  
עשרים קילו? חמישים קילו? יותר? האם אי-פעם ייחלתם  
לכך שאחרי שתרוזו, תוכלו להישאר במשקל החדש? ברוכים  
הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם הרגשתם מנוכרים מן העולם, כמו יתום חסר  
בית, שאינו משתייך בעצם לשום מקום? ברוכים הבאים לאו-  
איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם השתוקקתם שהמשפחה שלכם תסתלק כבר  
לענייניה כדי שתוכלו להתחיל לאכול "ברצינות"? ברוכים  
הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם התעוררתם בבוקר ושמתם, כי נזכרתם  
שהמאכל החביב עליכם ממתין לכם במקרר או בארון?  
ברוכים הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם נשאתם את עיניכם לכוכבים ותהיתם, מה  
בכלל אדם חסר חשיבות כמותכם עושה בעולם? ברוכים  
הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם בישלתם, קניתם או אפיתם מאכלים  
למשפחתכם, ואחר כך אכלתם הכול בעצמכם, כדי לא לחלוק  
עם אף אחד? אנחנו באו-איי מכירים אותך כי אנחנו זה  
את/ה. ברוכים הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם רציתם להתחבא בבית, לא ללכת לעבודה, לא  
להתקלח ולא להתלבש, לא לראות אף אחד ושאף אחד לא  
יראה אתכם? ברוכים הבאים לאו-איי, ברוכים השבים  
הביתה!

האם אי-פעם החבאתם אוכל מתחת למיטה, מתחת לכרית,  
במגירה, בשירותים, בפח האשפה, בארון, בסל הכביסה, או  
במכונית כדי שתוכלו לאכול מבלי שיראו אתכם? ברוכים  
הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם כעסתם, התמרמרתם, התרסנתם - על אלוהים,  
בני זוגכם, הרופא שלכם, אמא, אבא, החברים שלכם,  
הילדים שלכם, זבנים בחנויות בגדים שראיתם מה הם  
חושבים לעצמם כשמדדתם בגדים - כי הם היו רזים, כי הם  
רצו שאתם תהיו רזים, ומפני שנאלצתם לעשות דיאטה כדי  
שיהיו מרוצים, או כדי להשתיקם, או כדי לדחוף להם את  
המילים שלהם והמראה שלהם חזרה לגרון? אנו מברכים  
אתכם בבואכם לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם בכיתם מרוב אומללות באמצע הלילה, כי אף אחד לא אהב אתכם ולא הבין אתכם? ברוכים הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם חשבתם שאלוהים (אם הוא בכלל קיים) עשה את שגיאת חייו כשברא אתכם? האם תוכלו לראות שזה המקום שבו התחושות הללו נעלמות? ברוכים הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם רציתם לעלות לאוטובוס, ולהמשיך לנסוע בלי להביט לאחור? או אולי עשיתם זאת? ברוכים הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם חשבתם שהעולם דפוק, אבל אם האנשים יחשבו ויעשו כמוכם, העולם יהיה הרבה יותר מוצלח? ברוכים הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם חשבתם שחברי או-איי קצת מופרעים? שהם אולי אכלני-יתר כפיייתיים, אבל אתם לא? שלכם יש בסך הכול בעיית משקל שאתם יכולים לטפל בה ממחר? שהם מרוחקים כדי נגיסה אחת מאכילה בלתי שפויה, אבל אתם בסך הכול בעלי עודף משקל קל, או גדול? ברוכים הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם אמרתם לכל מי שמוכן להקשיב כמה אתם נהדרים, מוכשרים, חכמים, בעלי עוצמה - וידעתם כל הזמן שהם אינם מאמינים לדבריכם, כי אתם אינכם מאמינים לעצמכם? ברוכים הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם ירדתם במשקל וגיליתם שאתם רזים ואומללים במקום שמנים ואומללים? ברוכים הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

האם אי-פעם הסתתרתם מאחורי מסכה או מסכות, כי הייתם בטוחים שאם תחשפו את האדם שאתם באמת, אף אחד לא יאהב ולא יקבל אתכם? אנחנו באו-איי מקבלים אתכם. אפשר להציע לכם בית?

אכלני-יתר אנונימיים מציע לכולכם את מתת הקבלה. לא משנה מי אתם, מניין אתם, לאן מועדות פניכם - אתם ברוכים בבואכם אלינו. לא משנה מה עשיתם או נמנעתם מלעשות, מה הרגשתם או לא הרגשתם, איפה ישנתם ועם מי, את מי אתם אוהבים או שונאים - אתם יכולים לסמוך על כך שנקבל אתכם. אנו מקבלים אתכם כמו שאתם, לא כפי שהייתם נעשים, אילו יכולתם להמס את גופכם ולעצב את עצמכם מחדש לפי מה שאחרים חושבים שאתם צריכים להיראות ולהיות. רק אתם יכולים להחליט מה אתם רוצים להיות.

