

## האם אני מכור?

רק אתה יכול לענות על שאלה זו.

יתכן שזה לא יהיה קל. כל משך השימוש שלנו, אמרנו לעצמנו: "אני יכול לשלוט בזה". אפילו אם זה היה נכון בהתחלה, עכשיו זה כבר לא. הסמים שלטו בנו. השתמשנו כדי לחיות וחיינו כדי להשתמש. זה פשוט, המכור הוא אדם שחיינו נשלטים על ידי הסמים.

יתכן שאתה מודה שיש לך בעית סמים, אך אינך רואה את עצמך כמכור. לכולנו יש דיעות קדומות על מה זה מכור. ברגע שאתה מתחיל לנקוט בפעולה חיובית, זו כבר לא בושה להיות מכור. אם אתה יכול להזדהות עם הבעיות שלנו, יתכן שתוכל להזדהות גם עם הפתרון שלנו. השאלות הבאות נכתבו על ידי מכורים המחלימים במכורים אנונימיים. אם יש לך ספקות האם אתה מכור או לא, קח לך מספר דקות לקרוא את השאלות שלהלן, וענה עליהן בכנות כמיטב יכולתך.

1. האם אתה משתמש לפעמים לבד?  
□ כן □ לא
2. האם אי-פעם החלפת סם אחד בסם אחר, תוך מחשבה שסם מסוים הוא הבעיה שלך?  
□ כן □ לא
3. האם אי-פעם שיקרת, או עבדת על רופא כדי להשיג סמי מרשם?  
□ כן □ לא
4. האם אי-פעם גנבת סמים או גנבת כדי להשיג סמים?  
□ כן □ לא
5. האם אתה משתמש בקביעות בסמים כשאתה מתעורר או כשאתה הולך לישון?  
□ כן □ לא
6. האם אי-פעם לקחת סם כלשהו כדי להתגבר על ההשפעות של סם אחר?  
□ כן □ לא
7. האם אתה מתרחק מאנשים או ממקומות שלא מסכימים עם השימוש שלך בסמים?  
□ כן □ לא

8. האם אי-פעם השתמשת בסם מבלי לדעת מהו, או בלי לדעת מה הוא יעשה לך?  
□ כן □ לא
9. האם התיפקוד שלך בלימודים או בעבודה הושפע לרעה אי-פעם כתוצאה מהשימוש שלך בסמים?  
□ כן □ לא
10. האם אי-פעם נאסרת כתוצאה משימוש בסמים?  
□ כן □ לא
11. האם אי-פעם שיקרת בקשר לכמה או במה אתה משתמש?  
□ כן □ לא
12. האם אתה מזניח את התחביביותך הכלכליות כדי להשיג סמים?  
□ כן □ לא
13. האם אי-פעם ניסית להפסיק או לשלוט על השימוש שלך?  
□ כן □ לא
14. האם אי-פעם היית בבית-סוהר, בית-חולים או מרכז גמילה כתוצאה מהשימוש שלך?  
□ כן □ לא
15. האם השימוש גורם לך להפרעות שינה או אכילה?  
□ כן □ לא
16. האם המחשבה שהסמים עומדים להגמר לך מפחידה אותך?  
□ כן □ לא
17. האם אתה מרגיש, שאינך יכול לחיות בלי סמים?  
□ כן □ לא
18. האם אי-פעם הטלת ספק בשפיותך?  
□ כן □ לא
19. האם השימוש שלך בסמים הופך את החיים-בבית לאומללים?  
□ כן □ לא
20. האם חשבת אי-פעם שלא תתאים לחברה מסוימת או שלא תוכל להנות מהחיים בלי להשתמש בסמים?  
□ כן □ לא
21. האם אי-פעם חשת מתגונן, אשם או מבויש בקשר לשימוש שלך?  
□ כן □ לא
22. האם אתה חושב הרבה על סמים?  
□ כן □ לא

