

Kas ma olen sõltlane?

Ainult Sina ise võid sellele küsimusele vastata.

See ei pruugi olla lihtne. Kogu tarvitamise vältel ütlesime endale: „Ma suudan seda kontrollida!“ Isegi kui see alguses vastas tõele, pole see praegu enam nii. Narkootikumid kontrollisid meid. Me elasime, et tarvitada, ja tarvitasime, et elada. See on väga lihtne: sõltlane on inimene, kelle elu kontrollivad narkootikumid.

Võib-olla Sa tunnistad, et Sul on probleem narkootikumidega, kuid ei pea end sõltlaseks. Meil kõigil on eelarvamuslikke mõtteid selle kohta, mida tähendab olla sõltlane. Sõltlane olla pole midagi häbiväärset, kui Sa oled kord juba hakanud positiivses suunas tegutsema. Kui Sa suudad end ära tunda meie probleemides, siis võib-olla Sa suudad omaks võtta ka meie lahenduse. Järgnevad küsimused on kirja pannud tervenevad sõltlased Anonüümsetes Narkomaanides. Kui Sa kahtled, kas Sa oled sõltlane või mitte, siis võta endale mõni hetk alljärgnevate küsimuste lugemiseks ja neile nii ausalt vastamiseks nagu Sa suudad.

1. Kas Sa oled kunagi üksi tarvitanud? Jah Ei
2. Oled Sa kunagi ühe narkootikumi asemel teise võtnud, mõeldes, et just see uimasti on probleemi põhjus? Jah Ei
3. Oled Sa kunagi manipuleerinud või arstile valetanud, et saada retseptiravimeid? Jah Ei
4. Oled Sa kunagi narkootikume varastanud või varastanud midagi muud narkootikumide saamiseks? Jah Ei
5. Kas Sa tavaliselt tarvitad narkootikume, kui Sa üles ärkad või kui Sa voodisse lähed? Jah Ei

6. Oled Sa kunagi võtnud ühte narkootikumi selleks, et teise järelmõjudest üle saada? Jah Ei
7. Kas Sa väldid kohti või inimesi, kes Ei kiida heaks Sinu tarvitamist? Jah Ei
8. Kas Sa oled kunagi tarvitanud mõnda uimastit, teadmata, mis see on ja kuidas see Sulle mõjuda võib? Jah Ei
9. Kas Sinu edukus tööl või koolis on kunagi kannatanud narkootikumide tarvitamise tagajärgede tõttu? Jah Ei
10. Kas Sind on kunagi narkootikumide tarvitamise tulemusena arreteeritud? Jah Ei
11. Kas Sa oled kunagi valetanud, mida või kui palju Sa tarvitad? Jah Ei
12. Kas narkootikumide hankimine on Sulle olulisem kui Sinu muud rahalised kohustused? Jah Ei
13. Kas Sa oled oma tarvitamist kunagi püüdnud lõpetada või kontrollida? Jah Ei
14. Oled Sa kunagi oma tarvitamise tõttu olnud vanglas, haiglas või narkorehabilitatsioonikeskuses? Jah Ei
15. Kas tarvitamine häirib Sinu magamist või söömist? Jah Ei
16. Kas mõte, et narkootikum saab otsa, tekitab Sinus õudust? Jah Ei
17. Kas Sa tunned, et Sul on võimatu elada ilma narkootikumideta? Jah Ei
18. Kas Sa kahtled vahel iseenda tervemõistuslikkuses? Jah Ei
19. Kas Sinu narkootikumide tarvitamine teeb koduse elu õnnetuks? Jah Ei
20. Oled Sa kunagi mõelnud, et ilma uimastita ei sobi Sa seltskonda või ei suuda hästi aega veeta? Jah Ei

21. Kas Sa oled kunagi võtnud kaitsepositsiooni, tundnud süüd või häbi oma tarvitamise pärast? Jah Ei
22. Kas Sa mõtled palju narkootikumidele? Jah Ei
23. Kas Sa oled tundnud arusaamatuid või põhjendamatu hirme? Jah Ei
24. Kas tarvitamine on mõjutanud Sinu seksuaalsuhteid? Jah Ei
25. Oled Sa kunagi võtnud narkootikume, mida Sa poleks eelistanud võtta? Jah Ei
26. Oled Sa kunagi tarvitanud narkootikume emotsionaalse valu või stressi tõttu? Jah Ei
27. On Sul kunagi olnud ükskõik millise narkootikumi üledoos? Jah Ei
28. Kas Sa jätkad tarvitamist vaatamata negatiivsetele tagajärgedele? Jah Ei
29. Kas Sa ise arvad, et võib-olla Sul on sõltuvusprobleem? Jah Ei

„Kas ma olen sõltlane?“ See on küsimus, millele saad vastata ainult Sina. Me avastasime, et me kõik vastasime erinevale arvule neist küsimustest „Jah.“ Tegelike „Jah“ vastuste arv polnud nii tähtis kui see, kuidas me end sisimas tundsim ja kuidas sõltuvus oli mõjutanud meie elu.

