



Ar aš esu priklausomas?

Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Copyright © 2004 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Visos teisės saugomos.

Tik jūs pats galite atsakyti į šį klausimą.

Tai padaryti nėra lengva. Vartodami narkotikus visą laiką įtikinėjome save: „Aš valdau tai“. Iš pradžių gal tai ir buvo tiesa, tačiau dabar taip nėra. Narkotikai mus valdė. Mes gyvenome, kad vartotume, ir vartojome, kad gyventume. Paprastai kalbant, priklausomas žmogus yra tas, kurio gyvenimą valdo narkotikai.

Galbūt jūs pripažįstate, kad turite rūpesčių dėl narkotikų, tačiau priklausomu savęs nelaikote. Mes visi turime savo apibūdinimą, kas yra priklausomasis. Nėra nieko gėdingo, kad esate priklausomas, jeigu jūs jau ėmėtės ieškoti išeities. Jei jūsų ir mūsų problemos yra vienodos, tai gal jums tiks ir mūsų sprendimai. Žemiau pateiktus klausimus parašė sveikstantys priklausomieji iš Narkomanų anonimų draugijos. Jei abejojate, ar esate priklausomas, raskite keletą minučių perskaityti šiuos klausimus ir pasistenkite kuo sąžiningiau atsakyti į juos.

1. Ar kada nors vartojate narkotikus būdamas vienas? Taip Ne
2. Ar esate keitęs vieną narkotiką kitu manydamas, kad rūpesčių kelia tik tam tikras narkotikas? Taip Ne
3. Ar esate melavęs ar apgaudinėjęs gydytoją, kad gautumėte receptą narkotikams? Taip Ne
4. Ar esate vogęs narkotikus arba ką kita, norėdamas įsigyti narkotikų? Taip Ne
5. Ar nuolat vartojate narkotikus atsibudęs arba eidamas gulti? Taip Ne
6. Ar norėdamas panaikinti vieno narkotikų poveikį vartojote kitus? Taip Ne
7. Ar vengiate žmonių ir vietų, kur nepritariama jums, vartojančiam narkotikus? Taip Ne
8. Ar teko vartoti nežinomų narkotikų arba nežinant, kaip jie jus paveiks? Taip Ne
9. Ar jūsų darbas arba mokslas yra nukentėjęs dėl to, kad vartojate narkotikus? Taip Ne
10. Ar buvote suimtas per tai, kad vartojote narkotikus? Taip Ne
11. Ar esate melavęs, kokius narkotikus ir kiek jų vartojate? Taip Ne
12. Ar narkotikų įsigijimas jums svarbiau už jūsų kitus finansinius įsipareigojimus? Taip Ne
13. Ar mėginote liautis vartoti arba riboti narkotikų vartojimą? Taip Ne
14. Ar buvote patekęs į kalėjimą, ligoninę ar narkomanų reabilitaciją dėl narkotikų vartojimo? Taip Ne
15. Ar dėl narkotikų vartojimo trinka jūsų miegas arba apetitas? Taip Ne
16. Ar jus šiurpina mintis, kad galite pritrūkti narkotikų? Taip Ne
17. Ar jums atrodo, kad būtų neįmanoma gyventi be narkotikų? Taip Ne
18. Ar esate suabejojęs savo proto sveikumu? Taip Ne
19. Ar dėl narkotikų vartojimo jums nemiela namuose? Taip Ne

20. Ar manote, kad negalėtumėte pritaapti visuomenėje ir gerai praleisti laiką be narkotikų? Taip Ne
21. Ar esate teisingas, jautėtės kaltas, gėdintės, kad vartojate narkotikus? Taip Ne
22. Ar daug galvojate apie narkotikus? Taip Ne
23. Ar jautėte baimę be jokios priežasties? Taip Ne
24. Ar narkotikų vartojimas paveikė jūsų intymų gyvenimą? Taip Ne
25. Ar kada nors vartojote narkotikus, kurie jums nepatinka? Taip Ne
26. Ar esate vartojęs narkotikų dėl to, kad jautėte emocinį skausmą arba įtampą? Taip Ne
27. Ar esate perdozavęs kokių nors narkotikų? Taip Ne
28. Ar vartojate narkotikus ir toliau, nepaisydamas neigiamų pasekmių? Taip Ne
29. Ar galvojote, kad turite problemų dėl narkotikų? Taip Ne

„Ar aš esu priklausomas?“ Tai klausimas, į kurį tik jūs pats galite atsakyti. Mes pamatėme, kad kiekvieno iš mūsų atsakymų „taip“ kiekis skirtingas. Teigiamų atsakymų skaičius nėra toks svarbus. Svarbiau jausmas, kurį pajutome, ir suvokimas, kaip priklausomybė paveikė mūsų gyvenimą.

