

**NA -
BÓKIN**

FYRSTI KAFLI

HVER ER FÍKILL?

Flest okkar þurfa ekki að hugsa sig tvisvar um áður en við svörum þessari spurningu. VIÐ VITUM ÞAÐ! Allt líf okkar og hugsun snerist um fíkniefni á einn eða annan hátt – að útvega og nota og finna leiðir og aðferðir til að útvega meira. Við lifðum til að nota og notuðum til að lifa. Í stuttu máli er fíkill karl eða kona sem stjórnast af fíkniefnum. Við erum fólk í greipum áframhaldandi og stigversnandi sjúkdóms sem endar alltaf eins: í fangelsum, á sjúkrahöfnum og með dauða.

Þau okkar sem fundið hafa Narcotics Anonymous prógrammið þurfa ekki að hugsa sig tvisvar um áður en við svörum spurningunni: Hver er fíkill? Við vitum það! Hér er reynslu okkar lýst.

Sem fíklar erum við fólk sem getur ekki notað nein hug- eða skapbreytandi efni án þess að það skapi vandamál á öllum sviðum lífs okkar. Sum okkar trúa því að sjúkdómurinn hafi verið til staðar löngu áður en við höfum neyslu.

Fæst okkar töldu sig háð fíkniefnum fyrr en við fundum Narcotics Anonymous prógrammið. Við höfðum fengið misvísandi upplýsingar. Á meðan við gátum gert hlé á neyslunni um stundarsakir töldum við okkur óhætt. Við horfðum á hléin, ekki neysluna. Eftir því sem fíknin þróaðist áfram datt okkur sjaldnar og sjaldnar í hug að gera hlé á neyslunni. Það var aðeins á verstu örvæntingarstundunum sem við hugsuðum með okkur sjálfum: "Gætu það verið fíkniefnin?"

Við tókum ekki þá ákvörðun að verða fíklar. Við þjáumst af sjúkdómi sem birtist í andfélagslegri hegðun og erfiðar þannig greiningu og meðferð.

Sjúkdómur okkar einangraði okkur frá fólki nema þegar við vorum að útvega, nota og finna leiðir og aðferðir til að útvega meira. Við vorum illskeytt, gröm, sjálfhverf og eigingjörn og lokuðum okkur af frá umheiminum. Allt sem var eilítið ókunnuglegt varð framandi og hættulegt. Heimur okkar skrapp saman og við lifðum í einangrun. Við notuðum til að lifa af. Við þekktum ekkert annað líf.

Sum okkar notuðu, ofnotuðu og misnotuðu fíkniefni en litu samt ekki á sig sem fíkla. Í gegnum þetta allt saman sögðum við okkur sjálfum: "Ég hef stjórn á þessu." Ranghugmyndir okkar um eðli fíknar snerust um ofbeldi, smáglæpi, óhreinar sprautunálar og fangelsi.

Þegar fíkn okkar var meðhöndluð sem glæpur eða skortur á siðferðiskennd fylltumst við mótþróa og einöngruðum okkur enn frekar. Stundum var frábært að vera undir áhrifum, en á endanum fór það sem við urðum að gera til að geta haldið áfram í neyslu að lýsa meiri og meiri örvæntingu. Við vorum föst í viðjum sjúkdómsins. Við neyddumst til að lifa af á hvern þann hátt sem við gátum. Við ráðskuðumst með fólk og reyndum að stjórna öllu í kring um okkur. Við lugum, stálum, svikum og seldum okkur. Við urðum að fá fíkniefni, hvað sem það kostaði. Ótti og önytungskennnd tóku að leggja líf okkar undir sig.

Eitt af því sem einkenndi fíkn okkar var að okkur var um megn að fást við lífið á lífsins forsendum. Við notuðum fíkniefni og blöndur fíkniefna til að ráða við veröld sem virtist okkur fjandsamleg. Okkur dreymdi um að finna töfralausn við stærsta vandamáli okkar – okkur sjálfum. Staðreyndin var sú að við gátum ekki notað nein hug- eða skapbreytandi efni okkur að skaðlausu, þar með talið kannabis og afengi. Fíkniefnin hættu að láta okkur líða vel.

Stundum vorum við í vörn vegna fíknar okkar og réttlættum neyslu okkar, sérstaklega ef við höfðum löglega lyfseðla. Við vorum montin af því sem einkenndi neyslu okkar, stundum lögbrotum og oft furðulegri hegðun. Við "gleymdum" stundunum þegar við vorum einsömum og gagntekin af ótta og sjálfsvorkunn. Við misstum stjórnina á hugsunum okkar. Við mundum bara góðu stundirnar úr neyslunni. Við réttlættum endalaust það sem við þurftum að gera til að koma í veg fyrir að verða veik

eða ganga af göflunum. Við steingleymdum stundunum þegar lífið var martröð. Við forðumst að horfast í augu við raunveruleika fíknar okkar.

