

Apadrinando a Los Anoréxicos y Bulímicos en Comedores Compulsivos Anónimos-HOW

El programa de comedores compulsivos Anónimo (CEA) -H.O.W. es *incluyente*, no *excluyente*, a medida que leemos en nuestro preámbulo de cada reunión, "Le damos la bienvenida a todos los que quieren dejar de comer compulsivamente." Esto significa que cualquier persona que sufre de cualquier forma por comer compulsivamente, si alguien se embota de comida, se muere de hambre, o se purga puede esperar encontrar ayuda dentro de las salas de reunión de nuestra hermandad. Como patrocinador en CEA-HOW, puede que se encuentre trabajando con un ahijado/a que es anoréxico/a o bulímica/o. Afortunadamente, todos pueden estar bien en el programa de CEA-HOW. ¡Qué alivio! ¡Qué milagro! O como se dice en el Libro Grande de Alcohólicos Anónimos (AA), "Rara vez hemos visto a una persona fracasar que no ha seguido concienzudamente nuestro camino."

Definiciones

Vamos tomando un tiempo para definir la anorexia nerviosa y la bulimia con mayor precisión. Una fuente lo suma en estas definiciones brevemente:

La anorexia nerviosa se caracteriza por un miedo intenso de la grasa corporal y aumento de peso. La persona mantiene un peso que es inferior al 85% de lo normal, niega la gravedad de su bajo peso, y las experiencias de sentirse "gorda", incluso cuando la desnutrición es bien clara. Algunas personas anoréxicas restringen su ingestión compulsiva de alimentos y otros usan la purga.

Bulimia (también llamado bulimia nerviosa) son típicamente los atracones seguidos de conductas compensatorias para bajar de peso de una purga (por ejemplo, provocación del vómito, abuso de laxantes o diuréticos) o no purgas (por ejemplo, la restricción, el ejercicio excesivo) de naturaleza. Aunque los individuos con bulimia suelen ser dentro de un rango de peso saludable, se preocupan por la comida, el peso y lo que concierne al cuerpo.

La falta de poner fin a estos comportamientos extremos pueden tener una amplia gama de consecuencias nefastas incluyendo latido cardíaco irregular, la pérdida de masa ósea y muscular, cambios en el cerebro, daño al hígado, un sistema débil inmunológico e incluso la muerte.

Abstinencia Medica

Debido a la naturaleza extrema de la anorexia nerviosa y la bulimia, como patrocinador de CEA-HOW, depende de usted en advocar a la ayuda profesional para su ahijado anoréxico y bulímico. Cuando alguien tan afectado se une a CEA-HOW, la combinación de los 12 pasos y la experiencia profesional ayuda a hacer posible la recuperación. Nuestros pioneros de AA tenían experiencias en paralelo con los borrachos y enfermedades mentales que les confundían. Nuestra literatura no sólo permite, sino que nos anima a usar ayuda externa cuando sea necesario como lo demuestra este extracto de la página 123 del Libro Grande:

... Dios ha suministrado abundantemente este mundo con médicos buenos, psicólogos y profesionales de diversa índole. No dude en llevar sus problemas de salud a estas personas. La mayoría de ellos dan libremente de sí mismos que sus compañeros puedan disfrutar de mentes y cuerpos sanos. Trate de recordar que aunque Dios ha hecho milagros entre nosotros, no debemos menospreciar a un buen médico o psiquiatra; sus servicios son a menudo indispensables tratar a y para seguir un seguimiento complementario.

Sus ahijado anoréxicos o bulímicos pueden requerir un plan de alimentación especializado. En CEA-HOW, nos referimos a un plan de alimentos que se ha diseñado y ejecutado por el profesional de medicina como "la abstinencia médica." La abstinencia médica se convierte en el marco de un plan de alimentación para cualquiera que necesite cualquier desviación del plan de alimentación. Pero recuerde a sus ahijados que un plan de alimentación médico es sólo una parte de todo un programa de recuperación, sólo una séptima parte de nuestros Siete Herramientas para la recuperación. Hay seis otras herramientas que se requieren como nuestro programa de recuperación.

CEA-HOW publica un folleto titulado *Una Visión de la Abstinencia Medica* que proporciona una valiosa ayuda al patrocinar a alguien en una abstinencia médica. Una de las guías más importantes que usted ganará en la lectura de ese folleto es que

... No se puede pedir a un patrocinador o cualquier otra persona "crear" un plan médico de comidas de abstinencia ... De ello se deduce que cuando se trata de una intervención médica de cualquier tipo, las reuniones de CEA-HOW y los patrocinadores insisten en el reconocimiento por escrito de un médico de lo que el programa de alimentos de CEA-HOW es y cómo debe ser alterado para ajustarse a la abstinencia médica necesaria.

