



Er jeg en rusavhengig?

Dette er en oversettelse av NA Fellesskaps- godkjent litteratur.

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services Inc.
Alle rettigheter reservert.

Bare du kan svare på dette spørsmålet.

Dette er kanskje ikke så lett å gjøre. Gjennom hele vårt misbruk fortalte vi oss selv: "Jeg kan mestre det." Selv om dette var sant i begynnelsen, er det ikke slik nå. Rusmidlene mestret oss. Vi levde for å bruke og brukte for å leve. Meget enkelt, en rusavhengig er en person hvis liv er kontrollert av rusmidler.

Kanskje du innrømmer du har et problem med rusmidler, men du oppfatter ikke deg selv som rusavhengig. Vi har alle forutfattede ideer om hva en rusavhengig er. Det er ikke noe skamfullt ved å være rusavhengig når du først begynner å handle positivt. Hvis du kan identifisere deg med våre problemer, er du kanskje i stand til å identifisere deg med vår løsning. De følgende spørsmålene ble skrevet av rusavhengige i tilfriskning i Anonyme Narkomane. Hvis du er i tvil om du er en rusavhengig eller ikke, ta deg tid til å lese spørsmålene nedenfor og besvar dem så ærlig du kan.

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Bruker du noen gang alene? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 2. Har du noen gang byttet ut et rusmiddel med et annet og trodd at et bestemt rusmiddel var problemet? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 3. Har du noen gang manipulert eller løyet for en lege for å få tak i reseptpliktige rusmidler? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 4. Har du noen gang stjålet rusmidler eller stjålet for å få tak i rusmidler? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 5. Bruker du vanligvis et rusmiddel når du våkner, eller når du går til sengs? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 6. Har du noen gang tatt et rusmiddel for å overkomme virkningene av et annet? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 7. Unngår du mennesker eller steder som ikke godkjenner at du bruker rusmidler? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 8. Har du noen gang brukt et rusmiddel uten å vite hva det var, eller hva det ville gjøre med deg? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 9. Har dine prestasjoner på arbeid eller skole noen gang tatt skade av virkningene av ditt rusbruk? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 10. Har du noen gang blitt arrestert som følge av å bruke rusmidler? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 11. Har du noen ganger løyet om hva eller hvor mye du bruker? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 12. Setter du anskaffelsen av rusmidler foran dine økonomiske forpliktelser? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 13. Har du noen gang forsøkt å stoppe eller kontrollere din bruk? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 14. Har du noen gang vært i fengsel, på sykehus eller behandlingssted på grunn av din bruk? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 15. Forstyrrer bruken din søvnen eller spisevanene? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 16. Skremmer tanken på å gå tom for rusmidler deg? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 17. Føles det umulig for deg å leve uten rusmidler? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 18. Setter du noen gang spørsmålstegn ved din egen tilregnelighet? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 19. Gjør rusmiddelbruken ditt hjemmeliv ulykkelig? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 20. Har du noen gang trodd at du ikke kan passe inn eller ha det bra uten rusmidler? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 21. Har du noen gang følt deg i forsvar, skyldig eller skamfull på grunn av din bruk? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 22. Tenker du mye på rusmidler? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 23. Har du hatt irrasjonell eller udefinerbar frykt? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 24. Har det å bruke påvirket dine seksuelle forhold? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 25. Har du noen gang tatt rusmidler du ikke foretrekker? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 26. Har du noen gang brukt rusmidler på grunn av følelsesmessig smerte eller stress? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 27. Har du noen gang tatt overdoser av noen rusmidler? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 28. Fortsetter du å bruke til tross for negative konsekvenser? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |
| 29. Tror du at du kan ha et rusmiddelproblem? | Ja <input type="checkbox"/> | Nei <input type="checkbox"/> |

”Er jeg en rusavhengig?” Dette er et spørsmål bare du kan svare på. Vi fant at vi alle svarte forskjellige antall ja på disse spørsmålene. Selve antallet ja-svar var ikke så viktig som hvordan vi følte oss innvendig og hvordan avhengighet hadde påvirket våre liv.

Noen av disse spørsmålene nevner ikke engang rusmidler. Dette er fordi avhengighet er en lumsk sykdom som påvirker alle områder av våre liv, selv de områdene som til å begynne med ser ut til å ha lite med rusmidler å gjøre. De forskjellige rusmidler vi brukte var ikke så viktige som hvorfor vi brukte dem, og hva de gjorde med oss.

Da vi første gang leste disse spørsmålene, var det skremmende for oss å tenke at vi kanskje kunne være rusavhengige. Noen av oss forsøkte å avvise disse tankene ved å si:

”Å, disse spørsmålene er meningsløse”.

eller

”Jeg er annerledes. Jeg vet jeg tar rusmidler, men jeg er ikke rusavhengig. Jeg har virkelige følelsesmessige/familie/arbeids- problemer.”

eller

”Jeg har en tøff tid med å få alt i orden akkurat nå.”

eller

”Jeg vil være i stand til å stoppe når jeg finner den rette personen/får den rette jobben o.s.v.”

Hvis du er rusavhengig, må du først innrømme at du har et problem med rusmidler før det kan bli gjort noen fremgang mot tilfriskning. Disse spørsmålene, når de blir ærlig besvart, kan hjelpe til å vise deg hvordan bruk av rusmidler har gjort livet ditt umulig å mestre. Avhengighet er en sykdom som uten tilfriskning ender med fengsler, institusjoner og død. Mange av oss kom til Anonyme Narkomane fordi rusmidlene hadde sluttet å gi oss det vi hadde behov for. Avhengighet fratrar oss vår stolthet, vårt selvbilde, vår familie, våre kjære, og til og med vårt ønske om å leve. Du behøver ikke nå dette punkt i din avhengighet, hvis du ikke har nådd det. Vi har funnet at vårt eget, private helvete var inne i oss. Hvis du vil ha hjelp, kan du finne den i fellesskapet til Anonyme Narkomane.

”Vi lette etter et svar når vi strakk ut vår hånd og fant Anonyme Narkomane. Vi kom utslåtte til vårt første NAMøte, og visste ikke hva vi kunne forvente oss. Etter å ha sittet i et møte eller flere møter, begynte vi å føle at folk brydde seg om og var villige til å hjelpe. Selv om våre sinn fortalte oss at vi aldri ville klare det, så ga folkene i fellesskapet oss håp ved å insistere på at vi kunne tilfriskne. Vi fant ut at samme hva våre tanker og handlinger hadde vært tidligere, så hadde andre følt og gjort det samme. Omgitt av andre rusavhengige i tilfriskning, innså vi at vi ikke lenger var alene. Tilfriskning er hva som skjer på våre møter. Våre liv står på spill. Vi fant ut at ved å sette tilfriskning først, så virker programmet. Vi sto ansikt til ansikt med tre forstyrrende oppdagelser:

1. Vi er maktesløse overfor avhengigheten og våre liv er umulige å mestre;
2. Selv om vi ikke er ansvarlige for vår sykdom, så er vi ansvarlige for vår tilfriskning;
3. Vi kan ikke lenger bebreide mennesker, steder og ting for vår avhengighet. Vi må stå ansikt med våre problemer og følelser.

Det beste våpen i tilfriskning er den rusavhengige i tilfriskning.”¹

¹ *Anonyme Narkomane* (Basic Text, 2001), side 15. ^{tc} ""