

Ali sem odvisnik?

Samo ti lahko odgovoriš na to vprašanje.

To morda ne bo tako lahko. Ves čas drogiranja smo si govorili: »To lahko kontroliram.« Tudi če je bilo na začetku to res, zdaj ni več tako. Droge so upravljale z nami. Živelimo smo za drogo in se drogirali, da smo živeli. Zelo preprosto, odvisnik je oseba, ki ji droge kontrolirajo življenje.

Morda priznaš, da imaš težave z drogo, vendar se ti ne zdi, da si odvisnik. Vsi imamo vnaprej določene predstave o tem, kaj odvisnik je. Vendar biti odvisnik ni nič sramotnega, ko enkrat začneš delovati pozitivno. Če se lahko poistovetiš z našimi težavami, se lahko morda poistovetiš tudi z našimi rešitvami. Naslednja vprašanja so napisali odvisniki, ki okrevajo in so del skupnosti Narcotics Anonymous. Če ne veš, ali si ali nisi odvisnik, si vzemi nekaj časa in preberi vprašanja, potem pa na njih odgovori čim bolj iskreno.

1. Ali se kdaj drogiraš sam? Da Ne
2. Ali si kdaj zamenjal eno drogo za drugo, misleč da je določena droga tvoj problem? Da Ne
3. Ali si kdaj manipuliral ali lagal zdravniku, da bi dobil zdravila na recept? Da Ne
4. Ali si kdaj ukradel drogo ali kradel zato, da bi nabavil drogo? Da Ne
5. Ali redno jemlješ drogo, ko vstaneš ali preden greš spat? Da Ne
6. Ali si kdaj vzel drogo zato, da bi izničil učinek druge droge? Da Ne
7. Ali se izogibaš ljudi ali krajev, ki ne odobravajo tvoje drogiranja? Da Ne
8. Ali si kdaj vzel drogo, ne da bi vedel, kaj sploh jemlješ ali kako bo delovala nate? Da Ne

9. Ali si imel zaradi drogiranja probleme v službi ali šoli? Da Ne
10. Ali si bil zaradi drogiranja kdaj aretiran? Da Ne
11. Ali si kdaj lagal o tem, kaj in koliko jemlješ? Da Ne
12. Ali je nabava droge pomembnejša od tvojih drugih finančnih obveznosti? Da Ne
13. Ali si kdaj poskusil nehati ali kontrolirati jemanje droge? Da Ne
14. Ali si bil kdaj zaradi drogiranja v zaporu, bolnici ali centru za zdravljenje odvisnosti? Da Ne
15. Ali jemanje drog vpliva na tvoje spanje ali prehrano? Da Ne
16. Ali te je strah ob misli, da bi ostal brez droge? Da Ne
17. Ali se ti zdi nemogoče, da bi živel brez droge? Da Ne
18. Ali kdaj podvomiš v svoje duševno zdravje? Da Ne
19. Ali uporaba drog otežuje tvoje življenje doma? Da Ne
20. Si kdaj mislil, da se brez droge ne moreš vključiti v družbo ali se zabavati? Da Ne
21. Ali si se kdaj počutil napadenega, krivega ali osramočenega zaradi svojega drogiranja? Da Ne
22. Ali veliko misliš na droge? Da Ne
23. Ali si kdaj čutil neracionalen in nejasen strah? Da Ne
24. Ali je jemanje drog vplivalo na tvoje spolne odnose? Da Ne
25. Ali si kdaj vzel drogo, ki ti ni bila ravno pri srcu? Da Ne

26. Ali si kdaj vzel drogo zaradi čustvene bolečine ali stresa? Da Ne
27. Ali si se kdaj predoziral s katerokoli drogo? Da Ne
28. Ali se še naprej drogiraš, ne glede na negativne posledice? Da Ne
29. Ali misliš, da imaš probleme z drogo? Da Ne

»Ali sem odvisnik?« Na to vprašanje lahko odgovoriš samo ti. Mi smo ugotovili, da smo na vprašanja z »da« odgovorili različno. Dejansko število pozitivnih odgovorov niti ni tako pomembno, bolj pomembno je, kako se počutimo v notranjosti in kako je odvisnost vplivala na naše življenje.

