

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

PREDSTAVLJANJE ANONIMNIH PREJEDAČA

Odakle da počnem?

Sve što Novopridošlica treba da zna

Dobrodošli, Novopridošlice!

Kratki odlomci iz Velike knjige, Anonimni Alkoholičari, Četvrto Izdanje, ponovo su štampan uz dopuštenje Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS"). Dozvola za ponovni ispis ovih izvoda ne znači da je AAWS pregledao ili odobrio sadržaj ove publikacije, ili da se AAWS nužno slaže s ovde iznesenim stvovima. A.A. je program oporavka samo od alkoholizma - upotreba ovih isečaka u vezi s programima i aktivnostima koje su uzorkovane nakon A.A., ali koje se bave drugim problemima, ili u bilo kojem drugom ne-A.A. kontekstu, ne znače nešto drugo.

DVANAEST KORAKA ANONIMNIH PREJEDAČA

1. Priznali smo da smo nemoćni nad hranom - da ne možemo da vladamo svojim životima.
2. Došao je trenutak da poverujemo da nas sila veća od nas samih može vratiti zdravom razumu.
3. Odlučili smo da svoju volju i svoje živote pretvorimo u brigu o Bogu dok razumemo Njega.
4. Detaljno i bez straha smo preispitali same sebe.
5. Priznali smo Bogu, nama samima i drugom ljudskom biću tačnu prirodu naših grešaka.
6. Bili smo u potpunosti spremni da Bog ukloni sve te nedostatke karaktera.
7. Ponizno smo Boga molili da ukloni naše mane.
8. Napravili smo listu svih osoba koje smo povredili i spremni smo svima to da nadoknadimo.
9. Uvek kada je bilo moguće učinili smo dobro takvim ljudima, osim ako bi na taj način mogli povrediti njih ili druge.
10. Nastavili smo sa ličnim preispitivanjem čak kada nismo bili u pravu, odmah smo to priznali.
11. Tražili smo kroz molitvu i meditaciju da poboljšamo naš svestan kontakt s Bogom onako *kako smo Boga razumeli*, moleći se samo za znanje Njegove volje za nas i moći da to izvedemo.
12. Nakon što smo se kao rezultat ovih koraka duhovno probudili, pokušali smo da ovu poruku prenesemo kompulzivnim prejedačima i da praktikujemo ova načela u svim našim poslovima.

Dozvola za korišćenje dvanaest koraka Anonimnih Alkoholičara za adaptaciju odobrena od AA World Services, Inc.

Drage Novopridošlice,

Dobrodošli u Anonimne Prejedače. OA je društvo individualaca, koji se kroz zajedničko iskustvo, snagu i nadu izvodeći Dvanaest koraka oporavlja od kompulzivnog unošenja hrane i kompulzivnog ponašanja prema hrani.

Ako ste pomoću mnogih metoda pokušali postići zdravu telesnu težinu, a više puta u tome niste uspeali, ili ako Vaša nesposobnost da kontrolirate svoje jelo počinje da Vas plaši, onda Vas molimo da razmislite o učešću na jednom OA sastanku. Da biste pronašli sastanak, idite na www.oa.org i kliknite na Pronađi Sastanak.

Na sastancima OA pronaći ćete druge koji imaju iste brige i koji dele Vaša osjećanja. Verovatno ćete pronaći mnoge odgovore koji su Vam potrebni. Anonimni Prejedači je jednostavan program koji funkcioniše. Nema troškova ili nadoknada. Mi se samofinansiramo sopstvenim sredstvima. Jedini uslov za članstvo je želja da prestane sa kompulzivnim jelom.

Sada kada ste pronašli Anonimne Prejedače, možete poželeti da se uverite da je naš program ono pravo za Vas. Mnogi od nas su smatrali da je korisno odgovoriti na sledeća pitanja kako bismo utvrdili da li imamo probleme sa kompulzivnom ishranom.

1. Da li jedem kad nisam gladan ili ne jedem kada je mom telu potrebna hrana?
2. Da li sam sklon prekomernom jelu bez ikakvog razloga, ponekad jedem sve dok nisam potpuno sit ili čak dok ne počnem da se osećam bolesno?
3. Da li imam osećaj krivice, stida ili neprijatnosti zbog svoje težine ili načina na koji jedem?
4. Da li pred drugima jedem oprezno a onda to nadoknadim kada sam sam?
5. Da li moje jelo ugrožava moje zdravlje ili način na koji živim?
6. Kad su moje emocije intenzivne – bilo pozitivne ili negativne – da li uhvatim sebe kako posežem za hranom?
7. Da li moje ponašanje u jelu čini mene ili druge nesrećnima?
8. Da li sam ikada koristio laksative, povraćanje, diuretike, preteranu fizičku vežbu, dijetalne pilule, injekcije ili druge medicinske intervencije (uključujući i operacije) kako bih pokušao da kontrolišem svoju težinu?
9. Da li bit trebalo da gotovo ili ozbiljno ograničim unos hrane kako bi kontrolisao svoju težinu?
10. Da li maštam o tome koliko bolji bi život bio kada bih bio drugačije veličine ili težine?
11. Da li je potrebno da žvaćem ili sve vreme imam nešto u ustima: hranu, žvakaću gumu, mint, bombone ili pića?
12. Jesam li ikada jeo hranu koja je izgorela, smrznuta ili pokvarena, iz kontejnera u velikim prodavnicama, ili iz smeća?
13. Postoji li određena hrana koju nakon prvog zalogaja ne mogu prestati da jedem?
14. Da li sam izgubio na težini pomoću dijeta ili "perioda kontrolisanja" samo da bih nakon toga imao napade nekontrolisanog unosa hrane? Ponovnog dobijanja na težini?
15. Provodim li previše vremena razmišljajući o hrani, raspravljajući sam sa sobom o tome da li ili šta jesti, planirajući sledeću dijetu ili kuru vežbanjem, ili brojanjem kalorija?

Jeste li odgovorili sa "da" na nekoliko pitanja? Ako je tako, moguće je da imate ili ste na dobrom

putu da imate problem sa kompulzivnom ishranom ili prejedanjem.

Kao Novopridošlica kod Anonimnih Prejedača, verovatno imate mnogo pitanja o ovom programu oporavka. Po čemu se OA razlikuje od ostalih programa? Kako Vam OA može pomoći da se oporavite od kompulzivne ishrane i da održavate zdravu težinu kada je sve drugo što ste pokušali propalo? Može li Vam OA pomoći da zaustavite prekomerno prejedanje ili yo-yo dijetu? Kako se možete osloboditi od opsesije hranom i kompulzivne ishrane? Postoji li nada?

Vi Niste Sami

Vi više niste sami. I mi smo iskusili beznađe kad smo pokušali kontrolisati probleme s hranom ili jelom. Isprobali smo svaku dijetu i koristili mnoge metode za kontrolu veličine našeg tela, bez uspeha. Nismo mogli uživati u životu zbog naše opsednutosti hranom, težinom i/ili veličinom. Nismo mogli prestati jesti čak ni kad smo to stvarno želeli. Ponekad su neki od nas čak odbijali da jedu jer smo se plašili da ćemo biti nadvladani apetitom. Osecali smo stid i poniženje zbog našeg ponašanja prema hrani.

Mi nismo kao normalni ljudi kada je u pitanju jelo. Ono što je svima nama zajedničko jeste da nam telo i umi šalju signale o hrani koji se čine sasvim drugačijim od onih koje dobija njegov normalan konzument. Mnogi od nas se kada počnemo jesti ne mogu zaustaviti, pa čak i ako se s vremena na vrijeme uspemo zaustaviti, ne možemo se odupreti da ne počnemo ponovo. Neki od nas su više puta pokušavali i nisu uspeali da kontrolišu druga kompulzivna ponašanja u ishrani. Tako se ciklus nastavlja.

U Anonimnim Prejedačima smo saznali da imamo bolest, nezdravo stanje tela i uma koga se na dnevnoj bazi možemo osloboditi. OA nudi rešenje. Shvatili smo da se više ne želimo vratiti hrani i ponašanju koje proizvodi nekontrolisanu želju. Oslobođeni smo svoje mentalne opsesije. U mogućnosti smo da postignemo i održimo zdravu telesnu težinu. Za nas to nije ništa manje nego čudo. Pronašli smo način da se suzdržimo od naših kompulzivnih ponašanja vezanih za hranu, dijetu, težinu, vežbanje i/ili sliku tela.