אנחנו נעזור לכם לפעול לקראת המטרות שתציבו, וכשתצליחו, נשמח בשמחתכם. אם תמעדו, נגיד לכם שאנחנו לא כישלון רק מפני שלפעמים אנחנו נכשלים, ונחבק אתכם באהבה, ונעמוד לצדכם עד שתקומו על רגליכם שוב ותמשיכו ללכת למקום שאליו מועדות פניכם. לעולם לא תצטרכו יותר לבכות בבדידות, אלא אם תרצו בכך.

לפרקים איננו מצליחים להגשים כל מה שעלינו להיות, ולפעמים איננו נוכחים כדי לתת לכם כל מה שאתם זקוקים לו מאיתנו. אנא קבלו גם את חוסר השלמות שלנו. אהבו אתם אותנו, ועזרו לנו כשאנחנו נכשלים לפעמים. כאלה אנחנו באו-איי - לא מושלמים, אבל משתדלים. בואו נשמח יחד על המאמץ שלנו ועל הביטחון שיכול להיות לנו בית, אם נרצה בכך.

ברוכים הבאים לאו-איי, ברוכים השבים הביתה!

## מקורות ספרותיים נוספים

חוברת זו נערכה באמצעות קטעים מספרות או-איי המופיעה כאן:

תכנית אכילה (# 145)

תסמינים רבים, פיתרון אחד (# 106)

שאלות ותשובות (# 170)

*Taste of Lifeline* (# 970)

הכלים להחלמה (# 160)

*To the Family of the Compulsive Eater* (# 240)

דבר לחדשים (# 270)

פריטי ספרות נוספים זמינים להורדה ו/או קנייה בכתובת [bookstore.oa.org](http://bookstore.oa.org) וכן [oa.org](http://oa.org)

## תניית פטור

הקווים המנחים והתכניות המופיעים בפרסום זה, נועדו לשימוש של חברים בגירים. עליכם להתייעץ עם עובד מקצועות הבריאות לפני שתשתתפו בשינוי תכנית האכילה שלכם. המידע בתכניות הללו מיועד לשימוש בתור קווים מנחים לאכילה אחראית, אך אינו מהווה תחליף להנחיות מרופא מיומן. כמו כן אין התכניות הללו מיועדות להחליף תכנית אכילה המוכתבת על ידי סמכות רפואית. התכניות לאכילה אחראית המובאות בחוברת נבדקו ואושרו על ידי תזונאי שקיבל את הכשרתו ורישיונו בארה"ב. או-איי אינו מקדם ואינו דוגל בשום תכנית אכילה. אנא השתמשו בשיקול דעתכם כשמדובר באלרגיות ורגישויות למזונות. אם יש לכם

ספקות כלשהם בנוגע לתכניות הללו, עליכם להתייעץ עם  
עובד מקצועות הבריאות.





## שתיים עשרה המסורות של או-איי

1. טובתנו המשותפת קודמת, החלמה אישית תלויה באחדות או-איי.
2. לצרכי הקבוצה יש רק סמכות יסוד אחת – אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגנו אינם אלא משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות באו-איי היא הרצון להפסיק לאכול באופן כפייתי.
4. כל קבוצה צריכה להיות עצמאית, פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על או-איי בכלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה עבור אכלני יתר כפייתיים הממשיכים לסבול.
6. קבוצת או-איי לעולם לא תתמוך, תממן או תשאיל את שמה למוסדות מקורבים או יוזמה חיצונית, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית.
7. על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על אכלני יתר אנונימיים להישאר בלתי מקצועיים, אבל מרכזי השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. או-איי, בתור שכזה, לעולם לא יאורגן, אבל אנו יכולים ליצור מרכזי שרות וועדות, האחראים ישירות לאלה שאותם הם משרתים.
10. לאכלני יתר אנונימיים אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם או-איי במחלוקות ציבוריות כלשהן.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. אנחנו צריכים לשמור תמיד על אנונימיות אישית בדפוס, ברדיו, בסרטים, בטלוויזיה ובשאר אמצעי התקשורת הציבוריים.
12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.

השימוש בשתיים-עשרה המסורות של ארגון "אלכוהוליסטים אנונימיים" והתאמתן לצרכינו, נעשה באישור תאגיד השירות העולמי של או-איי.

תורגם לשפה העברית והודפס בשנת 2019 מחוברת:  
Introducing Overeaters Anonymous, Where Do I Start?  
Everything a Newcomer Needs to Know, #705, Copyright ©  
2018

ברשות תאגיד אכלני יתר אנונימיים  
Copyright by Overeaters Anonymous Inc. World Service Office  
6075 Zenith Court, Rio Rancho NM 87144-2664 USA.  
כל הזכויות שמורות ואין לשכפל חוברת זו ללא קבלת רשות מראש ובכתב  
מתאגיד אכלני יתר אנונימיים.