Sesyon 9:
Ang Pamilya at Recovery (1)

Sino ang Bumubuo sa Pamilya?

- Miyembro ng iyong “immediate family”(magulang, mga kapatid, kabiyak, mga anak)
- Pinalawak *(extended)* na pamilya
- Mga kaibigan
- Mga kasamahan sa trabaho
- Mga mentor
- Sinumang sumusuporta sa pagpapagaling

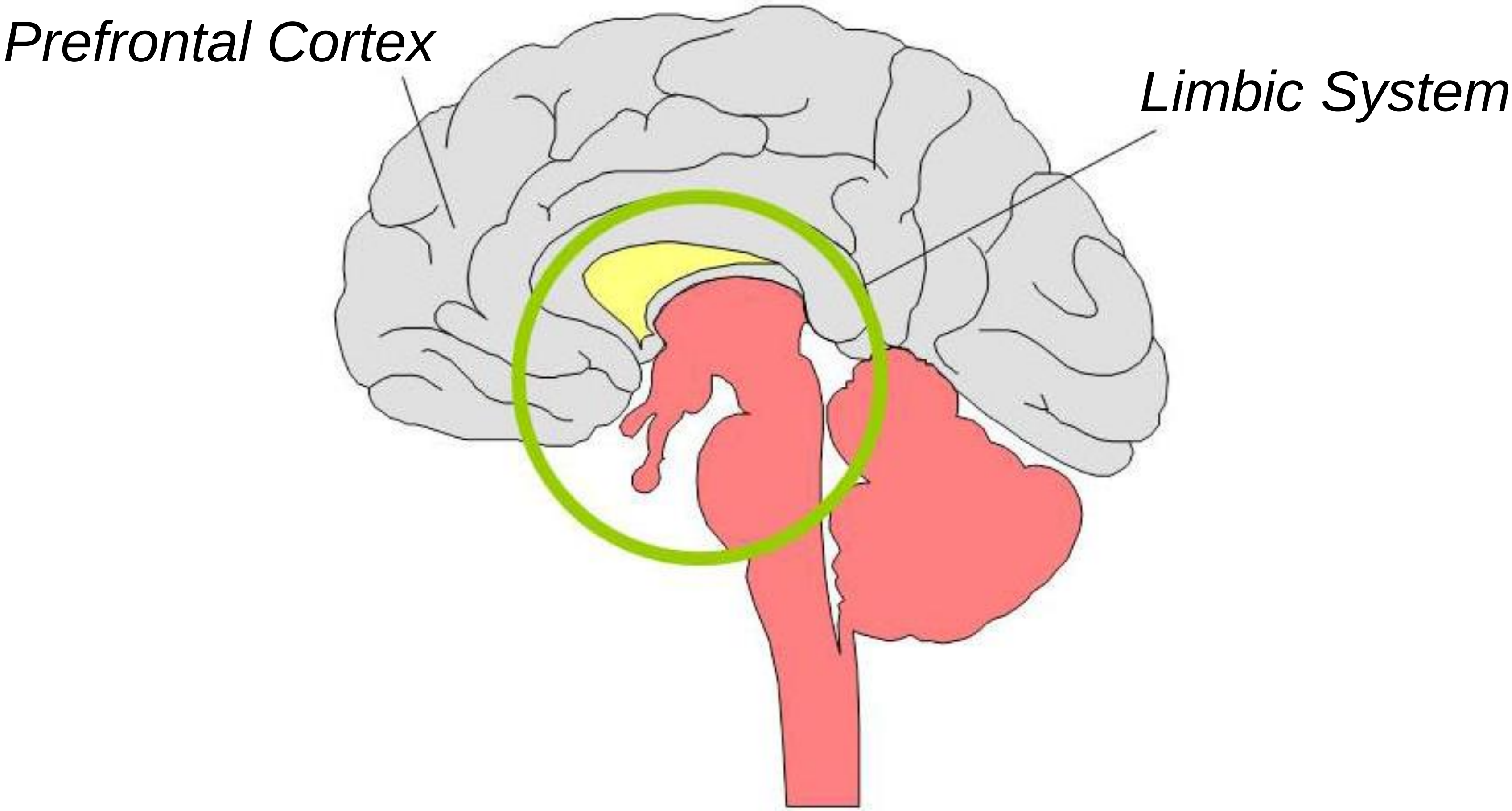
Tanong:

