

Is ek 'n verslaafde?

Slegs jy kan die vraag beantwoord.

Dit mag dalk nie 'n maklike taak wees nie. Regdeur ons dwelmgebruik het ons onself wysgemaak: "Ek kan dit beheer". Selfs al was dit die geval in die begin, was dit nie later meer so nie. Die dwelms het ons beheer. Ons het gelewe om te gebruik en gebruik om te lewe. 'n Verslaafde is eenvoudig 'n persoon wie se lewe deur dwelms beheer word.

Dalk erken jy dat jy 'n probleem met dwelms het, maar jy beskou jouself nie as 'n verslaafde nie. Ons almal het vooropgestelde idees van wat 'n verslaafde is. Sodra jy begin positiewe stappe neem, is daar niks skandelijks daaraan om 'n verslaafde te wees nie. As jy jou vereenselwig met ons probleme, mag jy jou ook vereenselwig met ons oplossing. Die volgende vrae is geskryf deur herstellende verslaafdes in Narkotika Anoniem. As jy twyfel of jy 'n verslaafde is of nie, neem 'n paar oomblikke om die onderstaande vrae te lees en om dit so eerlik as moontlik te beantwoord.

1. Gebruik jy ooit alleen? Ja Nee
2. Het jy al ooit een dwelm met 'n ander vervang met die gedagte dat 'n sekere dwelm die probleem was? Ja Nee
3. Het jy al ooit 'n dokter gemanipuleer of belieg om voorskryfmedisyne te kry? Ja Nee
4. Het jy al ooit dwelms gesteel of gesteel om dwelms te kry? Ja Nee
5. Gebruik jy gereeld 'n dwelm as jy opstaan of gaan slaap? Ja Nee
6. Het jy ooit een dwelm geneem om die effek van 'n ander te oorkom? Ja Nee
7. Vermy jy mense of plekke wat jou dwelmgebruik afkeur? Ja Nee

8. Het jy al ooit 'n dwelm gebruik sonder dat jy geweet het wat dit was of wat dit aan jou sou doen? Ja Nee
9. Het jou werk- of skoolprestasie ooit gely onder die effek van jou dwelmgebruik? Ja Nee
10. Is jy al ooit in hegtenis geneem as gevolg van dwelmgebruik? Ja Nee
11. Het jy al ooit gelieg oor wat of hoeveel jy gebruik het? Ja Nee
12. Plaas jy die aankoop van dwelms bo jou finansiële verantwoordelikhede? Ja Nee
13. Het jy al ooit probeer om jou dwelmgebruik te staak of te beheer? Ja Nee
14. Was jy al ooit in die tronk, hospitaal of dwelm-rehabilitasiesentrum as gevolg van jou dwelmgebruik? Ja Nee
15. Meng jou dwelmgebruik met jou slaap- of eetpatroon in? Ja Nee
16. Is die gedagte dat jou dwelms mag opraak vir jou skrikwekkend? Ja Nee
17. Voel jy dit is onmoontlik vir jou om sonder dwelms te leef? Ja Nee
18. Bevraagteken jy ooit jou geestesgesondheid? Ja Nee
19. Maak jou dwelmgebruik jou lewe by die huis ongelukkig? Ja Nee
20. Het jy al ooit gedink jy kan nie inpas of jouself geniet sonder dwelms nie? Ja Nee
21. Het jy al ooit verdedigend, skuldig of skaam gevoel oor jou dwelmgebruik? Ja Nee
22. Dink jy baie aan dwelms? Ja Nee
23. Het jy irrasionele, ondefinieerbare vrese? Ja Nee
24. Het jou dwelmgebruik jou seksuele verhoudinge aangetas? Ja Nee

25. Het jy al ooit dwelms geneem wat jy nie verkies het nie? Ja Nee
26. Het jy al ooit dwelms gebruik as gevolg van emosionele pyn of spanning? Ja Nee
27. Het jy al ooit 'n oordosis van enige dwelm geneem? Ja Nee
28. Gebruik jy nog steeds, ten spyte van negatiewe nagevolge? Ja Nee
29. Dink jy dat jy miskien 'n dwelmprobleem het? Ja Nee

"Is ek 'n verslaafde?" Dit is 'n vraag wat net jy kan beantwoord. Ons het gevind dat ons almal op 'n verskillende getal vroe "Ja" geantwoord het. Die eintlike getal "Ja"-antwoorde was nie so belangrik soos hoe ons binne-in gevoel het en hoe ons verslawing ons lewe geraak het nie.

