



## Czy jestem uzależniony?

Literatura zatwierdzona przez Wspólnotę NA.

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Wszystkie prawa zastrzeżone.

*Tylko Ty możesz odpowiedzieć na to pytanie.*

Może to nie być takie proste. Przez cały czas, gdy braliśmy, mówiliśmy sobie: „W każdej chwili mogę przestać”. Nawet jeżeli na początku rzeczywiście tak było, teraz jest inaczej. Narkotyki nami manipulowały. Żyliśmy po to, by brać, braliśmy po to, by żyć. W uproszczeniu, uzależniony to osoba, której życiem rządzą narkotyki.

Być może przyznajesz, że masz problem z narkotykami, ale nie uważasz się za uzależnionego. Każdy z nas miał z góry wyrobione zdanie na temat tego, kto to jest uzależniony. Gdy już zacząłeś podejmować pozytywne działania, bycie uzależnionym nie jest niczym wstydliwym. Jeżeli utożsamiasz się z naszymi problemami, możesz też utożsamić się z naszym sposobem na ich rozwiązanie. Poniższe pytania ułożyli uzależnieni, powracający do zdrowia w NA. Jeżeli masz wątpliwości czy jesteś uzależniony, czy nie, przeczytaj je i postaraj się odpowiedzieć tak uczciwie, jak tylko potrafisz.

1. Czy kiedykolwiek bierzesz w samotności? tak  nie
2. Czy kiedykolwiek, myśląc, że jeden dany narkotyk jest Twoim problemem, zastępowałeś go innym? tak  nie
3. Czy kiedykolwiek oszukałeś lub okłamałeś lekarza, aby otrzymać potrzebne recepty? tak  nie
4. Czy kiedykolwiek kradłeś narkotyki, lub kradłeś, by je uzyskać? tak  nie
5. Czy regularnie bierzesz budząc się lub kładąc się do łóżka? tak  nie
6. Czy kiedykolwiek wzięłeś narkotyk po to, aby opanować skutki działania innego? tak  nie
7. Czy unikasz miejsc lub ludzi, którzy nie akceptują zażywania przez Ciebie narkotyków? tak  nie
8. Czy kiedykolwiek wzięłeś narkotyk, nie wiedząc, jakie może mieć działanie lub nie wiedząc w ogóle, co bierzesz? tak  nie
9. Czy twoje wyniki w pracy lub w szkole kiedykolwiek ucierpiały z powodu brania? tak  nie
10. Czy byłeś kiedyś zatrzymany w związku z braniem? tak  nie
11. Czy kiedykolwiek kłamałeś w odpowiedzi na pytania: co lub ile bierzesz? tak  nie
12. Czy stawiałeś kupno narkotyku przed swoimi zobowiązaniami finansowymi? tak  nie
13. Czy próbowałeś przestać lub kontrolować branie? tak  nie

14. Czy byłeś kiedykolwiek w więzieniu, szpitalu lub na oddziale odwykowym z powodu brania? tak  nie
15. Czy branie przeszkadza Ci w spaniu lub w jedzeniu? tak  nie
16. Czy myśl o tym, że zabraknie Ci narkotyku przeraża cię? tak  nie
17. Czy wydaje Ci się, że Twoje życie jest niemożliwe bez narkotyków? tak  nie
18. Czy kiedykolwiek poddajesz w wątpliwość swoje zdrowie psychiczne? tak  nie
19. Czy Twoje branie unieszczęśliwia Twój dom? tak  nie
20. Czy myślisz, że nie potrafiłbyś się dopasować i dobrze bawić bez narkotyków? tak  nie
21. Czy kiedykolwiek czułeś się zagrożony, winny lub zawstydzony z powodu brania? tak  nie
22. Czy dużo myślisz o narkotykach? tak  nie
23. Czy miałeś nieuzasadnione lub nie-określone lęki? tak  nie
24. Czy branie wpłynęło na Twoje życie seksualne? tak  nie
25. Czy kiedykolwiek brałeś narkotyki, które nie były Twoimi ulubionymi? tak  nie
26. Czy kiedykolwiek brałeś z powodu emocjonalnego bólu lub stresu? tak  nie
27. Czy kiedykolwiek przedawkowałeś jakkolwiek narkotyk? tak  nie
28. Czy bierzesz nadal, nie zważając na negatywne konsekwencje? tak  nie
29. Czy myślisz, że możesz mieć problem z narkotykami? tak  nie

„Czy jestem uzależniony?” Jest to pytanie, na które tylko ty możesz odpowiedzieć. Stwierdziliśmy, że w ilości odpowiedzi twierdzących bardzo się między sobą różnimy. Jednakże ilość odpowiedzi na „tak” jest mniej ważna od tego, jak czuliśmy się odpowiadając, i jak uzależnienie wpłynęło na nasze życie.