Kai kuriuose klausimuose narkotikai nėra neminimi. Taip yra todėl, kad priklausomybė yra klasinga liga, veikianti visas mūsų gyvenimo sritis, kurios, iš pirmo žvilgsnio, neturi nieko bendra su narkotikais. Tai, kokius narkotikus vartojome, nėra taip svarbu. Svarbiau yra tai, kodėl mes juos vartojome ir kaip tai mums atsiliepė.

Kai pirmą kartą perskaitėme šiuos klausimus, buvo baisu pagalvoti, kad galbūt esame priklausomi. Kai kurie iš mūsų bandė atsikratyti šios minties, sakydami:

„O, šie klausimai nelogiški“;

arba:

„Aš esu kitoks. Aš žinau, kad vartoju narkotikus, bet nesu priklausomas. Aš tik labai kremtuosi, turiu šeimyninių ar darbo problemų“;

arba:

„Šiuo metu pernelyg mažai laiko, kad galėčiau susigaudyti“;

arba:

„Liausiuosi vartojęs narkotikus, kai tik rasiu reikiamą žmogų, tinkamą darbą ir t.t.!“.

Jei esate priklausomas, pirmiausia privalote prisipažinti, kad turite rūpesčių dėl narkotikų. Tik tuomet galima tikėtis teigiamų poslinkių ir sveikti. Šie klausimai, jei jie atsakyti sąžiningai, gali padėti suvokti, kaip narkotikų vartojimas padarė mūsų gyvenimą nevaldomą. Priklausomybė yra liga, kuri negydoma baigiasi kalėjimu, ligonine ir mirtimi. Daugelis mūsų atėjo pas Narkomanus anonimus todėl, kad narkotikai nebeveikė mūsų taip, kaip mes tikėjomės. Priklausomybė atėmė mūsų išdidumą, savigarbą, šeimas, mylimuosius, net norą gyventi. Jei dar nepasiekėte šios ribos, tai geriau to ir nesiekite. Mes supratome, jog mūsų pragaras yra mumyse. Jei norite pagalbos, rasite ją Narkomanų anonimų draugijoje.

„Mes ieškojome atsakymo ir tuomet suradome Narkomanus anonimus. Sugniuždyti nuėjome į pirmąjį NA susirinkimą, nežinodami, ko tikėtis. Pabuvę viename ar keliuose susirinkimuose, ėmėme jausti žmonių rūpestį ir norą padėti mums. Nors mums atrodė, kad mes niekada to nepasieksime, tačiau žmonės iš draugijos suteikė vilties, tvirtindami, jog mes tikrai galime sveikti. Apsupti bičiulių, turinčių priklausomybę, supratome, kad nuo šiol mes ne vieniši. Sveikimas – štai kas vyksta susirinkimuose. Mūsų gyvenimas pastatytas ant kortos. Supratome, kad ši programa veiksminga, kai pirmiausiai rūpinamės sveikimu. Suvokėme tris nerimą keliančius dalykus:

1. Mes esame bejėgiai prieš priklausomybę, ir mūsų gyvenimas yra nepavaldu mums.
2. Mes nesame atsakingi už savo ligą, tačiau mes atsakome už savo sveikimą.
3. Mes nebegalime daugiau kaltinti žmonių, vietų ir kitų dalykų dėl savo priklausomybės. Mes privalome atvirai įvardyti savo problemą ir savo jausmus.

Pagrindinis sveikimo ginklas yra sveikstantis nuo priklausomybės žmogus".¹

¹*Narcotics Anonymous*, 5-asis leidimas (Van Nuys, CA: Narcotics Anonymous World Services, Inc., 1988) p.15.