Shvatili smo da se ne možemo sami oporaviti, pa smo naučili da delimo sa drugim članovima OA. Umesto da posegnemo za hranom kako bismo smirili živce, otišli smo na sastanak, pisali smo o našim osećajima, pročitali neku OA literaturu ili nazvali našeg mentora. Dok smo upražnjavali ova nova i zdrava ponašanja, počeli smo da se osećamo sigurno. Našli smo dom u Zajednici i podršku koju nam OA nudi. Otkrili smo da se možemo oporaviti sledeći Dvanaest Koraka OA i pomoći drugima s istim problemom.

Obećavamo da ako Dvanaest Koraka radite što je moguće bolje, redovno prisustvujete sastancima i koristite OA alate, Vaš život će se promeniti. Doživete ono što imamo: čudo oporavka od kompulzivnog jedenja.

Mnogo simptoma, jedno rešenje

U Anonimnim Prejedačima pronaći ćete članove koji su:

- Ekstremno debeli, čak bolesno gojazni
- Samo umereno gojazni
- Prosečne težine
- Neuhranjeni
- Sposobni još uvek da održe periodičnu kontrolu nad svojim ponašanjem u ishrani
- Potpuno nesposobni da kontrolišu kompulzivnu ishranu

Članovi OA imaju iskustva sa različitim obrascima ponašanja u ishrani. Ovi "simptomi" su jednako različiti kao i naše članstvo. Među njima su:

- Opsesija telesnom težinom, veličinom i oblikom
- Prejedanje
- Ispaša
- Opsednutost redukcijским dijetama
- Izgladnjavanje
- Preterano vežbanje
- Izazivanje povraćanja nakon jela
- Neprikladna i/ili prekomerna upotreba diuretika i laksativa
- Žvakanje i pljuvanje hrane
- Korišćenje tableta za dijetu, injekcija i drugih medicinskih intervencija, uključujući hirurgiju, za kontrolu težine
- Nemogućnost da se prestane jesti određena hrana nakon uzimanja prvog zalogaja
- Fantazije o hrani
- Ranjivost na šeme brzog mršavljenja
- Stalna preokupacija hranom
- Korišćenje hrane kao nagrade ili kao komfora.

Naši se simptomi mogu varirati ali među nama postoji zajednički imenitelj: nemoćni smo nad hranom i ne možemo da upravljamo svojim životima. Taj zajednički problem naveo je one u OA da traže i pronađu zajedničko rešenje u Dvanaest Koraka i Dvanaest tradicija Anonimnih Prejedača. Smatramo da, bez obzira na naše simptome, svi mi patimo od iste bolesti - one koja se može savladati živeći ovaj program jedan za drugim danom.

Apstinencija - Naša Primarna Svrha

OA prihvata sledeće definicije: "1) Apstinencija: čin suzdržavanja od kompulzivnog jela i prinudnog ponašanja u ishrani dok radimo na tome ili održavamo zdravu telesnu težinu. 2) Oporavak: Uklanjanje potrebe za učestvovanjem u kompulzivnom ponašanju u jelu. Duhovni, emocionalni i fizički oporavak postiže se kroz rad i življenje programa Dvanaest koraka Anonimnih Prejedača." Mnogi od nas su otkrili da se ne možemo uzdržavati od prinudne ishrane ako ne koristimo neke ili sve od devet Alata oporavka OA kako bi nam pomogli da primenimo Dvanaest Koraka i Dvanaest tradicija.

Alati za oporavak

Koristimo alate - plan ishrane, mentorstvo, sastanke, telefon, pisanje, literaturu, anonimnost, uslugu i akcijski plan - kako bi nam pomogli da postignemo i održimo apstinenciju i oporavimo se od naše bolesti.

Plan ishrane

Plan ishrane pomaže nam da se suzdržimo od kompulzivnog jela. Ovaj alat nam pomaže da rešimo fizičke aspekte naše bolesti i ostvarimo fizički oporavak.

Mentorstvo

Tražimo od mentora da nam pomogne kroz naš program oporavka na sva tri nivoa: fizičkom, emocionalnom i duhovnom. Pronađite mentora koji ima ono što želite i pitajte tu osobu kako on ili ona to postižu.

Sastanci

Sastanci nam daju priliku da identifikujemo naš zajednički problem, potvrdimo naše zajedničko rešenje kroz Dvanaest koraka i podelimo darove koje dobijamo putem ovog programa. Osim sastanaka licem u lice, OA nudi i telefonske i on-line sastanke.

Telefon

Mnogi članovi svakodnevno pozivaju, šalju poruke ili email-ove svojim mentorima i drugim članovima OA. Telefonski ili elektronski kontakt takođe pruža trenutni izlaz za uspone i padove sa kojima teško izlazimo na kraj.

Pisanje

Stavljanje naših misli i osjećaja na papir pomaže nam da bolje razumemo naše postupke i reakcije na način koji nam često nije otkriven jednostavnim razmišljanjem ili razgovorom o njima.

Literatura

Čitali smo knjige odobrene od OA, letke i *Lifeline* magazine. Svakodnevno čitanje literature pojačava svest kako živeti Dvanaest Koraka i Dvanaest tradicija.

Akcioni plan

Akcioni plan je proces identifikacije i sprovođenje dostupnih aktivnosti koje su nužne kako bi podržale našu individualnu apstinenciju. Baš kao i naš plan ishrane, on se može uveliko razlikovati među članovima i možda bi trebalo da bude prilagođen da bi u naše živote doneo strukturu, ravnotežu i izvodljivost.

Anonimnost

Anonimnost garantuje da ćemo principe postavljati ispred ličnosti i uverava nas da samo mi imamo pravo da obelodanimo svoje članstvo unutar naše zajednice. Anonimnost na nivou štampe, radija, filmova, televizije i drugih javnih medija komunikacije znači da nikada nećemo dopustiti da se naša lica ili imena koriste kad se identifikujemo kao članovi OA.

U okviru Zajednice anonimnost znači da će sve što delimo s drugim članom OA-a biti zadržano

sa poštovanjem i poverenjem. Ono što čujemo na sastancima treba tamo i da ostane.

Usluga

Bilo koji oblik usluge koji pomaže da se stigne do nekog drugog, doprinosi kvalitetu našeg oporavka. Članovi mogu pružati usluge tako što će doći na sastanke, odlagati stolice, izlagati literaturu i razgovarati s Novopridošlicama. Osim na nivou grupe, član može služiti i kao predstavnik unutar grupe, predsednik odbora, predstavnik regije ili delegat Konferencije.

Kao obećana odgovornost OA stoji: "Uvek pružiti ruku i srce OA svima koji dele moju kompulziju; za to sam ja odgovoran. "

Dodatne Informacije: Plan Ishrane

Većina nas je došla kod Anonimnih Prejedača očekujući da će pronaći savršenu dijetu i izgubiti na težini. Ono što smo pronašli je program Dvanaest koraka koji pruža osnovu za život jedan dan za drugim. Ali bez dijete! Pronašli smo bezuslovnu ljubav i podršku. Ali bez dijete! Kao Novopridošlice u OA, bili smo zbunjeni. Gdje je bila ta dijeta?

Razvijanje zdravog plana ishrane jedan je od prvih Alata programa koji koristimo. Iako nijedan plan ishrane neće biti uspešan bez vrednog rada u Koracima, korišćenje plana ishrane kao Alata omogućuje nam da se sa hranom nosimo na miran, racionalan i uravnotežen način. Sledimo naš plan jedan obrok za drugim, jedan dan za drugim. To je početak učenja jesti prema našim fizičkim potrebama, a ne prema našim emocionalnim žudnjama.

