



Ben Bağımlı mıyım?

Bu NA Arkadaşlıkbirliği onaylı literatürdür.

Copyright © 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tüm hakları saklıdır

Bu soruyu yalnız siz yanıtlayabilirsiniz.

Bunu yapmak kolay olmayabilir. Kullanımımız boyunca kendimize daima şunu dedik: "Ben bununla başa çıkabilirim." Bu başlangıçta doğru bile olsa, şimdi öyle değil. Uyuşturucular bizi ele geçirdi. Kullanmak için yaşadık ve yaşamak için kullandık. Çok basit olarak bağımlı, yaşamı uyuşturucular tarafından kontrol edilen kişidir.

Belki uyuşturucularla sorununuz olduğunu itiraf ediyorsunuz ama kendinizi bir bağımlı olarak görmüyorsunuz. Hepimiz bir bağımlının kim olduğu hakkında önceden edinilmiş fikirlere sahibiz. Bir kez olumlu eyleme geçtiniz mi, bağımlı olmakta utanılacak birşey yoktur. Eğer sorunlarımızla özdeşleşebilirsiniz çözümlerimizle de özdeşleşebilmeniz mümkündür. Aşağıdaki sorular Adsız Narkotik'de iyileşmekte olan bağımlılar tarafından yazılmıştır. Eğer bağımlı olup olmadığınız hakkında şüpheleriniz varsa bu soruları okumak için birkaç dakika ayırın ve onları olabildiğince dürüst olarak yanıtlayın.

1. Hiç tek başınıza kullanır mısınız? Evet Hayır
2. Hiç sorunun belirli bir uyuşturucu olduğunu düşünüp bir maddeyi diğerinin yerine koyduğunuz oldu mu? Evet Hayır
3. Hiç reçeteli uyuşturucu almak için, bir doktoru yanılttığınız veya ona yalan söylediğiniz oldu mu? Evet Hayır
4. Hiç uyuşturucu çaldığınız veya uyuşturucu almak için çaldığınız oldu mu? Evet Hayır
5. Uyandığınızda veya yatarken düzenli olarak bir uyuşturucu kullanır mısınız? Evet Hayır
6. Hiç bir uyuşturucunun etkilerini ortadan kaldırmak için bir başkasını aldınız mı? Evet Hayır
7. Uyuşturucu kullanmanızı onaylamayan insanlar veya yerlerden kaçınır mısınız? Evet Hayır
8. Hiç ne olduğunu veya size ne yapacağını bilmeksizin bir uyuşturucu kullandınız mı? Evet Hayır
9. İşiniz veya okul performansınız uyuşturucu kullanmanızdan ötürü hiç etkilendi mi? Evet Hayır
10. Uyuşturucu kullanmanız sonucunda hiç gözaltına alındınız mı? Evet Hayır
11. Ne veya ne kadar kullandığınız hakkında hiç yalan söylediniz mi? Evet Hayır
12. Uyuşturucu satın almayı mali sorumluluklarınızın önüne koyar mısınız? Evet Hayır
13. Kullanmayı bırakmayı veya kontrol altında tutmayı hiç denediniz mi? Evet Hayır
14. Hiç kullanımınız nedeniyle bir hapisaneye, hastaneye veya madde rehabilitasyon merkezine girdiniz mi? Evet Hayır

15. Kullanmak, uyku uyumanıza veya yemek yemenize engel oluyor mu? Evet Hayır
16. Uyuşturucusuz kalma fikri sizi dehşete düşürüyor mu? Evet Hayır
17. Uyuşturucu olmaksızın yaşamak size imkansız gibi mi geliyor? Evet Hayır
18. Kendi akıl sağlığınızı hiç sorgular mısınız? Evet Hayır
19. Sizin uyuşturucu kullanımınız evdeki yaşamı mutsuz yapıyor mu? Evet Hayır
20. Uyuşturucular olmaksızın bir ortama uyamadığınızı veya iyi vakit geçiremediğinizi hiç düşündünüz mü? Evet Hayır
21. Hiç kullanmanız hakkında savunmacı, suçlu veya utanır hissettiğiniz oldu mu? Evet Hayır
22. Uyuşturucuları çok düşünür müsünüz? Evet Hayır
23. Mantık dışı veya tanımlanamaz korkular yaşadığınız oldu mu? Evet Hayır
24. Kullanmak cinsel ilişkilerinizi etkiledi mi? Evet Hayır
25. Hiç tercih etmediğiniz uyuşturucular aldığınız oldu mu? Evet Hayır
26. Duygusal acı veya stres nedeniyle hiç uyuşturucu kullandınız mı? Evet Hayır
27. Hiç herhangi bir uyuşturucuyu aşırı dozda aldınız mı? Evet Hayır
28. Olumsuz sonuçlarına rağmen, uyuşturucu kullanmaya devam ediyor musunuz? Evet Hayır
29. Uyuşturucu sorununuz olabileceğini düşünüyor musunuz? Evet Hayır

