

Vai es esmu atkarīgais?

Tikai tu pats vari atbildēt uz šo jautājumu.

Iespējams, ka tas nebūs viegli izdarāms. Laikā, kad lietojām narkotikas, mēs sev apgalvojām: „Es ar to tieku galā.” Pat ja sākotnēji tā bija taisnība, tad tagad vairs tā nav. Narkotikas tika galā ar mums. Mēs dzīvojām, lai lietotu, un lietojām, lai dzīvotu. Ľoti vienkārši – atkarīgais ir cilvēks, kura dzīvi kontrolē narkotikas.

Iespējams, tu atzīsti to, ka tev ir problēmas ar narkotikām, bet tu neuzskati sevi par atkarīgo. Katram no mums ir savi personīgie uzskati par to, kas ir atkarīgais. No tā brīža, kad esи uzsācis rīkoties lietas labā, tev vairs nav jākaunas par to, ka esи atkarīgais. Ja tev šķiet pazīstamas mūsu problēmas, tad būsi spējīgs iepazīt arī mūsu risinājumu. Šos jautājumus ir uzrakstījuši atkarīgie, kuri atveselojas Anonīmo Narkomānu sadraudzībā. Ja tevī mīt šaubas par to, vai tu esи atkarīgais vai nē, tad velti mirklīti laika tam, lai izlasītu šos jautājumus un atbildētu uz tiem tik godīgi, cik vien spēj:

1. Vai tu jebkad esи lietojis narkotikas vienatnē? Jā Ne
2. Vai tu kādreiz esи aizvietojojis vienas narkotikas ar citām, domādams, ka šī konkrētā narkotika ir bijusi par pamatu tavām problēmām? Jā Ne
3. Vai tu jebkad esи manipulejīs vai melojīs ārstam, lai iegūtu zāļu receptes? Jā Ne
4. Vai tu jebkad esи zadzis narkotikas vai zadzis, lai dabūtu narkotikas? Jā Ne
5. Vai tu pastāvīgi lieto kādas narkotikas pirms gulētiešanas vai pamostoties? Jā Ne

6. Vai tu jebkad esи lietojis kādu narkotiku, lai novērstu citas narkotikas radīto efektu? Jā Ne
7. Vai tu izvairies no cilvēkiem un vietām, kas neatbalsta tavu narkotiku lietošanu? Jā Ne
8. Vai jebkad esи lietojis narkotiskās vielas, nebūdams pārliecināts par to izcelsmi un iedarbību uz tevi? Jā Ne
9. Vai tava lietošana ir ietekmējusi tavu sniegumu darbā vai skolā? Jā Ne
10. Vai tu jebkad esи ārstējies narkotiku lietošanas dēļ? Jā Ne
11. Vai esи jebkad melojis par to, cik daudz un ko tu lieto? Jā Ne
12. Vai narkotiku iegāde tev ir svarīgāka par tavām finansiālajām saistībām? Jā Ne
13. Vai jebkad esи mēģinājis pārtraukt vai kontrolēt lietošanu? Jā Ne
14. Vai lietošanas dēļ kaut reizi esи atradies apcietinājumā, slimnīcā vai rehabilitācijas iestādē? Jā Ne
15. Vai lietošana ietekmē tavu miegu vai apetīti? Jā Ne
16. Vai tevi biedē doma par to, ka tavi narkotiku krājumi var izsikt? Jā Ne
17. Vai tu nespēj iedomāties savu dzīvi bez narkotikām? Jā Ne
18. Vai tu jebkad esи apšaubījis sava veselā saprāta esamību? Jā Ne
19. Vai narkotiku lietošana liek tev justies nelaimīgam? Jā Ne
20. Vai esи jebkad domājis par to, ka bez narkotikām tu nespēj nekur iederēties vai labi pavadīt laiku? Jā Ne
21. Vai jebkad esи juties vainīgs, apkaunots vai nepatiesi apvainots attiecībā uz lietošanu? Jā Ne
22. Vai tu pavadi daudz laika, domājot par narkotikām? Jā Ne
23. Vai tev jebkad ir uznākušas nepamatotas vai neaprakstāmas bailes? Jā Ne
24. Vai lietošana ir ietekmējusi tavu sekusuļo dzīvi? Jā Ne
25. Vai esи lietojis narkotikas, no kurām iepriekš izvairījies? Jā Ne
26. Vai tu jebkad ar narkotikām esi remdējis savas emocionālās sāpes vai stresu? Jā Ne
27. Vai jebkad esи pārdozējis lietošanas rezultātā? Jā Ne
28. Vai, neraugoties uz negatīvajam sekām, tu tomēr turpini lietot? Jā Ne
29. Vai, tavuprāt, tev ir problēmas ar narkotikām? Jā Ne

„Vai es esmu atkarīgais?” Uz šo jautājumu atbildi vari rast tikai tu pats. Mēs uzzinājām, ka katram no mums bija savs un atšķirīgs daudzums atbilžu „Jā” uz šiem jautājumiem. Patiesībā „Jā” skaits nebija svarīgāks par to, kā mēs jutāmies iekšēji un kā atkarība bija ietekmējusi mūsu dzīvi.

