



MGA PAKSA NG TALAKAYAN PARA SA MGA SESYONG SOCIAL SUPPORT

**INTENSIVE TREATMENT AND REHABILITATION PROGRAM FOR RESIDENTIAL TREATMENT AND
REHABILITATION CENTERS FOR DRUG DEPENDENTS (INTREPRET)**

MARSO 2024

2ND EDITION



JAPAN INTERNATIONAL
COOPERATION AGENCY



PROJECT FOR INTRODUCING EVIDENCE-BASED RELAPSE
PREVENTION PROGRAMS TO DRUG DEPENDENCE TREATMENT
AND REHABILITATION CENTERS IN THE PHILIPPINES

NILALAMAN

1. Pagtanda
2. Galit
3. Pagiging nakaasa sa iba
4. Paninindigan
5. Mga hindi mapigilang ugali
6. Pagpipigil
7. Mga giyang
8. Pagkalumbay o depresyon
9. Mga damdamin
10. Takot
11. Kapatawaran
12. Pagkakaibigan
13. Saya
14. Dalamhati
15. Konsiyensiya at kahihiyan
16. Kaligayahan
17. Katapatan
18. Pagpapalagayang-loob o pagiging matalik
19. Pag-iisa
20. Mga pangangatwiran
21. Pagkukunwari
22. Nadaig (overwhelmed)
23. Pasensiya
24. Pisikal
25. Pagpapagaling
26. Pagtakwil o hindi pagtanggap
27. Pamamahinga
28. Sama ng loob
29. Mga alituntunin
30. Pag-i-schedule
31. Pagpapahalaga sa sarili
32. Pagkamakasarili
33. Pagtatalik
34. Matalino
35. Espiritwalidad
36. Pagpigil sa kaisipan
37. Trauma
38. Mga tukso
39. Tiwala
40. Trabaho

1. Pagtanda

- 1) Ano ang pananaw mo sa proseso ng pagtanda? Bakit? Natatakot ka bang tumanda? Bakit?
- 2) Paano nakatutulong o nakaaapekto ang pagtanda sa pagpapanatili mong malinis at sa pagpapagaling mo?
- 3) Habang tumatanda ka, mahalaga bang may kaedad kang tumutulong sa iyo o ang pagdalo sa mga pulong ng self-help group gaya ng NA na may mga kaedad ka?
- 4) Habang gumugugol ka ng mas maraming oras sa pagpapagaling, paano mo mapananatiling matatag ang pagpapagaling mo?

2. Galit

- 1) Ano ang pakiramdam mo sa paraan mo ng pagharap sa galit?
- 2) Ano ang nararamdaman mo kapag alam mong may taong galit sa iyo?
- 3) Tukso ba ang galit para gumamit ka ulit ng droga? Sa ano-anong mga paraan? May mga pagkakataon bang gumamit ka ng droga dahil galit ka?
- 4) Ano-anong mga estratehiya o ugali ang nakatutulong sa pagharap mo sa galit?
- 5) Paano mo iniwasang maging passive-aggressive o pahaging na ipahayag ang galit mo kapag galit ka sa isang tao?
- 6) Handa ka bang magbahagi ng karanasan o sitwasyon kung kailan maayos mong hinarap ang galit mo? Ano ang ginawa mo? Ano ang naging resulta?

3. Pagiging nakaasa sa iba

- 1) Ano ang pagkakaintindi mo sa pagiging umaasa sa ibang tao?
- 2) Kanino o kani-kanino sa pamilya mo ka umaasa? Sa palagay mo, sino sa kanila ang pinakainaasahan mo? Bakit? Ano ang ginagawa niya para makatulong sa pagpapagaling mo?
- 3) Paano naapektuhan ng mga relasyong ito ang pagpapagaling mo? Gusto mo bang matigil na ang pagiging umaasa ninyo sa isa't isa? Bakit?
- 4) Habang nagpapagaling ka, ano-anong mga pagbabago ang ginawa mo para tugunan ang mga relasyong umaasa sa isa't isa?
- 5) Ano-anong mga estratehiya at paraan ang gagawin mo para maiwasan ang pagiging umaasa sa iba sa hinaharap?

