

Jsem závislý?

Jen Ty si můžeš odpovědět na tuto otázku.

A zřejmě to nebude jednoduché. Během našeho aktivního užívání jsme si vždy říkali: „Zvládnou to.“ I když to tak na počátku bylo, nyní tomu tak není. Drogy ovládly nás. Žili jsme, abychom brali, a brali jsme, abychom žili. Velmi jednoduše řečeno, závislý je muž nebo žena, jejichž život je ovládán drogami.

Možná si přiznávaš, že máš problémy s drogami, ale nepovažuješ se za závislého. Každý z nás má určitou utkvělou představu o tom, co je závislost. Není žádná ostuda být závislým, když s tím začneš něco dělat. Když se dokážeš ztotožnit s našimi problémy, je možné, že se ztotožníš i s naším řešením. Následující otázky byly napsané uzdravujícími se narkomany ve společenství Anonymních narkomanů. Když máte pochybnosti, jestli jste nebo nejste závislí, věnujte trochu času těmto otázkám a zkuste si na ně upřímně odpovědět.

1. Vzali jste drogu někdy o samotě?
Ano Ne
2. Nahradili jste někdy jednu drogu jinou, protože jste si mysleli, že problémem byla jedna konkrétní droga?
Ano Ne
3. Manipulovali jste někdy lékaře nebo mu lhali, abyste získali lékařský předpis na léky?
Ano Ne
4. Ukradli jste někdy drogy nebo jste kradli, abyste získali drogy?
Ano Ne
5. Bereš drogy pravidelně, když se probudíš nebo před spaním?
Ano Ne
6. Užili jste někdy nějakou drogu, abyste překonali účinky jiné drogy?
Ano Ne
7. Vyhýbáš se lidem nebo místům, které neschvalují tvé užívání drog?
Ano Ne

8. Vzali jste si někdy drogu bez toho, abyste věděli, co to je a co ti může udělat?
Ano Ne
9. Utrpělo tvé zaměstnání nebo studium kvůli tvému užívání drog?
Ano Ne
10. Byli jste někdy zatčeni kvůli užívání drog?
Ano Ne
11. Lhali ste někdy o tom, co a kolik berete?
Ano Ne
12. Upřednostňuješ nákup drog před svými finančními povinnostmi?
Ano Ne
13. Zkusili jste někdy přestat nebo kontrolovat své užívání drog?
Ano Ne
14. Byli jste někdy ve vězení, v nemocnici nebo na léčení kvůli užívání drog?
Ano Ne
15. Narušuje užívání drog tvůj spánek nebo způsob stravování?
Ano Ne
16. Straší tě představa, že ti droga dojde?
Ano Ne
17. Máš pocit, že nemůžeš žít bez drog?
Ano Ne
18. Pochybuješ někdy o tom, jestli máš ještě zdravý rozum?
Ano Ne
19. Způsobuje ti užívání drog problémy doma?
Ano Ne
20. Přemýšleli jste někdy o tom, že byste nezapadli nebo se dobře nebavili bez drog?
Ano Ne
21. Obhajovali jste se někdy, styděli jste se nebo jste cítili vinu kvůli braní drog?
Ano Ne
22. Myslíš často na drogy?
Ano Ne
23. Zažili jste někdy iracionální nebo nepopsatelný pocit strachu?
Ano Ne

24. Ovlivnilo užívání drog tvé sexuální vztahy?
Ano Ne
25. Vzali jste si někdy drogy, které neupřednostňuješ?
Ano Ne
26. Užili jste někdy drogy kvůli citovým problémům nebo stresu?
Ano Ne
27. Předávkovali jste se někdy nějakou drogou?
Ano Ne
28. Pokračujete v užívání drog, i když jejich užívání má negativní následky?
Ano Ne
29. Myslíš, že máš problém s drogami?
Ano Ne

„Jsem závislý?“ To je otázka, na kterou můžeš odpovědět jen ty. My jsme zjistili, že každý z nás měl různý počet odpovědí „Ano.“ Kolikrát jsme odpověděli „Ano“, však nebylo tak důležité jako to, co jsme cítili uvnitř a jak závislost změnila naše životy.

Některé z uvedených otázek se ani netýkají drog. Je to proto, neboť závislost je zákeřná nemoc, která ovlivňuje všechny oblasti našeho života – i ty, které na první pohled nemají nic společného s drogami. Nebylo důležité to, že jsme brali různé drogy, ale to, proč jsme brali a co nám drogy způsobily.

Když jsme poprvé četli tyto otázky, zděsilo nás, že bychom mohli být závislí. Někteří z nás se snažili zahnat tyto myšlenky a řekli si:

„Ale, vždyť ty otázky nedávají smysl.“

Nebo

„Já jsem jiný. Víím, že beru drogy, ale závislý nejsem. Mám skutečně citové (rodinné, pracovní) problémy.“

Nebo

„Právě nyní mám těžké období, nemohu se dát dohromady.“

Nebo

„Přestanu, jen až najdu tu pravou (toho pravého), jen až najdu dobrou práci, atd.“

Jestli jsi závislý, tak si nejprve musíš přiznat, že máš problém s drogami, abys mohl udělat krok směrem k uzdravování. Upřímné zodpovězení uvedených otázek ti může ukázat, jak se tvůj život stal nevladatelným kvůli drogám. Závislost je nemoc, která bez uzdravování vede do vězení, léčeben a k smrti. Mnozí z nás přišli do společenství Anonymních narkomanů, protože drogy přestaly působit tak, jak jsme potřebovali. Závislost nám bere hrdost, sebevědomí, rodinu, přátele, a dokonce i touhu žít. Ne každý dospěl k takovému bodu ve své závislosti. My jsme však zjistili, že každý z nás prožil vlastní soukromé peklo ve svém nitru. Jestli chceš pomoc, můžeš ji najít ve společenství Anonymních narkomanů.

„Hledali jsme řešení a našli jsme společenství Anonymních narkomanů (NA). Na prvním NA mítinku jsme přišli jako poražení a nevěděli jsme, co můžeme očekávat. Po prvním nebo několika setkáních jsme začali vnímat, že se lidé o nás zajímají a jsou ochotní nám pomoci. I když nám naše mysl říkala, že to nikdy nedokážeme, lidé v NA nám dali naději a kladli důraz na to, že se můžeme uzdravit. V přítomnosti ostatních závislých jsme si uvědomili, že už nejsme sami. K uzdravování dochází na našich setkáních. Naše životy jsou v sázce. Zjistili jsme, že tento program funguje, když dáme své uzdravování na prvním místě. Uvědomili jsme si tři znepokojující skutečnosti:

1. Nemáme moc nad svou závislostí a naše životy jsou nevladatelné.
2. I když nejsme přímo zodpovědní za naši nemoc, jsme zodpovědní za naše uzdravování.
3. Nemůžeme nadále vinit lidi, místa a věci za naši závislost. Musíme čelit svým problémům a pocitům.

Hlavní zbraní v boji o uzdravování je uzdravující se závislý.“*

* *Narcotics Anonymous*, základní text (Český překlad dosud nebyl publikován.)

Copyright © 2024 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Veškerá práva vyhrazena

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
F +1/818.700.0700
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.wsoiran.org



Toto je překlad literatury schválený Společenstvím NA

Narcotics Anonymous,   , a The NA Way
jsou registrované ochranné značky společností
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804319 Czech 10/24

WSO Catalog Item No. CS3107



Narcotics Anonymous®
Anonymní narkomani

IP č. 7-CS

Jsem závislý?