

## Sou um adicto?

*Só você pode responder a esta pergunta.*

Isto pode não ser fácil. Durante todo o tempo em que usamos drogas, quantas vezes dissemos “eu consigo controlar”. Mesmo que isto fosse verdade no princípio, não é mais agora. As drogas nos controlavam. Vivíamos para usar e usávamos para viver. Um adicto é simplesmente uma pessoa cuja vida é controlada pelas drogas.

Talvez você admita que tenha problema com drogas, mas não se considere um adicto. Todos nós temos ideias preconcebidas sobre o que é um adicto. Não há nada de vergonhoso em ser um adicto, desde que você comece a agir positivamente. Se você pode se identificar com nossos problemas talvez possa se identificar com a nossa solução. As perguntas que se seguem foram escritas por adictos em recuperação em Narcóticos Anônimos. Se você tem alguma dúvida quanto a ser ou não um adicto, dedique alguns momentos à leitura das perguntas abaixo e responda-as o mais honestamente possível.

1. Alguma vez você já usou drogas sozinho? Sim  Não
2. Alguma vez você substituiu uma droga por outra, pensando que uma em particular era o problema? Sim  Não
3. Alguma vez você manipulou ou mentiu ao médico para obter drogas que necessitam de receita? Sim  Não
4. Você já roubou drogas ou roubou para conseguir drogas? Sim  Não
5. Você usa regularmente uma droga quando acorda ou quando vai dormir? Sim  Não

6. Você já usou uma droga para rebater os efeitos de outra? Sim  Não
7. Você evita pessoas ou lugares que não aprovam o seu consumo de drogas? Sim  Não
8. Você já usou uma droga sem saber o que era ou quais eram seus efeitos? Sim  Não
9. Alguma vez o seu desempenho no trabalho ou na escola foi prejudicado pelo seu consumo de drogas? Sim  Não
10. Alguma vez você foi preso em consequência do seu uso de drogas? Sim  Não
11. Alguma vez mentiu sobre o que ou quanto você usava? Sim  Não
12. Você coloca a compra de drogas à frente das suas responsabilidades? Sim  Não
13. Você já tentou parar ou controlar seu uso de drogas? Sim  Não
14. Você já esteve na prisão, hospital ou centro de reabilitação devido a seu uso? Sim  Não
15. O uso de drogas interfere em seu sono ou alimentação? Sim  Não
16. A ideia de ficar sem drogas o assusta? Sim  Não
17. Você acha impossível viver sem drogas? Sim  Não
18. Em algum momento você questionou sua sanidade? Sim  Não
19. O consumo de drogas está tornando sua vida infeliz em casa? Sim  Não

20. Você já pensou que não conseguiria se adequar ou se divertir sem drogas? Sim  Não
21. Você já se sentiu na defensiva, culpado ou envergonhado por seu uso de drogas? Sim  Não
22. Você pensa muito em drogas? Sim  Não
23. Você já teve medos irracionais ou indefiníveis? Sim  Não
24. O uso de drogas afetou seus relacionamentos sexuais? Sim  Não
25. Você já tomou drogas que não eram de sua preferência? Sim  Não
26. Alguma vez você usou drogas devido a dor emocional ou estresse? Sim  Não
27. Você já teve uma “overdose”? Sim  Não
28. Você continua usando, apesar das consequências negativas? Sim  Não
29. Você pensa que talvez possa ter problema com drogas? Sim  Não

“Sou um adicto?” Esta é uma pergunta que só você pode responder. Descobrimos que todos nós respondemos “sim” a um número diferente de perguntas. O número de respostas positivas não é tão importante quanto aquilo que sentíamos e a maneira como a adicção tinha afetado nossas vidas.

Algumas destas perguntas nem ao menos mencionam drogas. A adicção é uma doença traiçoeira que afeta todas as áreas de nossas vidas, mesmo aquelas que a princípio não parecem ter muito a ver com drogas. As diferentes drogas que usávamos não eram tão importantes quanto os motivos pelos quais usávamos ou o que elas faziam conosco.

Quando lemos estas perguntas pela primeira vez, assustou-nos pensar que poderíamos ser adictos. Alguns de nós tentaram livrar-se desses pensamentos dizendo:

“Ora, essas perguntas não fazem sentido.”

Ou

“Eu sou diferente. Eu sei que tomo drogas, mas não sou um adicto. O que tenho são problemas emocionais/familiares/profissionais.”

Ou

“Eu estou apenas passando por uma fase difícil.”

Ou

“Eu serei capaz de parar quando encontrar a pessoa certa/o trabalho certo, etc.!”

Se você é um adicto, precisa primeiro admitir que tem problema com drogas antes de fazer qualquer progresso no sentido da recuperação. Estas perguntas, quando respondidas honestamente, podem lhe mostrar como o uso de drogas tem tornado sua vida incontrolável. A adicção é uma doença que, sem a recuperação, termina em prisão, instituições e morte. Muitos de nós vieram para Narcóticos Anônimos porque as drogas haviam deixado de fazer o efeito que precisavam. A adicção leva nosso orgulho, autoestima, família, entes queridos e até mesmo nosso desejo de viver. Se você não chegou a esse ponto com sua adicção, não precisa chegar. Descobrimos que nosso inferno particular estava dentro de nós. Se você quer ajuda, pode encontrá-la na Irmandade de Narcóticos Anônimos.

“Estávamos buscando uma resposta, quando estendemos a mão e encontramos Narcóticos Anônimos. Viemos à nossa primeira reunião de NA derrotados e não sabíamos o que esperar. Depois de assistirmos a uma ou a várias reuniões, começamos a sentir que as pessoas se interessavam e

queriam nos ajudar. Embora nossas mentes nos dissessem que não conseguiríamos, as pessoas na Irmandade nos deram esperança, insistindo que poderíamos nos recuperar. Descobrimos que não importavam quais fossem os nossos pensamentos ou ações no passado, outros já haviam sentido e feito o mesmo. Entre outros companheiros adictos, compreendemos que não estávamos mais sozinhos. Recuperação é o que acontece nas nossas reuniões. Nossas vidas estão em jogo. Descobrimos que, ao colocarmos a recuperação em primeiro lugar, o programa funciona. Encaramos três realidades perturbadoras:

1. Somos impotentes perante a adicção e nossas vidas estão incontroláveis;
2. Embora não sejamos responsáveis por nossa doença, somos responsáveis pela nossa recuperação;
3. Não podemos mais culpar pessoas, lugares e coisas por nossa adicção. Devemos encarar nossos problemas e nossos sentimentos.

A principal arma da recuperação é o adicto em recuperação.”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Texto Básico, *Narcóticos Anônimo*



**Narcotics Anonymous®**  
**Narcóticos Anônimos**

IP Nº 7-PB

# Sou um adicto?

Copyright © 1991 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Todos os direitos reservados

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way  
são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-134-7 Portuguese (Brazil) 12/15

WSO Catalog Item No. PB-3107