CEA-HOW tiene como uno de sus elementos fundamentales la creencia de que los miembros son adictos al azúcar y la harina, se deduce que cualquier abstinencia médica debe cumplir con esta creencia Tenemos que adherir con las recomendaciones del médico, si hemos de tener éxito.

Ningún patrocinador puede ofrecer o se espera crear - un plan de alimentación para cualquier ahijado. No podemos enfatizar esto lo suficiente! Por lo tanto, al patrocinar a una anoréxica o bulímica con una abstinencia medica, los siguientes puntos son esenciales:

1. El ahijado tiene un plan de la abstinencia de alimentos médico prescrito por un profesional de salud que se correlaciona con el Concepto CEA-HOW (sin azúcar, sin harina)
y
2. que este plan de alimentación está bien definido, escrito por el profesional, y dejó claro al patrocinador y al ahijado por igual.

El ahijado es responsable de llevar el folleto de *Por Siempre en Absitnencia* al profesional de la salud y tener cuidado de leer, y que el firme si se presenta cualquier cambio que deba hacerse en la página 19 del folleto. Esto deja claro que el médico entienda los requisitos de CEA-HOW y se compromete a crear un plan de alimentos libres de azúcar y harina para el paciente. (Cualquier otra cosa no es recomendable. El tema de la abstinencia de azúcar y la harina no es negociable. Si el ahijado y el médico no pueden trabajar con eso, entonces el ahijado tiene que buscar orientación fuera de CEA-HOW) A continuación, el patrocinador deberá recibir una copia del plan de alimentos para que el compromisos en diario por el ahijado se pueda comprobar y controlar.

Los patrocinadores también pueden referirse a la página 18 del folleto de *Por Siempre en Abstinencia* para continuar la discusión de la abstinencia médica. Tenga en cuenta el último párrafo que contiene una advertencia a los patrocinadores:

Quando se trata de la abstinencia médica, asegúrese de que el individuo es, de hecho, alguien que requiere el "ajuste" y se le dice al hacerlo por su médico o centro de tratamiento. Aunque algunos otros grupos de recuperación lo hacen de manera rutinaria para la recuperación, la idea de que algunos individuos cada vez más juegan a favor de la necesidad del adicto de ser único y es a menudo contraproducente para la abstinencia a largo plazo.

Estamos hablando aquí de honestidad, mente abierta y voluntad. Debemos hacer hincapié en que el patrocinador sólo puede ser de ayuda cuando el ahijado es veraz. Los patrocinadores pueden ser obligados a "escuchar entre líneas" en busca de signos de negación, la falta de cumplimiento y justificación de los comportamientos de su ahijado.

El Papel del Patrocinador

La recuperación puede tomar mucho tiempo en lo que toca a anoréxicos o bulímicos con términos de problemas psicológicos que ha desarrollado la enfermedad durante años. El papel del patrocinador puede ser un buen acto de equilibrio. Si bien es importante que usted escuche con compasión, no debe dejarse de establecido el papel del psicólogo o un consejero. Dejar a los expertos que están trabajando con sus pacientes. El objetivo de un buen padrino es simplemente apoyar y fomentar la entrega del ahijado a su propio plan de alimentación médica, diseñado por un profesional.

Nuestro apoyo vital a los patrocinadores de CEA-HOW vienen ofreciendo una solución espiritual a nuestros ahijados, recordando de nuestro propósito primordial de "abstenerse de comer compulsivamente y llevar el mensaje a aquellos que todavía sufren" (Tradición 3). No podemos, ni debemos esperar más allá de lo que nuestro nivel de patrocinador. No podemos dar lo que no tenemos, así que dejamos el plan médico de alimentación y los aspectos psicológicos de tratamiento para los profesionales.

Como patrocinadores de CEA-HOW, tenemos un Poder Superior que nos permitan estar al servicio de quien lo solicite. Nuestro Ser Superior, el Concepto CEA-HOW, los Siete Instrumentos y los 12 Pasos y 12 Tradiciones de CEA-HOW son los pilares de nuestro plan de apadrinamiento. Si nos acordamos de incluir a nuestro Ser Superior en el proceso de recuperación, si oramos a solas y con nuestros ahijados para el bien pensar y las acciones correctas, se nos prometen enormes recompensas. Como se dice en la página 78 del Libro Grande: "...nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino... De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer. "