

## APAKAH SAYA SEORANG PECANDU?

*Hanya anda yang bisa menjawab pertanyaan ini.*

Untuk menjawabnya mungkin bukan suatu hal yang mudah. Sepanjang sejarah penggunaan drugs kita, kita selalu mengatakan pada diri kita sendiri, “saya bisa kendalikan ini sendiri, kok...”. Meskipun mungkin ini benar pada mulanya, tetapi sekarang sudah tidak seperti itu lagi keadaannya. Sekarang, drugs yang kita gunakan itu yang malah mengendalikan kita. Kita hidup untuk menggunakan drugs, dan menggunakan drugs untuk hidup. Singkatnya, pecandu adalah seseorang yang hidupnya dikendalikan oleh drugs.

Mungkin anda sudah mengakui bahwa anda mempunyai masalah dengan drugs, tetapi anda belum bisa melihat diri anda sebagai seorang pecandu. Kita semua sudah mempunyai pandangan tertentu mengenai seperti apakah seorang pecandu itu. Tidak perlu merasa malu menjadi seorang pecandu begitu anda sudah mengambil tindakan yang positif. Jika anda bisa mengenali masalah kami, maka anda mungkin juga bisa mengenali solusi kami. Pertanyaan-pertanyaan berikut ini ditulis oleh para pecandu yang menjalani pemulihan dalam Narkotik Anonimus. Kalau anda masih ragu apakah anda seorang pecandu atau bukan, ambillah waktu sejenak untuk membaca pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dan jawablah sejujur-jujurnya.

1. Pernahkah anda menggunakan drugs sendirian? Ya  Tidak
2. Pernahkah anda beralih dari satu jenis drugs ke jenis yang lain, karena berpikir hanya satu jenis drugs tertentu yang merupakan masalah? Ya  Tidak

3. Pernahkah anda memanipulasi atau berbohong kepada seorang dokter untuk mendapatkan resep untuk obat-obatan? Ya  Tidak
4. Pernahkah anda mencuri drugs atau mencuri untuk mendapatkan drugs? Ya  Tidak
5. Apakah anda menggunakan drugs secara rutin begitu bangun tidur atau sebelum tidur? Ya  Tidak
6. Pernahkah anda menggunakan satu jenis drugs untuk menutupi efek dari jenis yang lain? Ya  Tidak
7. Apakah anda menghindari orang-orang atau tempat-tempat yang melarang anda menggunakan drugs? Ya  Tidak
8. Pernahkah anda menggunakan drugs yang anda tidak ketahui jenisnya atau pengaruhnya terhadap anda? Ya  Tidak
9. Pernahkah kualitas pekerjaan atau prestasi sekolah anda menurun karena anda menggunakan drugs? Ya  Tidak
10. Pernahkah anda ditahan oleh pihak yang berwajib karena anda menggunakan drugs? Ya  Tidak
11. Pernahkah anda berbohong mengenai drugs apa atau berapa banyak yang anda gunakan? Ya  Tidak
12. Apakah anda mendahulukan pembelian drugs dari pengeluaran-pengeluaran lain? Ya  Tidak
13. Pernahkah anda mencoba untuk berhenti atau mengendalikan penggunaan drugs anda? Ya  Tidak

14. Pernahkah anda masuk penjara, rumah sakit atau panti rehabilitasi karena penggunaan drugs anda? Ya  Tidak
15. Apakah pola tidur atau makan anda terganggu karena anda menggunakan drugs? Ya  Tidak
16. Apakah bayangan tentang kehabisan drugs menakutkan anda? Ya  Tidak
17. Apakah anda merasa tidak mungkin hidup tanpa drugs? Ya  Tidak
18. Pernahkah anda meragukan kewarasan anda? Ya  Tidak
19. Apakah penggunaan drugs anda membuat kehidupan di rumah tidak bahagia? Ya  Tidak
20. Pernahkah anda berpikir bahwa anda tidak bisa bergaul atau bersenang-senang tanpa drugs? Ya  Tidak
21. Pernahkah anda merasa harus membela diri, bersalah, atau malu karena menggunakan drugs? Ya  Tidak
22. Apakah anda sering berpikir mengenai drugs? Ya  Tidak
23. Pernahkah anda merasakan suatu ketakutan yang tidak masuk akal atau tidak beralasan? Ya  Tidak
24. Apakah penggunaan drugs mempengaruhi hubungan seksual anda? Ya  Tidak
25. Pernahkah anda menggunakan drugs yang sebenarnya anda tidak sukai? Ya  Tidak
26. Pernahkah anda menggunakan drugs karena tekanan emosi atau stres? Ya  Tidak

27. Pernahkah anda overdosis dengan drugs apapun? Ya  Tidak
28. Apakah anda terus menggunakan drugs meskipun telah mengalami akibat buruknya? Ya  Tidak
29. Apakah anda berpikir mungkin anda memiliki masalah dengan drugs? Ya  Tidak

“Apakah saya ini seorang pecandu?” Pertanyaan ini hanya dapat dijawab oleh anda sendiri. Kita menemukan bahwa kita menjawab “Ya” pada pertanyaan yang berbeda-beda. Seberapa banyak kita menjawab “Ya” tidaklah sepenting apa yang kita rasakan dalam diri kita dan bagaimana kecanduan telah mempengaruhi kehidupan kita.