Definisanje novog načina ishrane je važno

Mi nismo kao obični ljudi koji se hrane. Očito je da nešto nije u redu s našim trenutnim obrascima ishrane, u suprotnom ne bi došli u OA. Obični ljudi koji se hrane prestaju jesti kad su puni. Mi ne ! Obični ljudi koji se hrane ne sakrivaju hranu i ne planiraju kako će tajno doći do nje kad niko nije u blizini. Mi to radimo. Obični ljudi koji se hrane ne koriste hranu da uteše svoje nesigurnosti i strahove, ili da osiguraju kratkotrajni beg od briga i problema. Mi to radimo. Obični ljudi koji se hrane ne osjećaju krivicu i stid zbog svoje ishrane. Mi to radimo.

U OA mi otkrivamo da naš problem nije slabost ili nedostatak volje. Mi smo bolesni. Kada je hrana ispred nas ili nas zove, ne možemo se pouzdati u naše najbolje namere ili snagu volje koja nas vodi u donošenju dobrih odluka o ishrani. Napravili smo stotine rezolucija za sebe i druge, pokušali smo svaku dijetu, isprobali terapiju, hipnozu, injekcije i pilule, ali nismo mogli da prestanemo kompulzivno jesti.

Razvijanje plana ishrane

Korišćenje plana ishrane je početak slobode od kompulzivnog prejedanja. Umesto da zavisimo od pomoći odluka i volje o donošenju odluka o hrani pred hladnjakom ili u restoranu, mi unapred razvijamo smislen plan ishrane. U početku, mnogi od nas koriste dnevni plan ishrane

koji uključuje šta, kada, gde i koliko. Ovaj dnevni plan služi za odvajanje naše ishrane od naših

emocija i oslobađa nas od donošenja odluka koje smo ranije morali donositi tokom dana. Smanjenje vremena razmišljanja o hrani čisti naše glave od dolazećeg konflikta između naše samovolje i bolesti. Takođe smatramo da je verovatnije da ćemo se pridržavati našeg plana ako se njime svakodnevno obavezujemo kod mentora. Kao i u ostatku programa, to radimo jedan dan za drugim. Ne moramo razmišljati da li ćemo to raditi zauvek.

Dostojanstvo izbora

Da bismo razvili plan ishrane, osvrćemo se na naše navike u ishrani kako bismo saznali koje namirnice i/ili navike u ishrani stvaraju žudnju za hranom. Rasprava o istoriji naše ishrane sa mentorom i zdravstvenim radnikom daje nam objektivnost i uvid. Kada tražimo pomoć u razvijanju plana ishrane, pokazujemo spremnost da promenimo naše ponašanje na način na koji to sami ne bi mogli učiniti. Naučili smo da predlog mentora ili zdravstvenog radnike ne treba automatski odbacivati samo zato što kod nas stvara osećaj nelagodnosti.

Verujemo da telo i um kompulzivnog prejedrača različito reaguje na hranu od tela i uma običnih ljudi koji se hrane. Smatramo da je najbolje popisati i ukloniti svu hranu, sastojke i ponašanja koji za nas uzrokuju probleme. Podstičemo Vas da budete iskreni i ne nastavite jesti određenu hranu ili upražnjavati određena ponašanja jednostavno zato što svoj život ne možete zamisliti bez njih. To mogu biti upravo stvari koje bi trebale biti na Vašem spisku. Praksa Dvanaest koraka će Vas vremenom osloboditi želje da jedete tu hranu ili se vratite takvim ponašanjima u ishrani. Kada ovaj proces smatramo ne lišavanjem, već pozitivnim činom i stalnom duhovnom disciplinom, tada počinjemo da nalazimo slobodu.

Ispod su navedeni primeri hrane i navika u ishrani koje su neki članovi OA-e identifikovali kao uzroke nekontrolisane žudnje.

Biranje određene hrane za suzdržavanje od - naših "okidača" ili "prekomerne" hrane

"Okidač" ili "prekomerna" hrana su namirnice koje jedemo u velikim količinama ili isključujući druge namirnice; hrana koju skladištimo ili sakrivamo od drugih; hrana koju tajno jedemo; hrana kojoj se okrećemo u vreme slavlja, tuge ili dosade; ili namirnice visoke kalorijske i niske nutritivne vrednosti. Osim toga, proveravamo da li među ovim namirnicama poput šećera ili masti nema uobičajenih sastojaka koji bi mogli postojati u drugim namirnicama koje nismo naveli.

Svako od nas može imati problema s različitim namirnicama ili sastojcima. Ako su neke namirnice bile van kontrole u prošlosti, ili ako su njihovi sastojci za nas bili van kontrole, mi ih uklanjamo iz plana. Na primer, ako je testenina okidač za hranu, onda druga hrana napravljena od brašna (hleb, kolači, krekeri) može uzrokovati probleme. Dodatni obroci hrane koja nije okidač mogu izazvati pohlepnu glad. Ako nismo sigurni koja hrana kod nas uzrokuje probleme, unapred je se lišavano. Kasnije se, uz apstinenciju, dolazi do tačnog odgovora.

Evo nekoliko primera:

hrana za uživanje ili bezvredna hrana (kao što su čokolada, brendirana brza hrana, kolačići, čips)

- namirnice koje sadrže šećer (kao što su deserti, zaslađena pića i žitarice, jako prerađeno meso, mnogo začina)
- namirnice koje sadrže masnoće (kao što su maslac i druge visoko-masne mlečne ili nemlečne namirnice, pržena hrana i grickalice, mnogi deserti)
- namirnice koje sadrže pšenicu ili brašno ili rafinisane ugljene hidrate uopšte (kao što je pecivo, određene testenine i hleb)
- hrana koja sadrži kombinaciju šećera i masti, ili šećera, brašna i masti (kao što su sladoled, krofne, kolači i pite)
- hrana koju jedemo u ogromnim količinama iako to nije naša okidačka hrana.

Kada identifikuemo hranu i sastojke hrane koji uzrokuju pohlepnu glad, prestajemo ih jesti.

Biranje ponašanja u ishrani radi suzdržavanja

Mnogi ljudi u OA-u kažu da bi mogli jesti svega previše, čak i ako to nije hrana koju oni prekomerno jedu; tako da i mi gledamo na obrasce ishrane koje bi obični ljudi koji se normalno hrane smatrali abnormalnim – ili jedemo neprekidno, ili u određeno vrijeme iako nismo stvarno gladni, ili imamo specifične navike ili izgovore koji nam dopuštaju da se prejedemo. Iako su ta ponašanja ponekad povezana s određenom hranom, ponekad takva ponašanja imamo čak i sa hranom koju ne volimo posebno. Evo nekoliko primera:

- jedenje dok ne budemo potpuno siti
- strogo ograničavanje kalorija dok ne postanemo potpuno slabi
- obaveza da se pojede sve što je u tanjiru (ili čak u nečijem drugom tanjiru!)
- proždiranje naše hrane, često završavajući pre svih ostalih
- skrivanje naše hrane, gomilanje ili skrivanje hrane kako bi se pojele dodatne količine
- traženje časopisa za najnoviju shemu mršavljenja ili praćenje nerealističnih dijeta ili režima
- jedenje zato što je besplatno ili zato što je neko posebno za nas kuvao
- jedenje zbog slavlja ili zato što nam to pruža utehu tokom stresa ili nezadovoljstva
- potreba da usta uvek budu angažovana žvakanjem
- jedenje u određeno vreme ili u određenim situacijama, bilo da nam je to potrebno ili ne
- čišćenje viška hrane restriktivnim dijetama, laksativima, povraćanjem ili prekomernim vežbanjem
- jedenje iz spremnika ili stojeći
- jedenje tokom vožnje, gledanja televizije ili čitanja
- iskrivljeno razmišljanje vodi nas do uverenja da će nam sve više namirnica uzrokovati probleme - to može dovesti do opasnog izglednjanja.

Kada identifikujemo ponašanja koja se odnose na nas, zaustavljamo ih.

Izrada plana

Gotovo svi planovi ishrane među članovima OA uključuju uzdržavanje od specifičnih namirnica ili sastojaka hrane i/ili specifičnih navika u ishrani. Neki u OA nalaze samo uklanjanje istih kao dovoljan plan ishrane. Drugi su u OA otkrili, međutim, da im je potrebno jače strukturiranje plana.

I oni od nas koji trebaju veće strukturiranje tačno određuju šta i koliko možemo jesti, doba dana, intervale između obroka i okolinu u kojoj ćemo jesti. Takođe možemo vagati ili meriti hranu, brojati kalorije ili svakodnevno predavati našu hranu drugoj osobi.

