

15 frågor

Är du en tvångsmässig överätare?

Nu när du har funnit OA - Anonyma Överätare (Overeaters Anonymous), kanske du vill försäkra dig om att vårt program är det rätta för dig. Många av oss har tyckt att det varit bra att besvara följande frågor för att kunna avgöra om vi har problem med tvångsmässigt ätande.

1. Äter jag trots att jag inte är hungrig, eller avstår jag från att äta när min kropp behöver näring?
2. Hetsäter jag utan någon uppenbar anledning, ibland tills jag är proppmätt eller till och med mår illa?
3. Känner jag skuld, skam eller förlägenhet över min vikt eller sättet jag äter på?
4. Äter jag förnuftigt när jag är med andra och tar sedan igen det när jag är ensam?
5. Påverkar mitt sätt att äta min hälsa eller hur jag lever mitt liv?
6. Vill jag äta när jag upplever starka känslor, vare sig de är positiva eller negativa?
7. Gör mitt ätbeteende mig eller andra olyckliga?
8. Har jag någonsin använt laxermedel, urindrivande medel, bantningspiller, kräkts, överdrivit mitt motionerande, fått injektioner eller andra medicinska ingrepp (inklusive kirurgi) för att försöka gå ner i vikt?
9. Har jag fastat eller kraftigt begränsat hur mycket jag äter för att gå ner i vikt?
10. Fantiserar jag om hur mycket bättre livet skulle bli om jag vägde mindre?
11. Måste jag tugga på något eller ha något i munnen hela tiden, t.ex. mat, tuggummi, halstabletter, godis eller drycker?
12. Har jag någonsin ätit mat som varit bränd, fryst eller skämd, ätit direkt ur förpackningen i affären, eller tagit mat från soporna?
13. Finns det vissa livsmedel som jag inte kan sluta äta efter det att jag tagit första tuggan?
14. Har jag gått ner i vikt genom att banta eller genom att ”kontrollera” vad jag äter, bara för att sedan uppleva en period av okontrollerat ätande och / eller viktökning?
15. Ägnar jag för mycket tid åt att tänka på mat genom att fundera på *om* eller *vad* jag ska äta, planera nästa bantningskur eller motionsrunda, eller genom att räkna kalorier?

Har du svarat ”ja” på flera av dessa frågor? Om så är fallet är det möjligt att du har, eller är på god väg att få, problem med överätande eller tvångsmässigt ätande.

Vi har funnit att sättet som vi kan hejda denna progressiva sjukdom på är att tillämpa Anonyma Överätarens tolvstegsprogram för tillfrisknande. OA - Anonyma Överätare är en gemenskap av individer som genom att dela sina erfarenheter, styrka och hopp med varandra tillfrisknar från tvångsmässigt överätande. Vi välkomnar alla som vill sluta äta tvångsmässigt. Det finns inga avgifter för medlemmar; vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag, utan att varken söker eller ta emot bidrag utifrån. OA är inte anslutet till någon offentlig eller privat organisation, politisk rörelse, ideologi eller religiös lära. Vi tar inte ställning i yttre angelägenheter. Vårt främsta syfte är att avstå från tvångsmässigt överätande och att föra fram detta budskap om tillfrisknande till dem som fortfarande lider.

Är OA något för dig?

Endast du kan avgöra denna fråga. Ingen annan kan fatta detta beslut för dig. Vi som nu är med i OA har funnit ett sätt att leva som gör att vi kan leva utan behov av mat i överflöd. Vi anser att tvångsmässigt ätande är en progressiv sjukdom som, i likhet med alkoholism och vissa andra sjukdomar, kan hejdas. Kom ihåg, det finns ingen skam i att erkänna att du har problem - det viktigaste är att göra något åt det.