

Мен тәуелдімін бе?

Бұл сұраққа тек сен жауап бере аласың.

Бұл оңай шешілер шаруа емес. Есірткіні пайдаланған кезде өзімізге «мен оны басқара аламын» деп айтатынбыз. Бастапқыда бұл рас болғанымен, қазір олай емес. Есірткі бізді басқарды. Біз пайдалану үшін өмір сүрдік және өмір сүру үшін пайдаландық. Қарапайым түрде айтқанда, тәуелді – бұл өмірін есірткі басқарған адам.

Мүмкін, сен есірткімен қиындықтарым бар деп мойындайсың, бірақ өзіңді тәуелдімін деп санамайсың. Барлығымызда тәуелді адам туралы қалыптасқан ойлар бар. Егер сенде қиындықтар бар екенін мойындасаң және оны шешу үшін қадамдар жасасаң, тәуелді болуда ұят ештеңе жоқ. Егер саған біздің қиындықтарымыз таныс болса, шешімімізбен де танысып көре аласың. Төмендегі сұрақтар Анонимді Нашарлардағы сауығып жатқан тәуелділер тарапынан жазылған. Егер сен өзіңді тәуелді екеніңе күмәндансаң, бірнеше минут бөліп, төмендегі сұрақтарды оқып, мүмкіндігінше шынайы жауап бер.

1. Есірткіні кейде жалғыз қолданасың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
2. Сенің ойыңша қиындықтар белгілі бір есірткіден деп, бір есірткіні екінші есірткіге ауыстырған кезің болды ма? Иә ☐ Жоқ ☐
3. Дәріқағаз бойынша есірткі алу үшін дәрігерді алдап немесе манипуляция жасадың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
4. Сенің есірткіні немесе есірткі үшін ұрлаған кезің болды ма? Иә ☐ Жоқ ☐
5. Сен үнемі таң ата оянғанда немесе ұйықтар алдында есірткіні қолданасың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
6. Бір есірткінің әсерін басу үшін басқа есірткіні қолдандың ба? Иә ☐ Жоқ ☐

7. Сенің есірткі пайдалануыңа қарсы адамдардан немесе орындардан аулақ жүресің бе? Иә ☐ Жоқ ☐
8. Сен есірткінің қандай түрін немесе қандай әсер беретінін білмей, пайдаланған кезің болды ма? Иә ☐ Жоқ ☐
9. Есірткінің әсерінен сенің жұмысың немесе оқуың зардап шекті ме? Иә ☐ Жоқ ☐
10. Сен есірткіні пайдалану әсерінен қамауда болдың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
11. Қандай және қанша есірткіні пайдаланғаның туралы өтірік айттың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
12. Есірткі сатып алуды негізгі қаржылық шығындардан артық қойған кездерің болды ма? Иә ☐ Жоқ ☐
13. Есірткіні пайдалануды тоқтатуға немесе бақылауға тырысып көрдің бе? Иә ☐ Жоқ ☐
14. Есірткі пайдаланудың кесірінен түрмеде, ауруханада немесе оңалту орталығында болдың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
15. Есірткіні пайдалану ұйқыңа немесе тамақтануыңа кедергі келтіре ме? Иә ☐ Жоқ ☐
16. Есірткінің таусылып қалуы туралы ой сені қорқытады ма? Иә ☐ Жоқ ☐
17. Есірткісіз өмір сүру мүмкін емес деп ойлайсың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
18. Сен өзіңнің ақыл-ойың туралы күмәнданған кезің болды ма? Иә ☐ Жоқ ☐
19. Сенің есірткіні пайдалануың үйіңдегі өміріңе әсер етті ме? Иә ☐ Жоқ ☐
20. Есірткісіз ортаға бейімделе алмаймын немесе онсыз жақсы уақыт өткізе алмаймын деп ойладың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
21. Есірткіні пайдаланудан өзіңді ақтап, кінәлі немесе ұятты сезіндің бе? Иә ☐ Жоқ ☐

22. Есірткі туралы көп ойлайсың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
23. Сенде ақылға сыймайтын немесе түсініксіз қорқыныштар болды ма? Иә ☐ Жоқ ☐
24. Есірткіні пайдалану сенің жыныстық өміріңе әсер етті ме? Иә ☐ Жоқ ☐
25. Сен өзіңе ұнамаған есірткіні қолдандың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
26. Эмоционалдық ауырсынудан немесе күйзелуден құтылу үшін есірткіні пайдаландың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
27. Сен есірткіні шамадан тыс пайдаланудан зардап шектің бе? Иә ☐ Жоқ ☐
28. Теріс салдарға қарамастан пайдалануды жалғастырасың ба? Иә ☐ Жоқ ☐
29. Сенде есірткіге қатысты қиындықтар бар деп ойлайсың ба? Иә ☐ Жоқ ☐

«Мен тәуелдімін бе?» Бұл сұраққа тек сен жауап бере аласың. Біз әртүрлі мөлшерде сұрақтарға «иә» деп жауап бергенімізбен, жауаптардың саны емес, ішкі сезіміміз бен тәуелділіктің өмірімізге қалай әсер еткені маңызды болды.

