

Είμαι ναρκομανής;

Μόνο εσύ μπορείς να απαντήσεις σ' αυτή την ερώτηση.

Αυτό μπορεί να μην είναι εύκολη υπόθεση. Τον καιρό που κάναμε χρήση, λέγαμε στον εαυτό μας «δεν έχω πρόβλημα». Ακόμα και αν αυτό ήταν αλήθεια στην αρχή, τώρα δεν είναι. Τα ναρκωτικά μάς κάνανε ό,τι θέλανε. Ζούσαμε για να πίνουμε και πίναμε για να ζούμε. Πολύ απλά, ναρκομανής είναι ο άνθρωπος που η ζωή του ελέγχεται από τα ναρκωτικά.

Ίσως να παραδέχεσαι ότι έχεις πρόβλημα με τα ναρκωτικά, αλλά δεν θεωρείς τον εαυτό σου ναρκομανή. Όλοι έχουμε προκαταλήψεις για το ποιος είναι ναρκομανής. Δεν είναι ντροπή να είσαι ναρκομανής απ' τη στιγμή που κάνεις κάτι γι' αυτό. Αν ταυτίζεσαι με τα προβλήματά μας, ίσως μπορέσεις να ταυτιστείς και με τη λύση μας. Οι ερωτήσεις που ακολουθούν έχουν γραφτεί από ναρκομανείς σε ανάρρωση που είναι μέλη του ΝΑ. Αν έχεις αμφιβολίες για το αν είσαι ή όχι ναρκομανής, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να διαβάσεις τις παρακάτω ερωτήσεις και απάντησε όσο πιο ειλικρινά μπορείς.

1. Κάνεις ποτέ χρήση όταν είσαι μόνος/η σου; Ναι Όχι
2. Έχεις ποτέ υποκαταστήσει ένα ναρκωτικό με κάποιο άλλο, πιστεύοντας ότι το πρόβλημα ήταν το συγκεκριμένο ναρκωτικό; Ναι Όχι
3. Έχεις ποτέ χειριστεί κάποιο γιατρό ή έχεις πει ψέματα για να σου γράψει συνταγή ναρκωτικών; Ναι Όχι
4. Έχεις κλέψει ποτέ ναρκωτικά ή έχεις κλέψει για να πάρεις ναρκωτικά; Ναι Όχι
5. Συνηθίζεις να κάνεις χρήση μόλις ξυπνήσεις ή πριν κοιμηθείς; Ναι Όχι
6. Έχεις πάρει ποτέ κάποιο ναρκωτικό για να ξεπεράσεις τα συμπτώματα κάποιου άλλου; Ναι Όχι

7. Αποφεύγεις ανθρώπους και μέρη που δεν εγκρίνουν τη χρήση σου; Ναι Όχι
8. Έχεις κάνει ποτέ χρήση κάποιου ναρκωτικού χωρίς να ξέρεις τι ήταν ή τι επίδραση θα είχε; Ναι Όχι
9. Σαν συνέπεια της χρήσης σου είχες ποτέ πρόβλημα με την απόδοσή σου στη δουλειά ή στο σχολείο; Ναι Όχι
10. Έχεις ποτέ συλληφθεί σαν αποτέλεσμα της χρήσης σου; Ναι Όχι
11. Έχεις πει ποτέ ψέματα για το τι ή πόσο πίνεις; Ναι Όχι
12. Βάζεις την αγορά ναρκωτικών πάνω απ' όλες τις οικονομικές σου προτεραιότητες; Ναι Όχι
13. Έχεις ποτέ προσπαθήσει να σταματήσεις ή να ελέγξεις τη χρήση σου; Ναι Όχι
14. Έχεις βρεθεί ποτέ σε φυλακή, νοσοκομείο ή κέντρο αποτοξίνωσης εξαιτίας της χρήσης σου; Ναι Όχι
15. Επηρεάζει η χρήση τον ύπνο σου ή τη διατροφή σου; Ναι Όχι
16. Η σκέψη να ξεμείνεις από ναρκωτικά σε τρομοκρατεί; Ναι Όχι
17. Νοιώθεις ότι είναι αδύνατο να ζήσεις χωρίς ναρκωτικά; Ναι Όχι
18. Αναρωτιέσαι ποτέ μήπως χάνεις τα λογικά σου; Ναι Όχι
19. Είναι η ζωή στο σπίτι σου δυστυχισμένη, εξαιτίας της χρήσης σου; Ναι Όχι
20. Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι δεν ταιριάζεις πουθενά ή ότι δεν μπορείς να διασκεδάσεις χωρίς ναρκωτικά; Ναι Όχι
21. Έχεις ποτέ κρατήσει αμυντική στάση εξαιτίας της χρήσης σου ή νοιώσει ενοχή ή ντροπή γι' αυτήν; Ναι Όχι
22. Σκέφτεσαι συχνά τα ναρκωτικά; Ναι Όχι
23. Είχες ποτέ παράλογους ή ακαθόριστους φόβους; Ναι Όχι

