

我是成癮者嗎？

只有您能回答這個問題。

這可能不是一件容易的事。在我們使用的整個過程,我們都告訴自己:「我可以控制它。」即使剛開始時是真的,但現在不是如此,我們已被毒品控制了。我們活著是為了使用毒品,並靠毒品而活著。簡而言之,成癮者是一個生活已被毒品所控制的人。

也許你承認你有毒品問題,但並不認為自己是毒癮者。我們對成癮者都有一定的成見,但一旦你開始採取積極行動,身為成癮者並沒有什麼可恥的。如果你能認同我們的問題,你可能就能夠認同我們的解決方法。下列的問題項目是由康復中的匿名毒癮者互助會成員所撰寫的。如果你懷疑自己是否是成癮者,你可以花幾分鐘的時間來讀以下的問題,並儘量誠實的回答。

1. 你是否曾單獨使用? 是 否
2. 你是否曾用另一種藥物為取代,認為問題在於某種特定的毒品? 是 否
3. 你是否曾為了獲得處方藥物,去操縱醫生或對他說謊? 是 否
4. 你是否曾竊取毒品或為了獲得毒品而偷竊? 是 否
5. 你是否經常會在起床後或睡前使用毒品? 是 否
6. 你是否曾用一種毒品來壓制另一種毒品的影響? 是 否
7. 你是否閃避不贊同你使毒品的人或場所? 是 否
8. 你是否曾不知道某毒品的性質或影響卻使用它? 是 否
9. 你的工作或學業表現是否曾因為你的毒品使用而遭受影響? 是 否
10. 你是否曾因使用毒品被逮捕? 是 否
11. 你是否曾謊報你所使用的毒品或毒品的劑量? 是 否

12. 你是否將購買毒品為優先,將財務責任為次? 是 否
13. 你是否曾試圖停止或控制你的使用? 是 否
14. 你是否曾因為使用毒品被關在監獄、醫院、或毒癮康復中心? 是 否
15. 你的使用是否干擾了你的睡眠或飲食? 是 否
16. 一想到沒有毒品,你是否會恐懼? 是 否
17. 你是否覺得沒有毒品就無法生活? 是 否
18. 你是否曾懷疑自己不正常? 是 否
19. 你的毒品使用是否造成你的家庭生活的不合樂? 是 否
20. 你是否曾認為你沒有毒品就無法融入或無法享受? 是 否
21. 你是否曾因為你的使用感到防守、罪惡或羞恥? 是 否
22. 你是否將很多的心思放在毒品上? 是 否
23. 你是否曾感到不合理或不可名狀的恐懼? 是 否
24. 你的使用是否影響到你的性關係? 是 否
25. 你是否曾使用不喜歡的毒品? 是 否
26. 你是否曾因為情緒上的痛苦或壓力而使用毒品? 是 否
27. 你是否曾過量使用任何毒品? 是 否
28. 即使負面後果,你是否繼續使用? 是 否
29. 你是否認為你有毒品的問題? 是 否

「我是成癮者嗎?」只有您能回答這個問題。我們在以上的一些問題都回答了「是」。回答「是」的實際次數並不重要,重要的是我們內心覺得毒癮如何影響了我們的生活。

有些問題甚至沒有提及毒品,因為毒癮是一個影響我們所有生活的陰險疾病,即使在剛開始時,有些生活似乎與毒品毫無關係。在相比之下,我們使用毒品的原因及毒品對我們的影響比毒品的種類還重要。

第一次讀到這些問題而認為自己可能是毒癮者是相當令人害怕的。我們當中有人會想否認,說:

「啊,這些問題並沒有什麼意義;」

或,

「我和別人不同。沒錯,我有吸毒,但我不是個毒癮者。我有實際的情緒/家庭/就業問題;」

或,

「我目前只不過是處在一些困境中;」

或,

「當我找到合適的人/得到合適的工作等,我就能停止。」

如果你是成癮者,你必須先承認你有毒品的問題,才能開始往康復前進。誠實的面對這些問題能幫助你看到毒品的使用如何造成你無法管理你的生活。成癮是一種疾病,如果沒有康復就必然以監獄、醫院和死亡收場。我們當中很多人來到匿名毒癮者互助會是因為毒品已經失去了我們所需要的效果。毒癮奪走了我們的自尊、尊嚴、家庭和親人,甚至我們生命的意願。如果你的毒癮還沒將你陷入這一步也沒關係,因為我們已發現個人的地獄就在我們裡面。如果你想得到幫助,你可以在匿名毒癮者互助會得到。

「我們正在尋找答案,而在匿名毒癮者互助會找到了。第一次參加NA會議是帶著挫敗的心情而去,也不知道將會發生什麼,但經過一次或幾次的會議後,我們開始感受到別人的關懷及樂意的幫助。雖然我們心裡認為自己永

遠不會成功，互助會的成員卻堅持我們是可以康復的，給我們帶來了希望。在眾成癮者的當中，我們意識到自己並不再孤單，康復就在我們的會議裡產生。我們的生命面臨了危機，但如果把康復待為優先，這個計畫是有效的。我們面對了三個令人不安的事實：

1. 我們已經無能為力克服毒癮，而且我們無法管理自己的生活；
2. 雖然疾病不是我們造成的，但康復是我們的責任；
3. 我們不能再把自己的成癮怪罪於別人、地方和事情。我們必須面對自己的問題和感受。

康復的終極武器就是在康復中的成癮者。」*

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
版權所有

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



這是NA認可作品之翻譯版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
之註冊商標。

ISBN 978-1-55776-109-5 Chinese (Traditional) 1/14

WSO Catalog Item No. CT-3107



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助會

IP No. 7-CT

我是成癮者嗎？

* *Narcotics Anonymous*, 基本文本