- Sagutin ang mga sumusunod na pangungusap ay TAMA o MALI.
  1. *Ang Shabu ay isang kemikal. Ang pagkalulong ay dulot ng pagtugon ng katawan sa kemikal.*
  2. *Ang pagkalulong ay isang uri ng maling gawain at hindi isang medical na problema.*
  3. *Ang pagkalulong ay kayang mapagtagumpayan sa pamamagitan ng kagustuhan.*

Ano ang Pagkalulong?

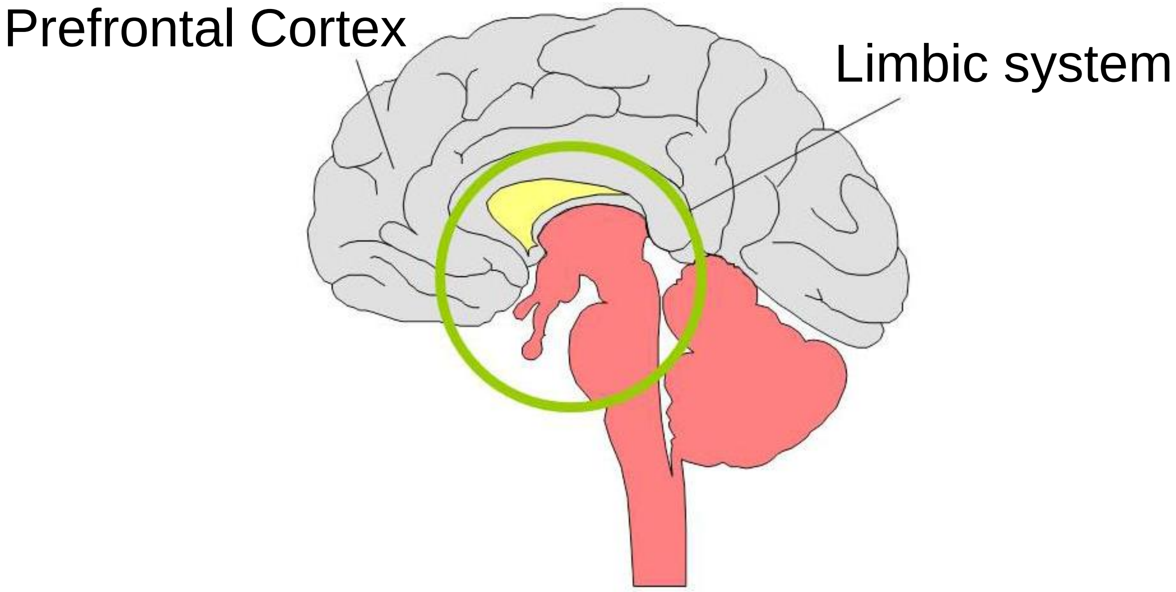
- Ang pagkalulong ay isang pisikal at emosyonal na proseso na nangyayari sa utak ng isang tao.
- Ang pagkalulong ay isang sakit na medikal.
- Hindi kapakipakinabang sa isipin na ang pagkalulong ay nakabase lang sa personal na kapasidad, lakas ng kalooban at moralidad ng isang tao.