Nekatera od teh vprašanj sploh ne omenjajo droge. To je zato, ker je odvisnost zahrbtna bolezen, ki vpliva na vsa področja našega življenja, tudi na tista, za katera se zdi, da imajo malo opraviti z drogami. Ni tako pomembno, katere vrste drog smo jemali, bolj je pomemben razlog, zakaj smo jih jemali in kakšno škodo so nam povzročile.

Ko prvič preberemo vprašanja, je lahko misel, da smo morda tudi mi odvisniki, zadržujoča. Nekateri smo poskušali te misli odgnati nekako takole:

»Ah, ta vprašanja nimajo smisla.«

ali pa.

»Jaz sem drugačen. Vem, da jemljem droge, ampak nisem odvisnik. Jaz imam resnične čustvene, družinske in službene težave.«

ali pa.

»Trenutno so mi stvari samo malo ušle izpod nadzora.«

ali pa.

»Ko bom našel pravo osebo, pravo službo itd., bom lahko prenehal z jemanjem.«

Če si odvisnik, moraš najprej priznati, da imaš težave z drogami, šele potem lahko kakor koli napreduješ v smeri okrevanja. Ta

vprašanja nam lahko pomagajo, če na njih iskreno odgovorimo, saj nam pokažejo, kako je z uporabo drog naše življenje postalo neobvladljivo. Odvisnost je bolezen, ki se brez okrevanja konča v zaporih, institucijah ali s smrtjo. Mnogi od nas smo prišli v NA, ker so nam droge prenehale dajati tisto, kar smo od njih potrebovali. Odvisnost nam vzame ponos, samospoštovanje, družino, ljubljene osebe in celo našo željo po življenju. Če še nisi dosegel te točke v svoji odvisnosti, ti je tudi ni treba. Mi smo ugotovili, da je bil naš zasebni pekel znotraj nas. Če bi rad pomoč, jo lahko najdeš v skupnosti Narcotics Anonymous.

»Iskali smo odgovore in pomoč ter našli NA. Na prvo NA srečanje smo prišli poraženi in nismo vedeli, kaj naj pričakujemo. Po nekaj srečanjih ali pa že kar na prvem srečanju, smo začutili, da ljudem ni vseeno za nas in da so nam pripravljene pomagati. Čeprav nam je razum govoril, da nam nikdar ne bo uspelo, so nam ljudje iz skupnosti dajali upanje z vztrajnim ponavljanjem, da tudi mi lahko okrevamo. Obkroženi z drugimi odvisniki v okrevanju smo spoznali, da nismo več sami. Okrevanje je tisto, kar se dogaja na naših srečanjih. Na kocki so naša življenja. Ugotovili smo, da program zares deluje, ko postavimo okrevanje na prvo mesto. Soočili smo se s tremi zaskrbljujočimi spoznanji:

1. Priznali smo, da smo nemočni pred svojo odvisnostjo in da so naša življenja postala neobvladljiva;
2. Čeprav nismo odgovorni za svojo bolezen, smo odgovorni za svoje okrevanje;
3. Ne moremo več kriviti drugih ljudi, krajev in stvari za našo odvisnost. Soočiti se moramo s svojimi problemi in občutki.

Daleč najboljše orožje za okrevanje je odvisnik v okrevanju.«¹

¹ *Narcotics Anonymous*, Temeljno besedilo

Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Vse pravice pridržane

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



To je prevod literature, ki jo je odobrila
Skupnost Anonimnih narkomanov.

Narcotics Anonymous,    in The NA Way
so registrirani zaščitni znaki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-115-8 Slovenian 12/16

WSO Catalog Item No. SL-3107



Narcotics Anonymous®

IP Št. 7-SL

Ali sem odvisnik?