4. Paninindigan

- 1) Pinaninindigan mo ba ang pagpapagaling mo? Paano mo masasabing naninindigan ka?
- 2) Sino o anong bagay ang pinaninindigan mo na ngayon?
- 3) Gaano kahalaga ang paninindigan ng pamilya at mga kaibigan mo sa pagpapagaling mo? Sa tingin mo ba pinaninindigan nila ang pagpapagaling mo?
- 4) Gaano kahalaga ang paninindigan mo sa mga kaibigan at kapwa mo kliyenteng nagpapagaling? Bakit mo nasabi iyan?
- 5) Paano ka mananatiling naninindigan sa pagpapagaling mo?
- 6) Ano ang pakiramdaman mo kapag hindi mo natupad ang pangako mo? Ano ang pakiramdaman mo kapag may taong hindi nakatupad ng pangako sa iyo? Paano mo ito kinakaya? Magbigay ng mga halimbawa.
- 7) Ano ang pinakamabigat na dahilan o inspirasyon mo para mangako kang magbabago? Bakit?

5. Mga hindi mapigilang ugali

- 1) Ano na ang nagawa mo upang maiwasang malipat ang pagkalulong mo sa droga sa ibang hindi mapigilang ugali tulad ng pakikipagtalik, pamimili, pagkain, pag-eehersisyo, at pagsusugal?
- 2) Sa ano-anong mga hindi mapigilang ugali ka mahina o nahihirapan?
- 3) Masama ba lahat ng hindi mapigilang ugali? Bakit? Magbigay ng mga halimbawa o sitwasyon.
- 4) Paano ka natulungan ng pagpapagaling mo na kontrolin ang buhay mo? Magbigay ng mga halimbawa.
- 5) Naranasan mo na ba ang Abstinence Violation Syndrome (AVS)? Ano ang naramdaman at ginawa mo? Ano ang magagawa mo para maiwasang maulit ito?

6. Pagpipigil

- 1) Paano mo natutukoy ang mga bagay na kaya mong kontrolin at ang mga bagay na hindi mo kayang kontrolin? Magbigay ng mga halimbawa o sitwasyon.
- 2) Ano ang naiisip at nararamdaman mo kapag nasa sitwasyon kang hindi mo kayang kontrolin ang mga bagay o wala kang magawa? Magbigay ng mga halimbawa.
- 3) Dumadalo ka ba sa mga pulong na self-help o NA? Paano nakatulong ang pagdalo mo sa mga pulong na ito para matugunan mo ang mga usaping ito?
- 4) Ano-anong mga bagay ang ginagawa mo para magkaroon ng balanse at kapayapaan sa buhay mo? Nakatutulong ba ang mga ito sa iyo? Sa anong paraan?
- 5) Ano-anong aspeto ng buhay mo ang dapat mo pang baguhin para manatiling malinis at nagpapagaling?
- 6) Habang nagpapagaling ka, sa ano-anong mga sitwasyon ka pinakamahina para mawalan ng kontrol? Magbigay ng mga halimbawa.
- 7) Paano ka natutulungan ng pagtanggap na magkaroon ng kontrol o umiwas sa paggamit ng droga?

7. Mga giyang

- 1) Nagigiyang ka pa rin ba? Paano nagbago ang mga giyang mo mula nang magsimula ang pagpapagaling mo o mula nang pumasok ka sa center?
- 2) Pakiramdam mo bang nanganganib ang paggaling mo dahil sa mga giyang? Bakit?
- 3) Kailan mo namamalayan ang mga giyang? Ano ang ginagawa mo kapag nagigiyang ka?
- 4) Ano-anong mga pagbabago ang ginawa mo para mabawasan ang mga giyang? Magbigay ng mga halimbawa.
- 5) Ano-anong mga estratehiya at paraan ang gagamitin mo para makontrol ang mga giyang?
- 6) Magbigay ng mga sitwasyon sa pagpapagaling mo kung kailan matagumpay mong hinarap ang mga giyang mo at hindi ka gumamit ng droga. Ano ang naramdaman mo noong panahong iyon?

8. Pagkalumbay o depresyon

- 1) Tukso ba ang pagkalumbay para gumamit ka ng droga o uminom ng alak?
- 2) Paano nagbago ang nararamdaman mong pagkalumbay mula noong nagsimula ka sa gamutan at pagpapagaling?
- 3) Sino-sinong mga tao at ano-anong mga pangyayari at damdamin ang dumagdag sa pagkalumbay mo?
- 4) Paano ka tumutugon kapag napapansin mong nalulumbay ka?
- 5) Ano-anong mga estratehiya at paraan ang nakatutulong para maiwasan mong malumbay at para malampasan ang pagkalumbay?

