

Sono un dipendente?



Sono un dipendente?

Traduzione della letteratura approvata dalla Fratellanza di NA.

Copyright © 1994 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Tutti i diritti riservati

Solo tu puoi rispondere a questa domanda.

Questa potrebbe essere una cosa difficile da fare. Durante tutto il periodo del nostro uso ci siamo detti: "Posso controllarlo". Anche se ciò era vero all'inizio, adesso non lo è più. Le droghe hanno avuto la meglio su di noi. Noi vivevamo per usare e usavamo per vivere.

Molto semplicemente, un dipendente è una persona la cui vita è controllata dalle droghe. Forse ammetti di avere un problema con le droghe, ma non ti consideri un dipendente. Tutti noi abbiamo delle idee preconcepite su cosa sia un dipendente. Non c'è niente di vergognoso nell'essere un dipendente, dal momento in cui inizi a fare qualcosa al riguardo. Se riesci ad identificarti con i nostri problemi, potresti riuscire ad identificarti con la nostra soluzione. Le seguenti domande sono state scritte da dipendenti in recupero in Narcotici Anonimi. Se hai dei dubbi sul fatto di essere o meno un dipendente, concediti qualche minuto per leggere le seguenti domande e rispondi il più onestamente possibile.

1. Usi mai da solo? sì [] no []
2. Hai mai sostituito una droga con un'altra, pensando che una droga specifica fosse il tuo problema? sì []
no []
3. Hai mai manipolato o mentito ad un medico per ottenere dei farmaci?
sì [] no []
4. Hai mai rubato droghe o rubato per ottenerne? sì [] no []
5. Usi regolarmente droghe quando ti svegli o quando vai a dormire? sì [] no []
6. Hai mai preso una droga per superare gli effetti di un'altra? sì [] no []
7. Eviti posti o persone che non approvano il tuo consumo di droghe?
sì [] no []
8. Hai mai usato una droga senza sapere cosa fosse e che effetto ti avrebbe fatto?
sì [] no []
9. Il tuo lavoro o i tuoi studi hanno mai risentito del tuo consumo di droga?
sì [] no []
10. Sei mai stato arrestato a causa del tuo uso di droga? sì [] no []
11. Hai mai mentito su cosa e quanto usi?
sì [] no []
12. Anteponi l'acquisto di droghe alle tue responsabilità finanziarie?
sì [] no []
13. Hai mai cercato di smettere o di controllare il tuo uso? sì [] no []
14. Sei mai stato in prigione, in ospedale o in una comunità terapeutica a causa del tuo uso? sì [] no []
15. Il tuo uso interferisce con il sonno o l'alimentazione? sì [] no []
16. Ti terrorizza l'idea di rimanere senza droga? sì [] no []
17. Senti che per te è impossibile vivere senza droghe? sì [] no []
18. Dubiti mai della tua sanità mentale?
sì [] no []
19. Il tuo uso di droghe rende infelice la vita familiare? sì [] no []
20. Hai mai pensato che senza droghe non saresti riuscito a socializzare o a divertirti? sì [] no []
21. Ti sei mai sentito sulla difensiva, in colpa o ti sei mai vergognato a causa del tuo uso? sì [] no []
22. Pensi molto alle droghe? sì [] no []

23. Hai mai avuto paure irrazionali o indefinibili? sì [] no []
 24. Il tuo uso ha influito sulle tue relazioni sessuali? sì [] no []
 25. Hai mai preso droghe che non erano le tue preferite? sì [] no []
 26. Hai mai usato droghe o farmaci a causa di sofferenze emotive o stress?
 sì [] no []
 27. Hai mai fatto un'overdose di qualsiasi tipo di droga? sì [] no []
 28. Continui ad usare nonostante le conseguenze negative? sì [] no []
 29. Pensi di avere un problema con le droghe? sì [] no []

“Sono un dipendente?” Questa è una domanda alla quale solo tu puoi rispondere. Abbiamo scoperto che tutti noi abbiamo risposto “sì” ad un differente numero di domande. Il numero di risposte affermative non era così importante, paragonato a come ci sentivamo dentro e a come la dipendenza aveva influenzato le nostre vite. Alcune di queste domande non parlano esplicitamente di droghe. Questo perché la dipendenza è una malattia insidiosa che interessa tutte le sfere della nostra vita, persino quelle che, a prima vista, sembrano avere poco a che fare con le droghe. Le differenti droghe che abbiamo usato non erano così importanti, quanto il perché le abbiamo usate e che cosa ci hanno fatto.

Quando abbiamo letto per la prima volta queste domande, ci spaventava il pensiero di essere dei dipendenti. Alcuni di noi hanno provato ad allontanare questi pensieri dicendo:

“Queste domande non hanno alcun 0senso,”

oppure:

“Io sono diverso. So che mi drogo, ma non sono un dipendente. Ho dei reali problemi emotivi, familiari e di lavoro.”

oppure:

“Sto solo passando un momento difficile.”

oppure:

“Sarò in grado di smettere quando troverò la persona giusta, il lavoro giusto...ecc.”

Se sei un dipendente, devi cominciare ad ammettere di avere un problema con le droghe, affinché sia possibile qualsiasi progresso nel recupero. Queste domande, se affrontate onestamente, possono essere di aiuto per mostrarti come l'uso di droghe abbia reso incontrollabile la tua vita. La dipendenza è una malattia che, senza recupero, termina nelle prigioni, negli ospedali e con la morte. Molti di noi sono arrivati in Narcotici Anonimi perché l'effetto delle droghe non era più lo stesso. La dipendenza ci priva del nostro orgoglio, dell'autostima, della famiglia, dei nostri affetti e persino del nostro desiderio di vivere. Se non hai raggiunto questo punto nella tua dipendenza, non sei costretto a farlo. Abbiamo scoperto che il nostro inferno personale era dentro di noi. Se vuoi aiuto, puoi trovarlo nella Fratellanza di Narcotici Anonimi.

“Stavamo cercando la risposta quando abbiamo trovato Narcotici Anonimi. Siamo arrivati sconfitti alla nostra prima riunione di NA e non sapevamo cosa aspettarci. Dopo aver assistito a una riunione, o a più riunioni, abbiamo cominciato a sentire che le persone se la prendevano a cuore ed erano desiderose di dare aiuto. Benché la nostra mente ci dicesse che non ce l'avremmo mai fatta, le persone della fratellanza ci davano speranza insistendo sul fatto che potevamo recuperarci. Abbiamo scoperto che non importava quali fossero i nostri pensieri e le nostre azioni passate: altri avevano provato e fatto le stesse cose. Circondati da compagni dipendenti, abbiamo capito che non eravamo più soli. Il recupero è ciò che avviene nelle riunioni. È in gioco la nostra vita. Abbiamo scoperto che se mettiamo il recupero al primo posto, il programma funziona. Ci siamo confrontati con tre sconcertanti rivelazioni:

1. Siamo impotenti di fronte alla dipendenza e la nostra vita è ingovernabile.
2. Benché non siamo responsabili della nostra malattia, siamo responsabili del nostro recupero.
3. Non possiamo più accusare le persone, i luoghi o le cose per la nostra dipendenza. Dobbiamo affrontare i nostri problemi e le nostre emozioni.

Lo strumento essenziale del recupero è il dipendente in recupero.”