24. Έχει επηρεάσει η χρήση τις σεξουαλικές σου σχέσεις; Ναι Όχι
25. Έχεις πάρει ποτέ ναρκωτικά που δεν ήταν της προτίμησής σου; Ναι Όχι
26. Έχεις πάρει ποτέ ναρκωτικά επειδή υπέφερες συναισθηματικά ή είχες άγχος; Ναι Όχι
27. Έχεις πάρει ποτέ υπερβολική δόση; Ναι Όχι
28. Συνεχίζεις τη χρήση παρ' όλες τις αρνητικές συνέπειες; Ναι Όχι
29. Νομίζεις ότι ίσως έχεις πρόβλημα με τα ναρκωτικά; Ναι Όχι

«Είμαι ναρκομανής;» Αυτή είναι μία ερώτηση που μόνο εσύ μπορείς ν' απαντήσεις. Εμείς, σ' αυτές τις ερωτήσεις, απαντήσαμε άλλοι με περισσότερα και άλλοι με λιγότερα «ναι». Ο αριθμός των «ναι» από μόνος του δεν ήταν τόσο σημαντικός, όσο το πώς νοιώθαμε και πώς ο εθισμός είχε επηρεάσει τη ζωή μας.

Μερικές από αυτές τις ερωτήσεις δεν αναφέρονται καν στα ναρκωτικά. Αυτό συμβαίνει επειδή ο εθισμός είναι μια ύπουλη αρρώστια που επηρεάζει όλα τα επίπεδα της ζωής μας, ακόμα κι εκείνα τα κομμάτια που αρχικά δεν φαίνεται να έχουν σχέση με τα ναρκωτικά. Δεν έχει τόση σημασία τι ναρκωτικά παίρναμε, όσο το γιατί τα παίρναμε και το τι μας προκάλεσαν.

Όταν πρωτοδιαβάσαμε αυτές τις ερωτήσεις, μας φάνηκε τρομακτική η σκέψη ότι μπορεί και να είμαστε ναρκομανείς. Μερικοί από μας προσπαθήσαμε να διώξουμε αυτή τη σκέψη λέγοντας:

«Αυτές οι ερωτήσεις είναι άλλ' αντ' άλλων.»

ή

«Είμαι διαφορετικός. Το ξέρω ότι παίρνω ναρκωτικά αλλά δεν είμαι ναρκομανής. Έχω πραγματικά προβλήματα: συναισθηματικά, οικογενειακά, επαγγελματικά.»

ή

«Απλά δυσκολεύομαι να τα βγάλω πέρα αυτό τον καιρό.»

ή

«Θα μπορέσω να σταματήσω όταν βρω τον κατάλληλο σύντροφο, την κατάλληλη δουλειά κ.ο.κ.»

