

Da li sam ja zavisnik?

Samo Vi možete da date odgovor na ovo pitanje.

Možda vam neće biti lako da to uradite. Dok smo se drogirali, govorili smo sebi: „Ja mogu da izađem na kraj sa time.“ Čak iako je to bila istina na početku, sada više nije. Droga je upravljala nama. Živeli smo da bismo se drogirali, a drogirali smo se da bismo živeli. Vrlo jednostavno, zavisnik je muškarac ili žena čijim životom upravlja droga.

Možda priznajete da imate problema sa drogom, ali ne smatrate da ste zavisnik. Svako od nas ima pretpostavke o tome ko je zavisnik. Nema ničega sramnog u tome što ste zavisnik jednom kada počnete da delujete u pozitivnom pravcu. Ukoliko se identifikujete sa našim problemima, možda ćete moći da se identifikujete i sa našim rešenjem. Pitanja koja slede su napisali zavisnici u oporavku u Udruženju Narcotics Anonymous. Ukoliko imate ikakvu sumnju u vezi sa tim da li ste zavisnik, odvojite par minuta da pročitate pitanja koja slede i odgovorite najiskrenije što možete.

1. Da li se drogirate i kada ste sami?
Da ☐ Ne ☐
2. Da li ste ikada zamenili jednu drogu drugom, misleći da imate problem samo sa nekom određenom drogom?
Da ☐ Ne ☐
3. Da li ste ikada manipulisali ili lagali lekara kako biste dobili drogu na recept?
Da ☐ Ne ☐
4. Da li ste ikada krali drogu ili ukrali da biste nabavili drogu?
Da ☐ Ne ☐
5. Da li redovno koristite drogu, ujutro ili pre nego što odete na spavanje?
Da ☐ Ne ☐
6. Da li ste ikada uzimali drogu kako biste poništili efekte druge droge?
Da ☐ Ne ☐

7. Da li izbegavate ljude ili mesta koja ne odobravaju Vaše drogiranje?
Da ☐ Ne ☐
8. Da li ste ikada koristili drogu a da niste znali šta je ili kakav je njen efekat?
Da ☐ Ne ☐
9. Da li su Vaš posao i školovanje ikada trpeli posledice Vašeg drogiranja?
Da ☐ Ne ☐
10. Da li ste ikada bili uhapšeni zbog Vašeg drogiranja?
Da ☐ Ne ☐
11. Da li ste ikada lagali u vezi sa tim šta i koliko koristite?
Da ☐ Ne ☐
12. Da li kupovinu droge stavljate ispred svojih finansijskih obaveza?
Da ☐ Ne ☐
13. Da li ste ikada pokušali da zaustavite ili kontrolišete Vaše drogiranje?
Da ☐ Ne ☐
14. Jeste li ikada bili u zatvoru, bolnici, ili centru za rehabilitaciju zbog toga što se drogirate?
Da ☐ Ne ☐
15. Da li Vam drogiranje remeti spavanje i ishranu?
Da ☐ Ne ☐
16. Da li Vas užasava misao da ćete ostati bez droge?
Da ☐ Ne ☐
17. Imate li osećaj da Vam je nemoguće da živite bez droge?
Da ☐ Ne ☐
18. Preispitujete li ikada Vaš zdrav razum?
Da ☐ Ne ☐
19. Da li Vam drogiranje čini život kod kuće nesrećnim?
Da ☐ Ne ☐
20. Da li ste ikada pomislili da ne možete da se uklopite ili da se lepo provedete bez droge?
Da ☐ Ne ☐
21. Da li ste ikada osećali da morate da se branite, pravdate, ili Vas je bila sramota zbog toga što se drogirate?
Da ☐ Ne ☐
22. Da li puno razmišljate o drogama?
Da ☐ Ne ☐

23. Da li imate iracionalne ili nedefinisane strahove?
Da ☐ Ne ☐
24. Da li je drogiranje uticalo na Vaše seksualne odnose?
Da ☐ Ne ☐
25. Da li ste ikada uzeli droge koje niste želeli?
Da ☐ Ne ☐
26. Da li ste se ikada drogirali zbog emotivnog bola ili stresa?
Da ☐ Ne ☐
27. Da li ste se ikada predozirali nekim drogama?
Da ☐ Ne ☐
28. Nastavljate li da se drogirate, uprkos negativnim posledicama?
Da ☐ Ne ☐
29. Da li mislite da možda imate problem sa drogom?
Da ☐ Ne ☐