9. Mga damdamin

- 1) May mga tiyak bang damdaming nagiging tukso para sa iyo?
- 2) Paano nakatulong ang proseso ng pagpapagaling para maging mas mulat ka sa mga damdamin mo?
- 3) Paano mo kinakaya ang mga mapanganib na damdamin gaya ng lungkot, galit, at pakiramdam na pinagkaitan?
- 4) Ano ang natutunan mo sa panahon ng pagpapagaling mo tungkol sa paghihiwalay ng mga damdamin at ugali?
- 5) Ano-anong mga estratehiya at paraan ang nakatutulong sa iyo para mapanatili ang balanse sa damdamin?

10. Takot

- 1) Noong pumasok ka sa gamutan, ano-anong mga aspeto ng pagpapagaling ang kinatakutan mo?
- 2) Nagbago ba ang takot mo sa pagpapagaling mula nang pumasok ka sa gamutan?
- 3) Ano ang nakatulong sa iyong malampasan ang takot mo?
- 4) Ano-anong mga bagay ang inaalala mo kapag naiisip mo ang pag-alis sa gamutan?
- 5) Sa patuloy mong pagpapagaling, ano-anong mga estratehiya at paraan ang makatutulong sa iyong bawasan ang takot mo?

11. Kapatawaran

- 1) Paano nakatulong ang kapatawaran sa paggaling mo?
- 2) Napatawad mo na ba ang sarili mo?
- 3) Napatawad mo na ba ang mga taong nakasakit sa iyo?
- 4) May tao bang dapat mong patawarin pero nahihirapan ka? Bakit?
- 5) May nagawa o nasabi ka bang nakasakit sa isang tao? Sa palagay mo patatawarin ka niya? Bakit?
- 6) Alin ang mas mahirap para sa iyo: ang magpatawad o ang humingi ng tawad? Bakit?

12. Pagkakaibigan

- 1) Paano nabago ang pang-unawa mo sa pagkakaibigan mula nang pumasok ka sa gamutan?
- 2) Bago ka pumasok sa gamutan, ano ang basehan ng mga pagkakaibigan mo?
- 3) Ano-anong mga katangian na ang hinahanap mo sa kaibigan ngayon?
- 4) Ano ang naidulot sa paggaling mo ng pagiging kaibigan mo sa iba?
- 5) Ano-ano ang mga plano mo para magkaroon ka ng mga bagong sumusuportang kaibigan at para mapanatili mo ang mga kasalukuyang pagkakaibigan?

13. Saya

- 1) Paano nagbago ang mga masasaya at nakakapagpahingang gawain mo mula nang pumasok ka sa gamutan?
- 2) Ano na ang ginagawa mo ngayon para magsaya at magpahinga?
- 3) Sino ang mga kasama mong nagsasaya?
- 4) Ano ang papel ng pagsasaya sa pananatiling malinis mo at sa pagpapagaling mo?
- 5) Paano mo idadagdag ang mga bagong gawain at libangan sa buhay mo?

14. Dalamhati

- 1) Ano ang karanasan mo sa pagdadalamhati?
- 2) Tukso ba para sa iyo ang dalamhati? Sa anong paraan?
- 3) Paano nagbago ang pagkaya mo sa dalamhati mula nang nagsimula ang nagpapagaling mo? Paano mo na kinakaya ang dalamhati ngayon?
- 4) Kanino ka humihingi ng tulong kapag nagdadalamhati ka?
- 5) Ano-anong mga estratehiya o paraan ang ginagamit mo para pigilang guluhin ng dalamhati ang pagpapagaling mo?

15. Konsiyensiya at Kahihiyan

- 1) Ano ang kaibahan ng konsinyensiya sa kahihiyan?
- 2) Maaari bang maging positibong bagay ang pagkakonsiyensiya sa pagpapagaling mo? Ano-ano ang mga ito?
- 3) Paano nito maililihis ang pagpapagaling mo?
- 4) Ano ang magagawa mo para bawasan ang pagkakonsiyensiyang nararamdaman mo?
- 5) Ano ang papel sa pagpapagaling mo ng pagtanggap ng responsibilidad sa mga ginawa mo sa nakaraan?