Dažos no šiem jautājumiem narkotikas pat nav pieminētas, jo atkarība ir iekšēja slimība, kas ietekmē visas mūsu dzīves jomas, pat tās, kurām šķietami ar narkotikām nav daudz kopīga. Svarīgāk par to, cik dažādas narkotikas mēs lietojām, ir tas, kāpēc mēs to darījām un ko tās nodarīja mums.

Kad mēs pirmo reizi iepazināmies ar šiem jautājumiem, mums šķita biedējoši iedomāties, ka varam izrādīties atkarīgie. Daži no mums mēģināja aizgaiņāt šīs domas teikdamī:

„Sie jautājumi ir pilnīgi bezjēdzīgi!”

Vai –

„Ar mani ir citādāk. Es zinu, ka lietoju narkotikas, bet es neesmu atkarīgais. Mani

nomāc smagas emocionālas/ģimenes/darba problēmas!"

Vai -

„Man vienkārši šobrīd ir tāds pasmags posms dzīvē...”

Vai -

„Es tūlīt pat pārtraukšu, tiklīdz atradīšu īsto cilvēku/darbu, utt.”

Ja tu esi atkarīgais, tad pirms jebkādiem uzlabojumiem atveselošanās jomā tev vispirms jāatzīst, ka tev ir problēmas ar narkotikām. Ja tava pieeja šiem jautājumiem būs godīga, tad tu spēsi ieraudzīt, kā atkarība ir padarījusi tavu dzīvi nevadāmu. Neārstēta atkarība ir slimība, kas beidzas ar cietumu, slimnīcu vai nāvi. Daudzi no mums atnāca uz Anonīmajiem Narkomāniem, jo narkotikas bija pārstājušas sniegt vēlamo efektu. Atkarība atnem mums lepnumu, pašcieņu, ģimeni, mīlotos un pat vēlēšanos dzīvot. Ja tu vēl neesi tik zemu kritis, tad tev tas nav jādara. Mēs uzzinājām, ka mūsu personīgā elle atradās mūsos pašos. Ja tev ir nepieciešama palīdzība, tad tu to vari atrast Anonīmo Narkomānu sadraudzībā.

„Mēs lūkojāmies pēc atbildes, kad savos palīdzības meklējumos atradām Anonīmos Narkomānus. Uz savu pirmo NA sapulci mēs ieradāmies izmisuši un nezinājām, ko sagaidit. Pēc pirmajām sapulcēm mēs sajutām, ka cilvēkiem neesam vienaldzīgi un ka viņi vēlas mums palīdzēt. Lai gan prāts apgalvoja, ka nekas nesanāks, tomēr cilvēki no sadraudzības dāvāja mums cerību, uzstājot, ka mums izdosies atveseloties. Atrodoties citu atkarīgo sabiedrībā, mēs vairs nejutāmies vieni. Mūsu sapulcēs notiek atveselošanās. Tas ir mūsu dzīvības jautājums. Nolieket atveselošanos pirmajā vietā, mēs atklājām, ka programma darbojas. Mēs bijām nonākuši pie trijām smagām atziņām:

1. Mēs esam bezspēcīgi savas atkarības priekšā;
2. Lai gan mēs neesam atbildīgi par savu slimību, mēs esam atbildīgi par savu atveselošanos;
3. Mēs ilgāk vairs nevaram novelt vainu par savu slimību uz cilvēkiem, vietām, lietām un apstākļiem.

Vislabākais atveselošanās ierocis ir atkarīgais, kurš atveselojas.”¹

¹ Narcotics Anonymous, Basic Text

Copyright © 2010 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visas tiesības pieder autoram

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



Šis ir NA Sadraudzības literatūras apstiprināts tulkojums.

Narcotics Anonymous, un The NA Way
ir Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
reģistrētās preču zīmes.



Narcotics Anonymous®
Anonīmie Narkomāni

IP Nr. 7-LV

Vai es esmu
atkarīgais?