

Sayko-Edukasyon para sa mga Pasiyente at sa Miyembro ng Pamilya

Sesyon 2: Triggers/Mga Tukso at Cravings/Giyang (2)

“Addictive Process” o Ang Proseso ng Pagkalulong

1. “Introductory Phase” o Paninimula na bahagi
2. “Maintenance Phase” o Pagpapanatili na bahagi
3. “Disenchantment Phase” o Pagkabagot na bahagi
4. “Disaster Phase” o Kasawian o Kabiguan na Bahagi

Tatalakayin Ngayon

Tanong:

- *Paano nagbabago ang balanse sa pagitan ng positibo at negatibong epekto ng Shabu kung patuloy ang paggamit nito nang higit pa sa “Maintenance Phase” o Pagpapanatili na Bahagi?*

Proseso ng Pagkalulong – *Pagkabagot na Bahagi/ “Disenchantment Phase”*

Mga Positibo at Negatibong Epekto Dulot ng Paggamit ng Shabu

Mga Positibo

- Pakikisalamuha
- Panaka-nakang kasiyahan
- Kaginhawahan mula sa pagod
- Kaginhawahan mula sa stress

Mga Negatibo

- *Withdrawal depression*
- *Paranoya* o “tamang-hinala”
- *Pag-tweak (pagkislol)*
- Pagkasira ng relasyon
- Pagkabahala ng mga miyembro ng pamilya
- Napipintong pagkawala ng trabaho

+

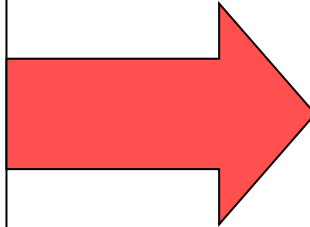
-

Proseso ng Pagkalulong – *Pagkabagot na Bahagi/”Disenchantment Phase”*

Proseso ng Pagkasanay (Conditioning) sa Sandali ng Pagkalulong

Mga Tukso

- Pagkapagod
- Mga kaibigang gumagamit ng droga
- *Stress*
- Pagkabagot
- Pagkabahala
- Libreng oras
- Lust/Libog
- Kalungkutan