Tidak semua dari pertanyaan-pertanyaan di atas menyebut-nyebut drugs. Ini dikarenakan adiksi adalah sebuah penyakit jahat yang menyerang semua bagian dari kehidupan kita-bahkan bagian-bagian yang kelihatannya tidak ada hubungannya dengan drugs pada awalnya. Jenis dari beragam drugs yang kita gunakan tidaklah sepenting alasan kenapa kita menggunakannya dan apa akibatnya bagi kita.

Pada mulanya, saat kita membaca pertanyaan-pertanyaan ini, cukup menakutkan bagi kita untuk membayangkan diri kita sebagai seorang pecandu. Sebagian dari kita berusaha menepis pemikiran ini dengan berkata:

“Ah... pertanyaan-pertanyaan itu tidak masuk akal;”

Atau,

“Saya kan berbeda. Saya tahu saya menggunakan drugs, tapi saya bukan pecandu. Masalah saya adalah masalah-masalah yang nyata, seperti emosi/keluarga/pekerjaan;”

Atau,

“Memang sekarang ini masa-masa yang sedang berat buat saya;”

Atau,

“Saya baru bisa berhenti kalau saya menemukan orang yang tepat/mendapatkan pekerjaan yang cocok buat saya, dll.”

Jika anda seorang pecandu, pertamanya anda harus mengakui bahwa anda mempunyai masalah dengan drugs sebelum anda bisa maju menuju pemulihan. Pertanyaan-pertanyaan ini, jika dilihat secara jujur, dapat membantu untuk menunjukkan bagaimana drugs telah membuat kehidupan anda menjadi tidak terkendali. Adiksi adalah sebuah penyakit yang, tanpa adanya usaha untuk pulih, akan berakhir di penjara, institusi, atau maut. Banyak dari kita datang ke Narkotik Anonimus karena drugs tidak lagi memberikan hasil yang diharapkan. Adiksi telah merampas martabat kita, harga diri, keluarga, orang-orang yang kita kasihi, bahkan keinginan kita untuk tetap hidup. Anda tidak perlu sampai ke titik ini dalam kecanduan anda jika belum. Kita sudah sadar bahwa ternyata neraka pribadi kita berada di dalam diri kita sendiri. Jika anda menginginkan pertolongan, anda dapat menemukannya di dalam persaudaraan Narkotik Anonimus.

“Kita mencari-cari sebuah jawaban saat kita menjangkau dan menemukan Narkotik Anonimus. Kita datang ke pertemuan NA untuk pertama kalinya dengan penuh kekalahan dan tidak tahu apa lagi yang dapat kita harapkan. Setelah duduk dalam sebuah pertemuan, atau di beberapa pertemuan, kita mulai merasakan bahwa orang-orang tersebut peduli dan bersedia membantu. Meskipun pikiran kita mengatakan bahwa kita tidak akan pernah berhasil, orang-orang dalam Persaudaraan memberikan kita harapan

dengan menegaskan bahwa kita bisa pulih. Kita menemukan bahwa apa pun pikiran atau tindakan kita di masa lalu, orang lain pernah merasakan dan melakukan hal yang sama. Dikelilingi oleh sesama pecandu, kita menyadari bahwa kita tidak sendirian lagi. Pemulihan adalah apa yang terjadi dalam pertemuan-pertemuan kita. Kehidupan kita menjadi taruhannya. Kita menemukan bahwa dengan mengutamakan pemulihan, program ini akan membawa hasil. Kita berhadapan dengan tiga kenyataan yang cukup mengganggu:

1. Kita tidak berdaya terhadap kecanduan dan kehidupan kita tidak terkendali;
2. Meskipun kita tidak bertanggung jawab pada penyakit kita, kita bertanggung jawab pada pemulihan kita;
3. Kita tidak bisa lagi menyalahkan orang lain, tempat-tempat dan hal-hal lain atas kecanduan kita. Kita harus menghadapi masalah dan perasaan kita.

Senjata paling ampuh untuk pemulihan adalah pecandu dalam pemulihan.”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Narkotik Anonimus*, Teks Dasar

Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi  
dicitak ulang untuk diadaptasikan atas ijin  
AA World Services, Inc.

Copyright © 2008 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Semua Hak Dilindungi

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



Ini adalah terjemahan literatur yang telah disetujui  
oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous, , , , dan The NA Way  
Merek Terdaftar

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-691-5 Indonesian 8/16

WSO Catalog Item No. ID-3107



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkotik Anonimus**

IP No. 7-ID

# Apakah Saya Seorang Pecandu?