Mən asılıyam?

Bu suala yalnız sən özün cavab verə bilərsən.

Bu asan olmaya bilər. İstifadəmiz boyunca özümüzə həmişə "Mən bunu idarə edə bilərəm" dedik. İstifadənin əvvəlində bu doğru olsa da, artıq belə deyil. Narkotiklər bizi təsiri altına aldı. Yaşamaq üçün istifadə etdik, istifadə etmək üçün yaşadıq. Sadə dillə desək, asılı, həyatı narkotiklərin idarəsində olan insandır.

Bəlkə də narkotiklərlə bağlı bir probleminin olduğunu qəbul edirsən, amma özünü asılı hesab etmirsən. Hər birimizin artıq asılı insan haqqında bir təsəvvürü var. Sən müsbət addımlar atmağa başlayırsansa, asılı olmaqda utancverici heç bir şey yoxdur. Əgər bizim problemlərimizi anlaya bilirsənsə, bəlkə də bizim həll yolumuzla da razılaşa bilərsən. Aşağıdakı suallar Anonim Narkomanlar icmasında sağalan asılılar tərəfindən yazılmışdır. Əgər asılı olub-olmamağınla bağlı şübhələrin varsa, bir neçə dəqiqəni ayırıb aşağıdakı sualları oxu və onlara bacardığın qədər dürüst şəkildə cavab ver.

1. Nə vaxtsa təkbaşına narkotik istifadə etmisən? Hə ☐ Yox ☐
2. Problemin müəyyən bir narkotik olduğunu düşünərək, nə vaxtsa bir narkotiki digəri ilə əvəz etmisən? Hə ☐ Yox ☐
3. Nə vaxtsa reseptlə narkotik əldə etmək üçün həkimi manipulyasiya etmisən və ya ona yalan danışmısan? Hə ☐ Yox ☐
4. Nə vaxtsa narkotik oğurlamısan və ya narkotik əldə etmək üçün oğurluq etmisən? Hə ☐ Yox ☐
5. Mütəmadi olaraq yuxudan oyananda və ya yatmazdan əvvəl narkotik istifadə edirsən? Hə ☐ Yox ☐
6. Nə vaxtsa bir narkotikin təsirini aşmaq üçün başqa bir narkotikdən istifadə etmisən? Hə ☐ Yox ☐
7. Sənin narkotik istifadəni qəbul etməyən insanlardan və ya yerlərdən qaçırsan? Hə ☐ Yox ☐
8. Nə olduğunu və sənə necə təsir edəcəyini bilmədən nə vaxtsa narkotik istifadə etmisən? Hə ☐ Yox ☐
9. Narkotik istifadəsinə görə iş və ya təhsillə bağlı problemlərin olub? Hə ☐ Yox ☐
10. Nə vaxtsa narkotik istifadə etdiyinə görə həbs olunmusan? Hə ☐ Yox ☐
11. Nə və ya nə qədər istifadə etdiyin barədə nə vaxtsa yalan danışmısan? Hə ☐ Yox ☐
12. Narkotik almağı maliyyə məsuliyyətlərindən üstün tutursan? Hə ☐ Yox ☐
13. Nə vaxtsa istifadəni dayandırmağa və ya ona nəzarət etməyə çalışmısan? Hə ☐ Yox ☐
14. Nə vaxtsa istifadən səbəbilə həbsxana, xəstəxana və ya narkotiklərdən reabilitasiya mərkəzində olmusan? Hə ☐ Yox ☐
15. İstifadə etmək yuxuna və ya qidalanmağına mane olur? Hə ☐ Yox ☐
16. Narkotiksiz qalmaq fikri səni qorxudur? Hə ☐ Yox ☐
17. Narkotiksiz yaşaya bilməyəcəyini düşünürsən? Hə ☐ Yox ☐
18. Nə vaxtsa sağlam düşündüyündən şübhə etmisən? Hə ☐ Yox ☐
19. Narkotik istifadə etməyin ev həyatını bədbəxt hala gətirir? Hə ☐ Yox ☐
20. Nə vaxtsa narkotiksiz mühitə uyğunlaşa bilməyəcəyini və ya əylənə bilməyəcəyini düşünmüsən? Hə ☐ Yox ☐
21. Nə vaxtsa narkotik istifadə etdiyinə görə utanmısan, vicdan əzabı çəkmisən və ya kiminsə qarşısında özünü müdafiə etməyə çalışmısan? Hə ☐ Yox ☐
22. Narkotik haqqında çox düşünürsən? Hə ☐ Yox ☐
23. Nə vaxtsa əsassız və ya izaholunmaz qorxuların olub? Hə ☐ Yox ☐
24. Narkotik istifadə etməyin cinsi əlaqələrinə təsir edib? Hə ☐ Yox ☐
25. Nə vaxtsa tərcih etmədiyin narkotikləri istifadə etmisən? Hə ☐ Yox ☐
26. Nə vaxtsa emosional ağrı və ya stress səbəbilə narkotik istifadə etmisən? Hə ☐ Yox ☐
27. Nə vaxtsa bir narkotikdən artıq dozada istifadə etmisən? Hə ☐ Yox ☐
28. Mənfi nəticələrə baxmayaraq, narkotik istifadə etməyə davam edirsən? Hə ☐ Yox ☐
29. Narkotiklərlə bağlı probleminin ola biləcəyini düşünürsən? Hə ☐ Yox ☐

"Mən asılıyam?" Bu, yalnız sənin cavablandıra biləcəyin bir sualdır. Biz hər birimizin bu suallara fərqli sayda "Hə" cavabı verdiyimizi gördük. Əslində vacib olan "Hə" cavablarının sayı deyil, daxilən hiss etdiklərimiz və asılılığın həyatımıza necə təsir etməsi idi.

