

## Er jeg en rusavhengig?

*Bare du kan svare på dette spørsmålet.*

Dette er kanskje ikke så lett å gjøre. Gjennom hele vårt misbruk fortalte vi oss selv: "Jeg kan mestre det." Selv om dette var sant i begynnelsen, er det ikke slik nå. Rusmidlene mestret oss. Vi levde for å bruke og brukte for å leve. Helt enkelt, en rusavhengig er en person hvis liv er kontrollert av rusmidler.

Kanskje du innrømmer du har et problem med rusmidler, men du oppfatter ikke deg selv som rusavhengig. Vi har alle forutfattede ideer om hva en rusavhengig er. Det er ikke noe skamfullt ved å være rusavhengig når du først begynner å handle positivt. Hvis du kan identifisere deg med våre problemer, er du kanskje i stand til å identifisere deg med vår løsning. De følgende spørsmålene ble skrevet av rusavhengige i tilfriskning i Anonyme Narkomane. Hvis du er i tvil om du er en rusavhengig eller ikke, ta deg tid til å lese spørsmålene nedenfor og besvar dem så ærlig du kan.

1. Bruker du noen gang alene? Ja  Nei
2. Har du noen gang byttet ut et rusmiddel med et annet og trodd at et bestemt rusmiddel var problemet? Ja  Nei
3. Har du noen gang manipulert eller løyet for en lege for å få tak i reseptpliktige rusmidler? Ja  Nei
4. Har du noen gang stjålet rusmidler eller stjålet for å få tak i rusmidler? Ja  Nei
5. Bruker du vanligvis et rusmiddel når du våkner, eller når du går til sengs? Ja  Nei
6. Har du noen gang tatt et rusmiddel for å overkomme virkningene av et annet? Ja  Nei

7. Unngår du mennesker eller steder som ikke godkjenner at du bruker rusmidler? Ja  Nei
8. Har du noen gang brukt et rusmiddel uten å vite hva det var, eller hva det ville gjøre med deg? Ja  Nei
9. Har dine prestasjoner på arbeid eller skole noen gang tatt skade av virkningene av ditt rusbruk? Ja  Nei
10. Har du noen gang blitt arrestert som følge av å bruke rusmidler? Ja  Nei
11. Har du noen ganger løyet om hva eller hvor mye du bruker? Ja  Nei
12. Setter du anskaffelsen av rusmidler foran dine økonomiske forpliktelser? Ja  Nei
13. Har du noen gang forsøkt å stoppe eller kontrollere din bruk? Ja  Nei
14. Har du noen gang vært i fengsel, på sykehus eller behandlingssted på grunn av din bruk? Ja  Nei
15. Forstyrrer bruken din søvnen eller spisevanene? Ja  Nei
16. Skremmer tanken på å gå tom for rusmidler deg? Ja  Nei
17. Føles det umulig for deg å leve uten rusmidler? Ja  Nei
18. Setter du noen gang spørsmålstegn ved din egen tilregnelighet? Ja  Nei
19. Gjør rusmiddelbruken ditt hjemmeliv ulykkelig? Ja  Nei
20. Har du noen gang trodd at du ikke kan passe inn eller ha det bra uten rusmidler? Ja  Nei
21. Har du noen gang følt deg i forsvar, skyldig eller skamfull på grunn av din bruk? Ja  Nei

22. Tenker du mye på rusmidler? Ja  Nei
23. Har du hatt irrasjonell eller udefinerbar frykt? Ja  Nei
24. Har det å bruke påvirket dine seksuelle forhold? Ja  Nei
25. Har du noen gang tatt rusmidler du ikke foretrekker? Ja  Nei
26. Har du noen gang brukt rusmidler på grunn av følelsesmessig smerte eller stress? Ja  Nei
27. Har du noen gang tatt overdoser av noen rusmidler? Ja  Nei
28. Fortsetter du å bruke til tross for negative konsekvenser? Ja  Nei
29. Tror du at du kan ha et rusmiddelproblem? Ja  Nei

"Er jeg en rusavhengig?" Dette er et spørsmål bare du kan svare på. Vi fant at vi alle svarte forskjellige antall ja på disse spørsmålene. Selve antallet ja-svar var ikke så viktig som hvordan vi følte oss innvendig og hvordan avhengighet hadde påvirket våre liv.