16. Kaligayahan

- 1) Mula nang pumasok ka sa gamutan, kailan ka naging masaya? Ano ang nakapagpasaya sa iyo?
- 2) Pakiramdam mo bang mahalaga ang kaligayahan sa pagpapagaling mo? Bakit?
- 3) Paano nakatulong ang mga pagkakaibigan para sumaya ka?
- 4) Ano-anong mga estratehiya o paraan ang magagamit mo para tulungan kang malampasan ang mga panahong hindi masaya?

17. Katapatan

- 1) Gaano kahalaga ang katapatan sa pananatili mong malinis at sa pagpapagaling mo?
- 2) Paano ka natuto sa gamutan na maging matapat sa sarili mo?
- 3) Paano ka natuto sa gamutan na maging matapat sa iba lalo na sa pamilya at mga kaibigan mo?
- 4) Ano ang kaugnayan ng katapatan sa pagpapahalaga mo sa sarili mo?
- 5) Ano-anong mga estratehiya o paraan ang gagamitin mo para patuloy kang maging matapat habang nagpapagaling ka?

18. Pagpapalagayang-loob o pagiging matalik

- 1) Mula nang pumasok ka sa gamutan, paano nabago ang pagkakaintindi mo sa pagpapalagayang-loob o pagiging matalik?
- 2) Ano-ano ang mga inaalala o ikinatatakot mo tungkol sa pagpapalagayang-loob o pagiging matalik?
- 3) Nagiging tukso ba para sa iyo ang pagtatalik? Sa anong paraan?
- 4) Ano ang hinahanap mo sa matalik at mapag-alagang relasyon?
- 5) Sa anong paraan masusuportahan ng mga matatalik na relasyon ang pagpapagaling mo?

19. Pag-iisa

- 1) Mga tukso ba para sa iyo ang libreng oras at pagiging mag-isa? Sa anong paraan?
- 2) Ano ang kaugnayan ng pakiramdam ng pag-iisa sa pagkalulong mo sa droga?
- 3) Sa ano-anong mga paraan nakatulong ang pag-i-schedule ng mga gawain para maiwasan mo ang pag-iisa?
- 4) Paano nakatulong ang pagdalo mo sa mga pulong ng grupong self-help o NA para maiwasan mo ang pag-iisa?
- 5) Ano-anong mga gawain ang magagawa mo nang mag-isa na makatutulong sa iyong umiwas sa pag-iisa?

20. Mga pangangatwiran

- 1) Ano-anong mga pangangatwiran sa muling paggamit ng droga ang pinanghihinaan mo?
- 2) Ano-anong mga damdamin ang puwedeng maging dahilan para subukan mong depensahan ang muling paggamit ng droga?
- 3) Ano-ano ang mga panganib ng pagpapalagay na kontrolado ang pagkalulong mo sa droga?
- 4) Gaano kahalaga ang pagiging matalino sa pananatili mong malinis at sa pagpapagaling mo?
- 5) Ano-anong mga estratehiya o paraan ang natutunan mo sa gamutan para labanan ang mga pangangatwiran sa muling paggamit?

21. Pagkukunwari

- 1) Paano ka nagkukunwari para itago ang nararamdaman mo, na iba ang ipinalalabas mong nararamdaman mo sa totoo mong nararamdaman?
- 2) Sa ano-anong mga sitwasyon mo itinatago ang mga nararamdaman mo?
- 3) Paano nagbago ang pagkukunwari mo mula nang pumasok ka sa gamutan?
- 4) Paano naapektuhan ng pagtatago ng totoo mong nararamdaman ang pagpapagaling mo?
- 5) Gaano kahalaga ang katapatan mo sa sarili mo at sa ibang tao sa pagpapagaling mo?

22. Nadaig (overwhelmed)

- 1) Ano ang nagdudulot sa iyo ng pakiramdam na nadaig ka?
- 2) Paano naapektuhan ng pakiramdam na nadaig ka ang ugali mo?
- 3) Paano nabago ang tugon mo sa pakiramdam na nadaig ka mula nang pumasok ka sa gamutan?
- 4) Ano ang panganib na dulot ng pakiramdam na nadaig ka sa pagpapagaling mo?
- 5) Ano ang magagawa mo para masiguro mong hindi mo mararamdamang nadaig ka?