Bu suallardan bəzilərində narkotiklərdən söhbət belə getmir. Bunun səbəbi asılılığın həyatımızın bütün sahələrinə, hətta ilk baxışda narkotiklərlə əlaqəsi az görünən sahələrə belə təsir edən təhlükəli bir xəstəlik olmasıdır. Məsələ bizim hansı narkotik vasitələrdən istifadə etməyimiz deyil, daha çox onlardan niyə istifadə etməyimiz və onların bizə nə etdiyi ilə bağlı idi.

Bu sualları ilk dəfə oxuyanda asılı ola biləcəyimizi düşünmək bizim üçün qorxuducu idi. Bəzilərimiz bu düşüncələri inkar etməyə çalışaraq belə deyirdik:

"Ah, bu sualların heç bir mənası yoxdur;"

və ya

"Mən fərqliyəm. Narkotik qəbul etdiyimi bilirəm, amma asılı deyiləm. Mənim həqiqi emosional/ailə/iş problemlərim var;"

və ya

"Sadəcə, hazırda hər şeyi yoluna qoymaqda çətinlik çəkirəm;"

və ya

"Doğru insan/uyğun bir iş tapsam dayana biləcəyəm və s."

Əgər asılısansa, sağalma yolunda hər hansı bir irəliləyiş əldə etmək üçün əvvəlcə narkotiklərlə bağlı probleminin olduğunu etiraf etməlisən. Bu suallar, dürüst şəkildə yanaşılarsa, narkotik istifadəsinin həyatını necə idarəolunmaz hala gətirdiyini göstərməyə kömək edə bilər. Asılılıq sağalma olmadan həbsxana, xəstəxana və ölümlə nəticələnən bir xəstəlikdir. Çoxlarımız Anonim Narkomanlar icmasına narkotiklərin artıq bizə lazım olanı təmin etməməsi səbəbilə gəldik. Asılılıq bizim qürurumuzu, özümüzə olan hörmətimizi, ailəmizi, sevdiklərimizi və hətta yaşamaq istəyimizi əlimizdən alır. Asılılığında bu nöqtəyə çatmağa məcbur deyilsən. Biz öz cəhənnəmimizin daxilimizdə olduğunu anladıq. Əgər kömək istəyirsənsə, onu Anonim Narkomanlar icmasında tapa bilərsən.

"Biz cavab axtarışında olarkən Anonim Narkomanlar icmasını tapdıq. İlk AN toplantımıza məğlubiyyət hissi ilə gəldik və nə gözləyəcəyimizi bilmirdik. Bir və ya bir neçə iclasda oturduqdan sonra insanların qayğı göstərdiyini və kömək etmək istədiklərini hiss etməyə başladıq. Ağlımızın bizə bunu heç vaxt edə bilməyəcəyimizi deməsinə baxmayaraq, icmadakı insanlar sağala biləcəyimizi israr edərək bizə ümid verdilər. Digər asılılarla əhatə olunduğumuzu görərək artıq tək olmadığımızı anladıq. Sağalma bizim toplantılarımızda baş verir. Həyatlarımız təhlükə altındadır. Sağalmanı ön plana qoymaqla proqramın işlədiyini anladıq. Bizi narahat edən üç reallıqla üzləşdik:

1. Asılılıq qarşısında gücsüzük və həyatımız idarəolunmazdır;
2. Xəstəliyimizə görə məsuliyyət daşımamağımıza baxmayaraq, sağalmağımıza görə məsuliyyət daşıyırıq;
3. Biz artıq asılılığımıza görə insanları, yerləri və ya başqa nəyisə günahlandıra bilmərik. Problemlərimiz və hisslərimizlə üzləşməliyik.

Sağalma üçün ən güclü silah sağalan asılıdır."[*]

---

[*] Əsas Mətn, *Narcotics Anonymous* (Azərbaycan dilində hələ nəşr edilməmişdir).

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Bütün hüquqlar qorunur

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818 773-9999
www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org

Bu AN İcmasının təsdiq etdiyi ədəbiyyatın tərcüməsidir

Narcotics Anonymous, , , , və The NA Way Narcotics Anonymous World Services, Incorporated'in qeydiyyata alınmış əmtəə nişanlarıdır.

ISBN 978163384876 Azerbaijani 10/25

WSO Catalog Item No. AZ3107

Narcotics Anonymous®

Anonim Narkomanlar

IP Nr. 7-AZ

Mən asılıyam?