

Er ég fíkill?

Einungis þú getur svarað þessari spurningu.

Þetta getur verið allt annað en auðvelt. Gegnum alla neyslu okkar, sögðum við sjálfum okkur: “Ég höndla þetta.” Í upphafi var það kannski rétt, en svo er ekki í dag. Fíkniefnin “höndluðu” okkur. Við lifðum til að nota og notuðum til að lifa. Í sem fæstum orðum; fíkill er manneskja sem stjórnast af fíkniefnum.

Jafnvel getur verið að þú viðurkennir vanda þinn gagnvart fíkniefnum, en teljir þig þó ekki vera fíkil. Öll höfum við myndað okkur fyrirfram ákveðnar hugmyndir um hvað fíkill er. Það er ekkert skammarlegt við það að vera fíkill, þegar þú á annað borð hefur tekið uppbyggilega stefnu. Ef þú samhæfir með vandamálum okkar, má vera að þú samhæfir einnig með lausn okkar. Eftirfarandi spurningar voru ritaðar af fíklum á batavegi, innan Narcotics Anonymous. Ef þú ert í vafa um hvort þú ert fíkill eða ekki, gefðu þér þá smávægilegan tíma til að lesa spurningarnar, sem hér fara fyrir neðan og svaraðu þeim eins heiðarlega og þér er unnt að gera.

1. Notar þú einhvern tíma í einrúmi? Já Nei
2. Hefur þú skipt út einu efni fyrir annað, í þeirri trú að eitt sérstakt efni væri vandamálið? Já Nei
3. Hefur þú snúið á, eða logið að lækni til að verða þér úti um lyfseðilskyld fíkniefni? Já Nei
4. Hefur þú stolið fíkniefnum, eða stolið til að afla þér fíkniefna? Já Nei
5. Hefur þú notað fíkniefni þegar þú ert að vakna eða þegar þú ert að fara að sofa? Já Nei

6. Hefur þú notað eina tegund fíkniefna til að draga úr áhrifum annarra tegunda fíkniefna? Já Nei
7. Forðast þú fólk eða staði þar sem neysla þín á fíkniefnum er ekki liðin? Já Nei
8. Hefur þú notað fíkniefni án þess að vita hvað það í raun var eða hvaða áhrif það myndi hafa á þig? Já Nei
9. Hefur frammistöðu þinni í skóla eða vinnu hrakað vegna fíkniefnaneyslu þinnar? Já Nei
10. Hefur þú verið handtekinn vegna þess að þú varst að nota fíkniefni? Já Nei
11. Hefur þú logið til um tegundir eða magn þeirra fíkniefna sem þú notar? Já Nei
12. Setur þú öflun fíkniefna fram yfir fjárhagslega ábyrgð þína? Já Nei
13. Hefur þú reynt að stöðva eða stjórna neyslu þinni? Já Nei
14. Hefur þú setið í fangelsi, legið á spítala eða farið í meðferð vegna notkunar þinnar? Já Nei
15. Hefur neysla þín áhrif á matar- eða svefnvenjur þínar? Já Nei
16. Verður þú skelfingu lostinn við tilhugsunina um að verða uppskroppa með fíkniefni? Já Nei
17. Finnst þér ómögulegt að lifa án fíkniefna? Já Nei
18. Hefur þú efast um geðheilsu þína? Já Nei
19. Hefur fíkniefnaneysla þín valdið óhamingju heima fyrir? Já Nei

20. Hefur þér fundist að þú gætir ekki aðlagast eða skemmt þér án þess að nota fíkniefni? Já Nei
21. Hefur þú brugðist við í vörn, fundið til sektar eða skammast þín vegna neyslu þinnar? Já Nei
22. Hugsar þú mikið um fíkniefni? Já Nei
23. Hefur þú upplifað óraunhæfan eða óskilgreindan ótta? Já Nei
24. Hefur notkun þín haft áhrif á kynferðisleg sambönd þín? Já Nei
25. Hefur þú notað fíkniefni sem höfðuð ekki til þín? Já Nei
26. Hefur þú notað fíkniefni vegna tilfinningalegrar spennu eða streitu? Já Nei
27. Hefur þú tekið of stóran skammt af fíkniefnum? Já Nei
28. Heldur þú áfram neyslu þinni þrátt fyrir neikvæðar afleiðingar? Já Nei
29. Telur þú þig eiga við fíkniefnavanda að stríða? Já Nei

“Er ég fíkill?” Þessari spurningu getur einungis þú svarað. Við höfum áttað okkur á því að öll svörum við ólíkt, þeim spurningum sem við merktum “já.” Nákvæm tala þeirra spurninga sem við svörðum “já” var þó ekki eins mikilvæg og innri líðan okkar og þau áhrif sem fíknin hafði haft á líf okkar.

