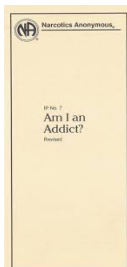


IP No. 7-AZ



Mən asılıyam ?

Bu AN icmasının təsdiq etdiyi ədəbiyyatdır.

Copyright © 1983, 1988 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Bütün hüquqlar qorunur.

Bu suala yalnız sən özün cavab verə bilərsən

Bu asan olmaya bilər. İstifadəmiz boyunca özümüzlə həmişə “Mən bunu idarə edə bilərəm” dedik. İstifadənin əvvəlində bu doğru olsa da, artıq belə deyil. Narkotiklər bizi təsiri altına aldı. Yaşamaq üçün istifadə etdik, istifadə etmək üçün yaşadıq. Sadəcə dillə desək, asılı, həyatı narkotiklərin idarəsində olan insandır.

Bəlkə də narkotiklərlə bağlı bir probleminin olduğunu qəbul edirsən, amma özünü asılı hesab etmirsən. Hər birimizin artıq asılı insan haqqında bir təsəvvürü var. Sən müsbət addımlar atmağa başlayırsansa, asılı olmaqda utancverici heç bir şey yoxdur. Əgər bizim problemlərimizlə identifikasiya tapa bilirsənsə, bəlkə də bizim həll yolumuzla da razılaşa bilərsən. Aşağıdakı suallar Anonim Narkomanlarda sağlanan asılılar tərəfindən yazılmışdır. Əgər asılı olub-olmamağınla bağlı şübhələrin varsa, bir neçə dəqiqəni ayıraraq aşağıdakı sualları oxu və onlara bacardığın qədər dürüst şəkildə cavab ver.

1. Nə vaxtsa təkbaşına narkotik istifadə etmişənmi? Hə Yox
2. Problemin müəyyən bir narkotik olduğunu düşünərək, nə vaxtsa bir narkotiki digəri ilə əvəz etmişənmi ? Hə Yox
3. Nə vaxtsa reseptlə narkotik əldə etmək üçün həkim manipulyasiya etmişən və ya ona yalan danışmışənmi? Hə Yox
4. Nə vaxtsa narkotik oğurlamışən və ya narkotik əldə etmək üçün oğurluq etmişənmi ? Hə Yox
5. Mütəmadi olaraq yuxudan oyananda və ya yatmadan əvvəl narkotik istifadə edirsənmi? Hə Yox
6. Nə vaxtsa bir narkotikin təsirini aşmaq üçün başqa bir narkotikdən istifadə etmişənmi ? Hə Yox
7. Sənin narkotik istifadəni qəbul etməyən insanlardan və yerlərdən qaçırsanmi ? Hə Yox
8. Nə olduğunu və sənə necə təsir edəcəyini bilmədən nə vaxtsa narkotik istifadə etmişənmi? Hə Yox
9. Narkotik istifadəsinə görə iş və ya təhsillə bağlı problemlərin olubmu ? Hə Yox
10. Nə vaxtsa narkotik istifadəsi nəticəsində həbs olunmusanmi? Hə Yox
11. Nə və ya nə qədər istifadə etdiyən barədə nə vaxtsa yalan danışmışənmi? Hə Yox
12. Narkotik almağı maliyyə məsuliyyətlərindən üstün tutursanmi? Hə Yox
13. Nə vaxtsa istifadəni dayandırmağa və ya ona nəzarət etməyə çalışmışənmi? Hə Yox
14. Nə vaxtsa istifadəni səbəbilə həbsxana, xəstəxana və ya narkotiklərdən reabilitasiya mərkəzində olmusanmi ? Hə Yox
15. İstifadə etmək yuxuna və ya qidalanmağına mane olurmu? Hə Yox
16. Narkotiksiz qalmaq fikri səni qorxudurmu? Hə Yox
17. Narkotiksiz yaşaya bilməyəcəyini düşünürsənmi ? Hə Yox
18. Nə vaxtsa sağlam düşündüyündən şübhə etmişənmi? Hə Yox
19. Narkotik istifadə etməyin ev həyatını bədbəxt hala gətirirmi? Hə Yox

20. Nə vaxtsa narkotiksiz mühitə uyğunlaşa bilməyəcəyini və ya əylənə bilməyəcəyini düşünmüşsənmi? Hə Yox
21. Nə vaxtsa narkotik istifadə etdiyinə görə günahkar, utanmış və ya özünü müdafiə etməyə məcbur hiss etmişsənmi? Hə Yox
22. Narkotik haqqında çox düşünürsənmi? Hə Yox
23. Nə vaxtsa əsassız və ya izah olunmaz qorxuların olubmu? Hə Yox
24. Narkotik istifadə etməyin cinsi əlaqələrinə təsir edibmi? Hə Yox
25. Nə vaxtsa üstünlük vermədiyin narkotikləri istifadə etmişsənmi? Hə Yox
26. Nə vaxtsa emosional ağrı və ya stress səbəbi ilə narkotik istifadə etmişsənmi? Hə Yox
27. Nə vaxtsa bir narkotikdən artıq dozada istifadə etmişsənmi? Hə Yox
28. Mənfi nəticələrə baxmayaraq, narkotik istifadə etməyə davam edirsənmi? Hə Yox
29. Narkotiklərlə bağlı probleminin ola biləcəyini düşünürsənmi? Hə Yox