23. Pasensiya

- 1) Paano nakatulong sa iyo ang pasensiya sa pagpapagaling mo?
- 2) Kailan ka nahihirapang magpasensiya? May mga sitwasyon bang kaya mong sobrang magpasensiya? Ano-ano ang mga iyon? Bakit puwedeng maging masama ang sobrang pagpapasensiya?
- 3) Paano nakatulong ang pagdalo sa mga pulong ng grupong self-help o NA para maging mas pasensiyoso ka?
- 4) Ano-anong mga estratehiya at paraan ang natutunan mo para tulungan kang maging mas pasensiyoso?

24. Pisikal

- 1) Paano nagbago ang katawan mo sa panahon ng pagpapagaling mo?
- 2) Anong bagong ehersisyo o gawain ang sinimulan mo mula nang pumasok ka sa gamutan?
- 3) Paano mo sinimulang mas alagaan ang kalusugan mo?
- 4) Bakit mahalagang manatiling malusog para panatilihing maayos ang pagpapagaling mo?

25. Pagpapagaling

- 1) Ano na ang naging pinakamalaking hamon at tagumpay mo sa pagpapagaling mo sa ngayon?
- 2) Kanino ka humuhugot ng inspirasyon at lakas ng loob sa pagpapagaling mo?
- 3) Paano nakatulong sa pagpapagaling mo ang pagdalo mo sa mga pulong ng self-help group?
- 4) Ano-ano ang mga pinakamahahalagang aspeto na dapat mong pagtuunan ng pansin sa pagpapatuloy ng pagpapagaling mo?

26. Pagtakwil o hindi pagtanggap

- 1) Paano nagbago ang mga paraan ng pagkaya mo sa pagtakwil mula nang pumasok ka sa gamutan?
- 2) Paano nakatulong ang suporta ng mga kaibigan at pamilya sa pagkaya mo sa pagtakwil?
- 3) Sa pagtatama mo sa mga nagawa mong mali at pag-aayos ng mga relasyon, maaaring may mga taong tumangging patawarin ka. Paano mo kakayanin ang pagtanggap ito?
- 4) Ano-anong mga estratehiya at paraan ang gagamitin mo upang tugunan ang pagtakwil sa pagpapatuloy ng pagpapagaling mo?

27. Pamamahinga

- 1) Paano nagbago ang mga gawain mo para magpahinga mula nang pumasok ka sa gamutan?
- 2) Mga tukso ba sa iyo ang libangan at libreng oras?
- 3) Paano mo hinihiwalay ang pamamahinga sa pagkalulong sa droga?
- 4) Mas gusto mo bang magpahinga nang mag-isa o kasama ang mga kaibigan at pamilya? Bakit?

28. Sama ng loob

- 1) Paano mo napagtantong nagiging hadlang ang sama ng loob mo sa paggaling mo?
- 2) May sama ka ba ng loob sa pamilya mo at sa ibang tao? Ano-ano ang mga iyon?
- 3) Ano-ano ang mga negatibong epekto ng pagkimkim ng sama ng loob?
- 4) Paano mo napagtantong maaaring maging tukso sa muling paggamit ng droga ang pagkimkim ng sama ng loob?
- 5) Ano ang magagawa mo para mailabas mo ang sama ng loob mo habang nasa gamutan ka?

29. Mga alituntunin

- 1) Paano ka tumutugon sa mga alituntunin?
- 2) Ano-anong mga alituntunin ang ipinapataw mo sa sarili mo?
- 3) Paano nasuportahan ng mga gabay ng Labindalawang Hakbang (12 Steps) ang pagiging malinis at pagpapagaling mo?
- 4) Ano-ano ang mga mahahalagang alituntuning pagtutuunan mo ng pansin sa pagpapatuloy mo sa pagpapagaling?

30. Pag-i-schedule

- 1) Paano makatutulong sa pagpapagaling mo ang pag-i-schedule?
- 2) Bakit ka nahihirapang mag-i-schedule o sumunod sa schedule?
- 3) Sa tingin mo, itutuloy mo ba ang pag-i-schedule pagkatapos mong umalis sa gamutan? Bakit?

31. Pagpapahalaga sa sarili

- 1) Gaano kahalaga ang pagpapahalaga sa sarili sa paggaling mo?
- 2) Paano mo natutunan sa gamutan na pahalagahan ang sarili mo?
- 3) Anong estratehiya o paraan ang magagamit mo para pahalagahan ang sarili mo?
- 4) Paano makatutulong ang muli mong pagpapahalaga sa sarili mo para manatili kang malinis?

