

ვარ თუ არა დამოკიდებული?

მხოლოდ შენ შეგიძლია ამ კითხვაზე პასუხის გაცემა.

ეს შეიძლება არ იყოს იოლი საქმე. მთელი მოხმარების პერიოდში საკუთარ თავს ვარწმუნებდით, „მე შემიძლია ამას გავუმკლავდე“. თუ ეს დასაწყისში შესაძლებელი იყო, ახლა ასე აღარ არის. ნარკოტიკი მთლიანად მოგვერია. ჩვენ ვცხოვრობდით, რომ მოგვეხმარა და მოვიხმარდით, რომ გვეცხოვრა. მარტივად რომ ვთქვათ, დამოკიდებული ეს არის კაცი ან ქალი, რომლის ცხოვრებასაც მთლიანად ნარკოტიკი განსაზღვრავს.

შესაძლოა, შენ აღიარებ, რომ პრობლემები გაქვს ნარკოტიკებთან, მაგრამ თავს ნარკოდამოკიდებულად არ მიიჩნევ. ყველა ჩვენგანს თავისებური წარმოდგენა აქვს იმის შესახებ, თუ ვინ არის ნარკოდამოკიდებული. დამოკიდებულებაში სამარცხვინო არაფერია, თუკი პოზიტიური ქმედებების განხორციელებას დაიწყებ. თუ ჩვენი პრობლემების გათავისებას შეძლებ, მაშინ ამ პრობლემების დაძლევის გზების გათავისებაც შესაძლებელი იქნება. ქვემოთ მოცემული კითხვები გამოიყენებთ თქვენთვის დასადგარმა ანონიმურმა ნარკომანებმა ჩამოწერეს. თუ ეჭვობ, რომ ნარკოდამოკიდებული ხარ, ამ კითხვებს რამდენიმე წუთი დაუთმე და მაქსიმალურად გულწრფელი პასუხები გაეცი.

1. ოდესმე მარტო თუ მოიხმარ? კი არა
2. ხომ არ ანაცვლებდი ერთ ნარკოტიკს მეორით, იმ მოსაზრებით, რომ პრობლემა ერთ კონკრეტულ ნივთიერებაში იყო? კი არა
3. ხომ არ მიგიღია ექიმისგან რეცეპტურული წამალი მანიპულაციით და მოტყუებით? კი არა
4. ოდესმე თუ მოგიპარავს ნარკოტიკი ან თუ გიქურდია ნარკოტიკის საშოვნად? კი არა

5. ჩვეულებრივ, გაღვიძებისას მოიხმარ ნარკოტიკს თუ ძილის წინ? კი არა
6. ზემოქმედების ქვეშ მყოფს ოდესმე ხომ არ მოგიხმარია სხვა სახის ნარკოტიკი, პირველის ეფექტი რომ დაემძლია? კი არა
7. არიდე თუ არა თავს ადამიანებს ან ადგილებს იმის გამო, რომ არ იწონებენ, ნარკოტიკს რომ მოიხმარ? კი არა
8. ყოფილა თუ არა შემთხვევა, რომ მოგეხმარა უცნობი ნარკოტიკი, რომლის შესაძლო მოქმედების შესახებ არაფერი გცოდნია? კი არა
9. ხომ არ დაზარალდა შენი სამუშაო ან სასწავლო კარიერა ნარკოტიკების მოხმარების შედეგად? კი არა
10. ოდესმე დაუპატიმრებიხართ ნარკოტიკების მოხმარების გამო? კი არა
11. ოდესმე თუ გიცრუია იმის შესახებ, თუ რას და რამდენს მოიხმარდი? კი არა
12. აყენებ თუ არა ნარკოტიკების შეძენას შენს სხვა სახის ფინანსურ პასუხისმგებლობაზე წინ? კი არა
13. ოდესმე თუ გიცდია შეგეწყვიტა ან გაგეკონტროლებინა მოხმარება? კი არა
14. ხომ არ მოხვედრილხარ მოხმარების გამო ციხეში, საავადმყოფოში, ან სარეაბილიტაციო ცენტრში? კი არა

