

## Ar aš esu priklausomas?

*Tik jūs pats galite atsakyti į šį klausimą.*

Tai padaryti nėra lengva. Vartodami narkotikus visą laiką įtikinėjome save: „Aš valdau tai“. Iš pradžių gal tai ir buvo tiesa, tačiau dabar taip nėra. Narkotikai mus valdė. Mes gyvenome, kad vartotume, ir vartojome, kad gyventume. Paprastai kalbant, priklausomas žmogus yra tas, kurio gyvenimą valdo narkotikai.

Galbūt jūs pripažįstate, kad turite rūpesčių dėl narkotikų, tačiau priklausomu savęs nelaikote. Mes visi turime savo apibūdinimą, kas yra priklausomasis. Nėra nieko gėdingo, kad esate priklausomas, jeigu jūs jau ėmėtės ieškoti išeities. Jei jūsų ir mūsų problemos yra vienodos, tai gal jums tiks ir mūsų sprendimai. Žemiau pateiktus klausimus parašė anonimų draugijos. Jei abejojate, ar esate priklausomas, raskite keletą minučių perskaityti šiuos klausimus ir pasistenkite kuo sąžiningiau atsakyti į juos.

1. Ar kada nors vartojate narkotikus būdamas vienas? Taip  Ne
2. Ar esate keitęs vieną narkotiką kitu manydamas, kad rūpesčių kelia tik tam tikras narkotikas? Taip  Ne
3. Ar esate melavęs ar apgaudinėjęs gydytoją, kad gautumėte receptą narkotikams? Taip  Ne
4. Ar esate vogęs narkotikus arba ką kita, norėdamas išigyti narkotikų? Taip  Ne
5. Ar nuolat vartojate narkotikus atsibudęs arba eidamas gulti? Taip  Ne
6. Ar norėdamas panaikinti vienų narkotikų poveikį vartojote kitus? Taip  Ne
7. Ar vengiate žmonių ir vietų, kur nepriariama jums, vartojančiam narkotikus? Taip  Ne

8. Ar teko vartoti nežinomų narkotikų arba nežinant, kaip jie jus paveiks? Taip  Ne
9. Ar jūsų darbas arba mokslas yra nukentėjęs dėl to, kad vartojate narkotikus? Taip  Ne
10. Ar buvote suimtas per tai, kad vartojote narkotikus? Taip  Ne
11. Ar esate melavęs, kokius narkotikus ir kiek jų vartojate? Taip  Ne
12. Ar narkotikų išsigijimas jums svarbiau už jūsų kitus finansinius išsipareigojimus? Taip  Ne
13. Ar mėginote liautis vartoti arba riboti narkotikų vartojimą? Taip  Ne
14. Ar buvote patekęs į kalėjimą, ligoninę ar narkomanų reabilitaciją dėl narkotikų vartojimo? Taip  Ne
15. Ar dėl narkotikų vartojimo trinka jūsų miegas arba apetitas? Taip  Ne
16. Ar jus šiurpina mintis, kad galite pritrūkti narkotikų? Taip  Ne
17. Ar jums atrodo, kad būtų neįmanoma gyventi be narkotikų? Taip  Ne
18. Ar esate suabejojęs savo proto sveikumu? Taip  Ne
19. Ar dėl narkotikų vartojimo jums nemiela namuose? Taip  Ne
20. Ar manote, kad negalėtumėte pritapti visuomenėje ir gerai praleisti laiką be narkotikų? Taip  Ne
21. Ar esate teisinėsis, jautėtės kaltas, gėdinotės, kad vartojate narkotikus? Taip  Ne
22. Ar daug galvojate apie narkotikus? Taip  Ne
23. Ar jautėte baimę be jokios priežasties? Taip  Ne
24. Ar narkotikų vartojimas paveikė jūsų intymų gyvenimą? Taip  Ne
25. Ar kada nors vartojote narkotikus, kurie jums nepatinka? Taip  Ne

26. Ar esate vartojęs narkotikų dėl to, kad jautėte emocinį skausmą arba įtampą?
27. Ar esate perdozavęs kokių nors narkotikų? Taip  Ne
28. Ar vartojate narkotikus ir toliau, nepaisydamas neigiamų pasekmių? Taip  Ne
29. Ar galvojote, kad turite problemų dėl narkotikų? Taip  Ne

„Ar aš esu priklausomas?“ Tai klausimas, į kurį tik jūs pats galite atsakyti. Mes pamatėme, kad kiekvieno iš mūsų atsakymų „taip“ kiekis skirtingas. Teigiamų atsakymų skaičius nėra toks svarbus. Svarbiau jausmas, kurį pajutome, ir suvokimas, kaip priklausomybė paveikė mūsų gyvenimą.

