

Informacja o AJ dla przedstawicieli zawodów medycznych

Czy masz pacjentów, u których problemy zdrowotne związane są z ciężarem i wyglądem ciała, a także z podejściem do jedzenia bądź z zachowaniami związanymi z jedzeniem?

Anonimowi Jedzeniolicy nie zajmują się medycznymi aspektami otyłości, lecz kompulsywnymi zachowaniami związanymi z objadaniem się. W AJ uważamy, że kompulsywne objadanie się jest chorobą manifestującą się na trzech poziomach: fizycznym, emocjonalnym i duchowym, która, podobnie jak alkoholizm i narkomania, może być powstrzymana, lecz nie wyleczona. Podejście AJ może uzupełnić – nie zastąpić – istniejące metody leczenia, proponowane tego rodzaju pacjentom.

Czym jest AJ?

Anonimowi Jedzeniolicy są wspólnotą osób, które łączy wspólny problem: jedzenie kompulsywne. Spotykamy się, by dzielić się ze sobą doświadczeniem, siłą i nadzieją. Wzajemne wsparcie pomaga nam radzić sobie z naszym problemem. Jedynym warunkiem członkostwa jest chęć zaprzestania kompulsywnego jedzenia. W AJ nie ma składek ani opłat. Finansujemy się sami poprzez własne, dobrowolne datki. Naszym celem jest powstrzymanie się od kompulsywnego jedzenia tylko dziś, tylko tego jednego dnia. Udaje nam się to osiągnąć poprzez regularne kontakty z członkami AJ, uczestnictwo w mityngach i pracę z programem Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików; pracując według programu zastępujemy słowa „alkohol” i „alkoholik” słowami „jedzenie” i „kompulsywny jedzeniolicyk”.

W jaki sposób członkowie AJ osiągają i utrzymują prawidłową wagę ciała?

Program Anonimowych Jedzeniolicyków jest sprawdzonym programem, opartym na zasadach programu Anonimowych Alkoholików. Wiele osób, stosując go, osiągnęło zdrową wagę ciała i utrzymało ją. Nasze długotrwałe doświadczenie, zarówno w kwestii doświadczania choroby kompulsywnego jedzenia, jak i zdrowienia z niej, pozwala nam zaoferować ludziom jedzącym kompulsywnie zrozumienie i wsparcie, a także pokierowanie w wypracowaniu osobistego planu jedzenia (więcej informacji w broszurach *Plan jedzenia* oraz *Godność wyboru*). AJ nie uważa się za eksperta w sprawach zdrowego odżywiania się. Zalecamy usilnie naszym członkom, by opracowując właściwy dla siebie plan jedzenia, zwracali się po poradę do lekarzy lub specjalistów od spraw żywienia.

Czy AJ jest organizacją religijną?

AJ nie stawia żadnych wymagań dotyczących religii, nie jest spokrewnione ani w jakikolwiek sposób związane z żadnym wyznaniem. Dwunastokrokowy program zdrowienia określany jest jako „duchowy”, ponieważ opiera się na wewnętrznej przemianie. Wśród członków AJ są wyznawcy różnych religii, jak również ateści i agnostycy. Wszyscy są mile widziani.

Dlaczego AJ jest „anonimowe”?

Anonimowość sprawia, że w AJ zasady działania zawsze są ważniejsze od osobistych ambicji. Status społeczny i ekonomiczny członków nie ma tu znaczenia: wszyscy jesteśmy po prostu kompulsywnymi jedzeniolicykami.

Anonimowość na poziomie prasy, radia, telewizji i innych mediów pozwala nam mieć pewność, że nasza przynależność do Wspólnoty nie zostanie ujawniona. Anonimowość stwarza bezpieczne środowisko, w którym członkowie AJ mogą swobodnie rozwijać osobistą uczciwość i poczucie odpowiedzialności.

Co oferuje AJ:

- **Akceptację siebie**, osoby, którą jesteśmy, którą byliśmy i którą będziemy.
- **Zrozumienie problemów**, które napotykamy i które, nieomal na pewno, napotykają również inni członkowie grupy.
- **Nawiązanie szczerych więzi z innymi ludźmi**, co jest naturalnym skutkiem dzielenia się doświadczeniem, wzajemnego zrozumienia i akceptacji.
- **Ulgę** w naszej chorobie i pomoc w odnalezieniu akceptacji i zrozumienia siebie.

jaką przynoszą akceptacja i zrozumienie siebie, praktyka programu Dwunastu Kroków, wiara w Siłę większą od

- **Siłę**, siebie oraz wsparcie współtowarzyszy. To wszystko są środki, które pozwalają nam otworzyć się na nowy sposób życia.

Prosimy, dajcie nam znać, w jaki sposób możemy lepiej Was informować o programie Anonimowych Jedzeniolicyków. Nie wahajcie się skontaktować się z nami w sprawie uzyskania dodatkowych materiałów lub informacji.

Czekamy na Wasze pytania www.anonimowijedzeniolicy.org oraz info@anonimowijedzeniolicy.org