32. Pagkamakasarili

- 1) Sa anong paraan nakaapekto ang pagkamakasarili sa pagkalulong mo sa droga?
- 2) May panahon bang napagtanto mong makabubuti sa iyo na maging makasarili?
- 3) Paano makasasama ang pagkamakasarili sa pagpapagaling mo?
- 4) Paano ka natulungan ng pamilya at mga kaibigan na bawasan ang pagiging makasarili?
- 5) Sa tingin mo ba makasarili ang mag-isang pag-eehersisyo, pamamahinga, pagninilay, o pagsusulat sa diary? Bakit?

33. Pagtatalik

- 1) Naaapektuhan ba ng pagtatalik ang pagpapagaling mo?
- 2) Paano maaapektuhan ng matalik na relasyon ang pagpapagaling mo?
- 3) Ano ang gagawin mo para hikayatin ang mga malulusog na matatalik na relasyon sa buhay mo?

34. Matalino

- 1) Bakit kulang ang masidhing determinasyon lang para tulungan kang manatiling malinis?
- 2) Ano ang papel ng pagiging matalino sa pagkakaroon ng matatag na pagpapagaling?
- 3) Paano nakatulong sa pagpapagaling mo ang paghahanda sa mga sitwasyong maaaring mauwi sa muli mong paggamit?
- 4) Ano-anong mga estratehiya at paraan ang gagawin mo para maging matalino?

35. Espiritwalidad

- 1) Ano ang espiritwalidad?
- 2) Bakit mahalagang may espiritwalidad na bahagi ang pagpapagaling mo?
- 3) Paano nakatulong ang pagdalo mo sa grupong self-help o NA sa pagpapagaling mo?
- 4) Ano-anong mga katangian ang mahalaga para sa iyo sa pagpili ng grupong self-help o NA sa komunidad mo?
- 5) Ano pang ibang elementong pang-espiritwal ang gusto mong idagdag sa buhay mo habang nagpapagaling ka?

36. Pagpigil sa kaisipan

- 1) Paano nakatutulong sa pagpapagaling mo ang mga paraan ng pagpigil sa kaisipan?
- 2) Aling mga paraan ng pagpigil sa kaisipan ang pinakamabisa para sa iyo? Bakit?
- 3) Anong iba pang bagay ang nakatutulong sa iyong pigilan ang kaisipang gumamit ng droga?
- 4) Pakiramdam mo bang mas kontrolado mo na ngayon ang mga kaisipan mo tungkol sa paggamit ng droga kaysa noong gumagamit ka pa?

37. Trauma

- 1) May mga nakaka-trauma ka bang karanasan? Pakibahagi ang mga iyon kung ayos lang sa iyo.
- 2) Tinulak ka ba ng mga karanasang iyon para gumamit ng droga? Tukso ba ang mga iyon?
- 3) Naaapektuhan ba ng mga bagay na ito ang pagpapagaling mo ngayon? Sa anong paraan?
- 4) Ano ang magagawa mo para tugunan ang mga ito? Paano ka matutulungan ng ibang tao sa mga bagay na ito?
- 5) Naibahagi o naipagtapat mo na ba sa ibang tao ang mga bagay na ito? Kung hindi pa, may plano ka bang gawin ito?

38. Mga tukso

- 1) Ano-anong mga tukso ang nararanasan mo pa rin araw-araw?
- 2) May mga tukso bang hindi mo maiwasan? Kung mayroon, paano mo kinakaya ang mga tuksong iyon?
- 3) Paano ka natulungan ng pamilya at mga kaibigan na kayanin ang mga tukso?
- 4) Ano-anong mga estratehiya at paraan ang ginagamit mo para umiwas sa mga tukso?

39. Tiwala

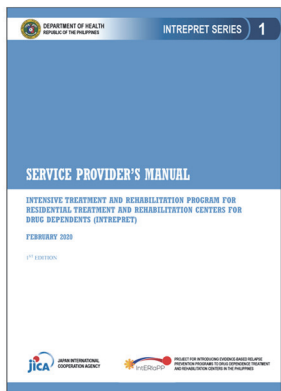
- 1) Paano sinira ng kawalan ng tiwala ang mga relasyon mo?
- 2) Paano nakatutulong sa pagpapagaling mo ang tiwala ng pamilya at mga kaibigan mo?
- 3) Ano pa ang magagawa mo para maibalik ang tiwala sa iyo ng ibang tao?
- 4) Ano ang gagawin mo kung hindi mo na maibabalik ang tiwala sa iyo ng ibang tao?
- 5) Paano nakatutulong sa pagpapagaling mo ang tiwala mo sa mga kapwa mong miyembro ng grupo sa gamutan, self-help, o NA?

