

Oare sunt un dependent?

Doar tu poți să răspunzi la această întrebare.

S-ar putea să nu fie un lucru ușor de făcut. De-a lungul întregii noastre perioade de consum, ne-am spus nouă înșine „Pot să mă descurc.” Chiar dacă acest lucru era adevărat la început, acum nu mai este așa. Drogurile ne-au transformat. Trăiam pentru a consuma și consumam pentru a trăi. Mai simplu spus, un dependent este o persoană a cărei viață este controlată de droguri.

Poate recunoști că ai o problemă cu drogurile, dar nu te consideri un dependent. Toți avem idei preconcepute despre ce înseamnă să fii un dependent. Nu este nimic rușinos în a fi dependent odată ce începi să iei măsuri eficiente. Dacă te poți identifica cu problemele noastre, s-ar putea să te poți identifica și cu soluțiile noastre. Următoarele întrebări au fost scrise de dependenți în recuperare din Narcoticii Anonimi. Dacă ai îndoieli cu privire la faptul că ești sau nu dependent, ia-ți câteva momente să citești întrebările de mai jos și să răspunzi la ele cât de sincer poți.

1. Consumi vreodată droguri când ești singur(ă)? Da ☐ Nu ☐
2. Ai înlocuit vreodată un drog cu altul, crezând că un anumit drog era problema? Da ☐ Nu ☐
3. Ai manipulat sau mințit vreodată un medic pentru a obține droguri pe rețetă? Da ☐ Nu ☐
4. Ai furat vreodată droguri sau ai furat pentru a obține droguri? Da ☐ Nu ☐
5. Consumi regulat un drog când te trezești sau când te culci? Da ☐ Nu ☐
6. Ai luat vreodată un drog pentru a contracara efectele altuia? Da ☐ Nu ☐
7. Eviți persoanele sau locurile care nu aprobă consumul tău de droguri? Da ☐ Nu ☐

8. Ai consumat vreodată un drog fără să știi ce este sau ce îți va face? Da ☐ Nu ☐
9. Ți-a fost afectată vreodată performanța la locul de muncă sau școală din cauza consumului de droguri? Da ☐ Nu ☐
10. Ai fost vreodată arestat(ă) din cauza consumului de droguri? Da ☐ Nu ☐
11. Ai mințit vreodată despre ce sau cât consumi? Da ☐ Nu ☐
12. Consideri cumpărarea de droguri mai importantă decât responsabilitățile tale financiare? Da ☐ Nu ☐
13. Ai încercat vreodată să oprești sau să îți controlezi consumul? Da ☐ Nu ☐
14. Ai fost vreodată într-o închisoare, spital sau centru de reabilitare pentru droguri din cauza consumului tău? Da ☐ Nu ☐
15. Îți afectează consumul somnul sau alimentația ta? Da ☐ Nu ☐
16. Te înpăimântă gândul de a rămâne fără droguri? Da ☐ Nu ☐
17. Crezi că este imposibil să trăiești fără droguri? Da ☐ Nu ☐
18. Ți-ai pus vreodată la îndoială propria sănătate mintală? Da ☐ Nu ☐
19. Consumul tău de droguri face viața de acasă nefericită? Da ☐ Nu ☐
20. Ai crezut vreodată că nu te poți integra sau că nu te poți distra fără droguri? Da ☐ Nu ☐
21. Te-ai simțit vreodată defensiv(ă), vinovat(ă) sau rușinat(ă) din cauza consumului tău? Da ☐ Nu ☐
22. Te gândești mult la droguri? Da ☐ Nu ☐
23. Ai avut vreodată frici iraționale sau inexplicabile? Da ☐ Nu ☐
24. Consumul tău a afectat relațiile sexuale? Da ☐ Nu ☐
25. Ai consumat vreodată droguri pe care nu le preferai? Da ☐ Nu ☐

26. Ai consumat vreodată droguri din cauza durerii emoționale sau a stresului? Da ☐ Nu ☐
27. Ai făcut vreodată o supradoză de droguri? Da ☐ Nu ☐
28. Continui să consumi în ciuda consecințelor negative? Da ☐ Nu ☐
29. Crezi că ai putea avea o problemă cu drogurile? Da ☐ Nu ☐

„Oare sunt un dependent?” Aceasta este o întrebare la care numai tu poți răspunde. Noi am descoperit că fiecare dintre noi a răspuns la un număr diferit dintre aceste întrebări cu „Da”. Numărul efectiv de răspunsuri „Da” nu a fost atât de important precum modul în care ne simțeam în interior și cum dependența ne-a afectat viețile.

