

החזון עבורך מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים

הכנה לצעדים

הכנה לצעדים – מהי ההתמכרות שלי?

מושגי יסוד והכרה + משימות ושאלות

מטרת הסדנה היא לעשות את הצעדים, כיוון שפעולות הן אלה המביאות לשינוי.

התוכנית לא תעבוד אם רק נקרא את ההנחיות ולא נבצע את המשימות.

כדי שתהיה לנו שפה משותפת נעבור על מושגי היסוד:

כפייתיות – דחף חזק לפעול שלא ניתן להתנגד לו.

אובססיה – עיסוק כפייתי במחשבה קבועה או רגש לא רצוי.

התנהגות כפייתית - התנהגות החוזרת על עצמה שוב ושוב עד לנקודה בה האדם מרגיש שאין ביכולתו למנוע התנהגות זו ולמעשה היא שולטת בו.

מחשבות אובססיביות, במודע או בתת מודע, קודמות להתנהגות הכפייתית.

אכזריות יתר כפייתית - אישה האוכלת בצורה כפייתית או שמנהלת באובססיה על אכילה/דיאטות/מידות ודימוי גוף ועוד.

כאיהות פיליות - מופעלות על ידי אכילת חומרי מזון הנקראים **חומרים אפראנזיים**, הגורמים לצורך חזק לעוד ועוד ותוצאתן היא בדרך כלל בולמוס, שהוא אכילה בלתי מבוקרת של כמויות אוכל גדולות. **אכילת יתר** - אכילה מופרזת מעבר לצרכי הגוף, גם של אוכל שאינו גורם לכמיהות.

התמכרות - מחלה שיכולה להתבטא בסימפטומים שונים אצל אנשים שונים כמו אלכוהוליזם, סמים, הימורים, סקס, כפייתיות באוכל ועוד. בטיפול בהתמכרות אנו נעזרים **בכלים** כמו פגישות, שיתופים בפגישות ובשיחות טלפון, אינטרנט, מאמנת, כתיבה וקריאה. בהתמכרויות ספציפיות אנו נעזרים גם בכלים ספציפיים. למשל בכפייתיות לאוכל אנו נעזרים בתוכניות אוכל שלא כוללות חומרים גורמי כמיהות, וכן מדידה של מרכיבי הארוחות. בתיאור המחלה נתמקד כאן בכפייתיות לאוכל.

12 הקצרים החל מהצעד השני מהווים את עקרונות הפעולה לפתרון הבעיה, צעדים אלה הם עקרונות רוחניים המתאימים לכל סוג התמכרות. לכן **הספר הגדול**, שנכתב עבור אלכוהוליסטים, הוא ספר הלימוד הבסיסי בו אנו משתמשים.

החלמה - על פי הספר הגדול (ספר "האלכוהוליסטים האנונימיים") היא **שחרור מהאובססיה לאוכל** (ראי פרק "קדימה לפעולה" עמוד 83 למטה "אם נקפיד בשלב זה בהתפתחותנו..." הבטחות צעד 10). כאשר אני **מחרכת מהאובססיה** אין בי דחף לאכול מאכלים הגורמים לי לכמיהות ואני יכולה לאכול מאכלים שלא גורמים לכמיהות בצורה מתונה ובלי להפריז.

לצורך זה אני נעזרת ב **תכנית אוכל**, כל זמן שאני משוחררת מהאובססיה אני יכולה לעשות זאת בלי ליפול בחזרה לאכילה כפייתית או אכילת יתר.

כל טיפול בכפייתיות באוכל, המתבסס רק על **היאנצות פיזית** על ידי תכנית אוכל ואינו מטפל בשחרור מהאובססיה, לא יחזיק מעמד כי האובססיה חזקה מכל טיפול פיזי ומכל הכלים, ובסופו של דבר היא תדחוף אותי חזרה לאכילת-יתר כפייתית, לכן נאמר בספר הגדול בפרק "יש פתרון" בספר הגדול **עמוד 23** "לפיכך עיקר הבעיה של האכלנית הכפייתית היא בראשה ולא בגופה".

הדבר היחיד המבדיל קבוצות 12 צעדים מקבוצות תמיכה אחרות היא תכנית הפעולה של 12 הצעדים ששחררה מיליוני מכורים בעולם מהאובססיה שלהם וזו התוכנית אותה נבצע בסדנה זו.