Kai kuriuose klausimuose narkotikai nėra neminimi. Taip yra todėl, kad priklausomybė yra klatinga liga, veikianti visas mūsų gyvenimo sritis, kurios, iš pirmo žvilgsnio, neturi nieko bendra su narkotikais. Tai, kokius narkotikus vartojome, nėra taip svarbu. Svarbiau yra tai, kodėl mes juos vartojome ir kaip tai mums atsiliepė.

Kai pirmą kartą perskaitėme šiuos klausimus, buvo baisu pagalvoti, kad galbūt esame priklausomi. Kai kurie iš mūsų bandė atsikratyti šios minties, sakydami:

„O, šie klausimai nelogiški“;

arba:

„Aš esu kitoks. Aš žinau, kad vartoju narkotikus, bet nesu priklausomas. Aš tik labai kremtuosi, turiu šeimyninių ar darbo problemų“;

arba:

„Šiuo metu pernelyg mažai laiko, kad galėčiau susigaudyti“;

arba:

„Liausiuosi vartojęs narkotikus, kai tik rasiu reikiamą žmogų, tinkamą darbą ir t.t.!“.

Jei esate priklausomas, pirmiausia privalote prisipažinti, kad turite rūpesčių dėl narkotikų. Tik tuomet galima tikėtis teigiamų poslinkių ir sveikti. Šie klausimai, jei jie atsakyti sąžiningai, gali padėti suvokti, kaip narkotikų vartojimas padarė mūsų gyvenimą nevaldomą. Priklausomybė yra liga, kuri negydoma baigiasi kalėjimu, ligonine ir mirtimi. Daugelis mūsų atėjo pas Narkomanus anonimus todėl, kad narkotikai nebeveikė mūsų taip, kaip mes tikėjomės. Priklausomybė atėmė mūsų išdidumą, savigarbą, šeimas, mylimuosius, net norą gyventi. Jei dar nepasiekėte šios ribos, tai geriau to ir nesiekite. Mes supratome, jog mūsų pragaras yra mumyse. Jei norite pagalbos, rasite ją Narkomanų anonimų draugijoje.

„Mes ieškujome atsakymo, kai radome Narkomanus anonimus. Nugalėti mes atėjome į savo pirmąjį NA susirinkimą ir nežinojome, ko tikėtis. Pabuvę susirinkime ar keliuose susirinkimuose mes pajutome, kad žmonės rūpinasi ir yra pasiryžę padėti. Mūsų protai sakė, kad mums nieko nepavyks, tačiau žmonės Draugijoje suteikė mums vilties tikindami, kad mes galime sveikti. Mes atradome; kad ir kaip mes mąstėme ar veikėme praeityje, kiti jautėsi ir darė tą patį. Būdami tarp priklausomų draugų mes suvokėme, kad jau nesame vieniši. Sveikimas – štai kas vyksta mūsų susirinkimuose. Mūsų gyvenimai pastatyti ant kortos. Mes suvokėme, kad teikiant pirmenybę sveikimui, programa veikia. Mes įsisąmoninome tris trikdančius dalykus:

1. Mes esame bejėgiai prieš savo priklausomybę ir mūsų gyvenimai yra nevaldomi;
2. Nors mes nesame atsakingi už savo ligą, tačiau mes esame atsakingi už savo sveikimą;
3. Mes daugiau nebegalime kaltinti žmonių, vietų ir dalykų dėl savo priklausomo-

mybės. Mes turime drąsiai pažvelgti į savo problemas ir savo jausmus.

Pagrindinis sveikimo ginklas yra sveikstantis priklausomasis”<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Pagrindinis tekstas, *Narkomanai anonimai*

Copyright © 2004 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Visos teisės saugomos

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)

Lietuvos regiono tarnybos komitetas  
[www.lietuvos-na.lt](http://www.lietuvos-na.lt)



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous,   , ir The NA Way  
yra registruoti Narcotics Anonymous World Services,  
Incorporated prekių ženklai.

ISBN 978-1-55776-562-8 Lithuanian 1/16

WSO Catalog Item No. LT-3107



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkomanai anonimai**

IP Nr. 7-LT

Ar aš esu  
priklausomas?