

## Jesam li ja ovisnik?

*Jedino ti možeš odgovoriti na ovo pitanje.*

Možda neće biti lako to učiniti. Cijelo vrijeme svog drogiranja smo si govorili: „Mogu ja to držati pod kontrolom.“ Čak i da je to u početku bila istina, sada više nije. Droga je počela upravljati nama. Živjeli smo da bi se drogirali i drogirali smo se da bi živjeli. Vrlo jednostavno, ovisnik je osoba čijim životom upravlja droga.

Možda priznaješ da imaš problem s drogom, ali se ne smatraš ovisnikom. Svi smo imali unaprijed stvorena mišljenja o tome što je ovisnik. Nema nikakve sramote u tome što si ovisnik jednom kad počneš pozitivno djelovati. Ako se možeš poistovjetiti s našim problemima, možda se možeš poistovjetiti i s našim rješenjem. Slijedeća pitanja napisali su ovisnici u oporavku u Anonimnim narkomanima. Ako nisi siguran jesi li ovisnik ili nisi, uzmi si malo vremena da pročitaš ova pitanja i odgovori na njih najiskrenije što možeš.

1. Drogiraš li se ikada sam?  Da  Ne
2. Jesi li ikada pokušao zamijeniti jednu drogu drugom, misleći da si time riješio problem?  Da  Ne
3. Jesi li ikada izmanipulirao doktora ili mu lagao kako bi dobio drogu na recept?  Da  Ne
4. Jesi li ikada ukrao drogu ili krao da bi nabavio drogu?  Da  Ne
5. Uzimaš li drogu redovito, ujutro ili prije spavanja?  Da  Ne
6. Jesi li ikada uzeo neku drogu da bi poništio učinak druge droge?  Da  Ne
7. Izbjegavaš li ljude ili mjesta koji ne odobravaju tvoje drogiranje?  Da  Ne

8. Jesi li ikad uzeo drogu a da nisi znao što u stvari uzimaš ili kako će to na tebe djelovati?  Da  Ne
9. Jesi li zbog svog drogiranja imao problema na poslu ili u školi?  Da  Ne
10. Jesi li ikada bio uhapšen zbog drogiranja?  Da  Ne
11. Jesi li ikada lagao o tome što ili koliko si uzeo?  Da  Ne
12. Je li ti kupnja droge na prvom mjestu, prije ostalih financijskih obveza?  Da  Ne
13. Jesi li ikada pokušao prestati ili kontrolirati svoje drogiranje?  Da  Ne
14. Jesi li ikada bio u zatvoru, bolnici ili na skidanju (u centru za rehabilitaciju od droge) zbog svog drogiranja?  Da  Ne
15. Utječe li drogiranje na tvoje spavanje ili prehranu?  Da  Ne
16. Užasava li te pomisao da ćeš ostati bez droge?  Da  Ne
17. Misliš li da je za tebe nemoguće živjeti bez droge?  Da  Ne
18. Posumnjaš li ikad u svoj zdrav razum?  Da  Ne
19. Čini li drogiranje život u tvom domu nesretnim?  Da  Ne
20. Jesi li ikada pomislio kako se bez droge nećeš moći uklopiti u društvo ili zabaviti?  Da  Ne
21. Jesi li se ikada osjećao napadnutim, krivim ili posramljenim zbog svog drogiranja?  Da  Ne
22. Misliš li puno na drogu?  Da  Ne
23. Osjećáš li katkad iracionalne ili neodređene strahove?  Da  Ne
24. Je li drogiranje utjecalo na tvoje seksualne odnose?  Da  Ne

25. Jesi li ikada uzeo drogu koja ti se baš ne sviđa?  Da  Ne
26. Jesi li ikad uzeo drogu zbog emocionalne boli ili stresa?  Da  Ne
27. Jesi li se ikada predozirao bilo kojom drogom?  Da  Ne
28. Nastavljaš li se drogirati usprkos negativnim posljedicama?  Da  Ne
29. Misliš li da možda imaš problem s drogom?  Da  Ne

„Jesam li ja ovisnik?“ Ovo je pitanje na koje možeš odgovoriti samo ti. Otkrili smo da smo svi na neka od ovih pitanja odgovorili s „da.“ Točan broj „da“ odgovora nije bio toliko važan koliko ono kako smo se osjećali iznutra i kako je ovisnost utjecala na naše živote.

