

あなたは強迫的なオーバーイーターですか？ 15の質問

1. あなたは、お腹がすいていないのに食べますか？
2. あなたは、はっきりした理由がないのにむちゃ食いをしますか？
3. あなたは、食べ過ぎた後に罪悪感や自責の念を持ちますか？
4. あなたは、食べ物に対しての時間や思考に費やし過ぎますか？
5. あなたは、一人で食べられる時間を楽しみに予想して待ちますか？
6. あなたは、この秘密のむちゃ食いを事前に計画していますか？
7. あなたは、人前では分別よく食べ、一人でそれを取り戻しますか？
8. あなたの体重は、あなたの人生の生き方に影響を及ぼしていますか？
9. あなたは、一週間（またはそれ以上）ダイエットを試みて、結局はゴールに及ばなかったことはありますか？
10. あなたは、あなたが食べすぎるのを止めさせようとするのに他人が「ほんの少し意志の力を使えば」と言うことに対して恨みますか？
11. 反対の証拠があるにもかかわらず、あなたは「自分で」いつでも好きなときにダイエットができる、と主張し続けたことがありますか？
12. あなたは、昼夜問わず、食事時間とは別の時に、決まった時間帯に食べることに對する渴望感がありますか？
13. あなたは心配事やトラブルから逃れるために食べますか？
14. あなたは肥満や食べ物が原因の健康問題で治療を受けたことがありますか？
15. あなたの食べ方の行動は、あなたや他の人たちを不幸にしますか？

あなたは3つ以上の質問に対してYESと答えましたか？もしそうなら、恐らくあなたには強迫的な食べ方をする問題があるか、またはその問題に向かってかなり進んでいます。この進行性の病を阻む方法はオーバーイーターズアノニマスの12ステップの回復のプログラムを実践することだと、私たちは発見しました。

あなたにとってOAは？

あなただけが、この質問の答えを決めることができます。ほかの誰一人として、あなたに代わりそのことを決められません。今、OAにいる私たちは、余分な食べ物を必要としないで生きることが可能な生き方を発見しました。私たちは、強迫的な食べ方は進行性の病であると信じています。それは、アルコールや他の病気のように進行を阻むことが出来るのです。忘れないで下さい、あなたが問題を抱えていることを認めるのは、決して恥ずかしいことではありません。一番大切なのは、それについて何かをすることなのです。