Pamumuo ng Pagkalulong



Pamumuo ng Craving Response o “Giyang”

- Pangkaisipang proseso—*Prefrontal cortex*
- Pangkasanayang proseso—*Limbic system*
- Hindi mapigilang pag-iisip



Cognitive Process

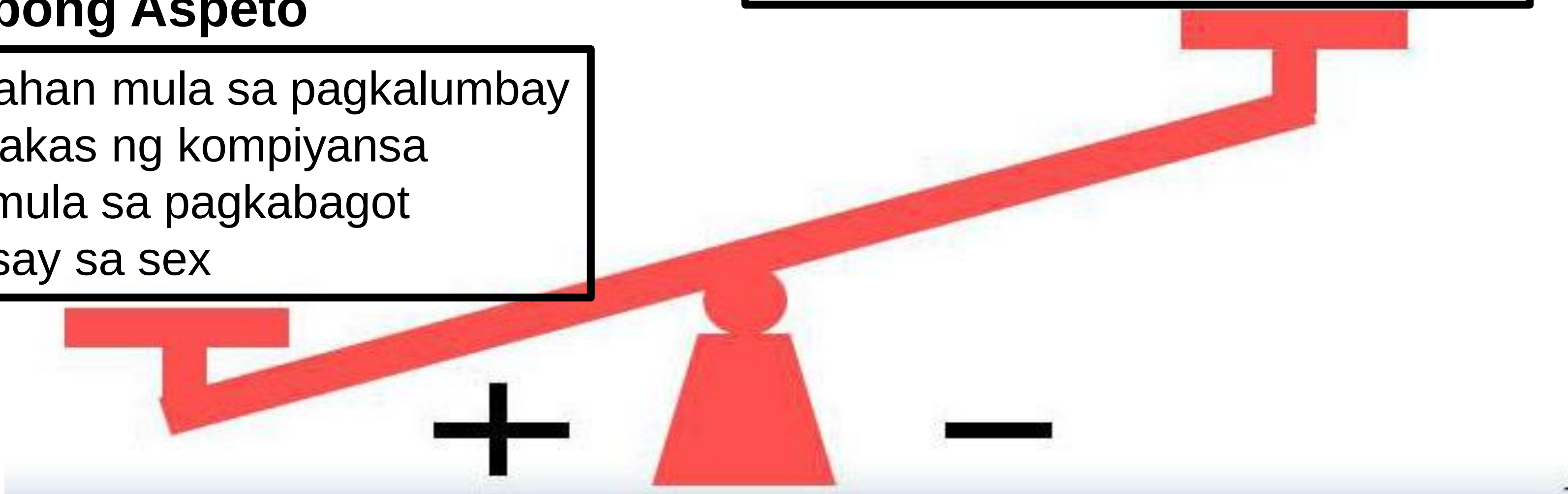
Mga Panimulang Yugto ng Pagkalulong (Beginning Stages)

Mga Negatibong Aspeto

- Pagkagambala ng trabaho
- Mga alalahanin sa relasyon
- Mga problemang pampinansiyal

Mga Positibong Aspeto

- Kaginhawahan mula sa pagkalumbay
- Pampapalakas ng kompiyansa
- Ginhawa mula sa pagkabagot
- Pampahusay sa sex



