

## Adakah Saya Seorang Penagih?

*Hanya anda yang boleh menjawab soalan ini.*

Ini mungkin bukan sesuatu yang mudah dilakukan. Semasa tempoh mengguna, kami berkata pada diri sendiri, "Saya boleh mengatasinya." Meskipun ini benar pada awalnya, ia tidak lagi sekarang. Dadah telah menguasai kami. Kami hidup untuk mengguna dan mengguna untuk hidup. Dengan ringkasnya, seorang penagih adalah seseorang di mana kehidupannya dikuasai dadah.

Mungkin anda mengaku yang anda mempunyai masalah dengan dadah, tetapi anda tidak menganggap diri anda seorang penagih. Kami semua mempunyai tanggapan yang berbeza tentang siapa itu seorang penagih. Tiada apa yang harus dimalukan seorang penagih apabila anda mula mengambil tindakan yang positif. Jika anda menganggap masalah kita serupa, anda juga mungkin dapat menerima huraian kami. Soalan-soalan berikut telah ditulis oleh penagih-penagih yang kian pulih dalam Narcotics Anonymous. Jika anda ragu-ragu sama ada benar atau tidak anda seorang penagih, luangkan masa untuk membaca soalan-soalan di bawah dan jawab seberapa jujur yang anda boleh

1. Pernahkah anda menggunakan bersendirian? Ya  Tidak
2. Pernahkah anda menggantikan sejenis dadah dengan yang lain, dengan fikiran bahawa dadah yang satu itu adalah penyebab segala masalah? Ya  Tidak
3. Pernahkah anda memanipulasi atau berbohong kepada doktor untuk mendapatkan dadah preskripsi? Ya  Tidak
4. Pernahkah anda mencuri dadah atau mencuri untuk memperolehi dadah? Ya  Tidak
5. Adakah anda kerap mengguna dadah ketika terjaga dari tidur atau ketika hendak tidur? Ya  Tidak

6. Pernahkah anda mengguna sejenis dadah untuk mengatasi kesan daripada sejenis dadah yang lain? Ya  Tidak
7. Adakah anda menghindari orang atau tempat yang tidak menerima anda kerana mengguna dadah? Ya  Tidak
8. Pernahkah anda mengguna dadah tanpa pengetahuan mengenainya ataupun akibat mengguna dadah? Ya  Tidak
9. Pernahkah prestasi kerja atau persekolahan anda terjejas akibat mengguna dadah? Ya  Tidak
10. Pernahkah anda diberkas kerana mengguna dadah? Ya  Tidak
11. Pernahkah anda berbohong tentang apa atau berapa banyak yang anda guna? Ya  Tidak
12. Adakah anda mengutamakan pembelian dadah berbanding tanggungjawab kewangan anda? Ya  Tidak
13. Pernahkah anda cuba berhenti atau mengawal penggunaan anda? Ya  Tidak
14. Pernahkah anda ke penjara, hospital atau pusat pemulihan dadah kerana mengguna dadah? Ya  Tidak
15. Adakah penggunaan menjejaskan tidur atau pemakanan anda? Ya  Tidak
16. Adakah fikiran tentang kehabisan dadah menggerunkan anda? Ya  Tidak
17. Adakah anda merasa adalah mustahil untuk anda hidup tanpa dadah? Ya  Tidak
18. Pernahkah anda menyoal kesiuman diri anda sendiri? Ya  Tidak
19. Adakah penggunaan dadah membuat kehidupan anda di rumah tidak bahagia? Ya  Tidak
20. Pernahkah anda berfikir bahawa anda tidak dapat menyesuaikan diri atau gembira tanpa dadah? Ya  Tidak
21. Pernahkah anda cuba mempertahankan diri, rasa bersalah atau malu kerana mengguna? Ya  Tidak
22. Adakah anda banyak berfikir tentang dadah? Ya  Tidak

23. Pernahkah anda mengalami ketakutan yang tidak rasional atau yang tidak dapat digambarkan? Ya  Tidak
24. Adakah penggunaan menjejaskan hubungan seksual anda? Ya  Tidak
25. Pernahkah anda mengambil dadah yang bukan kesukaan anda? Ya  Tidak
26. Pernahkah anda menggunakan dadah disebabkan kesakitan atau tekanan emosi? Ya  Tidak
27. Pernahkah anda mengambil sebarang dadah secara berlebihan? Ya  Tidak
28. Adakah anda tetap mengguna walaupun ada kesan yang negatif? Ya  Tidak
29. Adakah anda fikir anda mungkin mempunyai masalah dadah? Ya  Tidak

"Adakah saya seorang penagih?" Ini adalah soalan yang hanya anda boleh jawab. Kami dapati bahawa kami semua menjawab "Ya" pada soalan-soalan yang berlainan. Jumlah sebenar respon "Ya" tidaklah sepenting perasaan kami dan bagaimana penagihan telah menjejaskan kehidupan kami.