“Mən asılıyam?” Bu, yalnız sənin cavablandıra biləcəyin bir sualdır. Biz hər birimizin bu suallara fərqli sayda “Hə” cavabı verdiyimizi gördük. Əslində vacib olan “Hə” cavablarının sayı deyil, daxilən hiss etdiklərimiz və asılılığın həyatımıza necə təsir etməsi idi.

Bu suallardan bəzilərinə narkotiklərdən söhbət belə getmir. Bunun səbəbi asılılığın həyatımızın bütün sahələrinə, hətta əvvəldə narkotiklərlə əlaqəsi az görünən sahələrə belə təsir edən hiyləgər bir xəstəlik olmasıdır. Məsələn bizim hansı narkotik vasitələrdən istifadə etməyimiz deyil, daha çox onlardan niyə istifadə etməyimiz və onların bizə nə etdiyi ilə bağlı idi.

Bu sualları ilk dəfə oxuyanda asılı ola biləcəyimizi düşünmək bizim üçün qorxuducu idi. Bəzilərimiz bu düşüncələri inkar etməyə çalışaraq belə deyirdik:

"Ah, bu sualların heç bir məntiqi yoxdur;"

və ya

"Mən fərqliyəm. Narkotik qəbul etdiyimi bilirəm, amma asılı deyiləm. Mənim həqiqi emosional/ailə/iş problemlərim var;"

və ya

"Sadəcə, hazırda hər şeyi yoluna qoymaqda çətinlik çəkirəm;"

və ya

"Doğru insan/uyğun bir iş tapsam dayana biləcəyəm və s."

Əgər asılısansa, sağalma yolunda hər hansı bir irəliləyiş əldə etmək üçün əvvəlcə narkotiklərlə bağlı probleminin olduğunu etiraf etməlisən. Bu suallar, dürüst şəkildə yanaşılsa, narkotik istifadəsinin həyatını necə idarəolunmaz hala gətirdiyini göstərməyə kömək edə bilər. Asılılıq sağalma olmadan həbsxana, xəstəxana və ölümlə nəticələnən bir xəstəlikdir. Çoxlarımız Anonim Narkomanlara narkotiklərin artıq bizə lazım olanı təmin etməməsi səbəbilə gəldik. Asılılıq bizim qürurumuzu, özümüzlə olan hörmətimizi, ailəmizi, sevdiklərimizi və hətta yaşamaq istəyimizi əlimizdən alır. Asılılığında bu nöqtəyə çatmağa məcbur deyilsən. Biz öz cəhənnəmimizin daxilimizdə olduğunu anladıq. Əgər kömək istəyirsənsə, onu Anonim Narkomanlar icmasında tapa bilərsən.

"Biz cavab axtarışında olanda Anonim Narkomanları tapdıq. İlk AN iclasımıza məğlubiyyət hissi ilə gəldik və nə gözləyəcəyimizi bilmirdik. Bir və ya bir neçə iclasda oturduqdan sonra insanların qayğı göstərdiyini və kömək etmək istədiklərini hiss etməyə başladım. Ağlınızın bizə bunu heç vaxt edə bilməyəcəyimizi deməsinə baxmayaraq, icmadakı insanlar sağala biləcəyimizi israr edərək bizə ümid verdilər.[...] Digər asılılarla əhatə olunduğumuzu görərək artıq tək olmadığımızı anladıq. Sağalma bizim toplantılarımızda baş verir. Həyatlarımız təhlükə altındadır. Sağalmanı birinci sərəya qoymaqla proqramın işlədiyini anladıq. Bizi narahat edən üç reallıqla üzləşdik:

- Asılılıq qarşısında gücsüzük və həyatımız idarəolunmazdır;
- Xəstəliyimizə görə məsuliyyət daşıمامağımıza baxmayaraq, sağalmağımıza görə məsuliyyət daşıyıyıq;
- Biz artıq asılılığımıza görə insanları, yerləri və ya başqa nəyisə günahlandıra bilmərik. Problemlərimiz və hisslərimizlə üzləşməliyik.

Sağalma üçün ən güclü silah sağalan asılıdır."

1. Əsas Mətn, Anonim Narkomanlar