15. ხომ არ დაგრღვევია ძილი და ხომ არ შეგშლია ხელი საკვების მიღებაში მოხმარების გამო? კი არა
16. ხომ არ შეგშინებია იმის გამო, რომ შეიძლება ნარკოტიკის დოზა დაგაკლდეს? კი არა
17. გიფიქრია თუ არა, რომ შენთვის შეუძლებელია უნარკოტიკებოდ ცხოვრება? კი არა
18. ოდესმე თუ დაგიყენებია ექვქვეშ შენი საღი აზროვნება? კი არა
19. ნარკოტიკის მოხმარების გამო თავს უბედურად ხომ არ გრძნობ საკუთარ ოჯახში? კი არა
20. ოდესმე თუ გიფიქრია, რომ სიტუაციას ვერ მოერგები ან კარგ დროს ვერ გაატარებ ნარკოტიკების გარეშე? კი არა
21. ოდესმე ხომ არ გიგრძვნია, რომ მოხმარების გამო თავი უნდა დაიცვა, დამნაშავე ხარ ან გრცხვენია? კი არა
22. ხშირად ფიქრობ ნარკოტიკებზე? კი არა
23. ხშირად გქონია თუ არა ირაციონალური ან გაურკვეველი შიში? კი არა
24. მოუხდენია მოხმარებას გავლენა შენს ინტიმურ ურთიერთობებზე? კი არა
25. ოდესმე თუ მიგიღია შენთვის არასასურველი ნარკოტიკი? კი არა
26. მოგიხმარია თუ არა ნარკოტიკები ემოციური ტკივილის ან სტრესის გამო? კი არა
27. ოდესმე თუ გქონია ზედოზირების შემთხვევა რომელიმე ნარკოტიკზე? კი არა

28. განაგრძობ თუ არა მოხმარებას უარყოფითი შედეგების მიუხედავად? კი არა
29. გგონია თუ არა, რომ შეიძლება ნარკოტიკის პრობლემა გქონდეს? კი არა

ვარ თუ არა ნარკოდამოკიდებული? ამ კითხვაზე მხოლოდ შენ შეგიძლია პასუხის გაცემა. ჩვენ დავინახეთ, რომ პასუხი „დიახ“ ამ კითხვების სხვადასხვა რაოდენობაზე გავეცით, მაგრამ მნიშვნელოვანი იყო არა იმდენად „დიახ“ პასუხის ფაქტობრივი რაოდენობა, არამედ ის, თუ რას ვგრძნობდით შინაგანად, და როგორ აისახა დამოკიდებულება ჩვენს ცხოვრებაზე.

ზოგიერთ ამ კითხვაში ნარკოტიკები საერთოდ არ არის ნახსენები. ეს იმიტომ, რომ დამოკიდებულება ვერაგი დაავადებაა, რომელიც გავლენას ახდენს ჩვენი ცხოვრების ყველა სფეროზე – თუნდაც იმ სფეროებზე, რომლებსაც, ერთი შეხედვით, ნარკოტიკებთან არც აქვთ კავშირი. არც სხვადასხვა ნარკოტიკის მოხმარება იყო იმდენად მნიშვნელოვანი, რამდენადაც ის, თუ რატომ მოვიხმარდით მათ და როგორ ზემოქმედებას ახდენდნენ ჩვენზე.

ამ კითხვებს პირველად რომ გავეცანი, შეგვეშინდა იმის გაფიქრება, რომ შესაძლოა ნარკოდამოკიდებულები ვყოფილიყავით. ზოგიერთი ჩვენგანი ცდილობდა ასეთი აზრებისთვის თავი აერიდებინა და ამბობდა:

„ეს კითხვები უაზრობაა“;

ან

„მე განსხვავებული ვარ. ვიცი, რომ ნარკოტიკებს მოვიხმარ, მაგრამ ნარკომანი არ ვარ. მე ემოციური/ოჯახური და სამუშაო პრობლემები მაქვს“;

ან

„ახლა ცუდი პერიოდი მაქვს, მაგრამ მალე თავს ხელში ავიყვან“;

ან

„მე შევძლებ მოხმარების შეწყვეტას, როდესაც შესაბამის ადამიანს/ შესაბამის სამსახურს, საქმეს და ა.შ. ვიპოვნი“.

