

## Adik ba ako?

*Ikaw lang ang makakasagot nito.*

Hindi madaling gawin ito. Sa tagal ng ating pagtira, sinabi natin na “kaya kong dalhin ito.” Maaaring totoo ito sa simula, pero hindi na ngayon. Tayo ang dinala ng droga. Nabuhay tayo upang gumamit at gumamit tayo para mabuhay. Sa madaling salita, ang adik ay isang tao na ang buhay ay kontrolado ng droga.

Maaaring aminin mo na may problema ka sa droga ngunit hindi mo matanggap na adik ka. Lahat tayo ay may kanya-kanyang ideya kung ano ang isang adik. Hindi nakakahiyang maging adik basta’t may ginagawa ka na tungkol dito. Kung pareho tayo ng naging problema, maaring makinabang ka sa aming solusyon. Ang mga sumusunod na tanong ay isinulat ng ilang mga gumagaling na adik ng Narkotiko Anonimo. Kung may duda ka sa iyong pagiging adik, sagutin ang mga ito ng buong katotohanan.

1. Gumagamit ka ba nang nag-iisa?  
Oo  Hindi
2. Ipinagpapalit-palit mo ba ang iyong mga droga, iniisip na ang partikular na droga ay ang problema? Oo  Hindi
3. Nakapagmanipula o nagsinungaling ka na ba sa doktor para lang makakuha ng resita ng droga? Oo  Hindi
4. Nakapagnakaw ka na ba para makakuha ng droga? Oo  Hindi
5. Regular ka bang gumagamit ng droga pagkagising at bago matulog?  
Oo  Hindi
6. Para lang maiba ang tama, gumagamit ka ba ng ibang droga? Oo  Hindi
7. Umiiwas ka ba sa mga tao o lugar na tumututol sa paggamit mo ng droga?  
Oo  Hindi
8. Sumubok ka na ba ng isang droga kahit hindi mo alam kung ano ito o kung ano ang magiging epekto nito?  
Oo  Hindi

9. Lumala na ba ang lagay ng iyong trabaho o pagpasok sa eskuwela dahil sa epekto ng paggamit mo ng droga?  
Oo  Hindi
10. Nahuli ka na ba ng pulis dahil sa paggamit mo ng droga? Oo  Hindi
11. Nagsinungaling ka na ba tungkol sa kung ano o gaanong karami ang ginagamit mo? Oo  Hindi
12. Inuuna mo ba ang pagbili ng droga sa iyong mga responsibilidad na pinansiyal?  
Oo  Hindi
13. Sinubukan mo na bang tumigil o kontrolin ang iyong paggamit? Oo  Hindi
14. Napasok ka na ba sa kulungan, ospital o drug rehab/treatment center dahil sa iyong paggamit? Oo  Hindi
15. Ang iyong paggamit ba ay nakakaapekto sa pagkain o pagtulog? Oo  Hindi
16. Natatakot ka bang maubusan ng droga?  
Oo  Hindi
17. Sa tingin mo ba ay hindi mo kayang mamuhay nang walang droga?  
Oo  Hindi
18. Nagduda ka na ba kahit minsan sa iyong katinuan? Oo  Hindi
19. Ang paggamit mo ba ng droga ay naging dahilan ng kalungkutan o kaguluhan sa inyong bahay? Oo  Hindi
20. Inakala mo na ba na hindi mo kayang magsaya o mapabilang sa grupo kung walang droga? Oo  Hindi
21. Nakaramdam ka ba ng hiya tungkol sa paggamit mo ng droga? Oo  Hindi
22. Lagi bang nasa isip mo ang droga?  
Oo  Hindi
23. Nakaramdam ka na ba ng pagka-praning?  
Oo  Hindi
24. Ang iyong relasyong seksuwal ba ay naapektuhan ng pagdodroga?  
Oo  Hindi

25. Gumamit ka na ba ng hindi mo gustong droga? Oo  Hindi
26. Gumamit ka na ba ng droga dahil meron kang hinagpis o tensiyon?  
Oo  Hindi
27. Napasobra ka na ba ng gamit (overdose)?  
Oo  Hindi
28. Gumagamit ka pa rin ba kahit gumugulo na ang buhay mo? Oo  Hindi
29. Sa tingin mo ba ay may problema ka sa droga? Oo  Hindi

“Adik ba ako?” Ito ay isang katanungang ikaw lamang ang makakasagot. Sumagot kami ng “Oo” sa iba’t-ibang katanungan. Ang bilang ng sagot na “Oo” ay ‘di gaanong kahalaga kaysa sa kung ano ang nadarama at kung paano naapektuhan ng adiksiyon ang aming buhay.

