

Drogfüggő vagyok?

Erre a kérdésre csak te tudsz válaszolni.

Ez lehet, hogy nem lesz könnyű. Amíg használtunk, azt hajtogattuk: „Én tudom irányítani”. Ha eleinte így is volt, most már nem így van. A drogok irányítottak minket. A használatért éltünk, és használtunk, hogy éljünk. Nagyon egyszerűen: függő az, akinek az életét a drogok irányítják.

Azt talán beismered, hogy problémád van a drogokkal, de nem tartod magad függőnek. Mindnyájunknak voltak elképzelései arról, hogy milyen egy függő. Semmi szégyellnivaló nincs abban, hogy függő vagy, ha pozitív lépéseket teszel. Ha a problémáinkkal tudsz azonosulni, akkor talán az általunk kínált megoldással is. A következő kérdéseket a Narcotics Anonymous felépülő függői írták. Ha bizonytalan vagy abban, hogy függő vagy-e, szánj néhány percet a kérdések elolvasására és a lehető legőszintebben válaszold meg őket.

1. Szoktál egyedül drogozni?
Igen Nem
2. Előfordult, hogy szert váltottál, mondván, hogy a problémát egy bizonyos drog okozza?
Igen Nem
3. Hazudtál orvosnak azért, hogy felírjon valamilyen gyógyszert?
Igen Nem
4. Loptál drogot, vagy bármi mást azért, hogy drogot szerezz?
Igen Nem
5. Rendszeresen használsz drogot felkeléskor vagy lefekvéskor?
Igen Nem
6. Használtál drogot azért, hogy egy másinak a hatását befolyásold?
Igen Nem
7. Elkerülöd azokat az embereket vagy helyeket, ahol akadályoznak a droghasználatban?
Igen Nem

8. Használtál már úgy drogot, hogy nem tudtad mi az, vagy hogy milyen hatással lesz rád?
Igen Nem
9. Iskolai vagy munkahelyi teljesítményed romlott valaha droghasználatod következményeként?
Igen Nem
10. Voltál letartóztatva droghasználat miatt?
Igen Nem
11. Hazudtál valaha azzal kapcsolatban, hogy mit és mennyit használsz?
Igen Nem
12. Előtérbe helyezted a drogok megszerzését egyéb anyagi kötelezettségeiddel szemben?
Igen Nem
13. Próbáltad már abbahagyni, vagy más módon irányítani a droghasználatodat?
Igen Nem
14. Voltál börtönben, kórházban vagy rehabilitációs intézetben a drogozás miatt?
Igen Nem
15. A droghasználat befolyásolja étkezési vagy alvási szokásaidat?
Igen Nem
16. Megrémít az a gondolat, hogy elfogy a drogot?
Igen Nem
17. Elképzelhetetlennek tartod, hogy drogok nélkül élj?
Igen Nem
18. Van, hogy úgy érzed elment a józan eszed?
Igen Nem
19. A droghasználat boldogtalanná teszi az otthoni életedet?
Igen Nem
20. Éreztél már, hogy drogok nélkül nem tudsz beilleszkedni, vagy nem tudod jól érezni magad?
Igen Nem
21. Éreztél már büntudatot, szégyent, vagy azt, hogy védekezned kell a droghasználatod miatt?
Igen Nem
22. Sokat gondolsz a drogokra?
Igen Nem

23. Voltak már irracionális vagy meghatározhatatlan félelmeid?
Igen Nem
24. A használat befolyásolja a szexuális életedet?
Igen Nem
25. Használtál már olyan szert, amit nem is szerettél igazán?
Igen Nem
26. Használtál drogot lelki bánat vagy stressz miatt?
Igen Nem
27. Volt, hogy túladagoltad magad?
Igen Nem
28. Jellemző rád, hogy a negatív következmények ellenére sem hagyod abba a drogozást?
Igen Nem
29. Elképzelhető szerinted, hogy drogproblémád van?
Igen Nem

„Drogfüggő vagyok?” Ez egy olyan kérdés, amire csak te tudsz válaszolni. Különböző arányban ugyan, de mind igennel válaszoltunk ezekre a kérdésekre. Nem is az a fontos, hogy pontosan hány „igen”-nel válaszolunk, hanem hogy hogyan éreztük magunkat, és a függőség mennyire kerítette hatalmába az életünket.

