

Зависимый ли я?

Ответить на этот вопрос сможешь только ты.

Не факт, что это будет легко. На всем протяжении своего употребления мы твердили себе: «Я справлюсь с этим». Даже если поначалу это было правдой, то сейчас это уже не так. Наркотики справились с нами. Мы жили, чтобы употреблять, и употребляли, чтобы жить. Проще говоря, зависимый – это человек, чья жизнь подчинена наркотикам.

Может быть, ты признаешь, что у тебя есть проблема с наркотиками, но ты не считаешь себя зависимым. У каждого из нас уже есть представление о том, что такое зависимый. В том, чтобы быть зависимым, нет ничего постыдного, если ты начинаешь предпринимать позитивные действия. Если тебе близки наши проблемы, возможно, наше решение тоже окажется близким для тебя. Вот вопросы, которые были написаны выздоравливающими зависимыми из Анонимных Наркоманов. Если ты задаешь себе вопрос: «Зависимый ли я?», прочти эти вопросы и ответ на них настолько честно, насколько сможешь.

1. Ты когда-нибудь употребляешь в одиночестве? Да Нет
2. Заменял ли ты когда-нибудь один наркотик на другой, потому что думал, что проблема в каком-то одном конкретном наркотике? Да Нет
3. Ты когда-нибудь манипулировал врачами или, может быть, врал им, чтобы получить наркотические препараты по рецепту? Да Нет
4. Приходилось ли тебе когда-нибудь воровать наркотики или воровать, чтобы достать наркотики? Да Нет

5. Употребляешь ли ты наркотик регулярно, когда просыпаешься или перед тем, как уснуть? Да Нет
6. Приходилось ли тебе перебивать одним наркотиком действие другого наркотика? Да Нет
7. Избегаешь ли таких людей или тех мест, в которых отрицательно относятся к твоему употреблению наркотиков? Да Нет
8. Доводилось ли тебе употребить наркотик, не зная, что это, и как он подействует на тебя? Да Нет
9. Сказывались ли последствия употребления наркотиков на результатах твоей работы или учебы? Да Нет
10. Тебя когда-нибудь задерживали в связи с употреблением наркотиков? Да Нет
11. Случалось ли тебе врать о том, сколько или какие наркотики ты употребляешь? Да Нет
12. Покупка наркотиков для тебя важнее твоих финансовых обязательств? Да Нет
13. Пытался ли ты когда-нибудь прекратить или контролировать свое употребление? Да Нет
14. Попадал ли ты когда-нибудь в тюрьму, больницу или реабилитационный центр из-за своего употребления? Да Нет
15. Влияет ли употребление на твой сон или аппетит? Да Нет
16. Становится ли тебе страшно от мысли остаться без наркотиков? Да Нет
17. Считаешь ли ты, что жить без наркотиков ты не в состоянии? Да Нет

18. Ставишь ли ты иногда под сомнение свое здравомыслие? Да Нет
19. Принесло ли употребление наркотиков несчастье в твой дом? Да Нет
20. Приходила ли тебе в голову мысль о том, что без наркотиков тебе не удастся приспособиться или хорошо провести время? Да Нет
21. Приходилось ли тебе испытывать чувство вины, стыда или желание оправдать свое употребление? Да Нет
22. Часто ли ты думаешь о наркотиках? Да Нет
23. Испытывал ли ты страх, для которого не было причин или разумных объяснений? Да Нет
24. Повлияло ли употребление на твои сексуальные отношения? Да Нет
25. Употреблял ли ты когда-нибудь наркотики, которым обычно не отдавал предпочтения? Да Нет
26. Принимал ли ты когда-нибудь наркотики из-за эмоциональной боли или стресса? Да Нет
27. Бывали ли у тебя передозировки каким-либо наркотиком? Да Нет
28. Продолжаешь ли ты употребление, несмотря на негативные последствия? Да Нет
29. Думаешь ли ты, что у тебя могут быть проблемы с наркотиками? Да Нет

«Зависимый ли я?» – ответить на этот вопрос сможешь только ты. Мы выяснили, что каждый из нас ответил «да» на какие-то из этих вопросов. Важным было не само число ответов «да», важнее было то, что мы чувствовали в глубине души, и то, как зависимость сказалась на наших жизнях.

В некоторых из этих вопросов даже нет слова «наркотики». Дело в том, что зависимость – это коварная болезнь, которая поражает все сферы наших жизней, даже те из них, которые, на первый взгляд, мало связаны с наркотиками. Важно не столько то, какие разные наркотики мы употребляли, сколько то, почему мы их употребляли, и что они сделали с нами.

Когда мы впервые прочли эти вопросы, нам было страшно даже подумать о том, что «зависимые» – это про нас. Некоторые из нас пытались отмахнуться от таких мыслей и говорили:

«Да ладно, эти вопросы бессмысленны»,
или

«Я не такой. Я знаю, что употребляю наркотики, но «зависимый» – это не про меня. Просто у меня серьезные проблемы в эмоциональной сфере, или в семье, или на работе»,

или

«Просто у меня сейчас трудный период и мне нужно прийти в себя»,

или

«Я смогу остановиться, когда встречу «своего» человека, или найду хорошую работу, и т. п.».

Если ты зависимый, то до того, как достичь какого-то прогресса на пути к выздоровлению, ты прежде всего должен признать, что у тебя проблемы с наркотиками. Эти вопросы, если подойти к ним честно, смогут показать тебе, как употребление наркотиков сделало твою жизнь неуправляемой. Зависимость – это болезнь, без выздоровления конец у нее один – тюрьма, больница или смерть. Многие из нас пришли в Анонимные Наркоманы, потому что наркотики перестали давать нам то, в чем мы нуждались. Зависимость забирает у нас гордость, уважение к себе,

семью, любимых людей и даже наше желание жить. Если ты еще не дошел до этой точки в своей зависимости, тебе не обязательно доходить до нее. Мы выяснили, что наш собственный персональный ад находится у нас внутри. Если тебе нужна помощь, ты можешь обрести ее в Сообществе «Анонимные Наркоманы».

«Мы искали ответа, когда обратились за помощью и нашли Анонимных Наркоманов. Мы пришли на свое первое собрание АН побежденными, не понимая, что ждет нас. Посидев на одном или на нескольких собраниях, мы начали чувствовать, что людям не все равно, что у них есть готовность помочь. Хотя разум и твердил нам, что ничего не получится, люди в сообществе подарили нам надежду, повторяя, что выздоровление возможно. [...] В окружении таких же зависимых, мы поняли, что мы больше не одиноки. Выздоровление – вот что происходит на наших собраниях. На кону стоят наши жизни. Нам стало ясно, что когда ставишь выздоровление на первое место, то программа работает. Мы столкнулись с тремя трудными выводами:

1. Мы бессильны перед зависимостью, и наши жизни неуправляемы;
2. Мы не несем ответственности за свою болезнь, но мы несем ответственность за свое выздоровление;
3. Мы больше не можем обвинять в своей зависимости людей, места и события. Мы должны повернуться лицом к своим проблемам и своим чувствам.

Главное оружие выздоровления – это выздоравливающий зависимый».¹

¹Базовый текст, *Анонимные Наркоманы*



Narcotics Anonymous®
Анонимные Наркоманы

IP Nr. 7-RU

Зависимый ли я?

Copyright © 2012 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Все права сохраняются

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



являются зарегистрированными торговыми марками
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-NEED Russian 5/12

WSO Catalog Item No. RU-3107