

Många symptom - en lösning

Medlemmarna i OA - Anonyma överätare (Overeaters Anonymous) är sinsemellan olika, både i hur de är som personer, vad gäller deras ätbeteenden samt de erfarenheter som lett dem till OA. Om du är ny i OA eller om du ännu inte känt igen dig i någon annans berättelse, fortsätt att gå på möten. Alla OA-medlemmar är som sagt inte lika, men ingen är heller helt ensam i sitt slag. Kom ihåg att det enda kravet för medlemskap i OA är en önskan att sluta äta tvångsmässigt.

I Anonyma överätare möter du medlemmar som:

- är extremt överviktiga, till och med sjukligt feta
- endast är något överviktiga
- är normalviktiga
- är underviktiga
- fortfarande periodvis har kontroll över sitt ätande
- helt förlorat förmågan att kontrollera sitt tvångsmässiga ätande

Bland OA:s medlemmar återfinns man en mängd olika ätbeteenden. Dessa ”symptom” varierar i lika hög utsträckning som medlemmarna själva. Bland dem återfinns:

- vikt- och kroppsfixering
- matorgier
- ett ständigt ätande
- fixering vid bantningsmetoder
- svältande
- överdriven fysisk träning
- självframkallad kräkning efter att ha ätit
- missbruk av vätskedrivande och/eller laxerande medel
- att tugga och spotta ut mat
- bruk av bantningsmedel, injektioner och andra medicinska ingrepp, däribland kirurgiska, i syfte att kontrollera vikten
- en oförmåga att sluta äta viss föda efter sedan man tagit första tuggan
- fantasier om mat
- svaghet för metoder som ger snabb viktning
- ständig fixering vid mat i tanke eller handling
- tröstätande eller ätande som belöning

Våra symptom må variera, men det finns en sak vi har gemensamt: Vi är maktlösa inför mat och vi kan inte hantera våra liv. Detta gemensamma problem har lett oss till att söka lösningen i de tolv stegen och tolv traditionerna inom OA. Vi har funnit att oavsett vilka symptom vi har, lider vi av samma sjukdom – en sjukdom som kan hejdas genom att vi följer detta program, en dag i taget.

Om du upplever att du är en av oss, välkomnar vi dig med öppna armar. Välkommen till Anonyma överätare! Välkommen hem!

Tryckt med tillstånd av OVEREATERS ANONYMOUS, INC. Alla rättigheter förbehållna.
© 1991, 1995 Overeaters Anonymous, Inc. Alla rättigheter förbehållna. Ingen del av denna publikation får mångfaldigas i någon form utan att skriftligt tillstånd först inhämtats från Overeaters Anonymous, Inc.

Overeaters Anonymous Inc., World Service Office, 6075 Zenith Court, Rio Rancho, NM 87124, USA. Postadress: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020, USA. Tel.nr: 001 505 891 26 64.