Iskrenost je ključ - moramo se pobrinuti za to da ne zavaravamo same sebe. Ovo je ozbiljan posao. Moramo eliminisati hranu i navike u ishrani koji podstiču naše kompulzivno jedenje, iako to znači odlaganje načina ishrane koja izgleda da čini važan deo našeg života. Većina od nas smatra da sami ne možemo definisati i odabrati sopstveni plan ishrane; treba da zatražimo pomoć od mentora, zdravstvenih radnika i naše Više Sile. Takođe su nam potrebne njihove smernice i podrška da bi ostali dosledni našem planu. Budući da je naša bolest tako lukava, obavezujemo se planu ishrane i promene vršimo samo nakon savetovanja s drugima.

Suočavanje s količinama

Većina od nas teško može da odluči koliko hrane treba jesti, pa koristimo neke objektivna sredstva koja nam govore kada je to bilo dovoljno. Neki od nas jedu samo jedan tanjir, ne vraćaju se za sekund, ostavljaju nešto na našem tanjiru ili se zaustavljaju kada se osećaju sitim. Drugi smatraju da je važno vagati i meriti svoju hranu.

Vaganje i merenje kod kuće, povremeno ili sve vreme, može nam pomoći da iskreno procenimo naše potrebe i napredak. Ako nam je teško da odredimo odgovarajuće veličine obroka, možemo izabrati da vagamo i merimo neko vreme, ili kad god napravimo promene u planu ishrane, samo da bismo bili sigurni da jedemo prave količine. Neki od nas se odlučuju za vaganje i merenje kako bi se oslobodili borbe sa svakodnevnim odlukama o tome koliko hrane treba jesti. OA ne zauzima stav o vaganju i mjerenju; smatramo korisnijim razgovarati o ovim pitanjima pojedinačno s našim mentorom ili zdravstvenim radnikom.

Molimo imajte na umu

OA nije dijetetski klub, a mi ne preporučujemo nikakav poseban plan ishrane. Međutim, verujemo da je u srcu našeg oporavka Zajedništvo i ta sloboda od opsesije i kompulzije „pojesti“, a plan ishrane koji nam pomaže da postignemo zdravu telesnu težinu je bitan deo našeg oporavka.

OA ne zauzima stav o ishrani. Između Vas i Vašeg zdravstvenog radnika je da odlučite da li ovi ili neki drugi planovi ishrane osiguravaju nutritivnu vrednost koju Vaše telo zahteva. Podstičemo članove OA sa dijagnostikovanim zdravstvenim problemima (uključujući bulimiju, anoreksiju, dijabetes, srčane bolesti, visoki krvni tlak, hipoglikemiju itd.) da pre nego što usvoje bilo koji plan ishrane traže i slede savete zdravstvenog radnika.

Ono što sledi su primeri planova ishrane koji su neki članovi OA odabrali. Oni Vam mogu

pomoći u pisanom obliku ili kao vodič u razvoju sopstvenog plana. Predlažemo da razgovarate sa svojim mentorom i zdravstvenim radnikom o tome kako bilo koji od ovih planova prilagoditi Vašim ličnim potrebama. Na primer, ako imate posebne prehrambene zahteve (vegetarijanstvo, netolerancija na laktozu, osjetljivost na ugljenehidrate itd.), možda će Vam trebati pomoć pri odabiru i sprovođenju plana. Osim toga, ako treba da izmenite svoj plan kako bi odgovarao Vašem rasporedu ili zdravstvenim uslovima, možete podeliti svoje porcije na veći broj obroka od onoga koji je predložen.

Neki planovi određuju broj obroka za svaku ishranu; pogledajte odjeljak "Šta je porcija" na stranici XX za izbore i veličine porcija. Budući da je OA globalna Zajednica, hrana koja se nalazi na Vašem području, a koja nije uključena u ovaj odjeljak, svakako može biti deo Vašeg plana. Takođe, zavisno od Vaše visine, težine i nivoa aktivnosti, možda će Vam trebati 8-12 šolja tečnosti dnevno.

Planovi ishrane

3-0-1 PLAN

- Tri umerena, hranljiva obroka dnevno, ni sa čim između, jedan dan za drugim.
- Nemojte jesti namirnice i sastojke hrane za koje smatrate da uzrokuju požudnu glad.
- Zaustavite ponašanja u ishrani koja idenitifikujete kao uzročnike požudne gladi.

OSNOVNI PLAN #1

- **Doručak**
 - 2 unce proteina
 - 2 porcije skrobna/žitarica
 - 1 porcija voća
 - 2 šolje mleka ili zamene za mleko
- **Ručak**
 - 4 unce proteina
 - 2 porcije skroba/žitarica
 - 1 porcija voća
 - 2 porcije povrća
 - 2 masne porcije (ukupno 10-12 grama masti)
- **Večera**
 - 4 unce proteina
 - 2 porcije skroba/žitarica
 - 1 porcija voća
 - 3 porcije povrća
 - 2 masne porcije (ukupno 10-12 grama)

OSNOVNI PLAN #2

- **Doručak**
 - 2 unce proteina
 - 1 porcija skroba/žitarica
 - 1 porcija voća

- 1 šolja mleka ili zamene za mleko
- **Ručak**
 - 3 unce proteina
 - 1 porcija skroba/žitarica
 - 1 porcija voća
 - 3 porcije povrća
 - 2 masne porcije (ukupno 10-12 grama masti)
- **Večera**
 - 3 unce protein
 - 1 porcija skroba/žitarica
 - 1 porcija voća
 - 3 porcije povrća
 - 2 masne porcije (ukupno 10-12 grama)
- **Pred spavanje**
 - 1 porcija skroba/žitarica
 - 1 porcija voća
 - 1 šolja mleka ili zamene za mleko

PLAN SA MNOGO UGLJENIH HIDRATA

- **Doručak**
 - 2 porcije skroba/žitarica
 - 1 porcija voća
 - 1 šolja mleka ili zamene za mleko
- **Ručak**
 - 2 unce proteina
 - 2 porcije skroba/žitarica
 - 1 porcija voća
 - 3 porcije povrća
 - 2 masne porcije (ukupno 10-12 grama masti)
- **Večera**
 - 2 unce proteina
 - 2 porcije skroba/žitarica
 - 1 porcija voća
 - 3 porcije povrća
 - 2 masne porcije (ukupno 10-12 grama)
- **Pred spavanje**
 - 2 porcije skroba/žitarica
 - 1 porcija voća
 - 1 šolja mleka ili zamene za mleko

PLAN SA MALO UGLJENIH HIDRATA

- **Doručak**
 - 4 unce proteina 1 porcija voća

- **Ručak**
 - 4 unce proteina
 - 1 šolja kivanog povrća
 - 2 šolje svežeg povrća
- **Večera**
 - 4 unce proteina
 - 1 šolja kivanog povrća
 - 2 šolje svežeg povrća
- 3 masne porcije (14-16 grama) preko celog dana

Pre nego što odaberete bilo koji od ovih planova, upućujemo Vas na to da se posavjetujete sa svojim mentorom i zdravstvenim radnikom.

Šta je porcija?

Dole navedene veličine porcija su opšti vodiči.

Mere: Odnos između mera zapremine i težine varira, u zavisnosti od hrane, a konverzija u metričke jedinice je ponekad neprecizna. Generalno:

1 supena kašika = 3 kafene kašike = 15 ml.

1 šolja = 16 supenih kašika = 240 ml.

1 unca = 28.35 grama

Protein: Proteinske porcije uključuju sve vrste mesa, peradi i ribe. Jedno jaje, 2 unce svežeg mrvljenog ili ricotta sira, ili ¼ šolje ili 2 unce kivanog pasulja, 1 unca regularnog tofua ili 2 unce mekog/svilenog tofua, 1 kafena kašičica maslaca od kikirikija računa se kao 1 unca. 1 unca koštunjavih plodova (kikiriki, pistači, sojini orašasti plodovi ili bademi) računa se kao 2 unce proteina.

