

## ÄR JAG EN BEROENDE?

Denna fråga kan bara besvaras av dig själv. Om du är en beroende, innan du kan göra några framsteg mot tillfrisknandet, måste du först er känna och acceptera det faktum att du har ett drogproblem.

Detta är inte en lätt sak för många av oss att göra. Under hela vårt användande intalade vi oss själva "Jag kan hantera det". Detta var sant till en början, men det är inte så nu. Drogerna hanterar oss. Kom ihåg att alkohol och marijuana är droger.

Följande är en lista med frågor som skrivits av ett dussintals beroenden i den globala gemenskapen Anonyma Narkomaner.

1. Undviker du människor och/eller platser som inte tolererar ditt användande?
2. Spenderar du dina pengar på droger istället för mat och andra nödvändigheter?
3. Tror du att hela världen är galen förutom du själv?
4. Undrar du varför en del människor inte vill använda?
5. Lämnar tanken om att du får slut på droger dig med en känsla av hotande undergång?
6. Vaktar du dina grejer?
7. Skaffar du mer droger när dina grejer börja sina eller så snart du har slut?
8. Gillar du att använda ensam?
9. Har du försökt att ersätta en drog med en annan och tänker att "en" särskilt drog var ditt problem?

10. Försummer du dina ansvar för att du hellre vill bli hög?
11. Använder du för att din familj driver dig till vansinne?
12. Lurar du läkare för "lagliga" droger, säger du till dig själv att det är okej att använda dem eftersom de inte är olagliga?
13. Har du mer än ett recept samtidigt med olika läkare?
14. Använder du något för att hjälpa dig att komma upp morgonen eller för att varva ner på kvällen?
15. Använder du olagliga eller "tunga" droger och tycker att det inte finns något som kan göras för att sluta med vanan?
16. Har du någonsin varit i trubbel med vänner, familj, skola, jobb eller lagen på grund av narkotikarelaterade händelser?
17. Har du blivit anhalten för att du har druckit eller fyllekört?
18. Stjäl du droger eller pengar till att köpa droger?
19. Har du mer än ett gömställe för dina droger?
20. Har du tomma alkoholfaskor i din bil?
21. Rökte du din planta innan den var två meter hög?
22. Stjäl du din väns droger?
23. Bråkar du över vem som ska få skjuta filtren eller dra den största linan?
24. Har du någonsin skjutit eller snortat din bästa väns morgon (vakna upp) dos?
25. Har du någonsin slipat en nål mot en tändsticksask?
26. Samlar du på tillbehör?
27. Tar du droger som du inte föredrar?

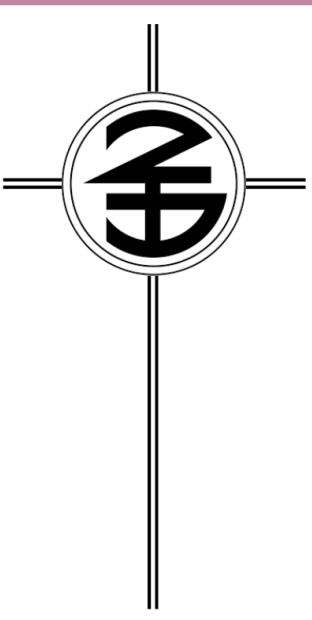
28. Gör du saker under påverkan som du inte skulle göra medan du är ren?
29. Gömmer du dina droger, även om du bor ensam?
30. Har de bra stunderna försvunnit från ditt användande?
31. Har du sökt igenom andra människors medicinskåp?
32. Tror du att du måste vara hög för att ha roligt?
33. Ifrågasätter du någonsin ditt eget förstånd?
34. Ljuger du om vad eller hur mycket du använder?
35. Använder du droger för att övervinna din rädsla för människor?
36. Har du övervägt självmord?
37. Är du djupt försjunken i tankar på att bli hög?
38. Har du försökt att kontrollera ditt användande?
39. Kretsar alla dina aktiviteter kring droger?
40. Skäms du över ditt användande?
41. Har du någonsin tagit överdos?
42. Har du någonsin försökt sluta, men misslyckats?
43. Väljer du dina vänner efter drogerna de har?
44. Tror du att du kanske har ett drogproblem?
45. Vill du sluta använda, men kan inte göra det ensam?

Beroendet är en sjukdom som slutar med fängelser, institutioner och död. Många av oss kom till Anonyma Narkomaner eftersom drogerna hade slutat att

fungera. Beroendet tar vår stolthet, självkänsla, familj, när och kära och även vår önskan att leva. Om du inte har nåt denna punkt i ditt beroende, så är det heller inte något som du måste. Vi fann att vårt eget privata helvete är inom oss. Om du kan ta de saker som har hänt och händer med dig på allvar och erkänner att du har ett drogproblem, kan du finna hjälp hos Anonyma Narkomaner Gemenskap.

Dessa frågor, om du tittar på dem ärligt, kan hjälpa dig att se hur droger skulle kunna göra ditt liv ohanterligt. Om du svarar ja på 5 eller fler frågor, kanske du vill ta reda på hur det är att leva utan droger.

Vi kan bry oss, känna, älska och bli älskad. Vi behöver inte använda idag, vi har ett val.



# NARCOTICS ANONYMOUS

## ÄR JAG EN BEROENDE?

Inte till försäljning – endast för nytryck  
”Du kan inte behålla det du har om du inte ger  
bort det.”

[www.nahelp.se](http://www.nahelp.se)

ALTERNATIVE SERVICE  
INFORMATIONAL STRUCTURE

P.O. BOX 4404 ALLENTOWN PA 18105

[www.anonymi.info](http://www.anonymi.info)

