



Serei um adicto?

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Só tu podes responder a esta pergunta.

Isto pode não ser fácil. Durante toda a nossa vida com drogas quantas vezes dissemos “eu consigo controlar isto?” Mesmo que isso fosse verdade ao princípio, não é assim agora. As drogas controlaram-nos. Vivíamos para usar e usávamos para viver. Um adicto é, muito simplesmente, uma pessoa cuja vida é controlada pelas drogas.

Talvez admitas que tenhas um problema com drogas, mas não te consideras um adicto. Todos nós temos ideias preconcebidas acerca do que é um adicto. Não há nada de vergonhoso em se ser adicto, a partir do momento em que se tomem acções positivas. Se conseguires identificar-te com os nossos problemas talvez consigas identificar-te com a nossa solução. As perguntas seguintes foram escritas por adictos em recuperação em Narcóticos Anónimos. Se tens dúvidas sobre se és ou não um adicto, lê as perguntas com calma e responde a elas com toda a honestidade.

- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| 1. Usas drogas sozinho? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 2. Alguma vez substituíste uma droga por outra, pensando que o problema estava numa droga específica ? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 3. Alguma vez manipulaste ou aldrabaste um médico para conseguires medicamentos receitados? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 4. Alguma vez roubaste drogas ou roubaste para comprar droga? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 5. Usas regularmente uma droga quando te levantas ou quando te deitas? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 6. Alguma vez tomaste uma droga para “equilibrar” os efeitos de outra? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 7. Evitas pessoas ou lugares que não aprovem o teu uso de droga? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 8. Alguma vez usaste uma droga sem saberes o que era ou quais seriam os seus efeitos? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 9. O teu trabalho ou os teus estudos sofreram alguma vez com os efeitos do teu uso de drogas? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 10. Alguma vez foste preso como resultado de usares drogas? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 11. Alguma vez mentiste sobre o que usavas ou quanto usavas? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 12. Colocas a compra de drogas à frente das tuas responsabilidades? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 13. Alguma vez tentaste parar ou controlar o teu uso? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 14. Estiveste alguma vez na prisão, num hospital ou numa desintoxicação, devido ao teu uso? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 15. O teu uso interfere com o teu sono ou com a tua alimentação? | Sim ☐ | Não ☐ |

- | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|
| 16. Assusta-te a ideia de ficares sem drogas? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 17. Achas impossível viveres sem drogas? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 18. Alguma vez questionaste a tua sanidade? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 19. O teu uso de drogas está a tornar insuportável a tua vida em casa? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 20. Alguma vez pensaste que não te sentes adequado ou que não te consegues divertir sem drogas? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 21. Sentiste-te alguma vez defensivo, culpado ou envergonhado com o teu uso? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 22. Pensas muito em drogas? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 23. Tiveste alguma vez receios irracionais ou sem fundamento? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 24. O uso de drogas afectou as tuas relações sexuais? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 25. Alguma vez tomaste drogas que não eram da tua preferência? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 26. Alguma vez usaste drogas devido a dor emocional ou ao “stress”? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 27. Já apanhaste alguma “overdose”? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 28. Continuas a usar apesar das consequências? | Sim ☐ | Não ☐ |
| 29. Achas que podes ter um problema com drogas? | Sim ☐ | Não ☐ |

“Serei um adicto?” Esta é uma pergunta a que só tu podes responder. Descobrimos que variava o número de perguntas a que respondíamos “Sim”. O número de respostas afirmativas não era tão importante como aquilo que sentíamos por dentro e o modo como a adicção tinha atingido as nossas vidas.

Algumas destas perguntas nem sequer falam em drogas. Isto é porque a adicção é uma doença manhosa que atinge todas as áreas da nossa vida, mesmo aquelas áreas que à partida parecem ter pouco a ver com droga. As diferentes drogas que usávamos não eram tão importantes como o porquê de as usarmos e o que elas nos fizeram.

Quando lemos estas perguntas pela primeira vez assustou-nos pensar que poderíamos ser adictos. Alguns de nós tentaram afastar esses pensamentos dizendo:

“Ah, essas perguntas não fazem sentido.”,

ou

“Eu sou diferente. Sei que tomo drogas, mas não sou adicto. A verdade é que tenho problemas emocionais/familiares/profissionais.”,

ou

“Eu só estou a ter dificuldades agora em controlar a situação.”,

ou

“Sou capaz de parar quando encontrar a pessoa certa/o emprego certo/etc.!”

Se és um adicto debes admitir primeiro que tens um problema com drogas antes de poderes progredir na recuperação. Estas perguntas, quando respondidas com honestidade, podem ajudar-te a ver como as drogas fizeram com que perdesse o domínio sobre a tua própria vida. A adicção é uma doença que, sem a recuperação, termina em prisões, em hospitais e na morte. Muitos de nós viemos para Narcóticos Anónimos porque as drogas deixaram de fazer aquilo que nós queríamos que fizessem. A adicção leva-nos o orgulho, a auto-estima, a família, aqueles que amamos, até mesmo o nosso próprio desejo de viver. Se ainda não chegaste a esse ponto, não há

também necessidade de continuarmos até lá. Descobrimos que o nosso inferno estava afinal dentro de nós. Se queres ajuda podes encontrá-la em Narcóticos Anónimos.

“Procurávamos uma resposta quando estendemos a mão e encontramos Narcóticos Anónimos. Quando viemos à nossa primeira reunião de NA, sentíamo-nos derrotados e não sabíamos o que esperar. Depois de irmos a uma reunião, ou a várias reuniões, começámos a sentir que as pessoas se preocupavam e estavam dispostas a ajudar. Embora as nossas mentes nos dissessem que nunca iríamos conseguir, as pessoas na Irmandade davam-nos esperança ao insistirem em que podíamos recuperar. Rodeados de outros adictos, compreendemos que já não estávamos mais sozinhos. A recuperação é o que acontece nas nossas reuniões. As nossas vidas estão em jogo. Compreendemos que, ao colocarmos a recuperação em primeiro lugar, o programa resulta. Enfrentámos três realidades perturbantes:

1. Somos impotentes perante a adicção e perdemos o domínio sobre as nossas vidas;
2. Embora não sejamos responsáveis pela nossa doença, somos responsáveis pela nossa recuperação;
3. Não mais podemos culpar pessoas, lugares ou coisas pela nossa adicção. Devemos enfrentar os nossos problemas e os nossos sentimentos.

O instrumento mais precioso da recuperação é o adicto em recuperação.”¹

¹ *Narcóticos Anónimos* (Texto Básico, página 17).