

## Je mimi ni mraibu?

*Ni wewe pekee unayeweza kujibu swali hili.*

Hili linaweza lisiwe jambo rahisi kufanya. Katika kipindi chetu chote cha utumiaji, tulijiambia, “naweza kuhimili.” Hata kama hili lilikuwa kweli mwanzoni, sio hivyo sasa. Mihadharati ilitutawala sisi. Tuliishi kutumia na tulitumia ili tuishi. Kwa ufupi, mraibu ni mtu ambaye maisha yake yanatawaliwa na dawa za kulevya.

Labda unakiri kuwa na tatizo la dawa za kulevya, lakini wewe mwenyewe hujichukulii kama mraibu. Sisi wote tuna mtazamo tofauti kuhusu mraibu ni nani. Hakuna aibu katika kuwa mraibu mara unapoanza kuchukua hatua sahihi. Kama unaweza kujitambua na tatizo letu, labda unaweza kujitambua na suluhisho letu. Maswali yafuatayo yaliandikwa na waraibu wanaopata nafuu kutoka Narcotics Anonymous<sup>1</sup> (NA). Kama una shaka kuwa wewe ni mraibu au hapana, chukua dakika kadhaa kusoma maswali yafuatayo na kuyajibu kwa ukweli uwezavyo.

1. Je, wewe hutumia ukiwa peke yako?  
Ndio  Hapana
2. Umeshawahi kubadilisha dawa moja ya kulevya kwa nyingine, ukidhanja dawa moja wapo ndio iliokuwa tatizo?  
Ndio  Hapana
3. Umeshawahi kumlaghai au kumdanganya daktari ili upewe dawa?  
Ndio  Hapana
4. Umeshawahi kuiba dawa za kulevya, au kufanya uhalifu ili kupata fedha za kununua mihadharati?  
Ndio  Hapana
5. Je, unatumia dawa za kulevya mara kwa mara unapoamka au unapokwenda kulala?  
Ndio  Hapana

6. Umeshawahi kutumia dawa ya kulevya moja ili kudhibiti athari za dawa nyingine?  
Ndio  Hapana
7. Je, unaepuka watu au sehemu ambazo zinapinga matumizi yako ya dawa za kulevya?  
Ndio  Hapana
8. Umeshawahi kutumia dawa ya kulevya bila kujua ni nini, au kujua itakufanya nini?  
Ndio  Hapana
9. Je, uwezo wako wa kufanya kazi au masomo yako umeshawahi kuathiriwa na utumiaji wako wa dawa za kulevya?  
Ndio  Hapana
10. Je, umeshawahi kukamatwa kutokana na utumiaji wa dawa za kulevya?  
Ndio  Hapana
11. Je, umeshawahi kudanganya kuhusu dawa unayotumia au kiasi unachotumia?  
Ndio  Hapana
12. Je, unaweka ununuzi wa dawa za kulevya mbele ya majukumu mengine ya kifedha?  
Ndio  Hapana
13. Je, umeshawahi kujaribu kuacha au kudhibiti utumiaji wako?  
Ndio  Hapana
14. Je, umeshawahi kuwekwa jela, hospitali au kituo cha marekebisho kwa sababu ya utumiaji?  
Ndio  Hapana
15. Je, utumiaji huingilia usingizi wako au ulaji wako?  
Ndio  Hapana
16. Je, wazo la kuishiwa na dawa za kulevya hukuogopesha?  
Ndio  Hapana
17. Je, unahisi kuwa haiwezekani wewe kuishi bila kutumia dawa za kulevya?  
Ndio  Hapana
18. Je, wewe hujiuliza juu ya utimamu wa akili yako mwenyewe?  
Ndio  Hapana

19. Je, utumiaji wako wa dawa za kulevya unafanya maisha yako nyumbani yasiwe ya furaha?  
Ndio  Hapana
20. Je, umeshawahi kufikiria kutokubalika au kushindwa kuwa na raha bila dawa za kulevya?  
Ndio  Hapana
21. Je, umeshawahi kuhisi kujitetea, mwenye hatia, au aibu juu ya utumiaji wako?  
Ndio  Hapana
22. Je, unafikiria sana juu ya dawa za kulevya?  
Ndio  Hapana
23. Je, umeshakuwa na uwoga bila sababu au usioeleweka?  
Ndio  Hapana
24. Je, utumiaji wako umeathiri uhusiano wako wa ngono au mapenzi?  
Ndio  Hapana
25. Je, umeshawahi kutumia dawa za kulevya ambazo hukuzipendelea?  
Ndio  Hapana
26. Je, umeshawahi kutumia dawa za kulevya kwa sababu ya maumivu ya kihisia au msongo wa mawazo?  
Ndio  Hapana
27. Je, umeshawahi kutumia dawa yoyote ukazidisha?  
Ndio  Hapana
28. Je, unaendelea kutumia dawa za kulevya licha ya matokeo mabaya?  
Ndio  Hapana
29. Je, unafikiri unaweza kuwa na tatizo la utumiaji wa dawa za kulevya?  
Ndio  Hapana

“Je, mimi ni mraibu?” Hili ni swali ambalo ni wewe pekee unayeweza kulijibu. Sisi wote tuligundua tulijibu maswali tofauti na jibu la “Ndio”. Namba halisi ya majibu ya “Ndio” haikuwa na umuhimu kuliko vile tulivyojihisi ndani yetu na jinsi uraibu ulivyoathiri maisha yetu.