Skrob/Žitarice: Jedna porcija je jedna unca žitarica bez obzira na zapreminu (tople žitarice se mere pre kuvanja); jedna kriška hleba; ½ šolje kuvane testenine, krompira, pirinča, kukuruza, graška, zimskog squasha i ostalog skrobnog povrća. Po težini, jedna porcija je 4 unce kivanog krompira, slatkog krompira i jama; jedna porcija ostalih skrobnih biljaka (pirinač, grašak, kukuruz, ječam, proso, itd.) teži 3 unce kuvanih.

Voće: Jedna porcija voća znači komad voća umerene veličine, 6 unci (ili jednu šolju) iseckanog svežeg voća, ½ šolje konzerviranog voća pakovanog u vlastitim sokovima, ili ¾ šolje ili 6 unce smrznutog, nezaslađenog voća (nakon odmrzavanja).

Povrće: Kao povrće se obično koristi samo povrće s niskom količinom skroba; skrobno povrće (kukuruz, grašak, zimski squash) se obično smatraju obrocima od skroba/žitarica. Jedna šolja (4 izmerene unce) sirovog povrća ili ½ šolje (3 izmerene unce) kivanog povrća se računa kao porcija povrća.

Mleko/Zamena za mleko: Jedna šolja (8 unci) nemasnog, nezaslađenog mleka, sojinog mleka ili

jogurta računa se kao porcija.

Masti: Budući da je na raspolaganju toliko mnogo dijetetskih i proizvoda sa smanjenim mastima, odlučili smo da odredimo preporučene količine masnoća u gramima. Obično 1 kafena kašičica ulja ili maslaca sadrži 5 grama masti. Jedna unca avokada, pet maslina, 2 supena kašika kisele pavlake, 1 supena kašika krem sira su 5-7 grama masti.

Napomena o čitanju etiketa: Pažljivo čitamo etikete ili pitamo o sastojcima kako bismo bili sigurni da namirnice sa naše liste isključenja nisu u onome što jedemo. Neke sastojke poput šećera je teže ukloniti, jer postoji mnogo različitih naziva za šećer (npr. saharoza, dekstroza, fruktoza, glukoza, itd.), a nalazi se u toliko mnogo namirnica. Neki od nas eliminišu bilo koju namirnicu koja sadrži našu hranu za okidanje, dok drugi eliminišu samo one stavke u kojima su okidači navedeni u prva četiri sastojka.

Struktura i tolerancija

Pravo priznanje nemoći znači definisati hranu nad kojom smo nemoćni. Ta hrana može biti različita za svakoga od nas. Moramo biti potpuno iskreni prema sebi, našim mentorima i našim zdravstvenim radnicima o tome koje namirnice, sastojke i koja ponašanja u ishrani uzrokuju požudnu glad, kompulzivnu ishranu ili druge probleme.

Često, ideja da se više nikada ne jede određena hrana izgleda zastrašujuće i nemoguće. Budite sigurni da uz odgovarajuću podršku i program za oporavak od Dvanaest koraka, možete raditi stvari koje su nekad izgledale potpuno nemoguće. Naučili smo da se, dok apstinirajući radimo Dvanaest koraka, događa čudo; naš zdrav razum se vraća. Više ne želimo imati tu hranu ili ponašanje u našim životima.

Neki od nas zahtevaju više strukturiran plan od drugih. Neki od nas moraju izbegavati hranu koju drugi mogu slobodno jesti. Svi smo različiti. Kada pronađemo plan koji kod nas funkcioniše, često smo toliko srećni da ga želimo podeliti s drugima. Postoji razlika između deljenja našeg plana i njegovog nametanja drugima. Prihvatamo stavove i potrebe drugih, uvek zadržavajući lični plan ishrane kao našu predanost i prioritet. Direktiva Svetske poslovne konferencije 2000 (izmijenjena i dopunjena 2005) navodi da „Nijedan član OA neće biti sprečen da prisustvuje, deli, vodi i/ili služi kao govornik na sastanku OA zbog izbora plana ishrane. Grupe koje dele informacije o planu ishrane moraju se pridržavati direktiva OA o spoljnoj literaturi, kao i zakona o autorskim pravima.”

Zaključak

Apstinencija je stanje uma koje karakteriše sloboda od naše opsednutosti hranom. Plan ishrane - naš pojedinačni vodič za nutritivnu ishranu u adekvatnim porcijama - je Alat koji nam pomaže da započnemo proces oporavka od kompulzivne ishrane. Ovaj pamflet podstiče poštovanje individualnih potreba i razlika dopuštajući nam da odredimo što je ispravno i šta za nas same zvuči nutritivno. Zapamtite da je program Dvanaest koraka Anonimnih Prejedača, a ne bilo kakav plan ishrane, ključ dugoročnog oporavka od kompulzivne ishrane.

Često Postavljana Pitanja - I Odgovori

Šta je kompulzivna ishrana?

"Kompulzija" se definiše kao neodoljiva potreba da se preduzme često iracionalno delovanje. Riječ "neodoljivo" znači da se ne možemo odupreti ovom porivu, bez obzira na to koliko smo obećanja dali sebi ili drugima. U našem slučaju, mi imamo kompulziju jer smo nesposobni da kontroliramo naše ponašanje u ishrani.

U OA verujemo da je kompulzivno prejedanje bolest sa fizičkim, emocionalnim i duhovnim komponentama. Bolest uzrokuje disfunkcija nekog aspekta tela. U našem slučaju, to je složeni sistem koji upravlja ponašanjem u ishrani. Ovi telesni mehanizmi koji omogućuju ljudima koji se normalno hrane da odgurnuti tanjir, ili da na drugi način kontroliraju svoja ponašanja u ishrani, kod nas ne funkcioniraju pravilno.

Za neke, ova bolest deluje poput zavisnosti od alkohola ili droga; osim u našem slučaju, izvesna hrana, ili prejedanje, stimuliše nezasiću žudnju još više. OA definicija kompulzivne ishrane pokriva sve aspekte nezdravog ponašanja u ishrani. Ne radi se samo o tome koliko jedemo ili koliko smo teški, nego o načinima na koje pokušavamo da kontroliramo ishranu. Neki od nas skrivaju hranu i jedu tajno. Neki se prejedaju i čiste se od hrane povraćanjem, dok se kod drugih smenjuju periodi između prejedanja i gladovanja. Svi kompulzivni konzumenti hrane imaju jedan zajednički imenitelj: bez obzira da li se borimo s prejedanjem, nejelom, prekomernim uzimanjem hrane, čišćenjem od hrane ili izgladnjivanjem nas samih, vođeni smo silama koje ne razumemo i nosimo se sa hranom na iracionalan i samodestruktivan način. Čim se kompulzivna ishrana ustalila kao bolest, individualna snaga volje to više ne može da zaustavi. Snaga izbora nad hranom je nestala.

Mi u OA smo otkrili da se ova bolest može savladati - iako nikada ne i potpuno izlečiti - ako je osoba voljna da sledi program koji se pokazao uspešnim za bezbroj nas. Da li će OA raditi za određenu osobu zavisi od njegove ili njene želje da zaustavi kompulzivno ponašanje u ishrani i spremnosti da preduzme mere predložene u programu. Proces oporavka OA je jedan od akcija.

Kako mogu ustanoviti da li sam kompulzivni prejedač?

Samo Vi možete odlučiti.

Mnogima od nas su porodica, prijatelji, pa čak i lekari rekli da sve što nam je potrebno je samo malo samokontrole i snage volje da bi se smršalo i normalno jelo. Verujući u to, doživeli smo frustrirajuća razdoblja dijete i gubitka težine, samo da bismo svu težinu vratili i još dobili preko toga. Napokon smo se okrenuli OA jer smo osetili da su nas naše navike u ishrani pobedile, a bili smo spremni pokušati sve kako bi smo bili oslobođeni svog samodestruktivnog ponašanja u jelu.

Drugi sa samo malo viška kilograma, čak i oni s normalnom težinom ili samo nekoliko godina kompulzivnog konzumiranja hrane iza sebe su se takođe okrenuli ka OA. Otkrili smo dovoljno o kompulzivnom unosu hrane da bismo prepoznali da je riječ o progresivnoj bolesti.

