



هل أنا مدمن؟

أنت بمفردك من يملك إجابة هذا السؤال.

قد لا يكون هذا أمراً سهلاً فطالما قلنا لأنفسنا أثناء تعاطينا: "يمكنني السيطرة على الأمر" حتى لو كان هذا صحيحاً في البداية فهو ليس صحيحاً الآن، لقد سيطرت علينا المخدرات. عشنا لتتعاطي وتعاطينا لنعيش، ببساطة شديدة المدمن هو شخص تسيطر المخدرات على حياته.

ربما تعترف أن لديك مشكلة مع المخدرات لكنك لا تعتبر نفسك مدمناً فجميعنا لدينا افكار مسبقة عن ماهية المدمن. لا يوجد ما يشين في إيمانك ما أن تشرع في إتخاذ خطوات إيجابية فلو وجدت مشكلاتنا تطابق مشكلتك فربما تجد حلولنا نافعة لك. الأسئلة التالية كتبها مدمنون يتعافون في زمالة المدمنين المجهولين فلو كانت لديك شكوك عما إذا كنت مدمناً تمهل لحظات وقرأ الأسئلة وأجب عليها بقدر ما تستطيع من الأمانة.

١. هل كنت تتعاطى المخدرات وحدك أبداً؟

نعم لا

٢. هل سبق أن استبدلت مخدراً بأخر معتقداً أن نوع مخدر بعينه هو المشكلة؟

نعم لا

٣. هل سبق أن تحايلت أو كذبت على طبيب لتحصل على وصفة أدوية مخدرة؟

نعم لا

٤. هل سبق أن سرقت المخدرات أو سرقت لتحصل على المخدرات؟

نعم لا

٥. هل تتعاطى المخدر باستمرار عندما تستيقظ أو قبل أن تخذل إلى النوم؟

نعم لا

٦. هل سبق أن تعاطيت مخدراً لتتغلب على تأثير مخدر آخر؟

نعم لا

٧. هل تتجنب الأماكن أو الأشخاص الذين لا يوافقون على تعاطي المخدرات؟

نعم لا

٨. هل سبق أن تعاطيت مخدراً دون أن تعلم ما هو تأثيره عليك؟

نعم لا

٩. هل تأثر أداؤك في العمل أو الدراسة سلباً نتيجة لتعاطيك المخدرات؟

نعم لا

١٠. هل سبق أن قبض عليك نتيجة لتعاطيك المخدرات؟

نعم لا

١١. هل كذبت أبداً فيما يختص بنوع أو كمية المخدر الذي تتعاطاه؟

نعم لا

١٢. هل تعطي شراء المخدرات الأولوية في مسؤولياتك المادية؟

نعم لا

١٣. هل حاولت أبداً التوقف عن التعاطي أو محاولة السيطرة عليه؟

نعم لا

١٤. هل سبق أن دخلت سجنًا أو مستشفى أو مركز إعادة تأهيل بسبب تعاطيك المخدرات؟

نعم لا

١٥. هل تؤثر المخدرات على عاداتك في النوم أو الطعام؟

نعم لا

١٦. هل تفزعك فكرة نفاذ المخدرات؟

نعم لا

١٧. هل تشعر بأن الحياة مستحلية بدون المخدرات؟

نعم لا

١٨. هل شككت يوماً في صواب عقلك؟

نعم لا

١٩. هل تعاطي المخدرات يجعل حياتك المنزلية تعيسة؟

نعم لا

٢٠. هل فكرت أبداً أنك لن تشعر بالانسجام أو تقضي وقتاً ممتعاً بدون مخدرات؟

نعم لا

٢١. هل شعرت أبداً أنك في موقع انتقاد أو شعرت بالذنب أو الخجل لتعاطيك المخدرات؟

نعم لا

٢٢. هل تفكر كثيراً في المخدرات؟

نعم لا

٢٣. هل راودتك مخاوف غير منطقية أو لا تفسير لها؟

نعم لا

٢٤. هل أثر التعاطي على قدرتك الجنسية؟

نعم لا

٢٥. هل تعاطيت أبداً مخدراً لا تفضله؟

نعم لا

٢٦. هل سبق أن تعاطيت المخدرات بسبب ألم عاطفي أو ضغط نفسي؟

نعم لا

٢٧. هل سبق أن أخذت جرعة زائدة من أي مخدر؟

نعم لا

