

Serei um Adicto?

Só tu podes responder a esta pergunta.

Isto pode não ser fácil. Durante toda a nossa vida com drogas quantas vezes dissemos “eu consigo controlar isto?” Mesmo que isso fosse verdade ao princípio, não é assim agora. As drogas controlaram-nos. Vivíamos para usar e usávamos para viver. Um adicto é, muito simplesmente, uma pessoa cuja vida é controlada pelas drogas.

Talvez admitas que tenhas um problema com drogas, mas não te consideras um adicto. Todos nós temos ideias preconcebidas acerca do que é um adicto. Não há nada de vergonhoso em se ser adicto, a partir do momento em que se tomem acções positivas. Se conseguires identificar-te com os nossos problemas talvez consigas identificar-te com a nossa solução. As perguntas seguintes foram escritas por adictos em recuperação em Narcóticos Anónimos. Se tens dúvidas sobre se és ou não um adicto, lê as perguntas com calma e responde a elas com toda a honestidade.

1. Usas drogas sozinho? Sim Não
2. Alguma vez substituíste uma droga por outra, pensando que o problema estava numa droga específica?
Sim Não
3. Alguma vez manipulaste ou aldrabaste um médico para conseguires medicamentos receitados?
Sim Não
4. Alguma vez roubaste drogas ou roubaste para comprar droga?
Sim Não

5. Usas regularmente uma droga quando te levantas ou quando te deitas?
Sim Não
6. Alguma vez tomaste uma droga para “equilibrar” os efeitos de outra?
Sim Não
7. Evitas pessoas ou lugares que não aprovem o teu uso de droga?
Sim Não
8. Alguma vez usaste uma droga sem saberes o que era ou quais seriam os seus efeitos? Sim Não
9. O teu trabalho ou os teus estudos sofreram alguma vez com os efeitos do teu uso de drogas?
Sim Não
10. Alguma vez foste preso como resultado de usares drogas? Sim Não
11. Alguma vez mentiste sobre o que usavas ou quanto usavas?
Sim Não
12. Colocas a compra de drogas à frente das tuas responsabilidades?
Sim Não
13. Alguma vez tentaste parar ou controlar o teu uso? Sim Não
14. Estiveste alguma vez na prisão, num hospital ou numa desintoxicação, devido ao teu uso? Sim Não
15. O teu uso interfere com o teu sono ou com a tua alimentação?
Sim Não
16. Assusta-te a ideia de ficares sem drogas? Sim Não
17. Achas impossível viveres sem drogas? Sim Não
18. Alguma vez questionaste a tua sanidade? Sim Não
19. O teu uso de drogas está a tornar insuportável a tua vida em casa?
Sim Não
20. Alguma vez pensaste que não te sentes adequado ou que não te consegues divertir sem drogas?
Sim Não
21. Sentiste-te alguma vez defensivo, culpado ou envergonhado com o teu uso? Sim Não
22. Pensas muito em drogas?
Sim Não
23. Tiveste alguma vez receios irracionais ou sem fundamento?
Sim Não
24. O uso de drogas afectou as tuas relações sexuais? Sim Não
25. Alguma vez tomaste drogas que não eram da tua preferência?
Sim Não
26. Alguma vez usaste drogas devido a dor emocional ou ao “stress”?
Sim Não
27. Já apanhaste alguma “overdose”?
Sim Não
28. Continuas a usar apesar das consequências? Sim Não
29. Achas que podes ter um problema com drogas? Sim Não

“Serei um adicto?” Esta é uma pergunta a que só tu podes responder. Descobrimos que variava o número de perguntas a que respondíamos “Sim”. O número de respostas afirmativas não era tão importante como aquilo que sentíamos por dentro e o modo como a adicção tinha atingido as nossas vidas.

Algumas destas perguntas nem sequer falam em drogas. Isto é porque a adicção é uma doença manhosa que atinge todas as áreas da nossa vida, mesmo aquelas áreas que à partida parecem ter pouco a ver com droga. As diferentes drogas que usávamos não eram tão importantes como o porquê de as usarmos e o que elas nos fizeram.

Quando lemos estas perguntas pela primeira vez assustou-nos pensar que poderíamos ser adictos. Alguns de nós tentaram afastar esses pensamentos dizendo:

“Ah, essas perguntas não fazem sentido.”,

ou

“Eu sou diferente. Sei que tomo drogas, mas não sou adicto. A verdade é que tenho problemas emocionais/familiares/profissionais.”,

ou

“Eu só estou a ter dificuldades agora em controlar a situação.”,

ou

“Sou capaz de parar quando encontrar a pessoa certa/o emprego certo/etc.!”

Se és um adicto debes admitir primeiro que tens um problema com drogas antes de poderes progredir na recuperação. Estas perguntas, quando respondidas com honestidade, podem ajudar-te a ver como as drogas fizeram com que perdeses o

domínio sobre a tua própria vida. A adicção é uma doença que, sem a recuperação, termina em prisões, em hospitais e na morte. Muitos de nós viemos para Narcóticos Anónimos porque as drogas deixaram de fazer aquilo que nós queríamos que fizessem. A adicção leva-nos o orgulho, a auto-estima, a família, aqueles que amamos, até mesmo o nosso próprio desejo de viver. Se ainda não chegaste a esse ponto, não há também necessidade de continuares até lá. Descobrimos que o nosso inferno estava afinal dentro de nós. Se queres ajuda podes encontrá-la em Narcóticos Anónimos.

Procurávamos uma resposta quando encontramos Narcóticos Anónimos. Viemos à nossa primeira reunião de NA derrotados e sem saber o que esperar. Depois de irmos a uma reunião, ou a várias reuniões, começamos a sentir que as pessoas se preocupavam e estavam dispostas a ajudar. Embora as nossas mentes nos dissessem que nunca iríamos conseguir, as pessoas na irmandade davam-nos esperança ao insistirem que poderíamos recuperar. Descobrimos que, independentemente dos nossos pensamentos ou ações passadas, outros tinham pensado e feito o mesmo. Rodeados de outros adictos, compreendemos que já não estávamos sozinhos. A recuperação é o que acontece nas nossas reuniões. As nossas vidas estão em jogo. Descobrimos que, ao colocarmos a recuperação em primeiro lugar, o programa resulta. Enfrentamos três conclusões perturbantes:

1. Somos impotentes perante a nossa adicção e perdemos o domínio sobre as nossas vidas;

2. Embora não sejamos responsáveis pela nossa doença, somos responsáveis pela nossa recuperação;
3. Não podemos continuar a culpar pessoas, lugares ou coisas pela nossa adicção. Devemos enfrentar os nossos problemas e os nossos sentimentos.

A derradeira ferramenta da recuperação é o adicto em recuperação.”¹

¹*Narcóticos Anónimos*, Texto Básico

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999 Fax (818) 700-0700
www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office-Iran
Tehran, Iran
www.wsoiran.org



Tradução de literatura aprovada pela
Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way
são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-069-2 Portuguese 3/23

WSO Catalog Item No. PO3107



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anónimos

IP N° 7-PO

Serei um Adicto?