

# Nadzieja dla uzależnionych od jedzenia.

Co zrobić, gdy mimo obietnic i przyrzeczeń mamy trudność  
by wytrwać na diecie.

Dla niektórych jest to wręcz nierealne.

Gdy jedzenie staje się problemem, który nas przerasta,  
bo żyjemy aby jeść, zamiast jeść, aby żyć...



**W**szyscy, którzy interesują się zdrowym stylem życia, słyszeli o uzależnieniu od cukru czy pszenicy. Internet nieustannie bombarduje nas nowinkami odnośnie tego co jest zdrowe, a czego należy unikać, by zachować smukłą sylwetkę. Często te infor-

macje są ze sobą sprzeczne. Trzeba mieć dużą wiedzę z zakresu dietetyki, by wybierać właściwe dla nas komunikaty. Wydawało by się, że najprostszym rozwiązaniem jest wizyta u dietetyka. Wystarczy zdrowa i zrównoważona dieta, a zbyt ciasne ubrania będzie można znowu wyjąć z dna szafy; i tu pojawia się problem...

Co zrobić, gdy mimo obietnic i przyrzeczeń mamy trudność by wytrwać na diecie. Dla niektórych jest to wręcz nierealne. Gdy jedzenie staje się problemem, który nas przerasta, bo żyjemy aby jeść, zamiast jeść, aby żyć... To nie przesada. Coraz więcej osób boryka się z nadwagą i otyłością. Problem ten dotyka nawet dzieci. Problem, który wiąże się nie tylko ze zdrowiem i wyglądem, ale naszymi emocjami. Od nadwagi tylko krok do otyłości, a ta jest plagą naszych czasów. Cudowne diety, siłownie, kluby fitness, porady dietetyczne. Wszystko to dla naszej fizyczności i wszystko zawodzi gdy w grę wchodzi uzależnienie od jedzenia.

**U**zależnienie od jedzenia, problem bagatelizowany, który dotyka nie tylko naszego ciała, ale przede wszystkim naszego umysłu. Czym ono jest? Chorobą, jak każde uzależnienie. Kompulsywne objadanie się dotyka osób, które poprzez swoje nawyki żywieniowe kompensują emocje, lęki i problemy. Jeść kompulsywnie, czyli przymusowo, oznacza jedzenie, gdy nasz

organizm nie jest głodny. Kompulsywne żarłoki jedzą często w ukryciu, gdy nikt ich nie widzi swoje ulubione przysmaki, jednak częściej jedzą, co popadnie. Jest jeszcze wiele wyznaczników kompulsywnego objadania się, które łączą się nie tylko z nadwagą, ale przede wszystkim z poczuciem winy. Jest nadzieja dla tych, którzy są bezsilni wobec jedzenia. Nadzieja, nie pewność czy gwarancja, bo tej nie uzyskamy nigdzie. Anonimowi Żarłocy – to wspólnota mężczyzn i kobiet, którzy adaptując na własne potrzeby zasady funkcjonowania wspólnoty Anonimowych Alkoholików, łączą się w trudzie zaprzestania kompulsywnego jedzenia. Nie jest to klub dietetyczny, nie propagują żadnego konkretnego programu odżywiania, ale też nie wykluczają zasięgania porady dietetyka czy lekarza.

Nie usłyszysz od nich cudownej recepty, co masz robić, by schudnąć i pokonać własne słabości. Dowiesz się jednak, jak wyglądała ich droga. Wsparcie i ciepło, krzepi naszego ducha i daje możliwość uzyskania zdrowia na poziomie umysłu a po nim następuje uzdrowienie ciała z nadmiaru kilogramów.