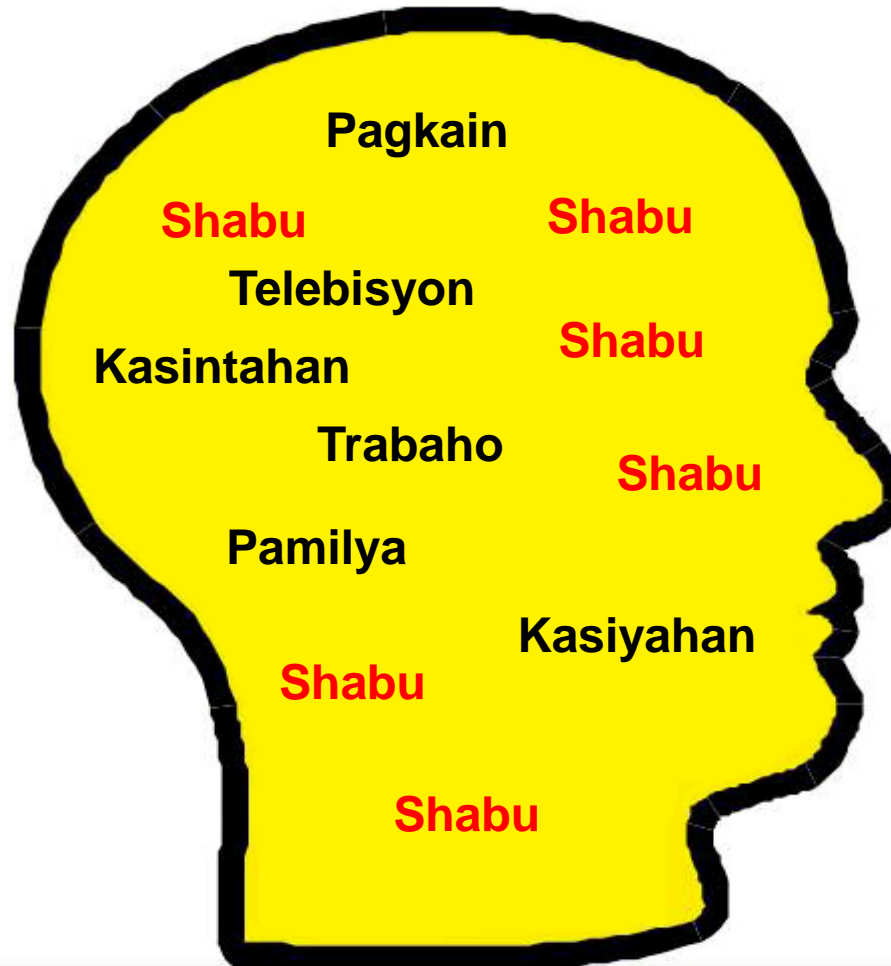
Mga Tugon

- Patuloy na pag-iisip ng Shabu
- Malakas na physiological arousal
- Sikolohikal na pagkasugapa
- Malakas na pananabik