עכשיו נבדוק מה משמעות האמירה "אני אכלנית יתר כפייתית"; מחלת האכילה הכפייתית היא מחלה כרונית, פרוגרסיבית וקטלנית. המחלה כרונית ופרוגרסיבית גם כשאני מטפלת בה ונמצאת בהחלמה, לכן המשפט "פעם אכלנית כפייתית תמיד אכלנית כפייתית" נכון לכל החיים.

בשלב זה נדון בשני אספקטים של המחלה:

האספקט הפיזי - רגישות לחומרי מזון מסוימים שנקרא להם "**חומרים אלקרניים**". אכילה של חומרים אלקרניים מייצרת כמיהות והתוצאה היא בולמוסים ואובדן שליטה על האכילה.

בנוסף לכך **אינסטינקט האכילה**, שהוא אינסטינקט קיומי, יצא מאיזון ולכן רוב האכלנים הכפייתיים הם גם אכלני יתר,

האוכלים יותר ממה שגופם צריך גם כשהם לא נוגעים בחומרים אלרגניים. התוצאות הן כמובן השמנה ניכרת ומחלות גלוות.

יש אכלניות כפייתיות **פוליאיות** שמבלמסות ומקיאות במטרה לא להשמין. ההקאה או השימוש במשלשלים הם התמכרויות נוספת שגורמת לנזקים בריאותיים נוספים כמו פגיעה בלב, הרס השיניים, פגיעה בוושט ובמערכת העיכול כולה.

יש אכלניות כפייתיות **אנורקטיות** שההתמכרות שלהן היא להרעבה, זו הדרך בה הן מנסות לשלוט באוכל ובחיים. זוהי התמכרות היכולה להביא במקרים רבים למוות בגיל צעיר ויכולה לדרוש טיפול פסיכיאטרי ואשפוז בכפייה.

האספקט השני של המחלה הוא **האספקט הנפשי** המתבטא במחשבות אובססיביות.

המחשבות האובססיביות משכנעות אותי לחזור לאכילת יתר כפייתית גם אם הצלחתי בכוח הרצון שלי להימנע לתקופה מאכילה כזו, זאת כיוון שהאובססיה משכנעת אותי שעלי לאכול ומסובבת את הרצון שלי ב-180 מעלות, מהרצון להימנעות <<< לרצון לאכול אכילת יתר כפייתית.

צריך להבין שאם הייתי תקופה מסוימת בהימנעות ונפלתי באוכל זה לא בגלל כמיהות, כי כמיהות מתעוררות רק לאחר אכילת מאכלים אלרגניים, מה שדוחף אותי לנפילה זו האובססיה.

נסכם בקיצור:

כאשר אני אומרת שאני אכלנית יתר כפייתית הכוונה היא שיש לי **מחלה שכוללת אותי כ"כפאיה כפולה"**:

אני לא יכולה להפסיק לאכול ואני לא יכולה להישאר בהפסקה;

תארי לעצמך נחש דו ראשי המאכיל את עצמו.

הצד הפנימי - אכילת מאכלים אלרגניים גורמת לכמיהות ובעקבותיהן לבולמוסים. ואכילת יתר של אוכל שאינו גורם לכמיהות.

הצד הנפשי - מחשבות אובססיביות על אוכל המשכנעות אותי לחזור לאכילה כפייתית גם כשאני בהימנעות מחומרים אלרגניים ומאכילת יתר.

המחלה כרונית, פרוגרסיבית וקטלנית.

נעבור עתה לספר הגדול לעמוד הראשון בפרק "עוד על אלכוהוליזם";

"למדנו שאנו צריכים להודות בפה מלא, עמוק בפנימיות שלנו, שאנו אכלנים כפייתיים. זה הצעד הראשון להחלמה. יש צורך לנתץ את אמונת השווא שאנו כמו אנשים אחרים או שבעתיד הקרוב נהיה כמוהם".

זה הצעד הראשון להחלמה אבל זה לא הצעד הראשון מתוך השנים-עשר, כיוון שהוא אינו מדבר על חוסר אונים.

בצעד זה אני מגיעה למודעות שיש לי מחלה, שעכשיו אני מקווה שכולנו יודעים מה היא.