40. Trabaho

- 1) Paano naapektuhan ng trabaho mo ang pagpapagaling mo?
- 2) Ano-anong mga hakbang ang ginawa mo para balansehin ang trabaho at pagpapagaling?
- 3) Naisip mo na bang magbitiw sa trabaho?
- 4) Bukod sa pera, ano pa ang nakapagbibigay ng kakuntentuhan sa iyo sa trabaho mo?

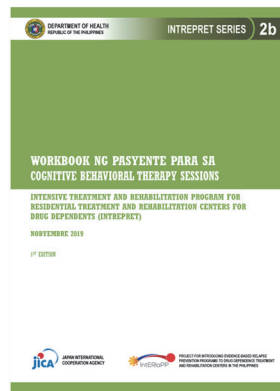
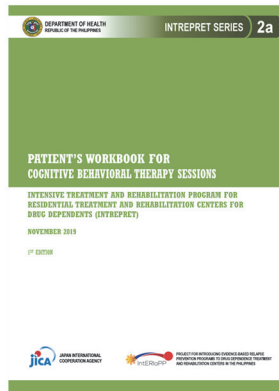
INTREPRET Series

1 Service Provider's Manual



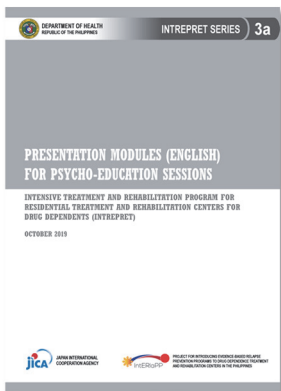
(English)

2 Patient's Workbook for Cognitive Behavioral Therapy Sessions

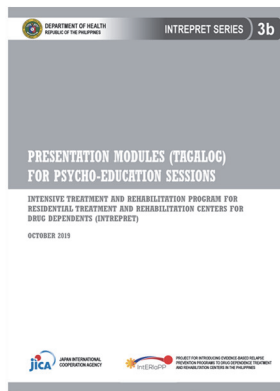


(Tagalog)

3 Presentation Modules for Psycho-Education Sessions



(English)

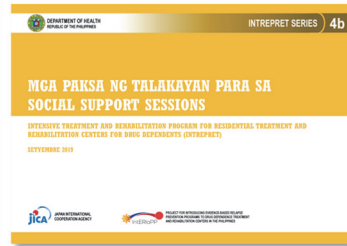


(Tagalog)

4 Discussion Topics for Social Support Sessions



(English)

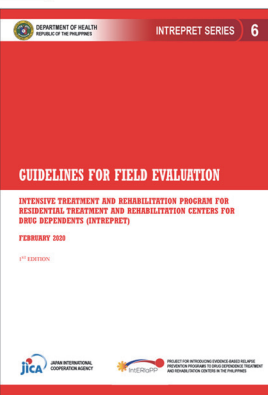


(Tagalog)

5 Training Kit



6 Guidelines for Field Evaluation



ACKNOWLEDGMENT

This “Mga Paksa ng Talakayan para sa Mga Sesyong Social Support” was developed as part of the activities under the “Project for Introducing Evidence-based Relapse Prevention Programs to Drug Dependence Treatment and Rehabilitation Centers in the Philippines (IntERlaPP)” implemented by the Department of Health (DOH) with the technical support of the Japan International Cooperation Agency (JICA).

The content of this document was developed by adapting the “Matrix Intensive Outpatient Treatment for People with Stimulant Use Disorders” (published by the Substance Abuse and Mental Health Service Administration, U.S. Department of Health and Human Services) to the residential settings of the Treatment and Rehabilitation Centers (TRCs) in the Philippines.

The DOH acknowledges the following members for their technical input and logistic support through a series of workshops to develop the content of this document.