Fíkniefnaneysla okkar hafði gríðarleg áhrif á æðri tilfinningar okkar og andlega starfsemi, svo sem siðferðisvitundina og hæfileikann til að elska. Lífsbáratta okkar varð dýrsleg. Andi okkar var bugaður, hæfileikinn til að finnast maður vera mannlegur var glataður. Þetta kann að virðast öfgakennt, en mörg okkar voru í þessu hugarástandi.

Við vorum stöðugt að leita að lausninni – manneskjunni, staðnum eða hlutnum sem myndi gera allt gott. Okkur skorti hæfileikann til að ráða við daglegt líf. Eftir því sem fíknin þróaðist áfram lentu mörg okkar á flakki inn á og út af stofnunum.

Reynsla okkar sýnir að eitthvað var að lífi okkar. Við vildum auðvelda leið. Sum okkar hugleiddu sjálfsvíg. Tilraunir okkar í þá átt mistókust og möggnuðu bara upp þá tilfinningu að við værum einskis virði. Við vorum föst í blekkingum á borð við "hvað ef", "ef bara" og "bara einu sinni enn". Þegar við loks leitúðum hjálpar vorum við bara að biðja um að losna undan sársaukanum.

Við höfðum margoft náð ágætri líkamlegri heilsu aftur til þess eins að missa hana með því að fara aftur í neyslu. Saga okkar sýnir að okkur er um megn að neyta fíkniefna okkur að skaðlausu. Það gildir einu hve vel við virðumst vera við stjórnina, fíkniefnaneysla keyrir okkur alltaf niður á endanum.

Eins og með aðra ólæknandi sjúkdóma er hægt að halda fíkn í skefjum. Við erum sammála um að það sé engin skómm að því að vera fíkill, að því tilskyldu að við viðurkennum vandamálið af heiðarleika og tökum til starfa. Við erum reiðubúin til að viðurkenna það afdráttarlaust að við séum með ofnæmi fyrir fíkniefnum. Heilbrigð skynsemi segir okkur að það væri vitfirring að neyta þess sem við erum með ofnæmi fyrir. Reynsla okkar sýnir að engin lyf eru til við sjúkdómi okkar.

Þótt andlegt og líkamlegt þol spili eitthvað hlutverk eru mörg fíkniefni þannig að ekki þarf að neyta þeirra til lengri tíma til að kalla fram þessi ofnæmisviðbrögð. Það hvernig við bregðumst við fíkniefnum gerir okkur að fíklum, ekki hvað við notuðum mikið.

Mörg okkar héldu að við ættum ekki við fíkniefnavandamál að stríða fyrr en fíkniefnin voru búin. Jafnvel þegar okkur var sagt að við ættum við vandamál að stríða vorum við sannfærð um að við hefðum rétt fyrir okkur en heimurinn rangt. Við notuðum þessa sannfæringu til að réttlæta sjálfstortímandi hegðun okkar. Við komum okkur upp viðhorfum sem gerðu okkur kleift að næra fíknina án þess að þurfa að taka tillit til velferðar okkar sjálfrá eða annarra. Okkur fór að finnast fíkniefnin vera að drepa okkur löngu áður en við gátum viðurkennt það fyrir einhverjum öðrum. Við tókum eftir því að þegar við reyndum að hætta neyslu gátum við það ekki. Okkur fór að gruna að við hefðum misst stjórnina á neyslunni og okkur væri um megn að hætta.

Eitt og annað fylgdi í kjölfar þess að við héldum áfram neyslu. Við vöndumst hugarástandi sem er algengt hjá fíklum. Við gleymdum því hvernig lífið var áður en við höfum neyslu, við gleymdum hvernig á að haga sér. Við tömdum okkur undarlega framkomu og siði. Við gleymdum því hvernig maður vinnur, hvernig maður leikur sér, hvernig maður tjáir sig og sýnir öðrum hluttekningu. Við gleymdum því hvernig það er að hafa tilfinningar.

Þegar við vorum í neyslu vorum við í öðrum heimi. Veruleikaskyn okkar og raunsönn sjálfsmynd voru aðeins til staðar í stutta stund í einu. Það var eins og við værum að minnsta kosti tvær manneskjur en ekki ein, Dr. Jekyll og Mr. Hyde. Við hlupum um og reyndum að ná tökum á lífi okkar áður en það yrði um seinan. Stundum tókst okkur mjög vel upp við þetta, en seinna var það ekki eins mikilvægt og nánast ógjörningur. Að lokum dó Dr. Jekyll og Mr. Hyde tók við.

Við höfum öll eitthvað sem við gerðum aldrei. Við getum ekki látið það verða afsökun fyrir því að hefja neyslu á ný. Sum okkar verða stundum einmana vegna munarins á okkur og öðrum félögum. Þessi tilfinning erfiðar okkur að skera á gömul sambönd og gamla siði.

Við þolum öll sársauka misvel. Sumir fíklar þurftu að fara út í meiri öfgar en aðrir. Sum okkar fundu að við vorum búin að fá nóg þegar við gerðum okkur grein fyrir því að við vorum í vimu of oft og að það var farið að hafa slæm áhrif á daglegt líf okkar.