- Madalas na paggamit

Lakas ng Nakondisyon na Koneksyon: Masidhi

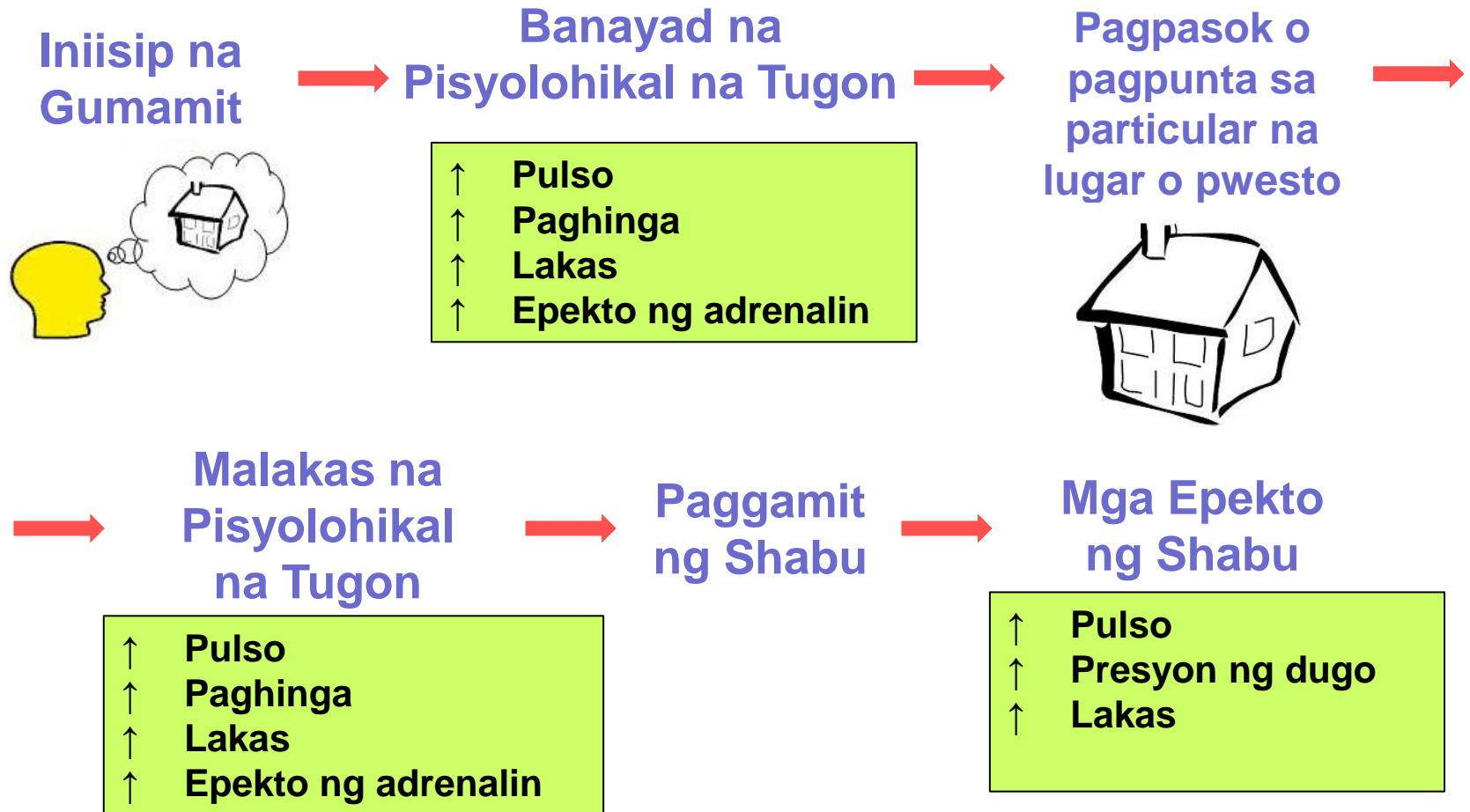
Proseso ng Pagkalulong – *Pagkabagot na Bahagi/* *“Disenchantment Phase”*

