

Steg 1

Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt matmissbruk, att våra liv hade blivit ohanterliga.

När vi stod ansikte mot ansikte med erkännandet av vår maktlöshet skrek vårt ego, "Nej aldrig". Att erkänna att vi inte har kontroll över vad vi stoppar i våra munnar för att ge oss näring är förnedrande. Vi vet alla att mat är nödvändig för vår existens. Att inse att vi har mindre kraft än en kaka eller en skiva bröd verkar helt enkelt för svårt.

Vi har provat oräkneliga sätt att kontrollera den här sjukdomen. Vi har svält oss, ätit bara frukt och grönsaker, druckit litervis med vatten, tränat, låst våra käkar, opererat oss, kräkts och provat alla dieter som tänkas kan. Alla dessa metoder visade sig vara tillfälliga åtgärder. Vi föreslår att frågorna nedan används för att identifiera och klargöra maktlösheten i våra liv. Kom ihåg, det här handlar inte om att döma ut oss själva utan om ett verktyg att vinna frihet från beroendeframkallande ämnen och hitta ett nytt sätt att leva.

Ett hjälpfullt komplement till att svara på frågorna är att skriva ner våra erfarenheter i en dagbok. På något vis är det som om skrivandet gör att vi får ut våra förvirrade tankar ur huvudet och mår bättre. Vi har alla vandrat den här vägen och vi är bara ensamma om vi väljer att isolera oss från andra tillfrisknande matmissbrukare. Vi vill påminna dig om att det här inte är en bantningsdiet. Att börja med en diet ger oss tillåtelse att sluta med en diet. Istället ska vi lära oss att avstå från beroendeframkallande mat.

- 1 Hur har jag upplevt fenomenet att längta och ha sug efter mat i mitt liv?
- 2 Vad är det som tar mig till det här programmet?
- 3 Är det här bara ännu en diet och ett nytt försök att kontrollera det yttre symptomet av sjukdomen, vilket är vår vikt?
- 4 Försökte jag blidka min familj med mat så att jag också kunde äta?
- 5 Hur mycket av min tid är fylld med att tänka på vad, var, när och hur mycket jag kan äta, med en dialog pågående i mitt huvud om kaloriräkning eller...om jag ska gå upp eller ner i vikt?
- 6 Att äta beroendeframkallande mat orsakar känslomässig och fysisk stress. Vad har jag gjort för att försöka lindra stressen?
- 7 Tränar jag med målet att "bränna kalorier", och förstör min kropp i processen?
- 8 Äter jag raffinerad, processad mat och märker att jag har svårt att minnas saker eller fungera effektivt i mitt dagliga liv?
- 9 Svälter jag mig själv i mitt sökande efter något...vad som helst...att kontrollera?

Exempel på ohanterlighet i mitt liv:

- 10 Hur ofta har jag inte klarat av att göra det jag har planerat för att jag mår dåligt på grund av hetsätning eller självsvält?
- 11 Hur ofta har jag blivit, arg, tillbakadragen, deprimerad eller fått utbrott på människor i min närhet på grund av att det jag ätit påverkat mina känslor?

- 12 Vem anklagar jag för det här beteendet - Min familj, min Högre kraft, min kropp, mitt jobb, min ekonomi etc.?
- 13 Om jag inte äter vid matdags, hur rättfärdigar jag att äta senare?
- 14 Har jag använt droger för att försöka medicinera bort det jag har ätit (laxermedel eller bulkmedel) eller amfetaminer eller andra aptitnedsättare för att kontrollera min aptit?
- 15 Hur många gånger har jag vägrat vara med i nöjes- och sociala aktiviteter på grund av min kroppsuppfattning eller vikten jag bär runt på?
- 16 Har mina sexvanor styrts mot undvikande av närhet på grund av mina känslor för min kropp?

Vi är säkra på att du har funnit frågorna användbara och hoppas att följande typiska symptom på matmissbruk kommer att sprida mer ljus över förnekelsens mörker. Vi litar på att du vill utforska maktlösheten med alla verktyg vi kan tillhandahålla.

- 17 Helt upptagen av socker, vitt mjöl och andra raffinerade kolhydrater. Skriv din personliga historia med avseende på ovanstående.
- 18 Försök att kontrollera ätandet av triggermat och kontroll av vikten. Beskriv dina metoder: Dieter, sätt att "tömma dig", laxermedel, fastande etc.
- 19 Vad, hur mycket och hur ofta har du missbrukat mat? Hur mycket åt jag? Om inte min vanliga "missbrukat mat" fanns vad åt jag istället?
- 20 Effekter matmissbruket har haft på min fysiska hälsa.
Diskutera din huvudvärk, ledvärk, diabetes, blodtryck, hypoglykemi, magproblem; allt relaterat till ditt ätbeteende som har varit nedsättande direkt eller indirekt på din hälsa.
- 21 Effekter på mitt känsloliv.
Beskriv och förklara dina personliga erfarenheter av rädsla, ånger, skuld, lögn, förhalande, depression, panik. Vid vilka tillfällen i ditt liv fick du självmordstankar?
- 22 Effekter på mitt andliga liv?
Var finns Gud i mitt liv? Kan jag jämföra min nuvarande andlighet med andra tillfällen i livet?
- 23 Effekter på min karaktär.
Bär jag en mask och låtsas vara någon jag inte är? Hur är det med min ärlighet, integritet, generositet, accepterande av andra och mig själv.
- 24 Effekt på min familj och mitt sociala liv.
Kontrollerar jag de i min närhet när det gäller ätande - genom svält, att glufsa i mig mat, välja plats och tid att äta när det passar mig för att tillgodose mitt beroende av mat?
- 25 Effekter på min ekonomi.
Går en överdriven andel av min inkomst till att köpa extra mat eller till matrelaterade saker, som till exempel dieter, behandlingshem etc.
- 26 Effekter på mitt jobb eller mina studier.
Vandrar ofta mina tankar under dagen till var, vad eller när jag ska äta härnäst?
- 27 Skrämmande eller konstigt beteende.
Minnesförluster från antingen hetsätning eller självsvalt, sexuell promiskuitet, äter med



personer som jag tidigare skulle ha undvikit, eller väljer vänner därför att de kan delta när jag överäter, svälter mig själv, gömmer mat eller äter i smyg.

28 Destruktivt beteende mot mig själv eller andra.

Är jag överdrivet irriterad? Läger jag skulden på andra? Argumenterar jag? Är jag oresonlig? Orättvis? Är jag negativ över de flesta av mina dagliga erfarenheter?

29 Olyckor eller andra farliga situationer orsakade av min snedvridna attityd till mat. Hetsäter jag när jag kör bil och råkar ut för olyckor eller är nära en olycka på grund av mitt desperata behov att tillfredsställa mitt beroende eller döva mina känslor? Gör användandet av socker, mjöl och vete att bilkörning eller skötsel av maskiner är farligt för mig på grund av blackouts, berusning, dåsighet, yrsel eller förvirring när jag har min hand i en påse eller förpackning?

Vi hoppas att du har klarat att kapitulera inför sjukdomen matmissbruk genom att svara på dessa frågor. Vi lär oss, i tillfrisknandet, att när det inte finns någon drog att klänga sig fast vid och livet känns överväldigande, kan vi lita på gemenskapen i Food Addicts Anonymous för råd och vägledning.

Vi tar inte tillbaka vår beroendeframkallande mat, **vad som än händer!**

Ät inte socker, mjöl och vete utan gå på möten. Dela din erfarenhet, styrka och hopp, hjälp finns att få.