23. האם היו לך פחדים לא מוגדרים או לא הגיוניים?  
□ כן □ לא
  24. האם השימוש השפיע על יחסי המין שלך?  
□ כן □ לא
  25. האם לקחת אי-פעם סמים שלא היו הסמים המועדפים עליך?  
□ כן □ לא
  26. האם השתמשת אי-פעם בסמים בגלל כאב נפשי או מתח?  
□ כן □ לא
  27. האם אי-פעם לקחת מנת-יתר מסם כלשהו?  
□ כן □ לא
  28. האם אתה ממשיך להשתמש למרות התוצאות השליליות של השימוש?  
□ כן □ לא
  29. האם אתה חושב שיתכן שיש לך בעית סמים?  
□ כן □ לא
- "האם אני מכור?" זו שאלה שרק אתה יכול לענות עליה. מצאנו כי כל אחד מאיתנו ענה "כן" על מספר שונה של שאלות. מספר התשובות החיוביות לא היה כל כך חשוב כמו הרגשתנו הפנימית ועל ההשפעה שהייתה להתמכרות על חיינו.
- אחדות מהשאלות האלה אפילו לא מזכירות סמים. זה מפני שהתמכרות היא מחלה פנימית המשפיעה על כל תחומי חיינו – אפילו על אותם תחומים שבמבט ראשון אין להם כלל קשר לסמים. הסמים השונים בהם השתמשנו לא היו חשובים כמו הסיבות שלנו להשתמש בהם, ומה שהם גרמו לנו.
- כשקראנו את השאלות האלה לראשונה, הפחיד אותנו לחשוב שיתכן שאנחנו מכורים. אחדים מאיתנו ניסו להמעיט מערך המחשבות האלה באומרים:
- "השאלות האלה לא הגיוניות";  
או,  
"אני שונה. אני יודע שאני משתמש בסמים, אבל אני לא מכור. לי יש בעיות אמיתיות; בעיות רגשיות, בעיות במשפחה, בעיות בעבודה..."
- או,  
"אני סתם עובר תקופה קשה עם עצמי..."



Narcotics Anonymous®

מכורים אנונימיים

עלון מס' HE-7

## האם אני מכור?

3. איננו יכולים להאשים יותר אנשים, מקומות ודברים בהתמכרותנו. עלינו להתמודד עם הבעיות והרגשות שלנו. הכלי הטוב והיעיל ביותר להחלמה הוא המכור המחלים.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>מכורים אנונימיים טקסט בסיסי, עמוד 15.

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
כל הזכויות שמורות

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



תרגום של ספרות מאושרת ע"י חברות האנ-איי

Narcotics Anonymous,    גם The NA Way

הם סמלים מסחריים רשומים של  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-520-0 Hebrew 8/05

WSO Catalog Item No. HE-3107

או,  
"אני אוכל להפסיק כשאמצא את האדם הנכון, העבודה המתאימה, וכו'".

אם אתה מכור, עליך להודות ראשית כל שיש לך בעיית-סמים לפני שתוכל לעשות צעד כלשהו לקראת החלמה. השאלות האלה, כשעונים עליהן בכנות, עשויות לעזור לך לראות איך השימוש שלך בסמים הפך את חיידך לבלתי ניתנים לניהול. התמכרות היא מחלה, שבלי החלמה, סופה תמיד בתי-סוהר, מוסדות ומוות. רבים מאיתנו הגיעו למכורים אנונימיים כי הסמים הפסיקו לעשות לנו מה שרצינו שהם יעשו. התמכרות לוקחת מאיתנו את גאווה, את ההערכה העצמית שלנו, את משפחותינו, ואת האהובים עלינו, ואפילו את רצוננו לחיות. אם לא הגעת לנקודה זו בהתמכרותך, אין צורך שתגיע לשם. אנחנו גילינו שהגיהנום הפרטי שלנו נמצא בתוך תוכנו. אם אתה רוצה עזרה, אתה יכול למצוא אותה בחברותא של מכורים אנונימיים.

"השתוקקנו לפיתרון, וכשחיפשנו באמת, מצאנו את מכורים אנונימיים. כשהגענו לפגישה הראשונה שלנו באנ-איי, היינו מובסים, ולא ידענו למה לצפות. לאחר שהשתתפנו בפגישה אחת, או בכמה, התחלנו להרגיש שלאנשים איכפת ושהם מוכנים לעזור. למרות שהראש שלנו אמר לנו שלעולם לא נצליח לעשות את זה, האנשים בחברותא נתנו לנו תקווה ועמדו על כך שאנו כן יכולים להחלים. היינו מוקפים חברים מכורים, והבנו שאנו כבר לא בודדים. בפגישות שלנו יש החלמה. חיינו הם המוטלים כאן על כף המאזניים. מצאנו שהתכנית עובדת אם אנו מעמידים את החלמה במקום הראשון בסדר העדיפויות שלנו. ניצבנו פנים מול פנים נוכח שלוש אמיתות מטרידות:

1. אנו חסרי אונים מול ההתמכרות וחיינו בלתי ניתנים לניהול.
2. למרות שאנו לא אחראים למחלתנו, אנו כן אחראים להחלמתנו.