Cognitive Process

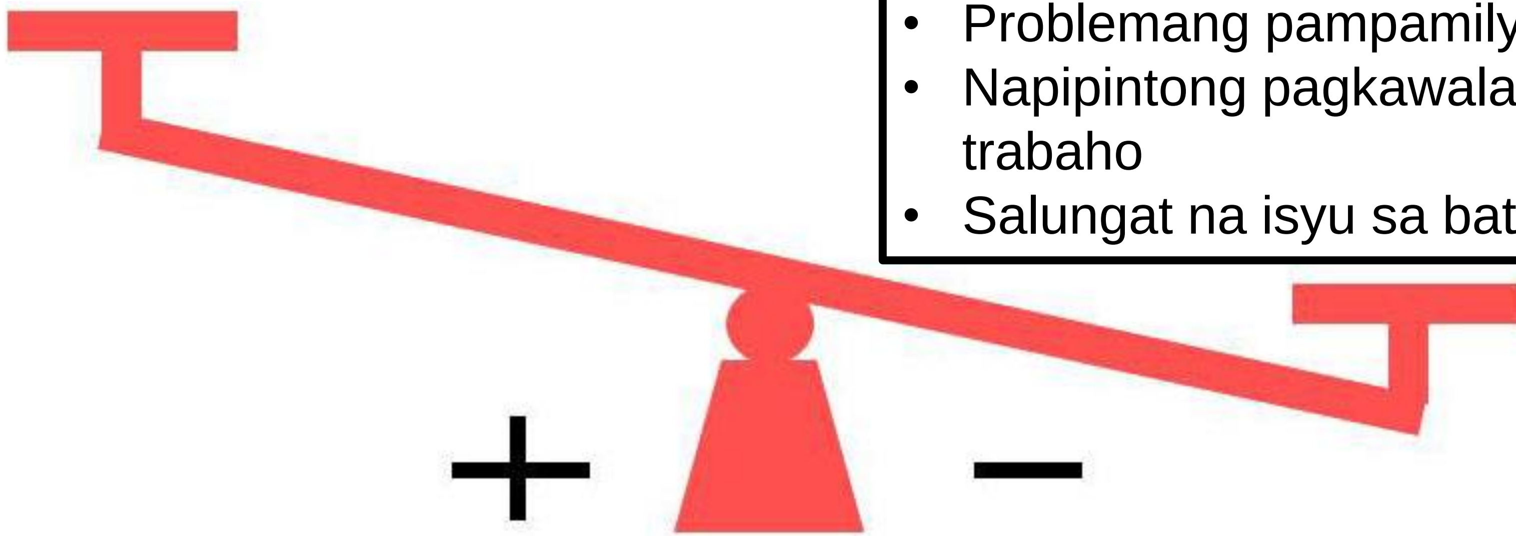
Pagkabagot na Yugto sa Pagkalulong (Disenchantment Stage)

Positibong Aspeto

- Kahalagahang pang-sosyal
- Paminsanang pagkalugod o ligaya
- Ginhawa sa pagkapagod

Negatibong Aspeto

- Pagdurugo at impeksyon sa ilong
- Peligro sa kaperahan
- Pagkasira ng relasyon
- Problemang pampamilya
- Napipintong pagkawala ng trabaho
- Salungat na isyu sa batas



Conditioning Process

<u>Mula sa Mild to Moderate Mental Connection (sa pagitan ng Shabu at sarap ng tama)</u>

Mga Tukso

- Mga kasiyahan
- Biyernes ng gabi
- Mga kaibigan
- Labis na pera
- Intimate na mga sitwasyon
- Pagkalumbay
- Labis na paghihinala / paranoya
- Pagdagdag ng timbang

→

Mga Tugon

- Pag-iisip ng Shabu
- Banayad na pisyolohikal na tugon
- Sabik na pag-asa sa paggamit
- Pananabik sa napipintong paggamit
- Paminsan-minsang paggamit

Conditioning Process

Strong Mental Connection (sa pagitan ng Shabu at sarap ng tama)

Mga Tukso

- Mga Huling araw ng Linggo
- Mga Kaibigan
- Stress o tensyon
- Pagkabagot
- Pagkabalisa
- Kawalan ng trabaho
- Pagkalungkot

→

Mga Tugon

- Patuloy na pag-iisip ng Shabu
- Malakas na pisyolohikal na udyok
- Malakas na pananabik
- Madalas na paggamit

Conditioning Process

Overpowering Mental Connection(sa pagitan ng Shabu at sarap ng tama)

