

Mit ajánl az OA?

- **Önmagunk elfogadását:** annak elfogadását, amilyenek vagyunk, voltunk, és mivé válhatunk.
- **Megértést:** a minket most foglalkoztató és majdnem bizonyosan más társakéhoz hasonló problémáink megértését.
- **Kommunikációt:** a közös tapasztalatok természetes következménye. Mivel azonosulunk egymással és megértjük és elfogadjuk egymást, szívünkéből kommunikálunk egymással.
- **Felépülést:** a betegségből való felépülést és segítséget önmagunk elfogadásában és megértésében.
- **Erőt** önmagunk elfogadásán és megértésén keresztül, a Tizenkét Lépéses felépülési program gyakorlásával, egy nálunk hatalmasabb Erőbe vetett hit által, és a csoport támogatásával. Ezek azok az eszközök, amelyek új ajtót nyitnak egy új életvitel felé.

OA-kiadványok

Az újonnan érkezőknek különösen az alábbi kiadványaink hasznosak. Ezek megvásárolhatók a gyűléseken, a www.magyaroa.hu honlapon, vagy a Világszolgálati Irodánál.

About OA

Is Food a Problem for You?

A Commitment to Abstinence

Egy étkezési terv

Mielőtt megennéd az első kényszeres falatot, emlékezz...

A döntés joga és méltósága

Many Symptoms, One Solution

Membership Survey Report

Kérdések és válaszok

To the Family of the Compulsive Eater

Az újonnan érkezőknek

A tizenéveseknek

To the Man Who Wants to Stop Compulsive Eating, Welcome

Lifeline magazin

Kérjük, tudassa velünk, hogyan tájékoztathatnánk bővebben az OA tizenkét lépés programjáról.

Ha többet szeretne megtudni az OA-ról, látogasson a www.oa.org címre, vagy vegye fel a kapcsolatot a Világszolgálati Irodával az (505)891-2664 telefonszámon. A telefonkönyvek és tudakozók gyakran tartalmazzák az OA elérhetőségeit is. A magyar OA elérhetősége:

www.magyaroa.hu
info@magyaroa.hu
overeatershungary@gmail.com

Translated and reprinted from *Introducing the OA to Health Care Professionals* #453 1988, 1997, 2005, 2012
Copyright © 2017 version
Overeaters Anonymous, Inc. World Service Office
6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, NM 87144.
Mail address: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020, USA.
Telephone: (505)891-2664.

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

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

Az OA bemutatkozik az egészségügyi szakembereknek

Van olyan beteg, akinek egészségügyi problémát okoz a súlyproblémája, testképzavara, az evéshez történő hozzáállása vagy az evéssel kapcsolatos magatartásavara?

Az OA az elhízásnak, az anorexiának vagy a bulimiának nem az egészségügyi vonatkozásaival foglalkozik, hanem a túlevés és az egyéb evészavarok kényszeres természetével. Az OA azt vallja, hogy a kényszeres evés háromszintű betegség: fizikai, érzelmi és spirituális, amelyből az alkoholizmushoz és a drogfüggőséghez hasonlóan nem lehet meggyógyulni, de feltartóztatni igen. Az OA megközelítése nem helyettesítheti, de előre lendítheti ezeknek a betegeknek a terápiás programját.

Mi az OA?

Az Anonim Túlevők olyan egyének közössége, akiket egy közös probléma: a kényszeres evés köt össze. Összefogunk, hogy megosszuk egymással tapasztalatunkat, erőnket és reményünket, és hogy segítsünk a többi kényszeres túlevőnek is ennek megtételében. A tagság egyetlen feltétele a kényszeres evés abbahagyásának vágya. Az OA-ban nincs tagsági díj. Önfenntartók vagyunk a saját hozzájárulásainkból. Célunk, hogy mindig az aktuális napra koncentrálni tartózkodjunk a kényszeres evéstől. Ezt azzal érjük el, hogy rendszeres kapcsolatot tartunk más OA-tagokkal, OA-gyűlésekre járunk és követjük az OA Tizenkét Lépését és Tizenkét Hagományát.

Hogyan érik el és tartják meg a tagjaink az egészséges testsúlyukat?