יתרה מזאת, משמעותה של המודעות למחלה היא, שכדי לאזן אותה עלי להשתחרר מהאובססיה.

מובן שבשלב זה אני לא יכולה לעשות זאת, אבל הדרך שמציעה לי התוכנית היא לעבוד את כל 12 הצעדים, ולאחר מכן להמשיך עם צעדים 10-12 על בסיס יומי.

לא חלק מהצעדים, ולא רק 1,2,3, ולא רק צעדים 1 ו-12. בספר הגדול קוראים לחלקיות זו דרכי ביניים, ואומרים עליה (עמוד 59) "**דרכי ביניים לא העלו דבר**".

משימות לביצוע

צעד הכנה: הפנמת היותי אכלנית יתר כפייתית במצב נפשי וגופני שנראה חסר תקווה (מבוא למהדורה הראשונה עמוד VIII).

1. קראי "הקדמה למהדורה הראשונה", "חוות דעתו של הרופא" ובפרק "עוד על אלכוהוליזם".

סמני את כל המשפטים שמלמדים אותך מידע חדש, מרגשים אותך או מעוררים בך התנגדות. רשמי לידם מדוע נגעו בך או כיצד למדת מהם מידע חדש. שתפי אותי בהקלדת הכתוב במייל או בהקלטתו בוואטסאפ. תארי את תופעת הכמיהה הפיזית והחשיבה הכפייתית כפי שבאות לידי ביטוי בחייך **בתקופה האחרונה**.

2. כתבי את שלוש הרשימות עליהן דיברנו:

א. מאכלים מעוררי כמיהות ואכילת יתר.

ב. רכיבים משותפים למאכלים בסעיף א' מעוררי כמיהות ואכילת יתר.

ג. התנהגויות אכילה מחזקות אכילת יתר כפייתית.

3. התפללי* (גם אם אינך מאמינה) ולאחר מספר נשימות מרגיעות רשמי תכנית אוכל ל-24 השעות הקרובות, תכנית שתהא נקייה משלושת הסעיפים של משימה 2.

* תפילה לדוגמא:

אֵלֵי, אָנָּא הַנְּחָה אוֹתִי לְבַחֵר אֶת הַמְּזֹנוֹת הַנְּכוֹנִים עֲבוּרֵי בְּכַמּוּיּוֹת
מִשְׁבִּיעוֹת וּבְרִיאוֹת, טְעִימוֹת וּנְכוֹנוֹת עֲבוּרֵי.

🙏 שתפי את תשובותיך מוקלדות במייל או מוקלטות בוואצאפ - על מנת
לעבד פעם נוספת את המידע.

♥ תזכורת לחשיבות הקדשת חצי שעה יומית לאורך כל יום בשבוע
לסיום המשימות.

המלצה לכל מי שרוצה חומר קריאה להתחבר לניקיון בסוף השבוע הזה
לקרוא את הסיפור "קבלה הייתה הפתרון" עמ' 176.

עוד המלצות והפעם באשר לצורת האכילה:

*ללעוס את המזון היטב.

*לאכול לאט.

*לא לעסוק בדברים אחרים בזמן האוכל.

*לתרגל להשאיר משהו בצלחת, אפילו אם זה רק גרגר.

*להודות לכוח העליון לפני ואחרי הארוחה.

*למדוד את האוכל כדי להימנע מאכילת יתר, אפילו מדידה בעין.

*לא לאכול שאריות של אחרים.

*לבדוק שאין חומרים אלרגניים באוכל (ברשימת הרכיבים - מהמקום
הרביעי והלאה).

כל זה דורש תשומת לב מתמדת כיוון שמאכלים שאני יכולה לאכול היום יכולים להפוך למאכלים אלרגניים עם הזמן בשל הפרוגרסיביות של המחלה.

זכרי – ניתן להתחיל לעשות את 12 הצעדים רק לאחר 48 שעות נקיות מאכילת יתר כפייתית.

התנקית? ענית על המשימות ושלחת במייל, או הקלטת בוואצאפ? – קדימה לצעד 1.

אם מתעוררות אצלך כמיהות, מזימות או נפילות לאכילת חומרים אלרגניים או אכילת יתר – רשמי ושתפי עליהן בהקדם האפשרי.