Í fyrstu var neysla okkar félagslegs eðlis eða að minnsta kosti viðráðanleg. Ekkert gaf til kynna hamfarirnar sem framtíðin bar í skauti sér. Einhvern tímann varð neysla okkar andfélagsleg og óviðráðanleg. Þetta byrjaði þegar vel gekk og við vorum í aðstöðu sem gerði okkur kleift að nota oft. Þetta markaði yfirleitt endalok velgengninnar. Kannski reyndum við að minnka neysluna, breyta henni eða jafnvel hætta, en í stað þess að ganga vel og líða vel undir áhrifum, upplifðum við algert andlegt, hugarfarslegt og tilfinningalegt gjaldþrot. Hve hratt leiðin liggur niður á við er misjafnt eftir fíklum. Hvort sem það tekur nokkur ár eða nokkra daga er stefnan alltaf niður á við. Þau okkar sem ekki deyja úr sjúkdómnum enda í fangelsum, á sjúkrahöfnunum eða sem algerir siðblindingar eftir því sem sjúkdómurinn þróast áfram.

Fíkniefnin gáfu okkur þá tilfinningu að við gætum ráðið við allt sem að höndum kynni að bera. Hins vegar urðum við vör við það að fíkniefnaneysla var aðalástæðan fyrir mörgum verstu klíþunum sem við lentum í. Sum okkar kynnu að vera í fangelsi til æviloka vegna glæps sem framinn var út af fíkniefnum.

Við urðum að ná botninum áður en við urðum fús til að hætta. Loksins fundum við hjá okkur hvöt til að leita hjálpar á síðari stigum sjúkdómsins. Þá var auðveldara fyrir okkur að sjá eyðilegginguna, skelfinguna og blekkingarnar sem fylgdu neyslunni. Það var erfiðara að þræta fyrir fíknina þegar vandamálin blöstu við okkur.

Sum okkar sáu fyrst afleiðingar fíknarinnar á okkar nánustu. Við vorum háð því að þau fleyttu okkur í gegn um lífið. Við urðum reið, vonsvikin og særð þegar þeir fundu ný áhugamál, vini og elskhuga. Við iðruðumst fortíðarinnar, óttuðumst framtíðina og vorum ekkert sértaklega hress með nútíðina heldur. Eftir margra ára leit vorum við óhamingjusamari og ófullnægðari en þegar við lögðum af stað.

Fíknin hnepti okkur í þrældóm. Við vorum fangar okkar eigin hugar og undir bölvun okkar eigin sektarkenndar. Við gáfum þá von upp á bátinn að við gætum nokkurn tímann hætt fíkniefnaneyslu. Tilraunir okkar til að vera edrú brugðust alltaf og ollu okkur eymd og kvöl.

Sem fíklar erum við haldin ólæknandi sjúkdómi sem nefnist fíkn. Sjúkdómurinn er auk þess stigversnandi og banvænn. Hins vegar er hægt að meðhöndla hann. Við teljum að hver einstaklingur verði að svara spurningunni: "Er ég fíkill?" Hvernig við fengum sjúkdóminn skiptir okkur engu sérstöku máli. Viðfangsefni okkar er batinn.

Við byrjuðum að meðhöndla fíknina með því að nota ekki. Mörg okkar leituðu svara án þess að finna neina lausn sem að haldi gæti komið fyrir en við fundum hvert annað. Þegar við fórum að líta á okkur sem fíkla verður hjálpin möguleg. Við sjáum þínulítið af okkur sjálfum í öllum fíklum og þínulítið af þeim í okkur. Þetta innsæi gerir okkur fær um að hjálpa hvert öðru. Framtíðin virtist vonlaus þangað til við kynntumst edrú fíklum sem voru reiðubúnir að deila lausninni með okkur. Við héldum sjúkdómnum við með því að afneita honum, en þegar við gengumst við honum af heiðarleika gátum við hætt neyslu. Félagar Narcotics Anonymous sögðu okkur að þeir væru fíklar í bata sem hefðu lært að lifa án fíkniefna, að ef þeir gætu það gætum við það líka.

Einu valkostirnir fyrir utan bata eru fangelsi, stofnanir, vanhirða og dauði. Því miður lætur sjúkdómurinn okkur afneita fíkn okkar. Ef þú ert fíkill geturðu öðlast nýtt líf með N.A. prógramminu. Við höfum orðið sífellt þakklátari með stigvaxandi bata. Með því að neyta ekki fíkniefna og vinna tólf reynsluspor Narcotics Anonymous er líf okkar orðið öðrum til gagns.

Við gerum okkur grein fyrir því að við læknumst aldrei og að við berum sjúkdóminn með okkur til dauðadags. Við erum með sjúkdóm, en við náum bata. Á hverjum degi fáum við nýtt tækifæri. Við erum sannfærð um að það er aðeins ein aðferð fyrir okkur að lifa – og það er N.A. aðferðin.