Neka od ovih pitanja niti ne spominju drogu. To je zato što je ovisnost podmukla bolest koja utječe na sva područja našeg života – čak i ona za koja se isprve čini da nemaju veze s drogom. Razne droge koje smo uzimali su manje važne od toga zašto smo ih uzimali i što su nam učinile.

Kada smo prvi put pročitali ova pitanja, prestrašili smo se od pomisli da bismo mogli biti ovisnici. Neki od nas su pokušali odbaciti ove misli govoreći:

„Ah, ta pitanja nemaju smisla;“

Ili,

„Ja sam drugačiji. Znam da se drogiram, ali nisam ovisnik. Ja imam prave emocionalne/obiteljske/poslovne probleme;“

Ili,

„Prolazim kroz teško razdoblje, pa mi je teško sabrati se;“

Ili,

„Ja mogu prestati čim nađem pravu osobu/pravi posao itd.“

Ako jesi ovisnik, prvo moraš priznati da imaš problem s drogom da bi uopće mogao početi napredovati prema oporavku. Ova

ti pitanja, pristupiš li im iskreno, mogu pomoći da uvidiš kako je drogiranje učinilo tvoj život nepodnošljivim. Ovisnost je bolest koja, ako nema oporavka, završava u zatvorima, ustanovama i smrću. Mnogi su od nas došli u Anonimne narkomane jer je droga prestala raditi ono što smo od nje trebali. Ovisnost nam oduzima ponos, samopoštovanje, obitelj, ljude koje volimo, pa čak i želju za životom. Ako nisi došao do te točke u svojoj ovisnosti, ni ne moraš. Mi smo uvidjeli da se naš vlastiti pakao nalazi u nama. Želiš li pomoć, možeš je pronaći u udruženju Anonimnih narkomana.

„Tražeći izlaz, pronašli smo Anonimne narkomane. Na svoj prvi NA sastanak došli smo poraženi i nismo znali što da očekujemo. Nakon prvih nekoliko sastanaka počeli smo osjećati da je ljudima stalo i da žele pomoći. Iako nam je glava govorila da nikad nećemo uspjeti, ljudi u udruženju su nam dali nadu, uporno ponavljajući da se možemo oporaviti. Okruženi drugim ovisnicima, shvatili smo da više nismo sami. Oporavak je ono što se događa na našim sastancima. Naši životi su u pitanju. Otkrili smo da, stavimo li oporavak na prvo mjesto, program djeluje. Suočili smo se s tri uznemirujuće spoznaje:

1. Nemoćni smo u odnosu na svoju ovisnost i ne možemo upravljati svojim životima;
2. Iako nismo odgovorni za svoju bolest, odgovorni smo za svoj oporavak;
3. Ne možemo više kriviti ljude, mjesta i stvari za svoju ovisnost. Moramo se suočiti sa svojim problemima i svojim osjećajima.

Najjače oružje za oporavak je ovisnik koji se oporavlja.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Basic Text, *Narcotics Anonymous*



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonimni narkomani**

IP br. 7-CR

## Jesam li ja ovisnik?

Copyright © 2009 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Sva prava zadržana




World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—EUROPE  
48 Rue de l'Été  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



Ovaj prijevod literature je odobren od strane udruženja  
Anonimnih narkomana.

Narcotics Anonymous,    i The NA Way  
su registrirani zaštitni znaci  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-774-5

Croatian

3/09

WSO Catalog Item No. CR-3107