

我是成癮者吗?

只有您能回答这个问题。

这可能不是一件容易的事。在我们使用的整个过程,我们都告诉自己:『我可以控制它。』即使刚开始时是真的,但现在不是如此,我们已被毒品控制了。我们活着是为了使用毒品,并靠毒品而活着。简而言之,成癮者是一个生活已被毒品所控制的人。

也许你承认你有毒品问题,但并不认为自己是毒癮者。我们对成癮者都有一定的成见,但一旦你开始采取积极行动,身为成癮者并没有甚么可耻的。如果你能认同我们的问题,你可能就能够认同我们的解决方法。下列的问题项目是由康复中的匿名毒癮者互助会成员所撰写的。如果你怀疑自己是否是成癮者,你可以花几分钟的时间来读以下的问题,并尽量诚实的回答。

1. 你是否曾单独使用? 是 否
2. 你是否曾用另一种药物为取代,认为问题在于某种特定的毒品? 是 否
3. 你是否曾为了获得处方药物,去操纵医生或对他撒谎? 是 否
4. 你是否曾窃取毒品或为了获得毒品而偷窃? 是 否
5. 你是否经常会在起床后或睡前使用毒品? 是 否
6. 你是否曾用一种毒品来压制另一种毒品的影响? 是 否
7. 你是否闪避不赞同你使毒品的人或场所? 是 否
8. 你是否曾不知道某毒品的性质或影响却使用它? 是 否
9. 你的工作或学业表现是否曾因为你的毒品使用而遭受影响? 是 否
10. 你是否曾因使用毒品被逮捕? 是 否
11. 你是否曾谎报你所使用的毒品或毒品的剂量? 是 否

12. 你是否将购买毒品为优先,将财务责任为次? 是 否
13. 你是否曾试图停止或控制你的使用? 是 否
14. 你是否曾因为使用毒品被关在监狱、医院、或毒癮康复中心? 是 否
15. 你的使用是否干扰了你的睡眠或饮食? 是 否
16. 一想到没有毒品,你是否会恐惧? 是 否
17. 你是否觉得没有毒品就无法生活? 是 否
18. 你是否曾怀疑自己不正常? 是 否
19. 你的毒品使用是否造成你的家庭生活的不合乐? 是 否
20. 你是否曾认为你没有毒品就无法融入或无法享受? 是 否
21. 你是否曾因为你的使用而感到防守、罪恶或羞耻? 是 否
22. 你是否将很多的心思放在毒品上? 是 否
23. 你是否曾感到有不合理或不可名状的恐惧? 是 否
24. 你的使用是否影响到你的性关系? 是 否
25. 你是否曾使用不喜欢的毒品? 是 否
26. 你是否曾因为情绪上的痛苦或压力而使用毒品? 是 否
27. 你是否曾过量使用任何毒品? 是 否
28. 即使负面后果,你是否继续使用? 是 否
29. 你是否认为你有毒品的问题? 是 否

『我是成癮者吗?』只有您能回答这个问题。我们在以上的一些问题都回答了「是」。回答「是」的实际次数并不重要,重要的是我们内心觉得毒癮如何影响了我们的生活。

有些问题甚至没有提及毒品,因为毒癮是一个影响我们所有生活的阴险疾病,即使在刚开始时,有些生活似乎与毒品毫无关系。在相比之下,我们使用毒品的原因及毒品对我们的影响比毒品的种类还重要。

第一次读到这些问题而认为自己可能是毒癮者是相当令人害怕的。我们当中有人会想否认,说:

『啊,这些问题并没有什么意义;』

或,

『我和别人不同。没错,我有吸毒,但我不是一个毒癮者。我有实际上的情绪/家庭/就业问题;』

或,

『我目前只不过是处在一些困境中;』

或,

『当我找到合适的人/得到合适的工作等,我就能停止。』

如果你是成癮者,你必须先承认你有毒品的问题,才能开始往康复前进。诚实的面对这些问题能帮助你看到毒品的使用如何造成你无法管理你的生活。成癮是一种疾病,如果没有康复就必然以监狱、医院和死亡收场。我们当中很多人来到匿名毒癮者互助会是因为毒品已经失去了我们所需要的效果。毒癮夺走了我们的自尊、尊严、家庭和亲人,甚至我们生命的意愿。如果你的毒癮还没将你陷入这一步也没关系,因为我们已发现个人的地狱就在我们里面。如果你想得到帮助,你可以在匿名毒癮者互助会得到。

『我们正在寻找答案,而在匿名毒癮者互助会找到了。第一次参加NA会议是带着挫败的心情而去,也不知道将会发生什么,但经过一次或几次的会议后,我们开始感受到别人的关怀及乐意的帮助。虽然我们心里认为自己永远不会成功,互助会的成员却坚持我们是可

康复的，给我们带来了希望。在众成瘾者的当中，我们意识到自己并不再孤单，康复就在我们的会议里产生。我们的生命面临了危机，但如果把康复待为优先，这个计划是有效的。我们面对了三个令人不安的事实：

1. 我们已经无能为力克服毒瘾，而且我们无法管理自己的生活；
2. 虽然疾病不是我们造成的，但康复是我们的责任；
3. 我们不能再把自己的成瘾怪罪于别人、地方和事情。我们必须面对自己的问题和感受。

康复的终极武器就是在康复中的成瘾者。】*

* *Narcotics Anonymous*, 基本文本

Copyright © 2013 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
版权所有

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



这是NA认可作品之翻译版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
之注册商标。

ISBN 978-1-55776-500-0 Chinese 11/13

WSO Catalog Item No. CH-3107



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助会

IP No. 7-CH

我是成癮者吗?