Sommige van hierdie vrae meld nie eers dwelms nie. Dit is omdat verslawing 'n sluipende siekte is wat alle aspekte van ons lewens aantast, selfs daardie aspekte wat oënskynlik weinig te doen het met dwelms. Die verskeidenheid dwelms wat ons gebruik het, was nie so belangrik soos hoekom ons dit gebruik het en wat dit aan ons gedoen het nie.

Toe ons aanvanklik hierdie vrae gelees het, was dit vir ons skrikwekkend om te dink dat ons dalk verslaafdes mag wees. Sommige van ons het probeer om hierdie gedagtes te verwerk deur te sê:

"Ag, hierdie vrae maak nie sin nie;"

Of,

"Ek's anders. Ek weet ek neem dwelms, maar ek is nie 'n verslaafde nie. Ek het wesenlike emosionele/familie-/werksprobleme;"

Of,

"Ek sukkel net tans om oor die weg te kom;"

Of,

“Ek kan ophou sodra ek die regte persoon/regte werk, ensovoorts kry”

As jy 'n verslaafde is, moet jy eers erken dat jy 'n probleem met dwelms het alvorens enige vordering tot herstel gemaak kan word. As jy hierdie vrae eerlik benader, mag hulle help om jou te wys hoe dwelmgebruik jou lewe onbeheerbaar gemaak het. Verslawing is 'n siekte wat sonder herstel, lei tot tronke, inrigtings en die dood. Talle van ons het na Narkotika Anoniem gekom omdat dwelms opgehou doen het wat ons van hulle vereis het. Verslawing ontnem ons van trots, selfagting, familie, geliefdes en selfs ons begeerte om te leef. As jy nog nie hierdie punt bereik het in jou verslawing nie dan hoef jy nie. Ons het gevind dat ons eie private hel binne ons was. As jy hulp verlang, kan jy dit binne die Genootskap van Narkotika Anoniem vind.

“Ons was op soek na antwoorde toe ons uitgereik het en Narkotika Anoniem gevind het. Ons was heeltemal verslaan toe ons na ons eerste NA-vergadering gekom het en het nie geweet wat om te verwag nie. Maar nadat ons in 'n vergadering – of in 'n paar vergaderings – gesit het, het ons begin voel dat mense omgee en bereid was om ons te help. Al het ons verstand vir ons gesê dat ons dit nooit sal maak nie, het die mense in die Genootskap vir ons hoop gegee deur aan te dring dat ons kán herstel. Ons het uitgevind dat, ongeag wát ons in die verlede gedoen of gedink het, ander presies dieselfde gevoel en gedoen het. Omring deur medeverslaafdes het ons besef dat ons nie meer alleen is nie. Daar vind herstel in ons vergaderings plaas. Ons lewens is op die spel. Ons het gevind dat, deur herstel eerste te plaas, die program werk. Ons het drie baie onstellige ontdekkings gemaak:

1. Ons is magteloos oor verslawing en ons lewens is onbeheerbaar;
2. Hoewel ons nie verantwoordelik is vir ons siekte is nie, is ons verantwoordelik vir ons herstel;
3. Ons kan nie langer ander mense, plekke en dinge verkwalik vir ons verslawing nie. Ons moet ons probleme en gevoelens konfronteer.

Die grootste wapen in die stryd om herstel is die herstellende verslaafde.”*

* Basiese Tekse, *Narkotika Anoniem*

Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle regte voorbehou

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999 F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA

Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE

Brussels, Belgium

World Service Office—IRAN

Tehran, Iran
www.na-iran.org



Dit is 'n vertaling van literatuur wat deur die
NA-Genootskap goedgekeur is.

Narcotics Anonymous,   , en The NA Way
is geregistreerde handelsmerke van
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-156-1

Afrikaans

6/18

WSO Catalog Item No. AF3107



Narcotics Anonymous®
Narkotika Anoniem

IP Nr. 7-AF

Is ek 'n
verslaafde?