Az Anonim Túlevők az Anonim Alkoholisták Tizenkét Lépésén alapuló, bevált program. Sok ember érte már el és tartja az egészséges testsúlyát ennek a felépülési programnak a követésével. A kényszeres evéssel töltött hosszú évek és a felépülés tapasztalatai lehetővé teszik, hogy megértést és támogatást, továbbá általános iránymutatást nyújtsunk a kényszeres evőknek személyre szabott étkezési tervük elkészítéséhez (további információért lásd az *Egy étkezési terv és A döntés joga és méltósága* című broszúrákat). Az OA nem vall magáénak semmilyen táplálkozástudományi szaktudást. Határozottan javasoljuk, hogy tagjaink orvosok és táplálkozástudományi szakértők iránymutatásával dolgozzák ki az étkezési tervüket és velük is hagyassák azt jóvá.

Egészségügyi szakemberként Önnek is lehet olyan betege, akinek, annak ellenére, hogy egészséges a testsúlya, továbbra is problémát okoz a túlevés, a falásrohamok, az állandó evés, a bulimia vagy az anorexia. Az OA nekik is reményt és felépülést kínál.

Az OA vallási szervezet?

Az OA-tagnak nem kell hívőnek lennie, mint ahogyan a vallásos kötődés vagy orientáció sem előfeltétel. A felépülés Tizenkét Lépés programja „spirituális”, mert a lényege a belső változás. Az OA-nak sokféle vallást gyakorló tagja van, mint ahogy vannak ateista és agnosztikus tagok is. Mindenkit szeretettel fogadunk.

Miért „anonim” az OA?

Az anonimitás lehetővé teszi, hogy az OA-t az elvek, és ne az egyes személyek irányítsák. A pozícióknak és a hatalmi státusznak nincs jelentősége az OA-ban; mindannyian kényszeres túlevők vagyunk. A sajtóban, a rádióban, a televízióban és az egyéb nyilvános/közösségi fórumokon az anonimitás biztosítja, hogy az OA-tagság nem kerül nyilvánosságra. Az anonimitás azt is lehetővé teszi, hogy a tagjaink szabadon és biztonságban fejlesszék a cselekedeteikkel és a döntéseikkel kapcsolatos őszinteséget, elszámoltathatóságot és felelősségvállalást.

Az alábbi kérdések segíthetnek a betegeknek eldönteni, hogy kényszeres evők-e:

1. Akkor is eszem, amikor nem vagyok éhes, vagy éppen nem eszem, amikor a testemnek táplálékra lenne szüksége?
2. Előfordul, hogy minden nyilvánvaló ok nélkül tömöm magamba az ételt, néha egészen addig, amíg degeszre nem eszem magam, vagy ameddig rosszul nem leszek?
3. Van-e büntudatom, szégyenérzetem vagy zavarban érzem-e magam a súlyom miatt, vagy amiatt, ahogyan eszem?
4. Előfordul, hogy mások előtt mértéktartóan eszem, de aztán pótolom, amikor egyedül vagyok?
5. Hatással vannak-e az étkezési szokásaim vagy az életmódom az egészségemre?
6. Ösztönösen az étel után nyúlok-e, amikor – akár pozitív, akár negatív irányban – intenzív érzéseket élek meg?
7. Boldogtalanra tesznek-e engem vagy másokat az étkezési szokásaim?
8. Végeztem-e kényszeres testedzést, vagy használtam-e valaha hashajtókat, vízhajtókat, fogyaszto tablettákat és injekciókat, önhánytatást vagy más orvosi beavatkozást (a műtetet is beleértve) hogy kontrolláljam a súlyomat?
9. Böjtölök, vagy szigorúan csökkentem a bevitt táplálékot azért, hogy kontrolláljam a súlyomat?
10. Álmodozom-e róla, mennyivel jobb lenne az életem, ha más lenne a ruhaméretem vagy testsúlyom?
11. Szükségem van rá, hogy mindig rágiak valamit vagy mindig legyen valami a számban: étel, rágógumi, mentolos vagy savanyú cukorka vagy különféle üdítők?
12. Ettem-e valaha égett, fagyott vagy romlott ételt? Ettem-e a bolti polcra vagy a kukából?
13. Vannak-e olyan ételek, amelyek evését nem bírom abbahagyni, ha megeszek belőlük egy falatot?
14. Előfordult, hogy sikerült lefogynom valamely fogyókúra módszerrel vagy tudtam-e kontrollálni a súlyomat egy bizonyos ideig, hogy aztán újra kontrollálatlanul kezdek enni és/vagy hízni?
15. Túl sok időt töltök az ételre gondolva; azzal, hogy vitatkozom magammal, hogy egyek-e, és ha igen, mit; a következő fogyókúráim vagy edzéstervem tervezésével vagy kalóriaszámolással?