Mga Tukso

- Anumang damdamin
- Araw
- Gabi
- Kawalan ng Trabaho
- Trabaho

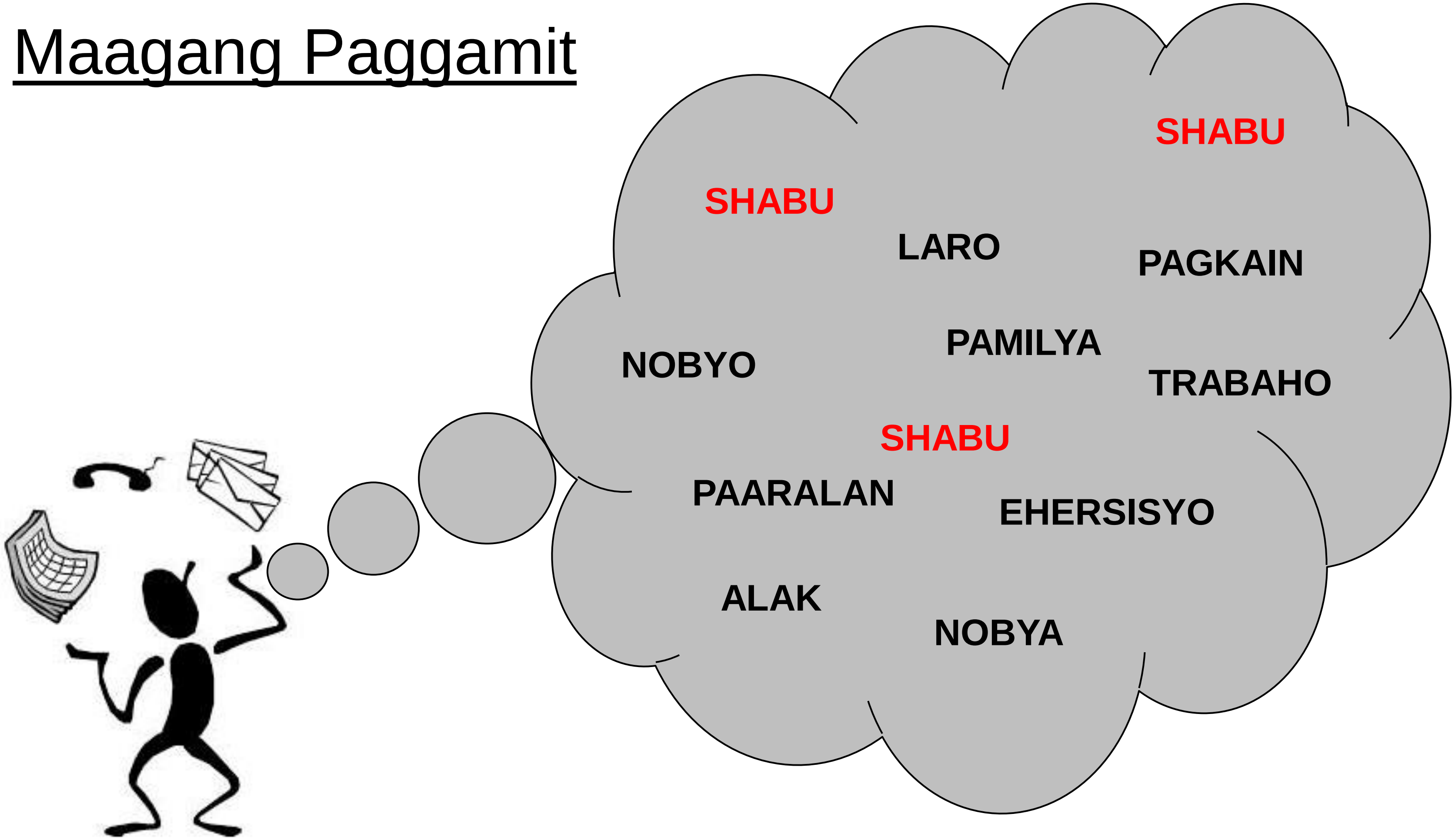
→

Mga Tugon

- Hindi mapigilang pag-iisip tungkol sa Shabu
- Malakas na pagtugon
- Matinding pananabik/giyang
- Awtomatikong paggamit