Mõni neist küsimustest isegi ei maini narkootikume. See on nii, sest sõltuvus on salakaval haigus, mis mõjutab kõiki meie elu valdkondi – isegi neid valdkondi, mis ei paista esmahetkel olevat eriti narkootikumidega seotud. Kõikvõimalikud narkootikumid, mida me tarvitasime, polnud nii tähtsad kui see, miks me neid tarvitasime ja mis nad meiega tegid.

Kui me esmakordselt neid küsimusi lugesime, hirmutas meid mõte, et võime olla sõltlased. Mõni meist püüdis neid mõtteid eemale tõrjuda, öeldes:

„Ah, need küsimused on mõtted!”

Või siis:

„Mina olen teistsugune. Ma tean, et tarvitan narkootikume, kuid ma pole sõltlane. Mul on hoopis tõsised emotsionaalsed/pere/töö probleemid.”

Või siis:

„Mul on lihtsalt rasked ajad.”

Või siis:

„Suudan lõpetada siis, kui leian õige elukaaslase/töökoha vms.”

Kui Sa oled sõltlane, siis enne, kui tervenemise poole saab mingeidki samme teha, pead Sa kõigepealt tunnistama, et Sul on probleem narkootikumidega. Need küsimused, kui Sa neile ausalt vastad, võivad abiks olla, näidates Sulle, kuidas narkootikumide tarvitamine on muutnud Su elu juhitamatuks. Sõltuvus on haigus, mis ilma tervenemiseta lõppeb vangla, haigla ja surmaga. Paljud meist tulid NA-sse, kuna narkootikumid ei teinud enam seda, mida meil oli vaja, et nad teeksid. Sõltuvus röövib meie uhkuse, enesest lugupidamise, pere, lähedased ning isegi eluisu. Kui Sina pole oma sõltuvusega veel nii kaugelt jõudnud, siis Sul polegi vaja selleni jõuda. Me oleme avastanud, et meie isiklik põrgu asus meie sees. Kui Sa tahad abi, siis leiad selle NA sõpruskonnast.

„Vastust otsides leidsime Anonüümsed Narkomaanid. Tulime löödult oma esimesele NA koosolekule ega teadnud, mida oodata. Pärast koosolekuid hakkasime tundma, et inimesed hoolisid meist ja olid nõus aitama. Ehkki meie mõistus ütles, et meie väljavaated olid kehvad, andsid inimesed sõpruskonnast meile lootust, kinnitades, et võime terveneda. Avastasime, et ükskõik millised olid meie mõtted või teod, ka teised olid sedasama tundnud või teinud. Ümbritsetuna teistest sõltlastest mõistsime, et me ei olnud enam üksi. Tervenemine on see, mis meie

koosolekutel aset leiab. Kaalul on meie elud. Leidsime, et programm töötab, kui seame oma tervenemise esikohale. Me olime silmitsi kolme häiriva tõsiasjaga:

1. Oleme jõuetud oma sõltuvuse ees ja meie elud on muutunud juhitamatuks.
2. Ehkki me ei ole vastutavad oma haiguse eest, oleme vastutavad oma tervenemise eest.
3. Me ei saa enam süüdistada inimesi, kohti ja asju oma sõltuvuses. Peame oma probleemidele ja tunnetele näkku vaatama.

Parim relv sõltuvuse vastu on tervenev sõltlane.”¹

¹ *Narcotics Anonymous*, Baastekst

Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Kõik õigused kaitstud

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



See kirjanduse tõlge on heaks kiidetud
NA sõpruskonna poolt.

Narcotics Anonymous,    ja The NA Way
on Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedi
poolt registreeritud kaubamärgid.

ISBN 978-1-63380-099-1 Estonian 9/16

WSO Catalog Item No. ET-3107



Narcotics Anonymous®
Anonüümsed Narkomaanid

IP nr. 7-ET

**Kas ma olen
sõltlane?**