U OA, kompulzivni prejedači su opisani kao ljudi čije su navike u ishrani uzrokovale rast i nastavak problema u njihovim životima. Samo uključeni pojedinci mogu reći da li je hrana postala problem koji se ne može kontrolisati.

Nisam uspeo ni u jednoj dijete. Kako OA može da spreči ove "propuste"?

U OA niko nije načinio propust. Sve dok je neka osoba voljna da radi na OA programu, oporavak je moguć.

"Propusti" u kompulzivnom prejedanju se nužno ne moraju dogoditi u OA, ali neki od nas ih doživljavaju. Iako propusti ponekad mogu biti i kratki, takođe mogu dovesti do prekomernog konzumiranja hrane i povećanja telesne težine. Kad god dođe do propusta, članovi se podstiču da potraže svu pomoć koja im je dostupna preko OA.

Mi koji smo već prošli kroz te periode često možemo pratiti propuste prema određenim uzrocima. Možda smo zaboravili da smo bili kompulzivni prejedači pa smo postali preterano samopouzđani. Ili smo možda dopustili da postanemo previše zaokupljeni poslovnim ili društvenim pitanjima kako bismo se setili važnosti suzdržavanja od kompulzivnog prejedanja. Ili smo možda dopustili sebi da se premorimo, spuštajući svoje mentalne i emocionalne obrane. Bez obzira na uzrok, rešenje je pronađeno kroz upražnjavanje programa za oporavak Dvanaest Koraka Anonimnih Prejedača.

Može li mi OA pomoći ako sam bulimičan ili anoreksičan?

Da. Svi koji se bore s kompulzivnim ponašanjem u ishrani dočekani su u ljubavi i zajedništvom. Anonimni Prejedači podržavaju napore svake osobe da se oporavi i prihvataju svakog člana koji želi da prestane da prinudno jede. Kada pojedinci žele da znaju o medicinskim pitanjima, OA uvek preporučuje da potraže profesionalni savet.

Zar kompulzivni prejedač ne može sopstvenom snagom volje da zaustavi prekomerni unos hrane?

Pre nego što smo se okrenuli OA, mnogi od nas su svim silama pokušali da kontrolišu svoj unos hrane i promene svoje navike u ishrani. Obično smo isprobali mnoge metode: drastične dijetete, pilule za suzbijanje apetita, diuretike i injekcije jedne ili druge vrste. U drugim slučajevima, probali smo i dijetalne "trikove": jedemo samo u vrijeme obroka, smanjujemo porcije hrane na pola, nikad ne jedemo deserte, jedemo sve osim slatkiša, nikada ne jedemo tajno, častimo se samo vikendom, preskačemo doručak, ne jedemo stojeći... lista bi se mogla nastaviti u nedogled.

Naravno, svaki put kad smo pokušali nešto novo, svečano smo položili zakletvu "ovog puta se držimo dijetete i nikada se više nećemo opustiti". Kako ta obećanja nikada nismo mogli da održimo, neizbežno smo osetili krivicu i kajanje. Kroz takva iskustva, mnogi od nas su napokon priznali da nemaju snage za promenu navika u ishrani.

Kada smo došli u OA, priznali smo da smo nemoćni pred hranom. Ako naša volja nije funkcionisala, sledilo je da nam je potrebna moć veća od nas samih da nam pomogne da se oporavimo.

Šta se podrazumeva pod "moći koja je veća od nas samih"?

Pre dolaska u OA, većina nas je već uspela da shvati da nismo bili u stanju da kontrolišemo naše jelo. Hrana je postala moć veća od nas samih. U jednom trenutku, kako je napredovala, hrana je počela da preuzima naše živote. U biti, postali smo robovi naše kompulzije.

Iskustvo OA nas je naučilo da za postizanje apstinencije od prinudnog jedenja i za permanentni oporavak, moramo prihvatiti i osloniti se na drugu moć koju priznajemo kao veću od sebe. Neki od nas smatraju našu grupu ili sam OA kao moć koja je veća od nas samih. Neki od nas usvajaju koncept Boga, iako individualno razumemo i tumačimo Boga. Bilo kako da odlučimo interpretirati moć veću od nas samih, svaki način je u redu. Nema ispravnog ili pogrešnog koncepta. Ono što je važno za naš oporavak od kompulzivne ishrane je da definišemo i razvijamo odnos sa tom moći. Fokus i namera OA programa je da nam u tome pomogne.

Je li OA religiozno društvo?

Ne. OA nije religiozno društvo, budući da ne zahteva definitivno versko uverenje kao uslov za članstvo. OA među svojim članovima ima ljude mnogih religijskih tradicija, kao i ateiste i agnostike.

Program oporavka OA temelji se na prihvatanju određenih duhovnih vrednosti. Te vrednosti možemo interpretirati slobodno, onako kako mislimo da je najbolje, ili ako tako odlučimo uopšte ne razmišljati o njima. Kada smo prvi put došli u OA, mnogi od nas su imali određene rezerve u pogledu prihvatanja bilo kakvog koncepta moći koja je veća od nas samih. Iskustvo OA je pokazalo da onima koji imaju otvoren um po ovom pitanju i onima koji nastave dolaziti na sastanke OA neće biti preteško da izađu na kraj sa ličnim rešenjem ove veoma personalne stvari.

Mogu li prestati kompulzivno jesti samo čitanjem OA literature?

Ovaj OA program najbolje funkcioniše za pojedinca koji ga prepoznaje i prihvata kao program koji uključuje i druge ljude.

Prisustvovanje sastancima OA i druženje s drugima koji na sličan način pate, donosi nam nadu i svest. Budući da nam se niti sudi niti nas neko ismejava, možemo podeliti svoja prošla iskustva, sadašnje probleme i buduće nade s onima koji nas razumeju i podržavaju. Radeći sa drugim kompulzivnim prejedama, više se ne osećamo usamljeno i neshvaćeno. Umesto toga, konačno se osećamo potrebnim i prihvaćenim.

Članovi OA koje životne okolnosti ili zdravstveni problemi sprečavaju da prisustvuju sastancima licem u lice mogu prisustvovati online ili telefonskim sastancima. Takođe smatramo da nam čitanje OA literature i komunikacija s drugim članovima pomaže da prestanemo kompulzivno jesti.

Šta su uslovi za članstvo u OA?

Treća tradicija OA glasi: "Jedini uslov za članstvo u OA je želja da se prestane kompulzivno jesti." Ni od koga se ništa ne traži niti očekuje. Prihvatanje i praksa OA programa oporavka je u potpunosti na pojedincu.

Koliko košta članstvo u OA?

Nema nikakvih finansijskih obaveza bilo koje vrste u vezi s članstvom OA. Naš program oporavka dostupan je svima koji žele prestati kompulzivno jesti, bez obzira na lične materijalne okolnosti.

Kako se OA finansira?

OA se u potpunosti samostalno finansira kroz doprinose za članstvo i prodaju literature. Ne prihvataju se spoljne donacije. Većina lokalnih grupa „prosleđuje korpu“ na sastancima kako bi pokrili troškove zakupa, literature i sastanaka i podržali OA kao celinu. Sastanci daju dovoljno novca da pokriju sopstvene troškove i pošalju bilans svom međgrupnom ili uslužnom odboru, svojoj regionalnoj kancelariji i Kancelariji Svetske organizacije. Finansiranje svih servisnih tela OA zavisi od redovnih doprinosa sa sastanaka.

Ko vodi OA?

OA je zaista neobično udruženje po tome što nema centralnu vlast ni minimum formalne organizacije. Ono nema službenike ili rukovodioce koji imaju moć ili autoritet nad Zajednicom ili pojedinačnim članovima.

Međutim, čak i u najneformalnijoj organizaciji određeni poslovi se očigledno moraju obavljati. Na primer, na lokalnim skupovima neko mora organizovati mesto sastanka, račun za finansijska sredstva grupe, obezbediti dostupnost odgovarajuća literature OA i održavati kontakt s lokalnim, regionalnim i međunarodnim servisnim centrima. Na međunarodnom nivou, ljudi moraju biti odgovorni za održavanje i nesmetano funkcionisanje Kancelarije Svetske Službe.