Baadhi ya maswali haya hata hayataji mihadharati. Hii ni kwa sababu uraibu ni

maradhi sugu ambayo huathiri sehemu zote za maisha yetu – hata zile sehemu ambazo mwanzoni huonekana hazina uhusiano wa karibu na dawa za kulevya. Dawa mbalimbali za kulevya tulizotumia sio muhimu kuzidi sababu za utumiaji na madhara yake kwetu.

Tulipoyasoma haya maswali mara ya kwanza, tulishikwa na hofu na kufikiri labda sisi ni waraibu. Baadhi yetu tulijaribu kupuuza fikra hizo kwa kusema:

“Hayo maswali hayana maana”;

Au

“Mimi niko tofauti. Najua natumia mihadharati, lakini mimi sio mraibu. Nina matatizo halisi ya kihisia/ familia/ kikazi”;

Au

“Ni kwa vile tu kwa sasa nina wakati mgumu kujipanga”;

Au

“Nitaweza kuacha pindi nitakapopata mtu anayefaa/ kazi sahihi, n.k.”

Kama wewe ni mraibu, kwanza lazima ukubali kuwa una tatizo la mihadharati kabla maendeleo yoyote hayajafanyika kuelekea kwa upataji nafuu. Haya maswali, yanapojibiwa kwa ukweli, yanaweza kukusaidia kuona jinsi utumiaji wa dawa za kulevya umesababisha wewe kushindwa kuyamudu maisha yako. Uraibu ni maradhi ambayo, bila kupata nafuu, mwisho ni jela, taasisi, na kifo. Wengi wetu tumekuja kwenye Narcotics Anonymous kwa sababu mihadharati imeacha kufanya kazi tuliyotegemea ifanye. Uraibu huchukua ufahari wetu, hadhi yetu, familia zetu, wapendwa wetu, na hata hamu ya kuishi. Kama hujafikia hatua hii kwenye uraibu wako, sio lazima ufikie kiwango hicho. Tumegundua kuwa kuzimu kulikuwa ndani yetu sisi wenyewe. Kama unahitaji msaada,

<sup>1</sup> Usitiri wa Mihadharati

unaweza kuupata kwa ushirika wa Narcotics Anonymous.

“Tulikuwa tukitafuta jibu tulipogundua Narcotics Anonymous. Tulihudhuria mkutano wetu wa kwanza wa NA baada ya kushindwa na bila kujua nini cha kutarajia. Baada ya kukaa kwenye mkutano, au mikutano kadhaa, tulianza kuhisi kuwa watu wanajali na walikuwa tayari kusaidia. Hata kama akilini mwetu tulidhani hatuwezi kufanikiwa kamwe, watu katika ushirika walitupa matumaini kwa kusisitiza kuwa tutapata nafuu. [...] Katika kuzungukwa na waraibu wengine, tulitambua hatupo peke yetu tena. Upataji nafuu ndio hufanyika katika mikutano yetu. Maisha yetu yamo mashakani. Tuligundua ya kwamba kwa kulipa suala la kupata nafuu kipaumbele, mpango huu unafanya kazi. Tulikabiliwa na utambuzi wa vitu vitatu vilivyotusumbua.

1. Hatuna nguvu ya kuushinda uraibu na hatuwezi kuyamudu maisha yetu;
2. Hata kama hatuna jukumu juu ya maradhii yetu, kupata nafuu ni jukumu letu;
3. Hatuwezi tena kulaumu watu, sehemu, na vitu kwa uraibu wetu. Lazima tukabili- liane na matatizo yetu na hisia zetu.

Silaha kuu ya kupata nafuu, ni mraibu anayepata nafuu.”<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Basic Text, *Narcotics Anonymous*



**Narcotics Anonymous®**  
**Usitiri wa Mihadharati**

IP No. 7-SH

# Je Mimi Ni Mraibu?

Copyright © 2012 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Haki zote zimehifadhiwa

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



Hii ni tafsiri ya fasihi iliyokubaliwa ya Ushirika wa NA.

Narcotics Anonymous    na The NA Way  
ni chapa za kibiashara zilizosajiriwa na  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-946-6 Swahili 10/12

WSO Catalog Item No. SH-3107