Sumar þessara spurninga minnst ekki einu sinni á fíkniefni. Þetta er vegna þess að fíkn er lævis sjúkdómur sem hefur áhrif á öll svið lífs okkar – jafnvel þau svið sem virðast við fyrstu sýn, hafa lítið með fíkniefni að gera. Fjölbreytni tegunda þeirra fíkniefna sem við neyttum var ekki jafn mikilvæg og ástæða fyrir notkun okkar á þeim ásamt þeim áhrifum sem þau höfðu á okkur.

Þegar við lásum þessar spurningar í fyrsta sinn, skelfdi sú tilhugsun okkur að við gætum verið fíklar. Sum okkar reyndu að bægja þessum hugsunum frá með því að segja:

“Ó, en það er ekkert vit í þessum spurningum,”

Eða:

“Ég er öðruvísi. Ég veit alveg að ég nota fíkniefni, en ég er ekki fíkill. Ég á í raunverulegum tilfinninga/fjölskyldu/vinnutengdum erfiðleikum.”

Eða:

“Ég á bara erfitt með að halda öllu saman í augnablikinu.”

Eða:

“Ég get ekki hætt fyrr en ég finn réttu manneskjuna/starfið o.sv.frv.”

Ef þú ert fíkill, verður þú fyrst að viðurkenna að þú eigir í vanda með fíkniefni áður en nokkur árangur á batavegi getur orðið. Með því að svara þessum spurningum heiðarlega, getur þú öðlast vitneskju um hversu stjórnlaust líf þitt hefur orðið af völdum fíkniefna. Fíkn er sjúkdómur sem, þegar bati næst ekki, endar í fangelsum, stofnunum og með dauða. Mörg okkar komu til Narcotics Anonymous vegna þess að fíkniefnin voru hætt að gera það sem við þurftum á að halda. Fíkn sviptir okkur stolti, sjálfsvirðingu, fjölskyldunni, ástvinum og jafnvel löngun okkar til að lifa. Ef fíkn þín hefur ekki enn náð þessu stigi, þarftu ekki að lenda í því. Við vitum nú að helvíti var það ástand sem ríkti innra með okkur. Ef þú vilt hjálp, getur þú fundið hana í félagsskap Narcotics Anonymous.

“Við vorum að leita svara þegar teygðum okkur út og fundum félagsskap Narcotics Anonymous. Við komum til fyrsta NA fundar okkar gersigrúð og vissum ekki hvers var að vænta. Eftir að hafa setið fund, eða marga

fundu, fór okkur að finnast sem fólki væri ekki sama og vildi hjálpa. Jafnvel þó í hugum okkar, við værum sannfærð um að okkur myndi aldrei takast þetta, gaf fólkið í félagsskapnum okkur von með því einu að krefjast þess að við næðum bata. Umkringd fíklum eins og okkur, varð okkur ljóst að við vorum ekki ein lengur. Bati er það sem gerist á fundum okkar. Líf okkar eru í húfi. Okkur lærðist einnig að með því að setja batann í fyrsta sæti, fór prógrammið að virka. Við horfumst nú í augu við þjár erfiðar staðreyndir:

1. Við erum vanmáttug gagnvart fíkn okkar og að líf okkar eru stjórnlaus;
2. Þó við séum ekki ábyrg fyrir sjúkdómi okkar, erum við ábyrgð fyrir batanum;
3. Við getum ekki lengur kennt fólki, stöðum og hlutum um fíkn okkar. Við verðum að horfast í augu við vandamál okkar og eigin tilfinningar.

Öflugasta vopnið í batanum er fíkill í bata.”¹

¹ *Narcotics Anonymous*, Fimmta útg. (Van Nuys, CA: Narcotics Anonymous World Services, Inc., 1988), p.15.



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 7-IS

Er ég fíkill?

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Allur réttur áskilinn

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Þessi þýðing á lefni hefur hlotið samþykki
NA samtakanna.

Narcotics Anonymous,    og The NA Way
eru skráð vörumerki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-608-8 Icelandic 6/05

WSO Catalog Item No. IS-3107