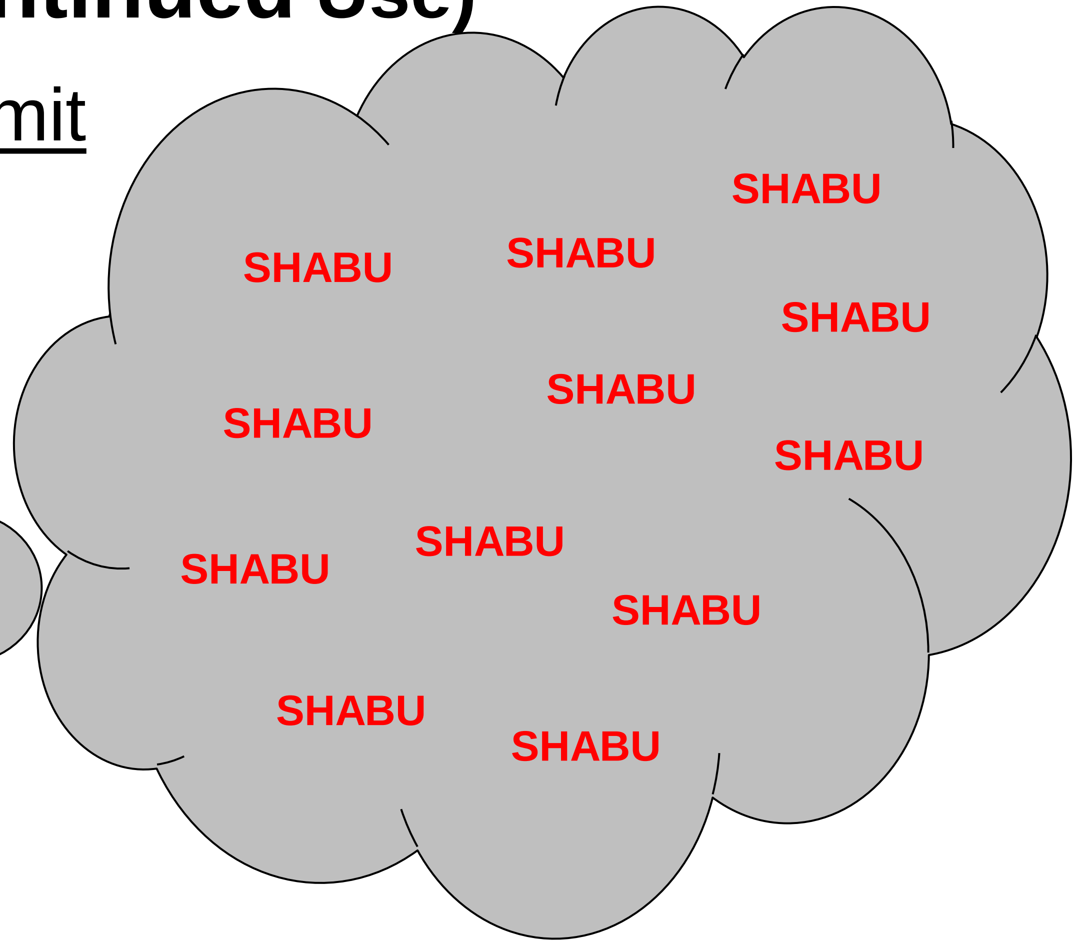
Development of Obsessive Thinking (Early Use)