“Development of Obsessive Thinking (Disenchantment Phase)” / Pagbuo ng Masidhing Pag-iisip na gumamit



Proseso ng Pagkalulong – “Disenchantment Phase” / *Pagkabagot na Bahagi*

”Development of Craving Response (Disenchantment Phase) /
Pag-develop ng tugon sa Paggigiyang (Disenchantment Phase)



Proseso ng Pagkalulong – “Disenchantment Phase”/ *Pagkabagot na Bahagi*

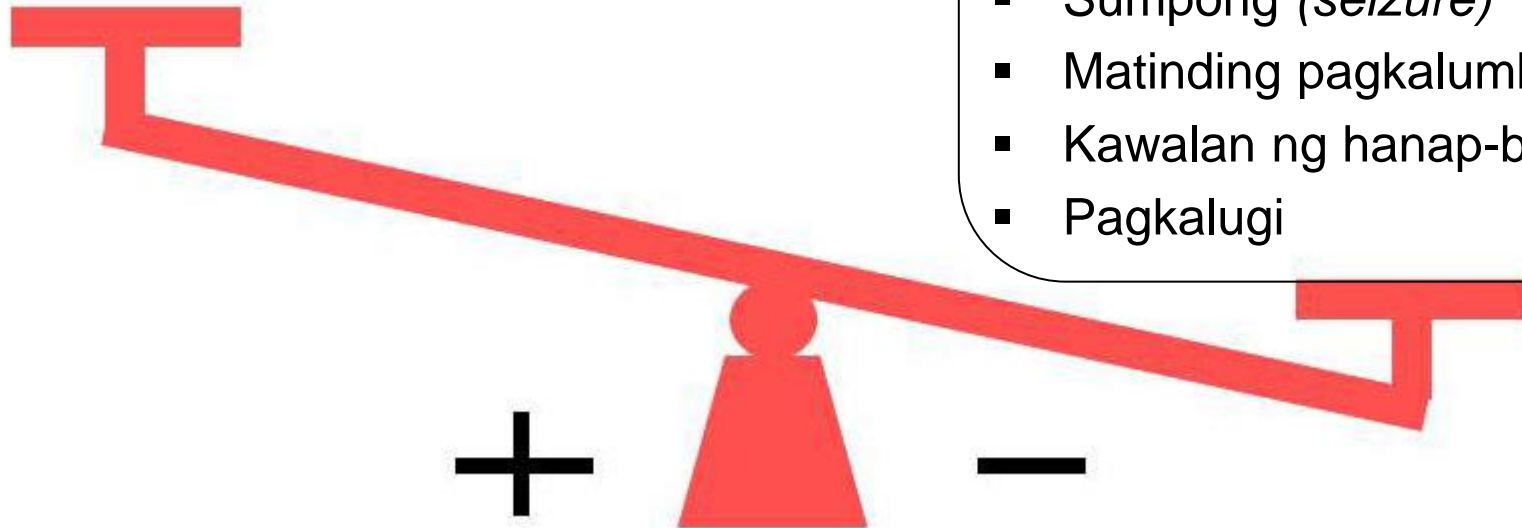
Positive and Negatives of Shabu Use (Disaster Phase) / Mga Positibo at Negatibong Epekto na dulot ng Paggamit ng Shabu