Кейбір сұрақтарда есірткі мүлде айтылмаған. Бұл – бір қарағанда, тіпті есірткі пайдаланумен қатынасыз болып көрінсе де, тәуелділік өміріміздің барлық салаларына әсер ететін қауіпті дерт. Біз пайдаланған есірткілердің түрі емес, неліктен пайдаланғанымыз және олардың бізге қалай әсер еткені маңызды.

Біз бұл сұрақтарды алғаш оқығанда, өзімізді тәуелді деп ойлау қорқынышты болды. Кейбіріміз бұл ойды қабылдамауға тырысып, былай деп айттық:

«Бұл сұрақтар мағынасыз»;

Немесе,

«Мен басқамын. Мен есірткі қолданатынымды білемін, бірақ тәуелді емеспін. Менде эмоционалдық / отбасылық / жұмыс қиыншылықтары бар»;

Немесе,
«Мен қазір қиын жағдайдамын, соны
жәй түзетуім керек»;

Немесе,
«Мен өзіме лайық адамды/жұмысты
және т.б. тапқан кезде тоқтай аламын».

Егер сен тәуелді болсаң, есірткімен
қиындықтарың бар екенін мойындауың
қажет, содан кейін ғана сауығуға алғашқы
қадам жасай аласың. Бұл сұрақтар адал
қаралса, есірткіні пайдалану арқылы
өміріңді басқарыла алмайтыныңды
көруге көмектесуі мүмкін. Тәуелділік
– сауығусыз жағдайда түрмеде,
ауруханада немесе өліммен аяқталатын
ауру. Көбіміз Анонимді Нашақорлар
қатарына есірткінің бізге қажетті нәрсені
жасай алмайтынын түсінгенде келдік.
Тәуелділік бізден абыройымызды, өзін-
өзі бағалауымызды, отбасымызды,
жақындарымызды, тіпті өмір сүруге
деген құштарлығымызды алады. Егер сен
тәуелділігіңнің осы кезеңіне жетпесең де,
оған жетудің қажеті жоқ. Біз өзіміздің
жеке тозағымыз ішімізде екенін түсіндік.
Егер сен көмек іздесең, оны Анонимді
Нашақорлар ұйымында таба аласың.

«Біз жауап іздеп жүргенде Анонимді
Нашақорларға жүгіндік. Біз алғашқы
жиналысымызға жеңіліспен келіп, не
күтерімізді білмедік. Бір немесе бірнеше
жиналыстардан кейін адамдар бізді шын
жүректен қолдауға дайын екенін түсіндік.
Біздің санамыз мұны ешқашан жасай
алмаймыз десе де, ұйымның мүшелері
сауығуымыз мүмкін екенін айтып, бізге
үміт сыйлады. Басқа тәуелділердің
қоршауында, біз жалғыз емес екенімізді
түсіндік. Сауығу – біздің кездесулерде
болатын нәрсе. Біздің өміріміз тәуекелде.
Біз сауығуды бірінші орынға қойғанда,
бағдарлама жұмыс істейтінін түсіндік.
Біз үш мазасыздандыратын шындықпен
бетпе-бет келдік:

1. Біз тәуелділік алдында әлсізбіз және
біз өмірімізді басқара алмаймыз;
2. Біз өз ауруымызға жауапты емеспіз,
бірақ сауығуымызға жауаптымыз;
3. Біз өз тәуелділігімізге адамдарды, орын-
дарды немесе тағы да басқа нәрселерді
кінәлай алмаймыз. Қиындықтарымыз
және сезімдерімізбен бетпе-бет кезде-
суіміз керек.

Сауығудың ең мықты қаруы – сауығу
жолындағы тәуелді адам».*

* *Narcotics Anonymous*, Негізгі Баптаулар (Әлі қазақ
тілінде жарияланған жоқ.)

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Барлық құқықтар қорғалған.

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



Бұл АН қауымдастығы мақұлдаған
әдебиеттің аудармасы.

Narcotics Anonymous    және The NA Way
– Narcotics Anonymous World Services,
Incorporated-тың тіркелген тауар белгілері.

ISBN 9781633805040

Kazakh

1/26

WSO Catalog Item No. KK3107



Narcotics Anonymous®

Анонимді Нашақорлар

IP No. 7-KK

Мен
тәуелдімін бе?