"Ben bağımlı mıyım?" Bu yalnız sizin yanıtlayabileceğiniz bir sorudur. Bu soruları hepimizin farklı sayıda "evet" ile yanıtladığını bulduk. Gerçekte "evetli" cevapların sayısı, içimizde ne hissettiğimiz ve bağımlılığın yaşamlarımızı nasıl etkilediği kadar önemli değildi.

Bu soruların bazıları uyuşturuculardan söz bile etmiyor. Bunun nedeni bağımlılığın yaşamlarımızın her alanını etkileyen sinsi bir hastalık olmasıdır. İlk bakışta uyuşturucularla pek ilgisi yokmuş gibi görünen alanları bile etkiler. Kullandığımız değişik uyuşturucular, onları neden kullandığımız ve onların bize yaptıkları kadar önemli değillerdi.

Bu soruları ilk kez okuduğumuzda bağımlı olabileceğimizi düşünmek korkutucuydu. Bazılarımız bu düşünceleri şöyle diyerek geçiştirmeyi denedik:

"Pöh, bu sorular akla yatkın değil."

Veya

"Ben farklıyım. Uyuşturucu aldığımı biliyorum ama ben bağımlı değilim. Benim somut, duygusal / ailevi / iş sorunlarım var."

Veya

"Yalnızca şu sırada toparlanmakta zorluk çekiyorum."

Veya

"Doğru insanı bulunca / doğru işe girince v.s. bırakabileceğim."

Eğer bağımlıysanız iyileşmeye doğru herhangi bir ilerleme kaydedilebilmesi için, ilk önce uyuşturucular ile bir sorununuz olduğunu itiraf etmelisiniz. Dürüstçe yaklaşıldığında bu sorular, uyuşturucu kullanmanın yaşamınızı nasıl yönetilemez hale getirdiğini görmeye yardımcı olabilirler. Bağımlılık, iyileşme yoksa, hapishaneler, hastaneler ve ölüm ile son bulan bir hastalıktır. Pek çoğumuz uyuşturucular, artık onların bize yapmalarına ihtiyaç duyduğumuzu yapmadıkları için Adsız Narkotik'e geldik. Bağımlılık; onurumuzu, öz itibarımızı, ailemizi, sevdiğimizimizi ve hatta yaşama arzumuzu alır. Bağımlılığınızda bu noktaya varmak zorunda değilsiniz. Bizler şahsi cehennemimizin kendi içimizde olduğunu bulduk. Eğer yardım isterseniz bunu Adsız Narkotik Arkadaşlıklarında bulabilirsiniz.

"Uzanıp Adsız Narkotik'i bulduğumuzda bir cevap arıyorduk. İlk NA toplantımıza yenilgi içinde geldik ve ne beklediğimizi bilmiyorduk. Bir toplantıda, veya birkaç toplantıda oturduktan sonra, insanların umursadığını ve yardım etmeye istekli olduklarını hissetmeye başladık. Beynimizin bize asla başaramayacağımızı söylemesine rağmen, Arkadaşlıkbirliğindeki insanlar iyileşebileceğimizde ısrar ederek bize ümit verdiler. Dost bağımlılarla çevrili olduğumuzu, artık yalnız olmadığımızı kavradık. İyileşme, toplantılarımızda gerçekleşir. Yaşamlarımız tehlikede. İyileşmeyi ilk başa koyarak, programın çalıştığını bulduk. Bizi altüst eden üç gerçekle yüzleştik.

1. Bağımlılık üzerinde güçsüzüz ve yaşamımız yönetilemez halde;
2. Hastalığımızdan sorumlu olmamamıza rağmen iyileşmemizden biz sorumluyuz;
3. Artık bağımlılığımızdan ötürü insanları, yerleri ve şeyleri daha fazla suçlayamayız. Bizim sorunlarımız ve bizim duygularımız ile biz yüzleşmeliyiz.

İyileşmenin mutlak silahı iyileşmekte olan bağımlıdır."¹

¹ *Narcotics Anonymous*, 5th ed. (Van Nuys, CA: Narcotics Anonymous World Services, Inc., 1988), p. 15.