თუ თქვენ დამოკიდებული ხართ, იმისათვის, რომ გამოჯანმრთელების გზას დაადგეთ, უწინარეს ყოვლისა უნდა აღიაროთ, რომ ნარკოტიკების პრობლემა გაქვთ. ამ შეკითხვებს, თუ მათ გულწრფელად მიუდგებით, შეუძლია დაგანახოთ, თუ როგორ გახადა ნარკოტიკებმა თქვენი ცხოვრება უმართავი. დამოკიდებულება ის დაავადებაა, რომელიც, თუ ვერ გამოჯანმრთელდი, ციხით, საავადმყოფოთი ან სიკვდილით მთავრდება. მრავალი ჩვენგანი „ანონიმურ ნარკომანებში“ იმიტომ მოვიდა, რომ ნარკოტიკებს აღარ ჰქონდა ჩვენთვის სასურველი მოქმედება. დამოკიდებულებას ეწირება ჩვენი სიამაყე, საკუთარი თავის პატივისცემა, ოჯახი, საყვარელი ადამიანები, და სიცოცხლის სურვილიც კი. თუ დამოკიდებულების ამ წერტილისთვის ჯერ არ მიგიღწევიათ, არ ხართ ვალდებული, რომ მას მიაღწიოთ. როგორც გავაცნობიერეთ, ჩვენი პირადი ჯოჯოხეთი ჩვენშივე ყოფილა. თუ დახმარებას ეძებთ, შეგიძლიათ ის ანონიმური ნარკომანების თანამეგობრობაში იპოვოთ.

„სწორედ პასუხის მიებაში ვიყავით, როდესაც „ანონიმური ნარკომანები“ ვიპოვეთ. სასოწარკვეთილნი მოვედით პირველ შეხვედრაზე „ანონიმურ ნარკომანებში“ და არც ვიცოდით, რა მოლოდინი უნდა გვქონოდა. მერე, ერთ თუ რამდენიმე შეხვედრას რომ დავესწარით, ვიგრძენით, რომ ადამიანები ზრუნავდნენ ჩვენზე და სურდათ დაგვხმარებოდნენ. თუმცა ჩაგონებული გვქონდა, რომ ამას ვერასდროს შევძლებდით, მაგრამ, ადამიანები თანამეგობრობიდან გვაიმედებდნენ და გვარწმუნებდნენ, რომ გამოჯანმრთელება შეგვეძლო. ჩვენნაირი დამოკიდებული ადამიანების გარემოცვაში გავაცნობიერეთ, რომ მართლ აღარ ვიყავით. გამოჯანმრთელება ის არის, რაც ჩვენს შეხვედრებზე ხდება. სასწორზე ჩვენი ცხოვრება დევს. ჩვენ გავაცნობიერეთ, რომ გამოჯანმრთელების პირველ ადგილზე

დაყენებით, პროგრამა მუშაობს. ჩვენ სამი მნიშვნელოვანი რამ გავაცნობიერეთ:

1. უძლურები ვართ დამოკიდებულების წინაშე და ჩვენი ცხოვრება უმართავი გახდა;
2. მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენს დაავადებაზე პასუხისმგებელი არ ვართ, საკუთარ გამოჯანმრთელებაზე ვასუსთავადგებთ;
3. უნდა შევწყვიტოთ ადამიანების, ადგილების და სხვა გარემოებების დადანიშნულება საკუთარი დამოკიდებულების გამო. თვალი უნდა გავუსწოროთ ჩვენს პრობლემებს და გრძნობებს.

საბოლოო გამოჯანმრთელებისთვის საჭირო მძლავრი იარაღი არის გამოჯანმრთელების გზაზე დამდგარი დამოკიდებული“.*

* *Narcotics Anonymous, Basic Text.* ჯერ არ გამოქვეყნებულა საქართველოში.



Narcotics Anonymous®
„ანონიმური ნარკომანები“

სფ №7-KA

ვარ თუ არა დამოკიდებული?

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
ყველა უფლება დაცულია

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—Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office—Europe
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646 6012

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



ეს არის გაერთიანება ენეი-ს მიერ დამტკიცებული ლიტერატურის თარგმანი.

Narcotics Anonymous,  და The NA Way
წარმოადგენს Narcotics Anonymous World Services,
Incorporated -ის რეგისტრირებულ სავაჭრო ნიშნებს.

ISBN 978-1-63380-289-6 Georgian 8/20

WSO Catalog Item No. KA3107