

*«Еда и вес - только симптомы нашей проблемы. Мы используем еду так же, как алкоголики используют алкоголь, а наркоманы – наркотики».*

*«В АП мы делимся как нашим опытом страдания от компульсивного переедания, так и радостью выздоровления».*

*«Двенадцать шагов заключают в себе ряд принципов, которые, если им следовать, содействуют внутреннему изменению».*

Многие люди приходят в АП, ожидая получить там диеты, взвешивания и лекции по питанию и весу. К их удивлению (и зачастую – облегчению), они обнаруживают, что АП не предлагает ничего из этого.

## **Почему?**

Потому что переедание и вес являются только симптомами нашей проблемы. Мы используем еду, как алкоголики используют алкоголь, а наркоманы используют наркотики. В то время как диета может помочь нам потерять вес, она зачастую усиливает компульсию, заставляющую переесть.

Решение, предлагаемое Анонимными Переедающими, не включает в себя диетические фишки. Вместо этого, поскольку у нас у самих есть длительный опыт компульсивного пищевого поведения, мы можем предложить понимание и поддержку компульсивному едоку, а также общее руководство в разработке личного плана питания (больше информации см. в брошюре «План питания и достоинство выбора»). АП не предоставляет консультационные услуги, госпитализацию или лечение; а также АП не ведет научных исследований и обучения в сфере пищевых расстройств.

Членам АП, которые хотят узнать что-то о питании или получить профессиональный совет, рекомендуется проконсультироваться с квалифицированными профессионалами. Мы можем свободно пользоваться такой помощью, будучи уверены, что АП поддерживает каждого из нас в наших усилиях по выздоровлению.

АП дает компульсивному едоку возможность идентифицировать себя с другими людьми, имеющими те же проблемы. В АП мы делимся как нашим опытом страдания от компульсивного переедания, так и радостью выздоровления.

## **Что предлагает АП?**

Мы предлагаем безусловное принятие и поддержку друг другу на собраниях АП, которые всегда доступны и являются самостоятельными, благодаря нашим добровольным пожертвованиям. Единственным условием для членства в АП является желание остановить компульсивное пищевое поведение.

Десятки тысяч нас находят, что двенадцатишаговая программа, предлагаемая сообществом «Анонимные Переедающие», влияет на выздоровление на всех трех уровнях.

Двенадцать Шагов заключают в себе ряд принципов, которые, если им следовать, содействуют внутреннему изменению. Спонсоры помогают нам понимать и применять эти принципы. Отказавшись от прежнего мышления, мы зачастую обнаруживаем, что потребность в лишней еде пропала.

Выздоровление для каждого члена АП глубоко индивидуально. Нет правил, только рекомендации. Те из нас, кто выбирает выздороветь только один день, практикуют Двенадцать Шагов. Выполняя их, мы приобретаем устойчивую свободу от нашей одержимости едой и новый образ жизни.

### **Двенадцать Шагов**

1. Мы признали, что мы бессильны перед едой, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы его понимаем.
4. Провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений

6. Полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
10. Продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.
11. Стремилась с помощью молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы его понимаем, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим компульсивным переедающим, и применять эти принципы во всех наших делах.

Разрешение на адаптацию Двенадцати Шагов Анонимных Алкоголиков  
предоставлено AA World Services, Inc.

После прочтения этой брошюры у вас могут возникнуть вопросы, на которые здесь не был дан ответ. Если рядом с вами есть группа АП, ее члены будут рады приветствовать вас и предоставить вам информацию и помощь, а также дополнительную литературу АП. Если группы АП рядом с вами нет, свяжитесь со Всемирной сервисной организацией по указанному ниже адресу.

**Литература, одобренная Конференцией АП  
«Анонимные переедающие»  
Всемирная сервисная организация  
6075 Зенит-Корт НЕ  
Рио-Ранчо, шт. Нью-Мексико 87144-6424 США  
Почтовый адрес: PO Box 44727  
Rio Rancho, NM 87174-4727 USA  
Тел: (505) 891-2664 • Факс: (505)891-4320  
Вебсайт: [www.aa.org](http://www.aa.org)  
© 1987 Overeaters Anonymous, Inc  
Все права защищены.**

*АП не клуб сидящих на диете.*

*Мы в АП полагаем, что наша болезнь состоит из трех компонентов – физического, эмоционального и духовного.*