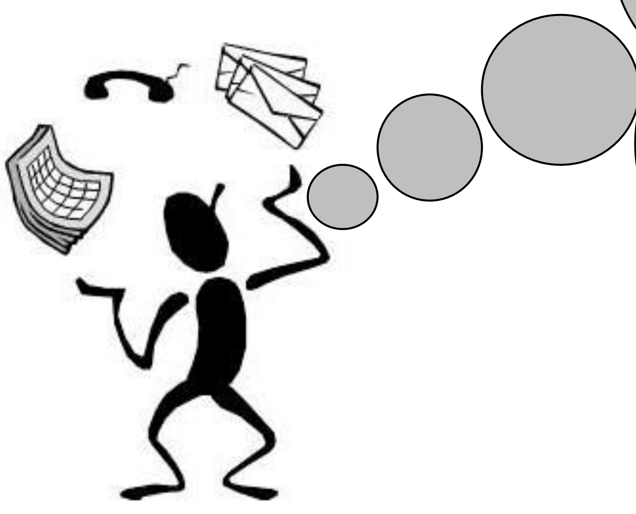
Maagang Paggamit



Development of Obsessive Thinking (Continued Use)

Patuloy na Paggamit





Progressive Phases of Addiction

1. “Introductory” / Panimulang bahagi
2. “Maintenance” / Pagpapanatili na bahagi
3. “Disenchantment” / Pagkabagot na bahagi
4. “Disaster” / Kasawian o Kabiguan

Tanong:

- *Ano ang karaniwang tugon sa kapamilya na gumagamit ng Shabu sa "Introductory at Disaster" phases ng addiction?*
  - *Sa pagkakataong napag-alaman ng kaniyang kapamilya ang kaniyang problema sa pagkalulong*
  - *Pagkatapos siyang tuluyang mapag-ibabawan na ng pagkalulong*

Tugon ng Kapamilya sa Paggamit ng Shabu

Panimulang Bahagi (Introductory Phase)

- Walang kamalayan sa problema
- Kalituhan sa panaka-nakang hindi pangkaraniwang pag-uugali
- Pagkabahala sa minsang kapabayaan sa mga responsibilidad at obligasyon

Tugon ng Kapamilya sa Paggamit ng Shabu

Pagpapanatili na bahagi (Maintenance Phase)

- May kamalayan na sila tungkol sa addictionproblema
- Ang pagtatangkang solusyonan ay panandalian lamang dahil ang totoong problema ay nasa epekto ng paggamit ng droga
- May pag-ako sa lahat ng responsibilidad
- May pagsangguni o paghingi ng tulong sa ibang tao
- Pagbibigay ng tulong pinansyal

Tugon ng Kapamilya sa Paggamit ng Shabu

Pagkabagot na bahagi (Disenchantment Phase)

- Galit at sumusuko na sa paglutas sa problema
- Pagsasawalang bahala sa nangyayari
- Paninisi sa taong gumagamit at sa ibang miyembro ng pamilya
- Inuusig ng konsensiya at kahihiyan
- Kawalang tiwala
- Nakakaramdam na ng “guilt at shame” dahil sa nangyayari at di nila makontrol ang sitwasyon

Tugon ng Kapamilya sa Paggamit ng Shabu

Pagkasawi na Bahagi (Disaster Phase)

- Hiwalayan
- "Coping" sa pamamagitan ng pagkilos at pag-iisip para lamang mapanatili ang kapayapaan sa pamilya – kahit hindi na "healthy" para sa kanila
- Kabiguan at kawalan ng pag-asa
- Ang mga anak ay apektado, maaaring hindi magkaroon ng "healthy relationships" sa kanilang buhay

Benepisyo na kasama ang Pamilya

- Ang pakikilahok ng kapamilya ay naiuugnay sa mas mahusay na pagsunod sa gamutan at kahihinatnan.
- Ang pamilya ay nagkakaroon ng mas malinaw na pagkaunawa tungkol sa paggaling.
- Ang kapamilya at ang taong nagpapagaling ay may pang-unawa sa kaniya-kaniyang responsibilidad at hangarin.
- Ang kapamilya at ang taong nagpapagaling ay nakatatanggap ng suporta habang nagpapagaling.