Sebahagian daripada soalan-soalan ini langsung tidak menyebut tentang dadah. Ini kerana penagihan adalah suatu penyakit berperingkat-peringkat yang menjejaskan segala bentuk kehidupan kami - walaupun bentuk-bentuk tersebut pada mulanya seolah-olah hanya ada sedikit kaitan dengan dadah. Dadah-dadah berlainan yang kami gunakan tidaklah sepenting mengapa kami menggunakannya dan apakah kesannya terhadap diri kami.

Pertama kali kami membaca soalan-soalan ini, kami gementar memikirkan bahawa kami mungkin penagih. Sebahagian daripada kami cuba menolak fikiran ini dengan mengatakan:

"Oh, soalan-soalan tersebut tidak masuk akal;"  
Atau,

"Aku lain. Aku tahu aku mengguna, tetapi aku bukan seorang penagih. Aku ada masalah emosi/keluarga/pekerjaan yang nyata;"

Atau,

“Aku cuma sedang melalui masa yang sukar sekarang ini;”

Atau,

“Aku boleh berhenti apabila aku menjumpai teman yang sesuai/ mendapat pekerjaan yang sesuai, dan sebagainya.”

Jika anda seorang penagih, anda perlu terlebih dahulu mengakui anda ada masalah dengan dadah sebelum anda mencapai kemajuan ke arah pemulihan. Soalan-soalan ini, apabila didekati secara jujur, dapat bantu menunjukkan anda bagaimana penggunaan dadah telah membuat kehidupan anda tidak terurus. Penagihan adalah suatu penyakit di mana, jika tiada pemulihan, berkesudahan di penjara, institusi, dan maut. Ramai daripada kami datang ke Narcotics Anonymous kerana dadah tidak lagi berkesan untuk memenuhi keperluan kami. Penagihan merampas martabat kami, keluarga, orang-orang yang disayangi, dan juga kemahuan kami untuk hidup. Jika anda belum sampai ke tahap ini dalam penagihan anda, anda tidak perlu melaluinya. Kami dapati bahawa neraka peribadi kami ada dalam diri kami sendiri. Jika anda mahukan bantuan, anda boleh mendapatinya dalam Persahabatan Narcotics Anonymous.

Kami sedang mencari-cari jawapan bila terjumpa Narcotics Anonymous. Kami datang ke perjumpaan pertama NA dalam keadaan kecewa dan tidak tahu apa yang boleh dijangkakan. Selepas menghadiri satu perjumpaan, atau beberapa perjumpaan lagi, kami mula merasakan bahawa mereka prihatin dan bersedia untuk membantu. Walaupun fikiran kami mengatakan kami tidak akan berjaya, mereka di Persaudaraan ini memberi kami harapan dengan menegaskan bahawa kami akan pulih. [...] Dikelilingi oleh sesama penagih, kami sedar kami tidak sendirian lagi. Proses pemulihan berlaku dalam perjumpaan-perjumpaan kami. Hidup kami menjadi taruhan. Kami dapati dengan mengutamakan pemulihan, program ini benar-benar berkesan.

Kami berdepan dengan tiga kesedaran yang menginsafkan:

1. Kami tiada daya upaya ke atas penagihan kami dan hidup kami tidak terurus;
2. Walaupun kami tidak bertanggungjawab ke atas penyakit kami, kami bertanggungjawab ke atas pemulihannya;
3. Kami tidak lagi boleh menyalahkan orang lain, tempat dan benda-benda lain bagi ketagihan kami. Kami mesti berdepan dengan masalah dan perasaan kami.

Senjata utama dalam pemulihan ialah seorang penagih yang menjalani proses pemulihan.\*

\* Teks Asas, *Narcotics Anonymous*

Copyright © 2018 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Hak cipta terpelihara

**World Service Office**  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel 818.773.9999 Fax 818.700.0700  
www.na.org


**World Service Office-Europe**  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646 6012

**World Service Office-Canada**  
Mississauga, Ontario

**World Service Office-Iran**  
Tehran, Iran  
www.na-iran.org



Ini adalah terjemahan risalah yang diluluskan Persaudaraan.

Narcotics Anonymous,    dan The NA Way adalah tanda dagangan yang didaftarkan Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-166-0 Bahasa Melayu 7/18

WSO Catalog Item No. BM3107



**Narcotics Anonymous®**

IP No. 7-BM

# Adakah Saya Seorang Penagih?