Mga Positibo

- Kaginghawahan mula sa pagod
- Kaginghawahan mula sa *stress*
- Kaginghawahan mula sa pagkalumbay

Mga Negatibo

- Pamamayag
- *Paranoya*
- Pagkawala o pagkasira ng pamilya
- Sumpung (*seizure*)
- Matinding pagkalumbay
- Kawalan ng hanap-buhay
- Pagkalugi

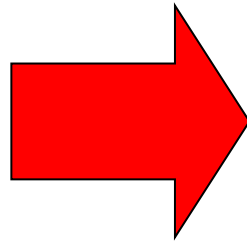


Proseso ng Pagkalulong – “Disaster Phase”/ Kabiguan o Kasawian na Bahagi

“Conditioning Process during addiction” (Disaster Phase) / Proseso ng Pagkondisyon sa Pagkalulong

Mga Tukso

- Iba’t ibang uri ng emosyon
- Tuwing araw
- Tuwing gabi
- Trabaho
- Libreng oras



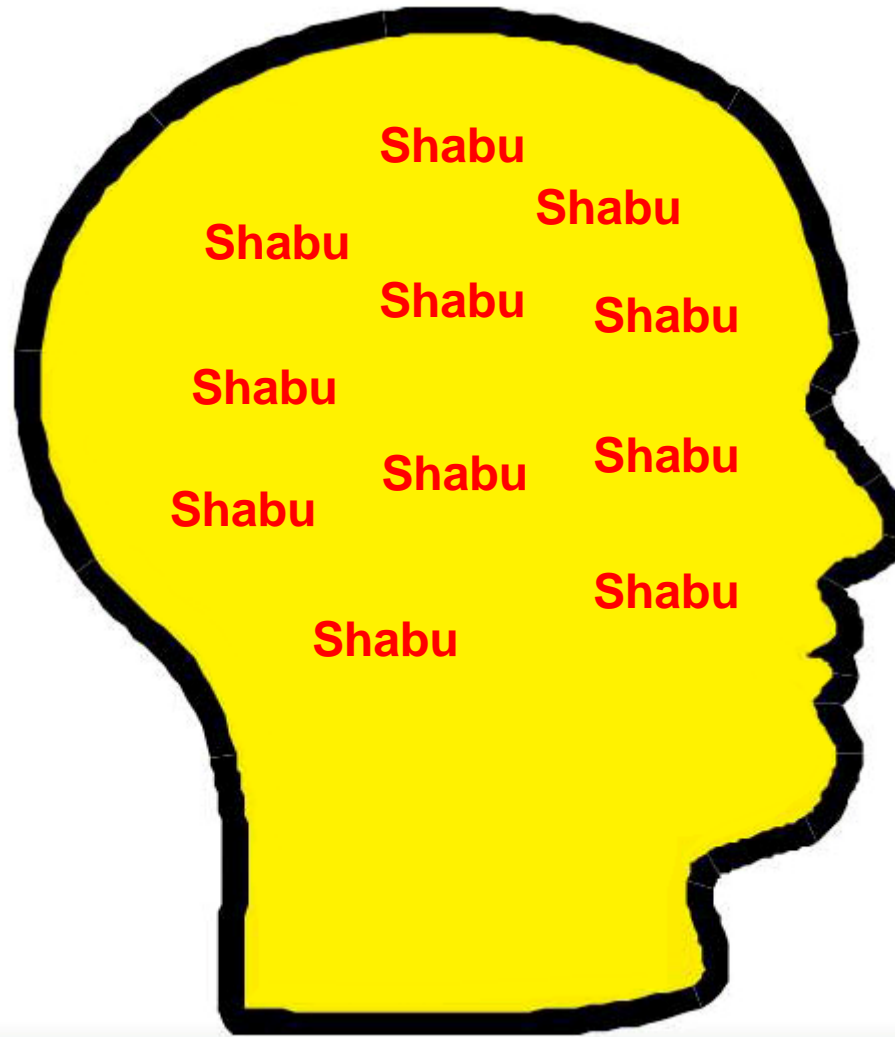
Mga Tugon

- Masidhing pag-iisip tungkol sa Shabu
- Hindi na mapigilang pagtugon
- Malakas na pisyolohikal na pagkasugapa sa droga
- Kusang paggamit
- Patuloy na paranoya

Kalakasan ng Nakondisyon na Koneksyon: SOBRANG LAKAS

Proseso ng Pagkalulong – “Disaster Phase” o *Kasawian o Kabiguan na Bahagi*

Pagbuo ng Masidhing Pag-lisip



Proseso ng Pagkalulong – “Disaster Phase”/ *Kasawian o Kabiguan na Bahagi*

Development of Craving Response (Disaster Phase) /
Pag-develop ng Tugon sa Cravings o Giyang