Αν είσαι ναρκομανής, πριν προχωρήσεις στην ανάρρωση πρέπει πρώτα να παραδεχτείς ότι έχεις πρόβλημα με τα ναρκωτικά. Μια ειλικρινής προσέγγιση αυτών των ερωτήσεων μπορεί να σε βοηθήσει να δεις με ποιο τρόπο η χρήση έχει κάνει τη ζωή σου ακυβέρνητη. Ο εθισμός είναι μια αρρώστια που, χωρίς ανάρρωση, οδηγεί σε φυλακές, ιδρύματα και θάνατο. Πολλοί από εμάς ήρθαμε στους Ναρκομανείς Ανώνυμους επειδή τα ναρκωτικά είχαν πάψει να μας δίνουν αυτό που αναζητούσαμε. Ο εθισμός μάς στερεί την αξιοπρέπεια, την αυτοεκτίμηση, τις οικογενειακές σχέσεις, τους ανθρώπους που αγαπάμε, ακόμα και την επιθυμία να ζήσουμε. Αν δεν έχεις φτάσει σ' αυτό το σημείο, δεν χρειάζεται να φτάσεις. Έχουμε ανακαλύψει ότι η κόλαση ήταν μέσα μας. Αν θέλεις βοήθεια, μπορείς να τη βρεις στην Αδελφότητα των Ναρκομανών Ανώνυμων.

«Ψάχναμε για λύση, απλώσαμε το χέρι και βρήκαμε τους Ναρκομανείς Ανώνυμους. Ήρθαμε στην πρώτη μας συγκέντρωση του ΝΑ ηττημένοι και δεν ξέραμε τι να περιμένουμε. Αφού παρακολουθήσαμε μία ή κάμποσες συγκεντρώσεις, αρχίσαμε να νοιώθουμε ότι οι άνθρωποι εκεί νοιαζόντουσαν για μας κι ήταν πρόθυμοι να μας βοηθήσουν. Παρ' όλο που το μυαλό μας έλεγε ότι δεν θα τα καταφέρουμε ποτέ, οι άνθρωποι στην Αδελφότητα μάς έδωσαν ελπίδα επιμένοντας ότι μπορούμε να αναρρώσουμε. Περιτριγυρισμένοι από ναρκομανείς σαν κι εμάς, συνειδητοποιήσαμε ότι δεν ήμασταν πια μόνοι. Ανάρρωση είναι αυτό που συμβαίνει στις συγκεντρώσεις μας. Είναι θέμα ζωής ή θανάτου. Ανακαλύψαμε ότι βάζοντας την ανάρρωση πρώτη, το πρόγραμμα λειτουργεί. Ήρθαμε αντιμέτωποι με τρεις ανησυχητικές διαπιστώσεις:

1. Είμαστε ανίσχυροι απέναντι στον εθισμό μας και η ζωή μας είναι ακυβέρνητη.
2. Παρ' όλο που δεν είμαστε υπεύθυνοι για την αρρώστια μας, είμαστε υπεύθυνοι για την ανάρρωσή μας.
3. Δεν μπορούμε πια να κατηγορούμε ανθρώπους, μέρη και πράγματα για τον εθισμό μας. Πρέπει να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας και τα συναισθήματά μας.

Το υπέρτατο όπλο για την ανάρρωση είναι ο ναρκομανής σε ανάρρωση.»¹

¹ *Ναρκομανείς Ανώνυμοι*, Βασικό Κείμενο.

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα

World Service Office
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
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Μετάφραση βιβλιογραφίας εγκεκριμένη από
την αδελφότητα του ΝΑ.

Τα 'Narcotics Anonymous',    και
'The NA Way' είναι σήματα κατατεθέντα του
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-590-1 Greek 6/16

WSO Catalog Item No. GR-3107



Narcotics Anonymous®
Ναρκομανείς Ανώνυμοι

IP No 7-GR

**Είμαι
ναρκομανής;**