Unele dintre aceste întrebări nici măcar nu menționează drogurile. Acest lucru se datorează faptului că dependența este o boală subtilă care afectează toate domeniile vieților noastre - chiar și acele domenii care par la început să aibă puțină legătură cu drogurile. Drogurile pe care le-am consumat nu au fost la fel de importante precum motivul pentru care le-am consumat și ce ne-au făcut.

Când am citit prima dată aceste întrebări, ne-a fost frică să ne gândim că am putea fi dependenți. Unii dintre noi au încercat să respingă aceste gânduri spunând:

„O, aceste întrebări nu au sens;”

Sau,

„Eu sunt diferit(ă). Consum droguri și știu asta, dar nu sunt dependent(ă). Problemele mele reale sunt emoționale/de familie/la locul de muncă;”

Sau,

„Trec doar printr-o perioadă mai dificilă acum;”

Sau,

„Voi putea să mă opresc când voi găsi persoana potrivită/voi avea locul de muncă potrivit etc.”

Dacă ești dependent, trebuie să recunoști mai întâi că ai o problemă cu drogurile, înainte să poți face vreun progres către recuperare. Aceste întrebări, abordate sincer, te pot ajuta să vezi cum consumul de droguri te-a făcut să pierzi controlul asupra vieții tale. Dependența este o boală care, fără recuperare, se termină cu închisori, instituții și moarte. Mulți dintre noi au venit la Narcoticii Anonimi pentru că drogurile au încetat să facă ceea ce aveam nevoie să facă. Dependența ne ia mândria, stima de sine, familia, persoanele iubite, și chiar și dorința de a trăi. Dacă nu ai ajuns la acest punct în dependența ta, nici nu trebuie să ajungi la el. Am descoperit că propriul nostru iad era în noi. Dacă vrei ajutor, îl poți găsi în Comunitatea Narcoticii Anonimi.

„Căutam un răspuns când am găsit Narcoticii Anonimi. Am venit la prima noastră ședință NA înfrânți și nu știam la ce să ne așteptăm. După ce am stat la o ședință sau la mai multe, am început să simțim că oamenilor le pasă și sunt dispuși să ajute. Deși mintea noastră ne spunea că nu vom reuși niciodată, oamenii din cadrul grupului ne-au dat speranță insistând că putem să ne recuperăm. Înconjuțați de alți dependenți, ne-am dat seama că nu mai suntem singuri. Recuperarea este ceea ce se întâmplă la ședințele noastre. Viețile noastre sunt în joc. Am descoperit că, punând recuperarea pe primul loc, programul funcționează. Ne-am dat seama de trei conștientizări tulburătoare:

1. Suntem neputincioși în fața dependenței noastre și am pierdut controlul vieților noastre;
2. Deși nu suntem responsabili pentru boala noastră, suntem responsabili pentru recuperarea noastră;
3. Nu mai putem da vina pe oameni, locuri și lucruri pentru dependența noastră. Trebuie să ne confruntăm cu problemele și sentimentele noastre.

Arma supremă pentru recuperare este dependentul în recuperare.”*

* Text de Bază, *Narcotics Anonymous* (Nu a fost încă publicat în limba română.)

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Toate drepturile rezervate

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



Aceasta este o traducere a literaturii
aprobate de Comunitatea NA.

Narcotics Anonymous,    și The NA Way
sunt mărci înregistrate ale

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804838

Romanian

9/25

WSO Catalog Item No. RQ3107



Narcotics Anonymous®
Narcoticii Anonimi

IP Nr. 7-RO

Oare sunt un dependent?