DOH Officials:

1. **Dr. Jose Bienvenido M. Leabres**, Chief of Hospital III, TRC Las Piñas / Project Manager (September 2019 – October 2021), IntERlaPP
2. **Dr. Clara Fuderanan**, Head, Medical Ancillary Services Division, TRC Dulag/ Project Manager (October 2021 – July 2022), IntERlaPP
3. **Dr. Jan Aura Laurelle Llevado**, Division Chief, Mental Health Division, Disease Prevention and Control Bureau, DOH/ Project Manager (July 2022 – February 2024), IntERlaPP
4. **Dr. Alfonso A. Villaroman**, Medical Center Chief II, TRC Bicutan
5. **Mr. Karl S. Anthony Rufo**, Psychologist II, TRC Dagupan
6. **Dr. Ma. Teresa C. Iñigo**, Medical Center Chief II, TRC Tagaytay
7. **Dr. Trinidad A. Geraldine Purugganan**, Chief Health Program Officer, TRC Tagaytay (December 2017 – October 2021)
8. **Dr. Jasmin T. Peralta**, Chief of Hospital III, TRC Cebu
9. **Dr. Nelson J. Dancel**, Chief of Hospital III, Mega TRC Fort Magsaysay
10. **Ms. Alpha R. Martin**, Psychologist III, Mega TRC Fort Magsaysay
11. **Dr. Mariano S. Hembra**, Medical Center Chief I, Don Jose S Monfort Memorial Medical Center Extension Hospital (DJSMCEH)
12. **Dr. Joseph B. Fama**, Medical Specialist III, Region I Medical Center
13. **Ms. Ma. Lourdes R. Sare**, Training Specialist IV, National Center for Mental Health
14. **Dr. Carol V. Narra**, Medical Officer IV, Philippine Cancer Center
15. **Ms. Sabrina Angela Tayo**, Health Program Officer, Dangerous Drug Abuse Prevention and Treatment Program
16. **Ms. Jocelyn Sositto**, Senior Health Program Officer, Bureau of International Health Cooperation, DOH
17. **Ms. Jeanne R. Bernas**, Supervising Health Program Officer, Bureau of International Health Cooperation, DOH

Resource Persons in the Philippines

18. **Mr. Reniel B. Cristobal**, Executive Director, Family Wellness Center Foundation, Inc.
19. **Dr. Ivanhoe C. Escartin**, Deputy Chief of Party, Renew Health Project USAID/ Project Manager (December 2017 – February 2019), IntERlaPP
20. **Ms. Ma. Alodia C. Mercado**, Clinical Psychologist, A-max Psychological Services
21. **Mr. Christopher M. Amata**, Director, Cocoon Foundation for Substance Abuse, Inc., Center for Substance Abuse Prevention
22. **Ms. Ewygene R. Templonuevo**, Freelance Translator and Interpreter

Japanese Collaborators

23. **Prof. Takayuki Harada**, Professor, Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Japan
24. **Dr. Noriko Ishizuka**, Visiting Researcher, Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Japan
25. **Dr. Tomohiro Shirasaka**, Director, Department of Psychiatry, Teine Keijinkai Medical Center, Japan
26. **Dr. Toshiaki Baba**, Assistant Director, Division of Human Capacity Building, Bureau of International Health Cooperation, National Center for Global Health and Medicine, Japan
27. **Dr. Kazutaka Nomura**, Assistant Professor, Faculty of Human Sciences, Waseda University, Japan
28. **Dr. Ayumi Takano**, Section Chief, Department of Drug Dependence Research, National Institute of Mental Health, National Center of Neurology and Psychiatry, Japan

JICA Experts and Secretariat Members

29. **Dr. Shogo Kanamori**, Chief Advisor, IntERlaPP
30. **Ms. Aya Mizusawa**, Project Coordinator, IntERlaPP
31. **Ms. Marcelyn D. Bonhaon**, Technical Assistant, IntERlaPP (December 2017 – June 2022)
32. **Mr. Jimmy Acebu Recilla**, Technical Assistant, IntERlaPP (July 2022 onward)
33. **Mr. Amando A. Francisco Jr.**, Driver/Office Assistant, IntERlaPP
34. **Mr. Ric Jayson C. Bernardino**, Administrative Assistant, IntERlaPP (December 2017 – March 2023)
35. **Mr. Jorge Patrick Bernardo Baduya**, Administrative Assistant (May 2023 onward)

This document was field-tested at TRC Bicutan, TRC Dagupan, and TRC Tagaytay and finalized by incorporating feedback from those pilot facilities. DOH appreciates the hospital chiefs and staff members of these TRCs for their cooperation throughout the field-testing process.

In addition, the DOH extends special thanks to the Japan International Cooperation Agency (JICA) for its technical and financial assistance in the process of developing this document through IntERlaPP.