**D**o wspólnoty może przystąpić każdy, bez względu na wiek, płeć czy zainteresowania, bo to co ma łączyć Anonimowych Żarłoków to nie ich cechy charakteru lecz chęć zaprzestania kompulsywnego jedzenia. W sieci bez problemu znajdziemy informacje o Anonimowych Żarłokach, na

ich stronie internetowej znajdują się wszystkie potrzebne informacje, by nie tylko scharakteryzować swój problem, ale też jak znaleźć pomoc. Anonimowi Żarłocy, by się wspierać, spotykają się na mitingach i każdy może na takie spotkanie przyjść. Czasami wystarczy przyznać się

przed sobą do problemu i zgłosić się po pomoc do tych, którzy byli w podobnej sytuacji i wykażą się zrozumieniem. Przeczytajcie jak wspólnota Anonimowych Żarłoków pomogła innym, którzy borykali się z kompulsywnym jedzeniem:

*„Jestem uzależniona od odchudzania i ćwiczeń fizycznych. Ważąc o 30 kg za dużo stale się odchudzałam, byłam na przeróżnych dietach, ćwiczyłam nadmiernie, doprowadzając do problemów zdrowotnych. Jedzenie w pewnym momencie stało się najważniejsze w moim życiu, kochałam je i nienawidziłam. Objadając się odprężałam się, wyciszałam, zapominałam o problemach, ale na krótko. Potem były wyrzuty sumienia, poczucie porażki, złość na siebie i pogarda. Poczucie bycia słabą, beznadziejną, przegraną towarzyszyły mi przez cały czas. Diety, do których przygotowywałam się jak do wielkiego wydarzenia trwały coraz krócej, coraz trudniej było mi trzymać jakikolwiek reżim, wydłużały się za to momenty objadania się.*

*Nie jadłam ogromnych ilości, ale za to co 15 – 20 minut. Najbardziej na świecie bałam się być głodna, a głodna byłam cały czas.*

*We wspólnocie AŻ dowiedziałam się, że jestem chora, że kompulsywne jedzenie, to zaburzenie. Zmieniło to zupełnie moje podejście do siebie. Przestałam być osobą złą, słabą, którą trzeba zmusić do większej pracy nad sobą, a zaczęłam być osobą chorą, o którą trzeba zadbać. Tu dowiedziałam się jak leczy się moją chorobę, tu spotkałam ludzi, którzy mnie rozumieli, tu nauczyłam się jak żyć zupełnie normalnie pomimo choroby. Schudłam i mam zdrową wagę ciała. Od kiedy jestem AŻ jedzenie wróciło na swoje miejsce - przestało być najważniejsze.*

*Poczułam się jakbym wróciła do normalnego życia, przypominałam sobie, że świat jest pełen ludzi, wydarzeń i rzeczy, które są dla mnie ważne, dobre, ciekawe.*

*Program 12 Kroków AŻ pomógł mi zmienić charakter tak by nałóg przestał kierować moim życiem i decyzjami. Wyszłam z ukrycia, dostrzegłam innych, którzy potrzebują pomocy. A za najważniejsze uważam to, że zaczęłam akceptować siebie i rzeczywistość wokół mnie, nie mam już od czego uciekać.”*

Anonimowy Żarłok

„Długo nie zdawałam sobie sprawy z mojego problemu jakim jest kompulsywne jedzenie. Zastanawiało mnie tylko dlaczego nie mogę zrzucić kilku kg nadwagi oraz fakt, że z czasem nie wytrzymywałam żadnej narzuconej sobie diety. Potem zauważyłam, że jem więcej niż moi domownicy i znajomi. Nie wystarczała mi już normalna porcja, jadłam więcej. Jadłam nawet wtedy, kiedy nie byłam głodna. Zajadałam każdą przykrość, jaka mnie spotykała, ale także świętowałam każde miłe wydarzenie w swoim życiu. Nie mogłam przestać jeść. Moje myśli ciągle krążyły wokół spraw związanych z jedzeniem, zakupów, planowanych menu, a potem układania diet. W końcu trafiłam na mityng Anonimowych Żartoków. Od pierwszego mityngu uznałam, że jestem kompulsywnym żartokiem. Zaczęłam pracę na programie 12 Kroków, ułożyłam swój plan jedzenia. Pisząc obrachunek Kroku IV zaczęłam przyglądać się swoim wadom i zaletom, co pomogło mi powstrzymać się od jedzenia kompulsywnego. Zaczęłam się sobie przyglądać nie zajadając problemów, ale próbując je rozwiązywać. Problemy owszem są, ale potrafię radzić sobie z nimi nie używając jedzenia jako lekarstwo. Mam wspólnotę, mam kontakt z osobami, które borykają się z takim samym problemem. Możemy razem wspierać się i pomagać sobie wzajemnie w chwilach słabości.”