Sve to znači da OA na lokalnom, regionalnom i međunarodnom nivou zahteva odgovorne osobe za obavljanje određenih dužnosti. Važno je shvatiti da ti članovi samo obavljaju usluge. Ne donose pojedinačne odluke i ne donose pojedinačne presude koje utiču na druge grupe ili OA u celini. Lica koja prihvataju te odgovornosti direktno su odgovorna onima kojima služe, a obavljanje servisnih poslova se periodično smenjuje među članovima.

Šta je program oporavka Dvanaest Koraka?

Ovih Dvanaest Koraka je srce OA programa oporavka. Oni nude novi način života koji kompulzivnim prejedama omogućuje da žive bez potrebe za viškom hrane. Ovi Koraci su samo sugestije, zasnovane na iskustvima članova OA koji se oporavljaju. Članovi koji ozbiljno nastoje da slede ove korake i da ih primenjuju u svakodnevnom životu dobijaju daleko više od OA nego oni članovi koji samo dolaze na sastanke i ove Korake ne uključuju ozbiljno u svoj emocionalni i duhovni rad.

Ideje izražene u Dvanaest koraka, koje potiču od Anonimnih Alkoholičara, odražavaju uvid u praktično iskustvo i primenu fizičkih, emocionalnih i duhovnih postignuća koje su zabeležili mislioci tokom mnogih godina. Njihova najveća važnost leži u činjenici da imaju učinak! Omogućuju kompulzivnim prejedama da vode srećne i produktivne živote. Oni predstavljaju temelj na kojem je izgrađena OA.

Šta se podrazumeva pod pojmom “sanity” (zdrav razum) korišćenim u terminologiji Dvanaest

koraka?

Reč "sanity" potiče od latinske riječi "sanus", što znači "zdrav, fit". Reč "sanity" u OA terminologiji znači "zvuk racionalnog mišljenja i delovanja".

Većina od nas se slaže da iracionalno ponašanje kontroliše našu ishranu i druga područja našeg života uključujući i naše namere. Osoba sa zdravorazumskim razmišljanjem se ne bi više puta upuštala u samodestruktivna ponašanja. Osoba sa zdravorazumskim razmišljanjem ne bi više puta preduzimala radnje koje ranije nisu funkcionisale i od toga očekivala različite rezultate. Reč "sanity" u Drugom Koraku ne implicira da su kompulzivni prejedači mentalno poremećeni, već da se, kada se radi o našim postupcima i osećajima prema hrani i drugim područjima našeg života, ne može tvrditi da njima upravlja zdrav razum. Okrećući se OA i izražavajući želju za povratkom na racionalno ponašanje, preduzimamo korak prema postizanju zdravrazumskog razmišljanja.

Šta su Dvanaest Tradicija?

Dvanaest Tradicija je za grupe ono što su Dvanaest Koraka za pojedinca. Dvanaest Tradicija je sredstvo kojim OA ostaju jedinstveni u zajedničkom cilju. Predlažu se načela koja osiguravaju nesmetano funkcioniranje, preživljavanje i rast mnogih grupa koje čine Anonimni Prejedači.

Kao i Dvanaest Koraka, ovih Dvanaest Tradicija ima svoje poreklo u Anonimnim Alkoholičarima. Ove Tradicije opisuju stavove za koje su rani članovi smatrali da su važni za opstanak grupe.

Članovi OA osiguravaju jedinstvo grupe toliko bitno za oporavak pojedinca upražnjavanjem stavova sugerisanim od strane Dvanaest Tradicija.

Zašto OA stavlja tako jak akcenat na "anonimnost"?

Anonimnost na najosnovnijem nivou znači da ne otkrivamo identitete individualnih članova; njihove lične okolnosti; ili ono što dele sa nama u poverenju na sastancima, online ili telefonom. To čini OA sigurnim mestom gde možemo biti iskreni sa sobom i sa drugima. To nam dozvoljava da se na sastancima i u razgovoru slobodno izrazimo i štiti nas od tračeva. Naravno, mi kao pojedinci imamo pravo da obelodanimo svoje članstvo, i u stvari, to moramo da učinimo ako želimo da prenesemo poruku drugom kompulzivnim prejedaču (deo Dvanaestog Koraka). Ne koristimo anonimnost kako bismo ograničili efektivnost unutar Zajednice. Na primer, dobro je upotrebiti naša puna imena unutar naše grupe ili OA uslužnog tela. Koncept anonimnosti pomaže nam da se usresredimo na načela pre nego na ličnosti.

Anonimnost je takođe vitalan činilac na nivou javnosti ili štampe, radija, filmova, televizije i drugih javnih komunikacionih medija. Držeći naše članove anonimnim na nivou medija, pomažemo da se obezbedi da egoizam i lična glorifikacija ne utiču negativno na OA Zajednicu.

Skromnost je temelj anonimnosti. Koristeći ova načela, odričući se ličnog razlikovanja za opšte dobro, članovi OA obezbeđuju da jedinstvo Anonimnih Prejedača i dalje traje. Prema Prvoj Tradiciji, "lični oporavak zavisi od jedinstva OA", a anonimnost je bitna za očuvanje tog jedinstva.

Porodica Kompulzivnog Prejedača

Uključenost porodice je individualni izbor.... Podrška porodice može pomoći kompulzivnom prejedaču koji se obavezao da će prestati kompulzivno jesti.

Molitve za Otvaranje i Zatvaranje i Čitanja

Većina OA sastanaka se otvara i zatvara s jednim od sledećih:

Molitva spokoja

Bože, daj mi Spokoj
Da prihvatim i stvari koje ne mogu promeniti,
Hrabrosti da promenim stvari koje mogu,
I mudrost da prepoznam razliku. -

Molitva Treći Korak

Bože, predajem ti se - graditi sa mnom i činiti sa mnom šta želiš.
Oslobodi me ropstva sobstva, da bih bolje mogao učiniti tvoju volju.
Ukloni moje poteškoće, da pobjeda nad njima može doneti svedoka
onima kojima bih pomogao od Tvoje Moći, Tvoje Ljubav i Tvoga načina života.
Kada bih uvek mogao činiti Tvoju volju! ¹

Molitva za Sedmi Korak

Moj Stvoritelju, ja sada želim da Ti imaš mene celog, dobrog i lošeg.
Molim da Ti sada ukloniš iz mene baš svaku manu karaktera koji stoji na putu moje
korisnosti Tebi i članovima moje Zajednice. Daj mi snagu, da tako izađem
odavde, da sledim Tvoje naloge.
Amin²

OA Zavet

Stavljam svoju ruku u tvoju i zajedno možemo učiniti ono što nikad ne bismo mogli
učiniti sami.
Nema više osjećaja beznađa,
Niko od nas više ne mora da zavisi od lične nestalne volje.
Sada smo svi zajedno, ispružimo ruke za moć i snagu veću od naše.

I dok se držimo za ruke, nađimo ljubav i razumijevanje
Iza naših najluđih snova!

Konačna dobrodošlica

DOBRODOŠLI KUĆI!

Jeste li ikada poželeli da izgubite deset funti (5 kg)? Dvadeset (9 kg)? Četrdeset (18kg)? Stotinu (45 kg) ili više? Jeste li ikada poželeli da nakon što ste ih izgubili, možete i da zadržite tu težinu? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

¹ *Anonimni Alkoholičari, 4-to izdanje* (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) strana 63.

² *Anonimni Alkoholičari, 4-to izdanje* (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) strana 76.