A kérdések némelyike nem is említi a drogot. Ez azért van, mert a függőség egy olyan alattomos betegség, ami életünk minden területét befolyásolja – még azokat is, melyekről első pillantásra úgy tűnik, nem sok közük van a használathoz. Nem az a lényeg, hogy milyen drogot használtunk, hanem az, hogy miért használtuk őket, és milyen hatással voltak ránk.

Amikor először olvastuk ezeket a kérdéseket, megijedtünk, hogy talán tényleg függők vagyunk. Sokan azzal próbáltuk elhessegetni ezt a gondolatot, hogy:

„Á, ezeknek a kérdéseknek semmi értelme”.

Vagy,

„Én más vagyok. Drogozok, de nem vagyok függő. Csak érzelmi/ családi/ munkahelyi gondjaim vannak.”

Vagy,

„Most elég nehéz élethelyzetben vagyok, és kicsit szét vagyok esve.”

Vagy, hogy

„le tudok állni, ha megtalálom a megfelelő partnert/ megszerzem a megfelelő állást, stb.”

Ha függő vagy, először is be kell ismerned, hogy drogproblémád van, mielőtt bármiféle javulást érnél el a felépülésen keresztül. Ezek a kérdések, ha őszintén válaszolsz rájuk, segíthetnek rávilágítani, hogyan vált irányíthatatlanná az életed a drogozás következtében. A függőség olyan betegség, aminek a vége -felépülés nélkül- börtön, intézet, vagy a halál. Sokan azért jöttünk a Narcotics Anonymousba, mert a drogok már nem azt adták, mint az elején. A függőség megfoszt minket büszkeségünktől, önbecsülésünktől, családuktól, szeretteinktől, még az életkedvünktől is. Ha a függőségben még nem jutottál el erre a pontra, nem is kell, hogy eljuss. Az a tapasztalatunk, hogy saját poklunk önmagunkban volt. Ha segítségre van szükséged, azt a Narcotics Anonymous közösségében megtalálhatod.

„Választ kerestünk, amikor segítségre volt szükségünk, és megtaláltuk a Narcotics Anonymoust. Az első NA gyűlésekre megtörtén érkezünk, és nem tudtuk, mire számíthatunk. Egy-két gyűlés után azonban éreztük, hogy a többiek törődnek velünk és készségesen segítenek. Bár az agyunk azt mondta, hogy úgysem sikerülhet, a közösség tagjainak felépülésbe vetett hite reményt adott. Függő társaink körében ráébredtünk, hogy nem vagyunk többé egyedül. Gyűléseink a felépülésről szólnak. Az életünk a tét. Tapasztalatunk szerint: ha a felépülés áll az első helyen életünkben, akkor működik a program. Három aggasztó felismeréssel néztünk szembe, amikor a programba érkezünk:

1. Tehetetlenek vagyunk függőségünkkel szemben és életünk irányíthatatlanná vált;
2. A betegségünkért nem vagyunk felelősek, de a felépülésünkért igen;
3. Többé nem okolhatunk embereket, helyeket és dolgokat a függőségünkért. Szembe kell néznünk problémáinkkal és érzéseinkkel.

A felépülés fegyvere maga a felépülő függő.”¹

¹ Alapszöveg, *Narcotics Anonymous*

Copyright © 2009 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Minden jog fenntartva




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



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

A Narcotics Anonymous,    és a The NA Way
a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-1-55776-791-2

Hungarian

7/09

WSO Catalog Item No. HU-3107



Narcotics Anonymous®

IP No. 7-HU

**Drogfüggő
vagyok?**