Naiisip ang lugar na
pinaggagamitan ng Shabu

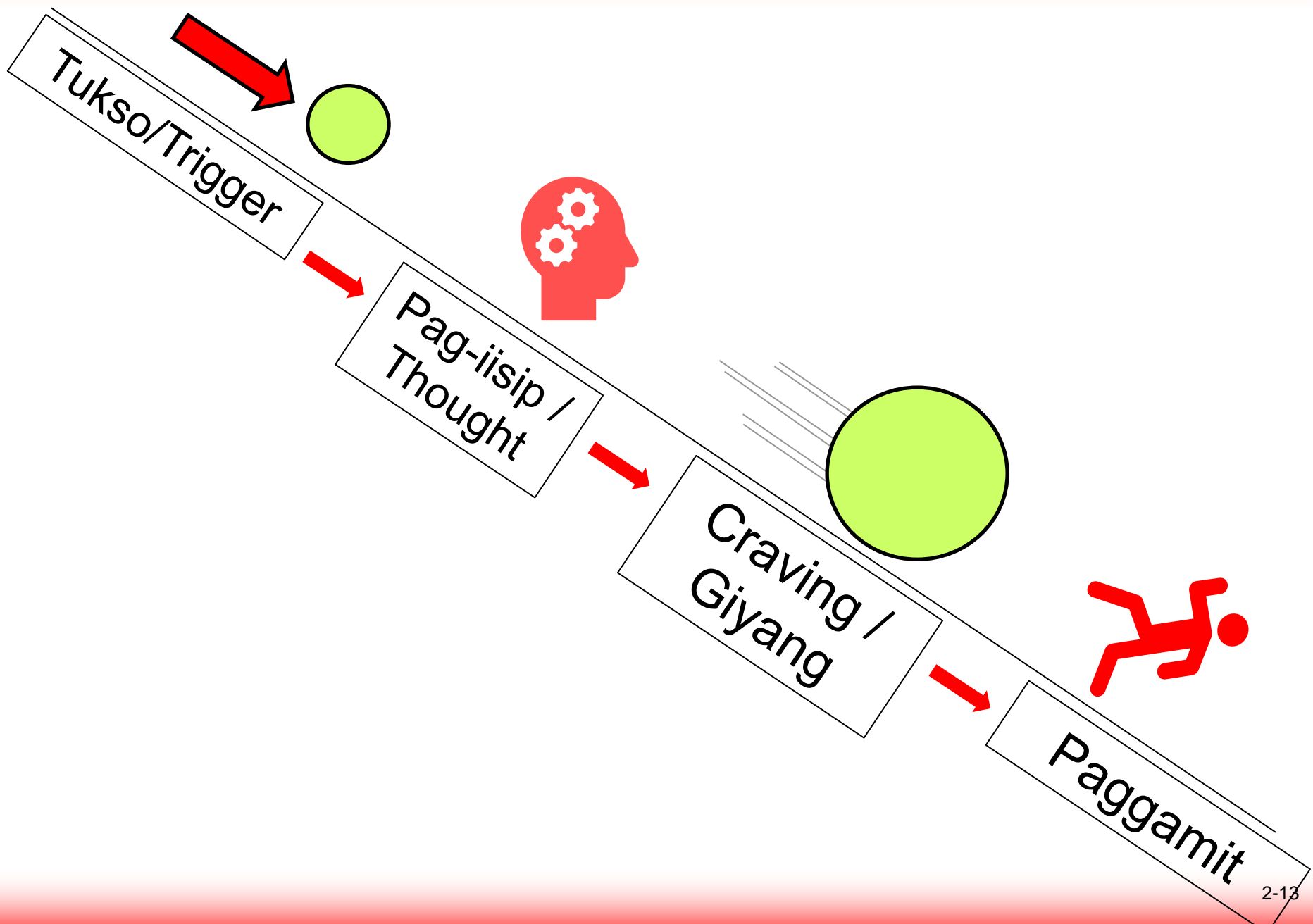


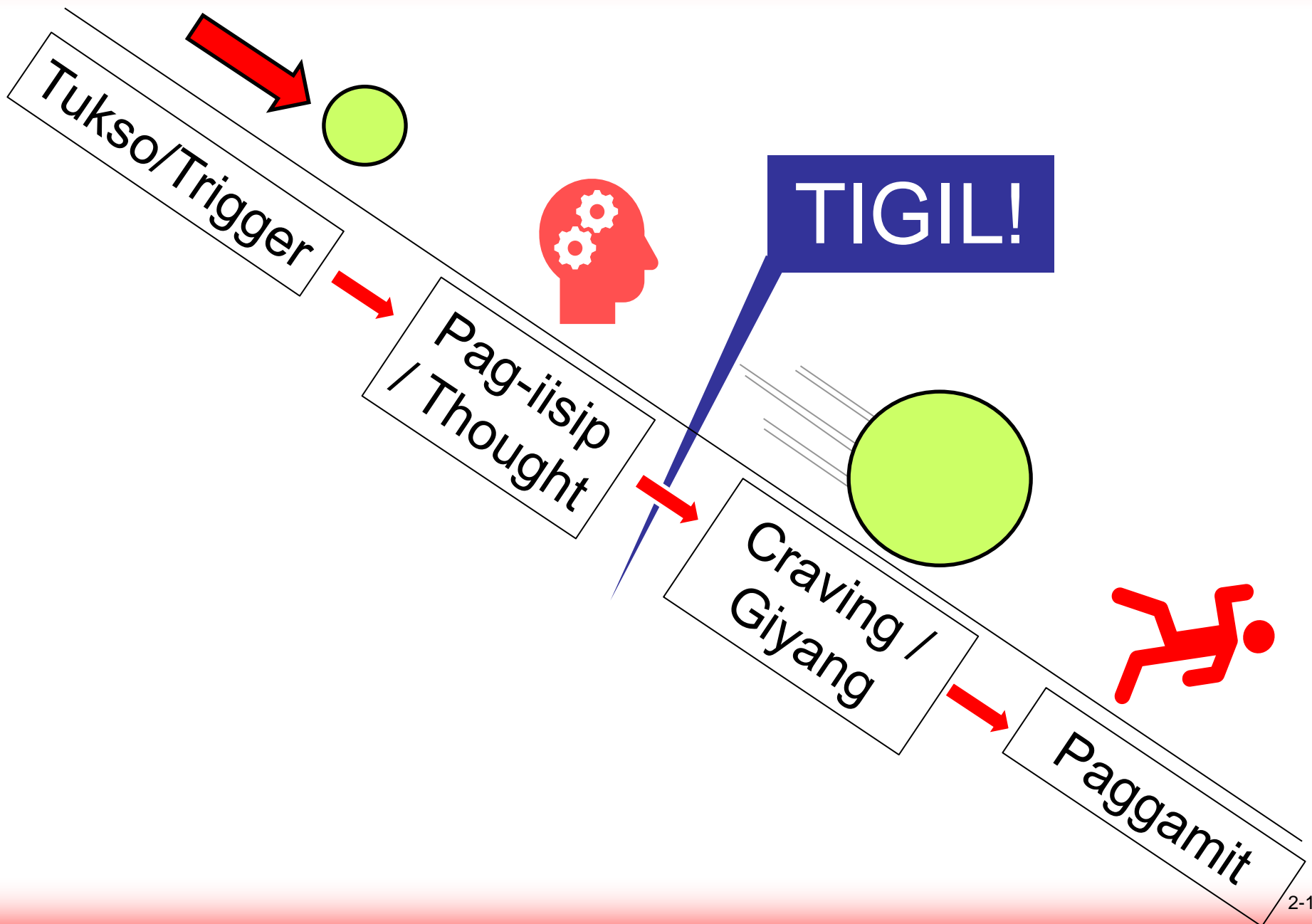
Malakas na pisyolohikal
na tugon

↑ Pulso
↑ Paghinga
↑ Lakas
↑ Epekto ng Adrenalin

Tanong:

- *Ano ang tamang pagkakasunod-sunod na kaganapan bago gumamit ng droga?*
 - *Pag-isip o “thought”*
 - *Cravings/Giyang*
 - *Trigger/Tukso*



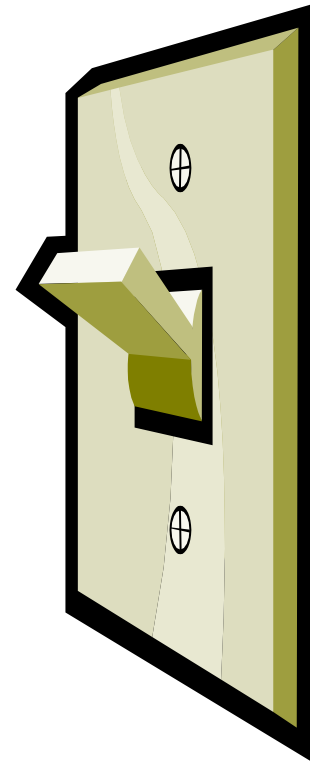


Pagkontrol sa Kaisipan / Thought-stopping Techniques

- “Visualization” / Paglalarawan sa isip
- “Rubber-band Snap”/ Paglagitik ng goma sa kamay
- “Relaxation” / Pagpakalma
- “Calling someone” / Pagtawag o paghingi ng tulong

Pagkontrol sa Kaisipan / Thought-stopping

*“Visualization” /
Paglalarawan
sa Isip*



Pagkontrol sa Kaisipan / Thought stopping

“Rubber-Band Snap”/Paglagitik ng goma sa kamay



Pagkontrol sa Kaisipan / Thought stopping

*“Relaxation” /
Pagkalma*



Pagkontrol sa Kaisipan / Thought-stopping



*Calling Someone -
Pagtawag o paghingi
ng tulong*

Tanong:

- *Anu-ano pa ang ibang pamamaraan upang matigil ang pag-iisip na gumamit ng droga?*