Niektóre z tych pytań nie wspominają nawet o narkotykach. Dzieje się tak, dlatego, że uzależnienie jest bardzo podstępna choroba, która ma wpływ na wszystkie dziedziny naszego życia - nawet na te, które na pierwszy rzut oka niewiele mają wspólnego z narkotykami. Narkotyki, jakie używaliśmy nie są tak ważne, jak odpowiedź na pytanie, dlaczego ich używaliśmy i co z nami zrobiły.

Kiedy po raz pierwszy przeczytaliśmy te pytania, myśl, że możemy być uzależnieni, była przerażająca. Niektórzy z nas próbowali ją w sobie zabić, mówiąc:

„Te pytania są bez sensu”,

albo

„Ja jestem inny. Wiem, że biorę, ale nie jestem uzależniony. Mam prawdziwe problemy emocjonalne, rodzinne, w pracy”,

albo

„Po prostu trudno mi jest wszystko sobie poukładać”,

albo

„Będę w stanie przestać, gdy znajdę tę właściwą osobę, dostanę pracę, itp.”

Jeśli jesteś uzależniony, musisz najpierw przyznać, że masz problem z narkotykami. Dopiero wtedy możliwy będzie postęp w kierunku zdrowienia. Te pytania, je-żeli podszedłeś do nich uczciwie, mogą pomóc Ci zobaczyć, jak narkotyki sprawiły, że przestałeś kierować swoim życiem. Uzależnienie to choroba, która nieleczona, kończy się więzieniem, szpitalem i śmiercią. Wielu z nas trafiło do NA, ponieważ narkotyki przestały dawać nam to, czego od nich oczekiwaliśmy. Uzależnienie zabrało nam dumę, szacunek do samych siebie, rodzinę, ukochane osoby, a nawet chęć do życia. Jeżeli nie dotarłeś do tego etapu, wcale nie musisz tego robić. Odkryliśmy, że nasze własne piekło było wewnątrz nas. Jeżeli pragniesz pomocy, możesz ją znaleźć we wspólnocie Anonimowych Narkomanów.

„Poszukując odpowiedzi na nasze problemy, trafiliśmy do NA. Znaleźliśmy się na pierwszym mityngu z poczuciem klęski i nie wiedzieliśmy, czego oczekiwać. Po jednym lub kilku spotkaniach zaczęliśmy odczuwać, że innym na nas zależy i że chcą nam pomóc. Pomimo, iż umysł mówił nam, że to się nie uda, ludzie we wspólnocie dali nam nadzieję, mówiąc nam, że powrócimy do zdrowia. W otoczeniu innych uzależnionych zdaliśmy sobie sprawę z tego, że nie jesteśmy już sami. Na mityngach zdrowiejemy. Stajemy się kowalami własnego losu. Odkryliśmy, iż program działa dzięki postawieniu zdrowienia na pierwszym miejscu. Stanęliśmy twarzą w twarz z trzema wstrząsającymi faktami:

1. Jesteśmy bezsilni wobec uzależnienia i straciliśmy kontrolę nad naszym życiem.
2. Wprawdzie nie ponosimy odpowiedzialności za naszą chorobę, jesteśmy jednak odpowiedzialni za nasz powrót do zdrowia.
3. Nie możemy dłużej winać ludzi, miejsc i rzeczy za nasze uzależnienie. Musimy stanąć twarzą w twarz z naszymi problemami i uczuciami.

Najskuteczniejszą bronią w powrocie do zdrowia jest uzależniony powracający do zdrowia”.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> *Narcotics Anonymous*, wyd. 5-te. (Van Nuys, CA: Narcotics Anonymous World Services, Inc., 1988), str. 15.