Jeste li se ponekad osećali nepovezanim sa svetom, poput siročeta bez doma bez mesta gde stvarno pripadate? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Jeste li ikada poželeli da Vaša porodica ode na posao ili u školu kako biste se mogli posvetiti jelu? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Jeste li se ujutro probudili a da je prva stvar bila osećaj sreće jer ste se setili da Vas omiljena poslastica čeka u frižideru ili u ormaru? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Jeste li ikada pogledali u zvezde i upitali se šta jedna tako beznačajna osoba kao što ste Vi uopšte radi na ovom svetu? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Jeste li ikada kovali, kupovali ili pekli za svoju porodicu, a zatim sve sami pojeli da ne biste morali da podelite? Poznajemo Vas u OA jer mi smo Vi. Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Jeste li ikada hteli da se sakrijete u kuću, da ne idete na posao, da ništa ne čistite ili čak ni ne obučete, da nikoga ne vidite i ne dozvolite da Vas iko vidi? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Jeste li ikada sakrili hranu ispod kreveta, ispod jastuka, u fioku, u kupatilo, u korpu za smeće, u ormar, u korpu za odeću, u plakar ili u automobil kako bi mogli jesti a da Vas niko ne vidi? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Da li ste li ikad bili ljuti, ogorčeni, ozlojeđeni - prema Bogu, Vašem drugu, Vašem lekaru, majci, ocu, prijateljima, deci, prodavcima u trgovinama čiji pogled kao da je govorio hiljadu reči dok ste probali odeću - jer su oni bili mršavi, jer su oni hteli da Vi budete mršavi, i zato što ste bili prisiljeni da idete na dijetu kako biste im se dopali ili ih ućutkali ili ih naterali da pojedu svoje reči i svoj izgled? Želimo Vam dobrodošlicu u OA; dobrodošli kući!

Da li ste ikada isplakali svoju mizeriju u mračnoj noći jer Vas niko nije voleo ili razumeo? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Da li ste ikada osetili kao da je Bog (ako je Bog uopšte postojao) napravio najveću grešku što Vas je ikada stvorio? Možete li da primetite da su takvi osećanja ovde obrnuta? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Da li ste ikada želeli da uđete u autobus i nastavite dalje, a da se nikada ne osvrnete? Ili ste to već učinili? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Da li ste li ikada pomislili da je ovaj svet kaos, i da bi on bi bio bolje mesto ako bi drugi mislili i ponašali se kao Vi? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Da li ste ikada pomislili da OA ljudi moraju biti malo ljudi? Da bi oni mogli biti kompulzivni prejedači, a da Vi imate samo problem sa težinom o kojem se možete pobrinuti i sutra; oni bi mogu biti jedan zalogaj lude hrane, a Vi ste samo malo, ili puno, gojazni? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Da li ste ikada bilo kome ko bi slušao rekli koliko ste fenomenalni, koliko talentovani, koliko inteligentni, koliko moćni - sve vreme znajući da oni nikada ne bi verovati, jer ni Vi u to niste verovali? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Jeste li ikada izgubili svu svoju težinu i onda otkrili da ste mršavi i nesretni umesto što ste bili debeli i nesretni? Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Jeste li ikada nosili masku ili stotine maski jer ste bili sigurni da Vas, ako pokažete svoju pravu ličnost niko ne bi mogao voleti ili prihvatiti? Prihvatamo Vas u OA. Možemo li Vam ponuditi dom?

Anonimni Prejedači pružaju svima Vama dar prihvatanja. Bez obzira na to ko ste, odakle dolazite ili kuda idete, ovde ste dobrodošli! Bez obzira na to šta ste uradili ili propustili da uradite, šta ste ili niste osećali, gde ste spavali ili sa kim, koga ste voleli ili mrzeli - možete biti sigurni u naše prihvatanje. Prihvatamo Vas onakvima kakvi jeste, ne onakvima kakvi bi ste bili kada biste se istopili ili se mogli otopiti i oblikovati se i pretvoriti u ono što drugi ljudi misle da bi Vi trebalo da budete. Samo Vi možete odlučiti šta želite biti.

Ali mi ćemo Vam pomoći da radite na ciljevima koje ste postavili, a kada budete uspešni, radoaćemo se sa Vama; kada napravite propust, reći ćemo Vam da nismo neuspešni samo zato što ponekad ne uspevamo, i ispružićemo svoje ruke, sa ljubavlju, i stajati uz Vas dok se podižete ponovo i nastavljate onamo kuda ste krenuli! Nikada više nećete morati sami da plaćete, osim ako to sami ne izaberete.

Ponekad ne uspevamo biti sve što treba da budemo, a ponekad i nismo tu da Vam pružimo sve što Vam je od nas potrebno. Prihvatite i našu nesavršenost. Volite nas zauzvrat i pomozite nam u našim povremenim padovima. To je ono što smo mi u OA - nesavršeni, ali se trudimo. Radujmo se zajedno u našem naporu i uverenju da možemo imati dom, ako ga želimo.

Dobrodošli u OA; dobrodošli kući!

Izvori Dopunske Literature

Ovaj je pamflet izrađen iz isečaka sljedeće OA literature:

Plan ishrane (#145)

Mnogo Simptoma, Jedno Rešenje (#106)
Pitanja i Odgovori (#170)
Ukus Lifeline (#970)
Alati za Oporavak (#160)
Porodica Kompulzivnog Prejedača (#240)
Za Novopridošlicu (#270)

Dopunska literatura je dostupna za preuzimanje i/ili nabavku na www.oa.org i www.bookstore.oa.org.

Odricanje

Smernice i planovi u ovoj publikaciji namenjeni su odraslim članovima. Treba da se posavetujete sa svojim lekarom pre nego što uzmete učešća u promeni ishrane. Informacije u ovim planovima treba koristiti kao smernice za odgovorno unošenje hrane, ali to nije zamena za kompetentne medicinske savete, niti su ovi planovi zamena za medicinski propisanu ishranu. Planovi odgovornog unosa hrane koji su ovde opisani pregledani su i odobreni od strane dijetetičara licenciranog u Sjedinjenim Državama. OA ne proklamuje niti podržava bilo kakav specifičan plan ishrane. Molimo Vas da budete oprezni u vezi netolerancije I alergija na hranu. Ako imate bilo kakve nedoumice u vezi s ovim planovima, treba da se posavetujete sa svojim lekarom.

DVANAEST TRADICIJA Anonimnih Prejedača

1. Naša zajednička dobrobit bi trebalo da bude na prvom mestu; lični oporavak zavisi od jedinstva OA.
2. Za našu grupnu svrhu postoji samo jedan krajnji autoritet – voljeni Bog onako kako se On može izraziti u našoj grupnoj svesti. Naše vođe su samo pouzdane slugе; oni ne vladaju.
3. Jedini uslov za članstvo u OA je želja da se prestane kompulzivno jesti.
4. Svaka bi grupa trebalo da bude samostalna, osim u pitanjima koja se tiču drugih grupa ili OA u celini.
5. Svaka grupa ima samo jednu primarnu svrhu – da svoju poruku prenese kompulzivnom prejedaču koji još uvek pati.
6. OA grupa ne sme nikada odobriti, finansirati ili pozajmiti OA ime bilo kojem povezanoj organizaciji ili spoljnom preduzeću, da nas problemi novca, imovine i prestiža ne bi odvratili od naše primarne svrhe.
7. Svaka OA grupa treba da bude potpuno samoodrživa, odbijajući spoljne doprinose.
8. Anonimni Prejedači bi trebali da ostanu zauvek neprofesionalni, ali naši uslužni centri mogu zapošljavati posebne radnike.
9. OA, kao takvi, nikada ne bi smeli biti organizovani; ali možemo stvoriti uslužne odbore ili odbore koji su direktno odgovorni onima kojima služe.
10. Anonimni Prejedači nemaju mišljenje o spoljnim pitanjima; stoga ime OA nikada ne sme biti uvučeno u javne kontraverze.
11. Naša politika odnosa sa javnošću je pre zasnovana na privlačenju nego na promovisanju; uvek moramo održavati ličnu anonimnost na nivou štampe, radija, filmova, televizije i

drugih javnih medija komunikacije.

12. Anonimnost je duhovni osnov svih ovih tradicija, uvek nas podsećajući da načela postavimo pred ličnošću.

Dozvola za korišćenje Dvanaest Tradicija Anonimnih Alkoholičara za adaptaciju garantovana od strane AA World Services, Inc.

Kako pronaći OA

Posetite OA web stranicu na www.oa.org,

ili kontaktirajte Svetsku Servisnu Kancelariju na 1-505-891-2664.

Mnogi direktorijumi takođe sadrže lokalne popise za Anonimne Prejedače.

Anonimni Prejedači®

Svetska Servisna Kancelarija

6075 Zenith Court NE,

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

poštanska 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

Potvrđeno od OA uprave.

Translated and reprinted from *Where Do I Start?* (#705), Copyright © 2019 of the Serbian version.

With the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC. All rights reserved.

Sva prava zadržana

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

