



# Är jag en beroende?

Ny reviderad utgåva

Detta är en översättning av en publikation godkänd av NA-gemenskapen.

Copyright © 1994 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alla rättigheter förbehållna.

## Är jag en beroende?

*Bara du kan svara på den frågan.*

Det kanske inte är så enkelt att göra. Genom hela vårt användande sa vi till oss själva: "jag kan hantera det här". Även om det var sant i början är det inte det idag. Drogerna hanterade oss. Vi levde för att använda och använde för att kunna leva. En beroende är helt enkelt en person vars liv kontrolleras av droger.

Du kanske medger att du har problem med droger, men anser inte att du är en beroende. Vi har alla förutfattade meningar om vad en beroende är. Det finns inget skamligt i att vara en beroende när du väl börjar göra något konstruktivt åt det. Om du kan identifiera dig med våra problem, så kanske du kan identifiera dig med våra lösningar. Följande frågor har skrivits av tillfrisknande beroende i Anonyma Narkomaner. Om du tvekar om du är en beroende eller ej, ge dig tid att läsa igenom följande frågor och besvara dem så ärligt du kan.

- |   |                             |                              |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| 1 Använder du någonsin droger ensam?  | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 2 Har du någonsin ersatt en drog med en annan för att du trott att en viss drog var ditt problem? | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 3 Har du någonsin manipulerat eller ljugit för en läkare för att få receptbelagda droger?         | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 4 Har du någonsin stulit droger eller stulit för att kunna skaffa droger?                         | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 5 Använder du regelbundet någon drog när du stiger upp eller går till sängs?                      | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 6 Har du någon gång tagit en drog för att få bukt med effekterna av en annan?                     | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 7 Undviker du människor eller miljöer som inte godtar ditt droganvändande?                        | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 8 Har du någonsin använt en drog utan att veta vad det var eller hur den skulle påverka dig?      | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 9 Har dina resultat på arbetet eller i skolan någonsin påverkats av ditt användande av droger?    | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |

- |    |   |                             |                              |
|----|---|-----------------------------|------------------------------|
| 10 | Har du någonsin blivit gripen av polisen till följd av ditt droganvändande?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 11 | Har du någon gång ljugit om vad eller hur mycket du använder?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 12 | Sätter du inköp av droger före dina ekonomiska åtaganden?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 13 | Har du någonsin försökt att sluta eller kontrollera ditt användande?  | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 14 | Har du någonsin suttit i fängelse eller häkte, varit intagen på sjukhus eller i behandling på grund av ditt användande? | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 15 | Stör användandet dina sömn- och matvanor?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 16 | Blir du vettskrämd av tanken på att drogerna kan ta slut?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 17 | Känner du att det är omöjligt för dig att leva utan droger?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 18 | Ifrågasätter du någon gång ditt förstånd?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 19 | Gör ditt användande av droger familjelivet olyckligt?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 20 | Har du någonsin tyckt att du inte passar in eller inte kan ha kul utan droger?  | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 21 | Har du någonsin försvarat, känt skuld eller skämts för ditt användande?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 22 | Tänker du mycket på droger?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 23 | Har du känt ogrundad eller obestämd rädsla?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 24 | Har användandet påverkat dina sexuella relationer?  | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 25 | Har du någon gång använt andra droger än dem du föredrog?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 26 | Har du någonsin använt droger på grund av känslomässig smärta eller stress?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 27 | Har du någonsin överdoserat någon drog?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 28 | Fortsätter du att använda trots negativa konsekvenser?  | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |
| 29 | Tror du att du kanske har problem med droger?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nej <input type="checkbox"/> |

”Är jag en beroende?” Det är en fråga som bara du kan besvara. Vi fann att vi alla hade olika många ”ja” på dessa frågor. Antalet ”ja”-svar var inte lika viktigt som hur vi kände oss inuti och hur beroendet hade påverkat våra liv.

I några av dessa frågor nämns inte ens droger. Det beror på att beroendet är en lömsk sjukdom som påverkar alla områden i våra liv – även de områden som först inte tycktes ha så mycket med droger att göra. Vilka olika droger vi använde var inte så viktigt som varför vi använde dem och vad de gjorde med oss.

När vi först läste de här frågorna skrämdes vi av tanken på att vi kanske var beroende. Några av oss försökte slå bort dessa tankar genom att säga:

”Äh, vilka konstiga frågor.”

Eller,

”Jag är annorlunda. Visst tar jag droger, men jag är inte en beroende. Mina verkliga problem är känslorna/familjen/jobbet.”

Eller,

”Jag har bara lite svårt att få ihop det just nu.”

Eller,

”Jag kommer att kunna sluta när jag hittar rätt person/får det rätta jobbet, etc.”

Om du är en beroende måste du först erkänna att du har ett drogproblem innan du kan göra några framsteg i riktning mot tillfrisknande. Om du närmar dig de här frågorna ärligt, kan de hjälpa dig att se hur droganvändandet har gjort ditt liv ohanterligt. Beroendet är en sjukdom som utan tillfrisknande slutar i fängelse, på institutioner och med död. Många av oss kom till Anonyma Narkomaner för att drogerna hade slutat fungera. Beroendet berövar oss vår stolthet, vår självaktning, våra familjer, våra nära och kära och till och med vår vilja att leva. Om du inte har nått denna punkt i ditt beroende, behöver du inte göra det. Vi har funnit att vårt eget privata helvete fanns inom oss. Om du vill ha hjälp kan du finna den i Anonyma Narkomaners gemenskap.

”Vi sökte en lösning när vi sträckte ut handen och fann Anonyma Narkomaner. Vi kom till vårt första NA-möte besegrade och visste inte vad vi kunde vänta oss. Efter att ha suttit på ett eller flera möten, började vi känna att människor brydde sig om och var villiga att hjälpa. Även om vårt tänkande sa oss att vi aldrig skulle klara av det, gav människorna i gemenskapen oss hopp genom att envisas med att vi kunde tillfriskna. (...) Omgivna av andra beroende insåg vi att vi inte längre var ensamma. Tillfrisknande är vad våra möten handlar om. Våra liv står på spel. Vi fann att programmet fungerar genom att tillfrisknandet sätts först. Vi stod inför tre oroande insikter:

- 1 Vi är maktlösa inför beroendet och våra liv är ohanterliga.
- 2 Trots att inte är ansvariga för vår sjukdom, är vi ansvariga för vårt tillfrisknande.
- 3 Vi kan inte längre skylla vårt beroende på människor, platser och saker. Vi måste möta våra problem och våra känslor.

Det primära vapnet för tillfrisknande är den tillfrisknande beroende.”<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Anonyma Narkomaner, (Basic Text) sidan 16.