



DK IP 7 - Er jeg en addict?

Dette er en oversættelse af litteratur, godkendt af NA Fællesskabet.

Copyright © 2004 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheder forbeholdes.

Kun du kan svare på dette spørgsmål.

Dette er muligvis ikke nemt at gøre. Mens vi brugte stoffer, sagde vi til os selv, "Jeg kan styre det." Selv om det var rigtigt i starten, er det ikke længere sådan. Stofferne styrede os. Vi levede for at bruge og brugte for at leve. Helt enkelt er en addict en person, hvis liv er kontrolleret af stoffer.

Måske indrømmer du, at du har et problem med stoffer, men du anser ikke dig selv for at være addict. Vi har alle sammen forudindtagede ideer om, hvad en addict er. Det er ikke skamfuldt at være addict, i det øjeblik du gør noget ved det. Hvis du kan identificere dig med vores problemer, kan du måske identificere dig med vores løsning. Følgende spørgsmål blev skrevet af addicts i bedring i Narcotics Anonymous. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du er addict eller ej, så brug et par minutter på at læse nedenstående spørgsmål og besvar dem så ærligt, som du kan.

1. Bruger du nogensinde stoffer alene? Ja Nej
2. Har du nogensinde erstattet et stof med et andet, fordi du troede, at et bestemt stof var problemet? Ja Nej
3. Har du nogensinde manipuleret med eller løjet for en læge for at få udleveret stoffer på recept? Ja Nej
4. Har du nogensinde stjålet stoffer eller stjålet for at få fat i stoffer? Ja Nej
5. Bruger du regelmæssigt et stof, når du vågner, eller når du går i seng? Ja Nej
6. Har du nogensinde taget et stof for at komme over virkningen af et andet? Ja Nej
7. Undgår du mennesker eller steder, hvor det ikke er acceptabelt, at du bruger stoffer? Ja Nej
8. Har du nogensinde brugt et stof uden at vide, hvad det var, eller hvad det ville gøre ved dig? Ja Nej
9. Har din indsats på arbejde eller i skolen nogensinde lidt under virkningen af dit stofbrug? Ja Nej
10. Er du nogensinde blevet arresteret som resultat af at bruge stoffer? Ja Nej
11. Har du nogensinde løjet om, hvad eller hvor meget du bruger? Ja Nej

12. Går det at skaffe stoffer forud for dine økonomiske forpligtelser? Ja Nej
13. Har du nogensinde forsøgt at holde op med eller kontrollere dit stofbrug? Ja Nej
14. Har du nogensinde været i fængsel, på hospital eller på behandlingscenter på grund af dit brug? Ja Nej
15. Påvirker dit stofbrug din søvn eller din appetit? Ja Nej
16. Bliver du skræmt ved tanken om at løbe tør for stoffer? Ja Nej
17. Føler du, at det er umuligt for dig at leve uden stoffer? Ja Nej
18. Tvivler du nogensinde på din egen tilregnelighed? Ja Nej
19. Gør dit stofbrug livet derhjemme ulykkeligt? Ja Nej
20. Har du nogensinde troet, at du ikke kunne passe ind sammen med andre eller have det godt uden stoffer? Ja Nej
21. Er du nogensinde gået i forsvar, følt dig skyldig eller skammet dig over dit stofbrug? Ja Nej
22. Tænder du meget på stoffer? Ja Nej
23. Har du haft ubegrundet eller uforklarlig angst? Ja Nej
24. Har dit stofbrug påvirket dine seksuelle forhold? Ja Nej
25. Har du nogensinde taget stoffer, du ikke foretrak? Ja Nej
26. Har du nogensinde brugt stoffer på grund af følelsesmæssig smerte eller stress? Ja Nej
27. Har du nogensinde fået en overdosis af nogen stoffer? Ja Nej
28. Fortsætter du med at bruge på trods af negative konsekvenser? Ja Nej
29. Tror du, at du måske har et stofproblem? Ja Nej

“Er jeg en addict?” Dette er et spørgsmål, som kun du kan besvare. Vi opdagede, at vi alle sammen havde forskellige antal “ja-svar”. Det præcise antal “ja-svar” var ikke så vigtigt, som hvordan vi følte det indeni, og hvordan addiction havde påvirket vores liv.

Nogle af disse spørgsmål omtaler ikke engang stoffer. Det er, fordi addiction er en lumsk sygdom, som påvirker alle områder af vores liv – selv de områder, der umiddelbart ikke ser ud til at have meget med stoffer at gøre. De forskellige stoffer, vi brugte, var ikke så vigtige, som hvorfor vi brugte dem, og hvad de gjorde ved os.

Første gang vi læste disse spørgsmål, var det skræmmende for os at tænke på, at vi måske var addicts. Nogle af os prøvede at affærdige denne tanke ved at sige,

“De spørgsmål, giver ikke mening.”

Eller,

“Jeg er anderledes. Jeg ved, at jeg tager stoffer, men jeg er ikke addict. Jeg har reelle følelsesmæssige, familiemæssige eller jobmæssige problemer.”

Eller,

“Jeg har bare svært ved at klare tingene lige for tiden.”

Eller,

“Jeg bliver i stand til at holde op, når jeg finder den rigtige person, får det rigtige job, osv.”

Hvis du er addict, må du først indrømme, at du har et problem med stoffer, før noget fremskridt hen imod bedring kan gøres. At svare ærligt på disse spørgsmål kan hjælpe dig til at se, hvordan det at bruge stoffer har gjort dit liv uhåndterligt. Addiction er en sygdom, der uden bedring, ender med fængsler, institutioner og død. Mange af os kom til Narcotics Anonymous, fordi stofferne ikke længere gjorde det, vi havde behov for, at de skulle gøre. Addiction tager vores stolthed og selvværd, vores familie og kære ja selv vores ønske om at leve. Hvis du ikke er nået til dette punkt i din addiction, er du heller ikke nødt til det. Vi har opdaget, at vores eget private helvede var indeni os selv. Hvis du ønsker hjælp, kan du finde det i Narcotics Anonymous Fællesskabet.

“Vi ledte efter et svar, da vi rakte ud og fandt Narcotics Anonymous. Vi kom til vores første NA møde, slået, og vidste ikke, hvad vi havde i vente. Da vi havde været til et eller flere møder, begyndte vi at mærke, at folk drog omsorg for os og var villige til at hjælpe. Selv om vi sagde til os selv, at vi aldrig ville klare det, gav andre i Fællesskabet os håb, og fastholdt at vi kunne opnå bedring. Vi opdagede, at uanset hvad vi måtte have tænkt eller gjort tidligere, var der andre der havde tænkt eller gjort det samme. Omgivet af andre addicts, indså vi, at vi ikke længere var alene. Bedring er det, der sker på vore møder: Vores liv står på spil. Vi opdagede, at programmet virker, når vi prioriterer vores bedring højest. Vi stod over for tre foruroligende kendsgerninger:

1. Vi er magtesløse overfor for addiction og vores liv er uhåndterlige.
2. Selvom vi ikke er ansvarlige for vores sygdom, er vi ansvarlige for vores bedring.
3. Vi kan ikke længere give mennesker, steder og ting skylden for vores addiction. Vi må stå ansigt til ansigt med vore problemer og vore følelser.

Det ultimative våben til bedring er en addict i bedring.”¹

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