Ang iba nga sa mga katanungang ito’y di man lang binanggit ang tungkol sa droga. Ito ay dahil ang adiksiyon ay isang traydor na sakit na may epekto sa lahat ng bahagi ng buhay—kahit sa mga bahagi na sa unang tingin ay walang kinalaman sa droga. Hindi mahalaga kung ano ang ginamit nating droga; ang mahalaga ay kung ano ang naging epekto nito sa ating buhay.

Nang una naming nabasa ang mga tanong na ito, natakot kaming isipin na baka adik kami. Marami sa amin ang tumanggi na ang sabi ay:

“Walang kabuluhan ang mga katanungang iyan.”

O, ‘di kaya:

“Naiiba ako. Alam kong gumagamit ako ng droga pero hindi ako adik. Meron lang akong mabibigat na suliraning emosiyonal/sa pamilya/sa trabaho.”

O, maaaring:

“Nahihirapan lang akong ayusin ang buhay ko sa mga panahong ito.”

O,

“Makakatigil ako oras na makita ko ang tamang tao/tamang trabaho.”

Kung isa kang adik, kinakailangan mo munang aminin na may problema ka sa droga bago ka makagagawa ng kahit na anong hakbang tungo sa pagbabago. Ang mga katanungang ito, kung haharapin ng matapat, ay makakatulong na maipakita sa iyo kung paano ginulo ng droga ang buhay mo. Ang adiksiyon ay isang uri ng sakit na kung walang pagbabago, ay hahantong sa kulungan, institusiyon o kamatayan. Marami sa amin ay sumali sa Narkotiko Anonimo dahil hindi na nakatulong ang droga sa amin. Ninakaw ng adiksiyon ang aming pagtingin at respeto sa sarili; ang aming pamilya; mga mahal sa buhay; at maging ang aming kagustuhang mabuhay pa. Pero hindi na kailangan na umabot ka sa sukdulang ito. Natuklasan namin na may impiyerno kami sa aming sarili. Kung kailangan mo ng tulong, makikita mo ito sa Narkotiko Anonimo.

“Naghahanap kami ng kasagutan nang pumunta kami sa Narkotiko Anonimo. Dumating kami sa aming unang N.A. miting na talunan; na ‘di alam kung ano ang aasahan. Matapos ang isa o ilang mga miting, naramdaman namin na meron palang mga taong may malasakit at handang tumulong. Bagamat nasa isip namin na hindi namin makakaya, binigyan kami ng pag-asa ng mga tao sa samahan at pinakita sa amin na kaya naming magbago. Hindi pala kami nag-iisa sa samahan ng kapwa adik. Ang nagaganap sa loob ng aming mga miting ay ang pagbabago. Nakataya dito ang buhay namin. Natuklasan namin na gumagana ang programa kapag inuna namin ang pagbabago. Naharap kami sa tatlong nakakaligalig na katotohanan:

1. Na wala kaming kapangyarihang lumaban sa aming adiksiyon at nasira ang aming buhay;
2. Bagamat hindi kami ang may pananagutan sa aming sakit, kami pa rin ang may pananagutan sa aming pagbabago;

3. Hindi na naming maaring sisihin ang ibang tao, lugar o bagay para sa aming adiksiyon. Kailangan naming harapin ang aming mga problema’t damdamin.

Ang pinakamainam na sandata ng pagbabago ay ang nagbabagong adik.”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pangunahing Sipi, *Narcotics Anonymous*.

Copyright © 2010 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Lahat ng pagaari ay reserbado

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)



Ito ay N.A. Samahang aprobadong literatura.

Narcotics Anonymous,    at The NA Way  
ay rehestradong tatak ng

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-806-3 Filipino 10/11

WSO Catalog Item No. FL-3107



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkotiko Anonimo**

IP No. 7-FL

# Adik ba ako?

Limbaging panibago mula sa  
Puting Aklat *Narkotiko Anonimo*