Noen av disse spørsmålene nevner ikke engang rusmidler. Dette er fordi avhengighet er en lumsk sykdom som påvirker alle områder av våre liv, selv de områdene som til å begynne med ser ut til å ha lite med rusmidler å gjøre. De forskjellige rusmidler vi brukte var ikke så viktige som hvorfor vi brukte dem, og hva de gjorde med oss.

Da vi første gang leste disse spørsmålene, var det skremmende for oss å tenke at vi kanskje kunne være rusavhengige. Noen av oss forsøkte å avvise disse tankene ved å si: "Å, disse spørsmålene er meningsløse." eller

"Jeg er annerledes. Jeg vet jeg tar rusmidler, men jeg er ikke rusavhengig. Jeg har

virkelige følelsesmessige/familie/arbeidsproblemer."

eller

"Jeg har en tøff tid med å få alt i orden akkurat nå."

eller

"Jeg vil være i stand til å stoppe når jeg finner den rette personen/får den rette jobben o.s.v."

Hvis du er rusavhengig, må du først innrømme at du har et problem med rusmidler før det kan bli gjort noen fremgang mot tilfriskning. Disse spørsmålene, når de blir ærlig besvart, kan hjelpe til å vise deg hvordan bruk av rusmidler har gjort livet ditt umulig å mestre. Avhengighet er en sykdom som uten tilfriskning ender med fengsler, institusjoner og død. Mange av oss kom til Anonyme Narkomane fordi rusmidlene hadde sluttet å gi oss det vi hadde behov for. Avhengighet fratar oss vår stolthet, vårt selvbilde, vår familie, våre kjære, og til og med vårt ønske om å leve. Du behøver ikke nå dette punkt i din avhengighet, hvis du ikke har nådd det. Vi har funnet at vårt eget, private helvete var inne i oss. Hvis du vil ha hjelp, kan du finne den i fellesskapet til Anonyme Narkomane.

"Vi lette etter svar, strakk ut hånden og fant Anonyme Narkomane. Vi kom utslåtte til vårt første NA-møte og visste ikke hva vi kunne forvente. Etter å ha vært på ett eller flere møter, begynte vi å føle at folk brydde seg om oss og var villige til å hjelpe. Selv om våre sinn fortalte oss at vi aldri ville klare det, gav folkene i fellesskapet oss håp ved å insistere på at vi kunne tilfriskne. Vi fant ut at uansett hva vi hadde tenkt og gjort tidligere, så hadde andre følt og gjort det samme. Omgitt av andre rusavhengige i tilfriskning, innså vi at vi ikke lenger var alene. På våre møter skjer det tilfriskning. Våre liv står på spill. Vi fant ut programmet virker når vi

setter tilfriskningen først. Vi sto ansikt til ansikt med tre urovekkende oppdagelser:

1. Vi er maktesløse overfor avhengighet og våre liv er umulig å mestre;
2. Selv om vi ikke er ansvarlige for vår sykdom, er vi ansvarlige for vår tilfriskning;
3. Vi kan ikke lenger bebreide mennesker, steder og ting for vår avhengighet. Vi må møte våre problemer og følelser ansikt til ansikt.

Tilfriskningprosessen er det beste virkemiddelet for å få en rusavhengig til å tilfriskne.”\*

---

\* *Anonyme Narkomane* (Basic Text)

Copyright © 1994 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle rettigheter forbeholdt

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)



Oversettelse av litteratur godkjent av NA-fellesskapet.

Narcotics Anonymous    og The NA Way  
er registrerte varemerker for  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557761873      Norwegian      1/21

WSO Catalog Item No. NR3107



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonyme Narkomane**

IP nr. 7-NR

# Er jeg en rusavhengig?