Anonimowy Żartok

„Odkąd pamiętam miałam problemy z nadwagą. Już jako dziecko czułam się gruba i wstydziłam się swojego ciała. Jako nastolatka zaczęłam wprowadzać diety i na zmianę to chudłam to znów przybierałam na wadze, co szkodziło nie tylko memu zdrowiu fizycznemu, ale przede wszystkim moim emocjom i poczuciu wartości. Miałam za sobą długie okresy odchudzania a nawet niejedzenia w ogóle i szczupłej sylwetki, by powrócić do objadania się i coraz większej nadwagi. Tak funkcjonowałam przez wiele lat, wciąż borykając się z tym samym problemem. Nie wiedziałam co się dzieje i skupiałam się tylko na jedzeniu, bez żadnego wglądu w przyczyny tej sytuacji. Dwa lata temu trafiłam do Wspólnoty Anonimowych Żartoków. Nigdy wcześniej nie pomyślałabym, że jestem uzależniona, że nie chodzi o samo jedzenie, ale o moje myśli, przekonania i wewnętrzne przeżycia. Dziś wiem, że jadłam by zapchać moją pustkę wewnętrzną, by zagłuszyć trudne emocje, by poradzić sobie w ten nieudolny sposób ze swoimi lękami. Czułam się osamotniona, a teraz mam wokół siebie osoby, które mnie rozumieją i razem możemy wspierać siebie we wzajemnym zdrowieniu. Teraz mam swój plan jedzenia i abstynencję, i czuję się spokojna i bezpieczna. Mam Siłę Wyższą, której powierzam to z czym nie potrafię sobie

poradzić. Dzięki Programowi 12 Kroków AŻ mogę zobaczyć, co doprowadziło mnie do tego uzależnienia, mogę też pracować moim charakterem i zmieniać siebie. Poznaję moje wady, ale też moje zalety, które warto rozwijać i wspierać. Po prostu w końcu poznaję siebie, to jaka jestem naprawdę, bez zagłuszania i zapychania jedzeniem. Powoli uczę się akceptować siebie dokładnie taką jaką jestem. Czuję, że dojrzewam, dorosłeję i zaczynam naprawdę żyć.”

Monika, Ażetka

„Mam 24 lata. Na bulimię cierpię od 5 lat. W ostatnim roku, po przejściu terapii grupowej, bulimia przerodziła się w kompulsywne objadanie. Wszystko wymknęło mi się spod kontroli, całe życie podporządkowane było jedzeniu. Terapeuci bezradnie rozkładali ręce. Grupa Anonimowych Żartoków była dla mnie ostatnią deską ratunku. Tu znalazłam w końcu zrozumienie, nikt nie przecierał ze zdumieniem oczu, gdy opowiadałam o napadach obżarstwa. Tu wszyscy cierpimy z powodu jedzenia, nasze problemy często się pokrywają. Dzięki temu pomagamy sobie wzajemnie. Nigdy nie czułam takiego wsparcia, pomimo wielu terapii i zaangażowania bliskich. Powolutku, małymi krokami, zdrowieję. Z optymizmem patrzę w przyszłość i jestem szczęśliwa, że znalazłam wspólnotę do której mogę należeć.”

Paula, Ażetka

oprac. Paulina Kubacka

