



## Зависим/а ли съм?

Това е превод на литература одобрена от Общността на АН.

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Всички права запазени

## Зависим/а ли съм?

*Само ти можеш да отговориш на този въпрос.*

Това може би не е лесно да се направи. През цялото време докато употребявахме наркотици, ние си казвахме: “Мога да се справя с това.” Дори това да е било вярно в началото, сега това не е така. Наркотиците започнаха да ни управляват. Живеехме, за да употребяваме и употребявахме, за да живеем. Много просто, зависим е човек, чийто живот е контролиран от наркотиците.

Може би ти признаваш, че имаш проблем с наркотиците, но не се счита за зависим/а. Всички ние сме имали предубеждения, относно това какво представлява зависимият човек. Няма нищо срамно в това да си зависим/а, след като си започнал/а да предприемаш конструктивни действия. Ако успееш да се идентифицираш с нашите проблеми, може би ще си способен/а да се идентифицираш и с нашия метод за тяхното разрешение. Следващите въпроси са написани от възстановяващи се зависими в АН. Ако имаш съмнения дали си или не си зависим/а, отдели си известно време, за да прочетеш въпросите и да им отговориш толкова честно, колкото можеш.

1. Употребявал/а ли си някога сам/а? Да  Не
2. Заменял/а ли си някога един наркотик с друг, смятайки, че проблемът се състои единствено в точно определен наркотик? Да  Не
3. Манипулирал/а или лъгал/а ли си лекар, за да се снабдиш с рецепта за наркотици? Да  Не
4. Крал/а ли си някога наркотици или крал/а ли си, за да се снабдиш с тях? Да  Не
5. Редовно ли употребяваш наркотици, когато ставаш или когато си лягаш? Да  Не
6. Употребявал/а ли си някога един наркотик, за да преодолееш въздействието на друг? Да  Не
7. Избягваш ли места или хора, които не одобряват твоята употреба на наркотици? Да  Не
8. Употребявал/а ли си някога наркотик, без да знаеш какъв е или как би ти се отразил? Да  Не
9. Страдали ли са твоите учебни или работни изяви поради ефекта на наркотиците, които си употребявал/а? Да  Не
10. Бил/а ли си арестуван/а вследствие употреба на наркотици? Да  Не
11. Лъгал/а ли си някога какво и колко си употребил/а? Да  Не
12. Снабдявал/а ли си се с наркотици, независимо от финансовите си възможности? Да  Не
13. Опитвал/а ли си да спираш или контролираш своята употреба на наркотици? Да  Не

14. Бил/а ли си някога в затвор, болница или рехабилитационен център за лечение на зависимости в следствие на твоята употреба? Да  Не
15. Отразява ли се употребата на наркотици на твоя сън и хранене? Да  Не
16. Мисълта, че наркотиците ти свършват ужасява ли те? Да  Не
17. Чувстваш ли, че не можеш да живееш без наркотици? Да  Не
18. Съмнявал/а ли си се някога в своя здрав разум? Да  Не
19. Твоята употреба на наркотици прави ли живота в дома ти нещастен? Да  Не
20. Мислил/а ли си, че без наркотиците не би “паснал/а” или не би могъл/а да си изкараш добре? Да  Не
21. Оправдавал/а ли си се някога, чувствал/а ли си се виновен/а или засрамен/а заради твоята употреба на наркотици? Да  Не
22. Мислиш ли често за наркотици? Да  Не
23. Имал/а ли си ирационални или неопределени страхове? Да  Не
24. Употребата на наркотици отразявала ли се е на твоите сексуални взаимоотношения? Да  Не
25. Употребявал/а си наркотици, които не харесваш? Да  Не
26. Употребявал/а си наркотици, поради емоционална болка или стрес? Да  Не
27. Взимал/а ли си свръхдоза от някакъв наркотик? Да  Не
28. Продължаваш ли да употребяваш, въпреки отрицателните последици? Да  Не
29. Мислиш ли, че може би имаш проблем с наркотиците? Да  Не

“Зависим/а ли съм?” Това е въпрос, на който можеш да отговориш само ти. Откриваме, че сме отговорили на различен брой от въпросите с “Да”. Точният брой на “Да” отговорите не е толкова важен, колкото това как се чувствахме отвътре и как зависимостта се отрази на нашия живот.

Някои от тези въпроси дори не споменават за наркотици. Това е така, защото зависимостта е коварна болест, която се отразява на всички сфери от нашия живот – дори и на тези, които на пръв поглед нямат много общо с наркотиците. Самите наркотици, които употребявахме не бяха толкова важни, колкото това защо ги употребявахме и какъв беше ефектът от тяхната употреба.

Когато за пръв път прочетохме тези въпроси, за нас беше страшно да си помислим, че можем да сме зависими. Някои от нас се опитаха да пропъдят подобни мисли, казвайки си:

“О, тези въпроси нямат смисъл;”

Или,

“Аз съм различен/а. Знаем, че употребявам наркотици, но не съм зависим/а. Аз имам тежки емоционални/семеенни/професионални проблеми;”

Или,

“Точно сега преживявам труден момент и ми трябва време, за да се оправя;”

Или,

“Ще мога да спра, когато открия подходящия човек/подходяща работа, и т.н.”

Ако си зависим/а, преди да бъде възможен някакъв прогрес във възстановяването, първо трябва да признаеш, че имаш проблем с наркотиците. Когато отговаряш честно на тези въпроси, те могат да ти помогнат да видиш как употребата на наркотици е направила твоя живот неуправляем. Зависимостта е болест, която без възстановяване завършва със затвор,

болници или смърт. Много от нас дойдоха в Анонимни Наркозависими, защото наркотиците спряха да правят за нас това, което ние очаквахме от тях. Зависимостта отне нашата гордост, самоуважение, семейство, хората, които обичахме и дори нашето желание за живот. Ако не си достигнал/а до тази точка от своята зависимост, не е нужно да продължаваш. Ние открихме, че нашият личен ад беше вътре в нас. Ако искаш помощ, ти можеш да я откриеш в Общността на Анонимните Наркозависими.

“Ние търсехме отговор, когато протегнахме ръка и открихме Анонимни Наркозависими. Дойдохме на първата си сбирка на АН съкрушени и без да знаем какво да очакваме. След като останахме на една или няколко сбирки, ние започнахме да чувстваме, че хората ги е грижа за нас и са готови да ни помагат. Въпреки, че разумът ни казваше, че никога няма да се справим, хората в общността ни даваха надежда, като настояваха, че ние можем да се възстановяваме. Ние открихме, че без значение какви бяха нашите предишни мисли или действия, другите бяха почувствали и направили същото. Заобиколени от зависими събрата, ние осъзнахме, че повече не сме сами. Възстановяването се случва на сбирките. Животът ни е заложен на карта. Ние открихме, че когато поставяме възстановяването на първо място, програмата работи. Ние се изправихме пред три тревожни истини:

1. Ние сме безсилни пред нашата зависимост и животът ни е неуправляем;
2. Въпреки, че ние не сме отговорни за нашата болест, ние сме отговорни за нашето възстановяване;
3. Ние не можем повече да обвиняваме хора, места и неща за нашата зависимост. Трябва да се изправим лице в лице с нашите проблеми и с нашите чувства.

Основното оръжие за възстановяване е самият възстановяващ се зависим.”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Narcotics Anonymous*, 5th ed. (Van Nuys, CA: Narcotics Anonymous World Services, Inc., 1988), p.15.