٢٨. هل تستمر في تعاطي المخدرات برغم العواقب السلبية؟

نعم لا

٢٩. هل تظن أنك ربما تعاني من مشكلة مع المخدرات؟

نعم لا

"هل أنا مدمن؟" هذا سؤال لا يملك غيرك إجابته، جميعنا وجد أننا أجبنا بـ"نعم" على عدد مختلف من الأسئلة وعدد إجابات "نعم" لم يكن مهماً قدر أهمية ما شعرنا به في داخلنا وكيف أثرت المخدرات على حياتنا.

بعض هذه الأسئلة لم تذكر حتى المخدرات هذا لأن الإدمان مرض مكرر يؤثر في كل جوانب حياتنا حتى تلك الجوانب التي تبدو لأول وهلة لا علاقة لها بالمخدرات، وأنواع المخدرات المختلفة التي تعاطيناها لا أهمية لها بقدر أسباب التعاطي ومدى تأثيرها على حياتنا.

عندما قرأنا هذه الأسئلة لأول مرة أربعتنا فكرة أننا ربما نكون مدمنين وحاول بعضنا إبعاد الأفكار بأن يقول:

"هذه الأسئلة لا معنى لها،"

أو

"أنا مختلف، أعلم أنني أتعاطى المخدرات لكنني لست مدمننا وتوجد لدى مشاكل حقيقة على الصعيد العاطفي أو العائلي أو الوظيفي،"

أو

"إنني أجد صعوبة في لملمة شتات حياتي الآن،"

أو

"سأتمكن من الامتناع عن التعاطي ما إن أجد الشخص المناسب أو العمل المناسب الخ..."

لو كنت مدمناً فلا بد أن تعترف أولاً أن لديك مشكلة مع المخدرات قبل إحراز أي تقدم في طريق التعافي، فهذه الأسئلة – إن تعاملت معها بأمانة – قد تساعدك في ان ترى أن التعاطي جعلك غير قادر على تسيير أمور حياتك، فالإدمان مرض – ودون التعافي منه – سينتهي الأمر بنا إلى السجن والمصحات والموت. حضر منا الكثيرون لزمانة المدمنين المجهولين لأن المخدرات لم تعد تمنحنا ما نريده منها، فالإدمان يأخذ منا كبرياننا وتقديرنا لذاتنا وأسرنا وأحبائنا وحتى رغبتنا في الحياة فإن لم تكن قد وصلت بعد لتلك النقطة في إدمانك فلا يجب أن تترك نفسك لتصل إليها فقد اكتشفنا أن جحيمنا الخاص يكمن في داخلنا ولو أردت المساعدة فستجدها في زمالة المدمنين المجهولين.

"كنا نبحث عن الجواب عندما طلبنا العون ووجدنا زمالة المدمنين المجهولين، أتينا إلى أول اجتماع لزمانة المدمنين المجهولين ونحن مهزومون ولم نكن نعرف ماذا سنجد، بعد حضور الاجتماع الأول، أو عدة اجتماعات، بدأنا نشعر أنهم أناس يهتمون بنا ولديهم النية في مساعدتنا ورغم أن عقولنا كانت تقول لنا إننا لن ننجح فإن أعضاء الزمانة منحونا الأمل بإصرارهم على أن تعافينا ممكن، وفي محيط زملاء مدمنين أدركنا أننا لم نعد وحدنا، والتعافي يأتينا من خلال اجتماعاتنا. حياتنا أصبحت على المحك، واكتشفنا أن البرنامج ينجح إذا قدمنا التعافي على جميع أولوياتنا، وواجهتنا ثلاثة حقائق مؤرقة:

- ١) اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا وأن تسيير حياتنا أصبح مستحيلاً.
- ٢) رغم أننا لسنا مسؤولين عن مرضنا إلا أننا مسؤولين عن تعافينا.
- ٣) لا يمكننا الاستمرار في إلقاء اللوم في إدماننا على الناس أو الأماكن أو الأمور.

السلاح الفعال للتعافي هو المدمن المتعافي.¹