„Da li sam ja zavisnik?“ Na ovo pitanje samo ti možeš da odgovoriš. Otkrili smo da smo svi na ova pitanja odgovorili sa različitim brojem „Da.“ Tačan broj „pozitivnih“ odgovora nije toliko važan, koliko je važno to kako se mi osećamo iznutra i kako je zavisnost uticala na naše živote.

Neka od ovih pitanja čak i ne spominju drogu. To je zbog toga što je zavisnost podmukla bolest koja utiče na sve oblasti našeg života – čak i na one oblasti koje na prvi pogled nemaju veze sa drogom. Različite droge koje smo koristili nisu bitne koliko je bitno zašto smo ih koristili i šta su nam one uradile.

Kada smo prvi put čitali ova pitanja, bila nam je strašna pomisao da možda jesmo zavisnici. Neki od nas su pokušali da odbace ove misli govoreći:

„Oh, ova pitanja nemaju smisla;“
Ili,

„Ja sam drugačiji. Svestan sam toga da se drogiram, ali ja nisam zavisnik. Ja imam prave emotivne/porodične/poslovne probleme;“

Ili,
„Ovo je samo težak period kroz koji prolazim;“

Ili,
„Moći ću da prestanem kada nađem pravu osobu/pravi posao, itd.“

Ako ste zavisnik, morate prvo priznati da imate problem sa drogama pre bilo kakvog napretka ka oporavku. Ova pitanja, kada im iskreno pristupite, mogu Vam pomoći da uvidite kako zbog droga ne možete da upravljate svojim životom. Zavisnost je bolest koja se, bez oporavka, završava u zatvorima, institucijama ili smrću. Mnogi od nas su došli u NA zato što je droga prestala da radi onako kako smo mi hteli. Zavisnost nam oduzima ponos, samopouzdanje, porodice, voljene osobe, pa čak i našu volju da živimo. Ukoliko niste došli do te tačke u svojoj zavisnosti, i ne morate. Otkrili smo da je naš sopstveni pakao bio unutar nas. Ako želite pomoć, možete je pronaći u Udruženju Narcotics Anonymous.

„Tražeći odgovor potražili smo pomoć i pronašli Udruženje Narcotics Anonymous. Došli smo na prvi NA sastanak poraženi i nismo znali šta da očekujemo. Nakon što smo prisustvovali jednom ili više sastanaka, počeli smo da osećamo da je ljudima stalo do nas i da su spremni da nam pomognu. Iako nam je razum govorio da nikada nećemo uspeti, članovi udruženja su nam ulivali nadu insistirajući na tome da možemo da se oporavimo. U društvu drugih zavisnika, shvatili smo da više nismo sami. Oporavak je ono što se dešava na našim sastancima. U pitanju je naš život. Otkrili smo da ako oporavak stavimo na prvo mesto, program radi. Suočili smo se sa tri uznemirujuće spoznaje:

1. Nemoćni smo pred zavisnošću i ne možemo da upravljamo svojim životom;
2. Iako nismo odgovorni za svoju bolest, odgovorni smo za svoj oporavak;

3. Više ne možemo da krivimo ljude, mesta i stvari za svoju zavisnost. Moramo da se suočimo sa svojim problemima i osećanjima.

Najjače oružje u oporavaku je zavisnik koji se oporavlja.”*

* *Narcotics Anonymous*, Osnovni tekst (Još uvek nije objavljeno na srpskom jeziku.)

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Sva prava zadržana

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
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



Ovo je prevod literature odobrene od strane Udruženja
Narcotics Anonymous.

Narcotics Anonymous,   , i The NA Way
su registrovani zaštitni znaci

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804791 Serbian 9/25

WSO Catalog Item No. SR3107



Narcotics Anonymous®

IP br. 7-SR

Da li sam ja zavisnik?