



KAGAWARAN NG KALUSUGAN
REPUBLIKA NG PILIPINAS

Workbook ng Pasyente para sa Cognitive Behavioral Therapy Sessions

ENTREPOSE SERIES VOL. 2B

**ENHANCED TREATMENT PROGRAM FOR OUTPATIENT
SERVICES FOR DRUG USERS (ENTREPOSE)**

MARSO 2024

2ND EDITION

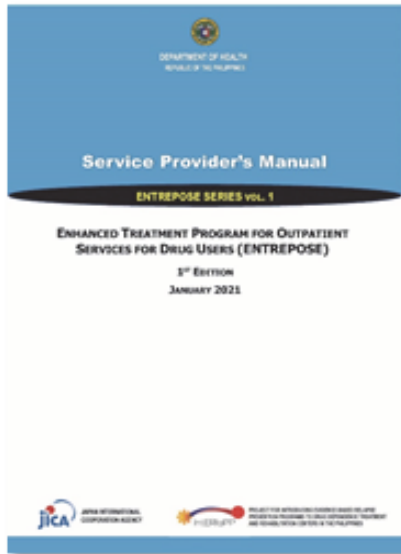


JAPAN INTERNATIONAL
COOPERATION AGENCY

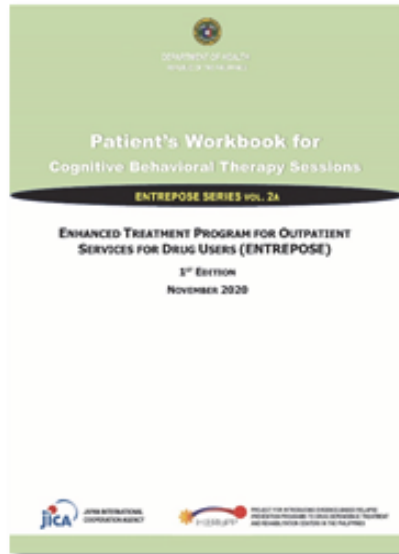


PROJECT FOR INTRODUCING EVIDENCE-BASED RELAPSE
PREVENTION PROGRAMS TO DRUG DEPENDENCE TREATMENT
AND REHABILITATION CENTERS IN THE PHILIPPINES

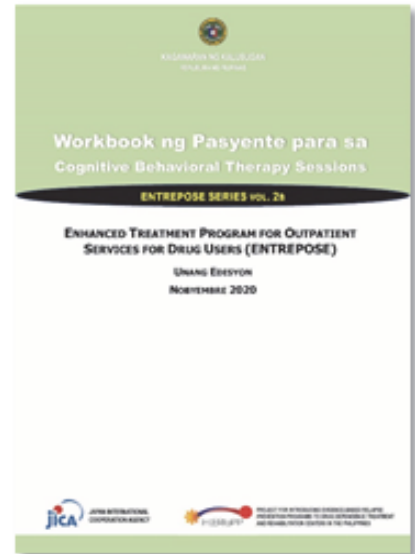
1 Service Provider's Manual



2 Patient's Workbook for Cognitive Behavioral Therapy Sessions



(English)



(Tagalog)

3 Schedule Book



(English)

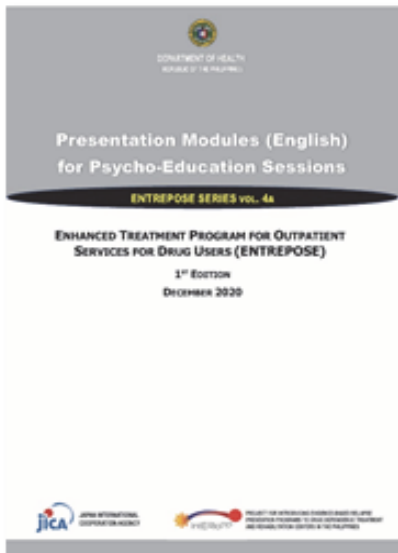


(Tagalog)

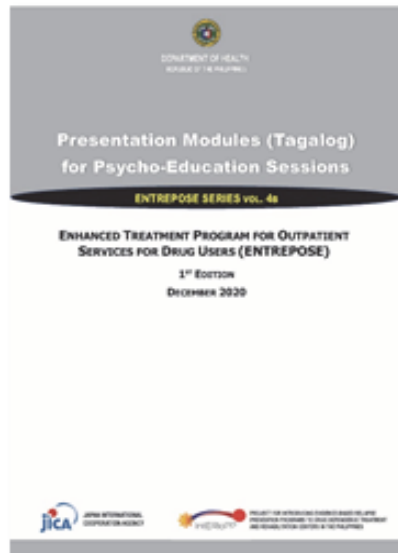
5 Training Kit



4 Presentation Modules for Psycho-Education Sessions

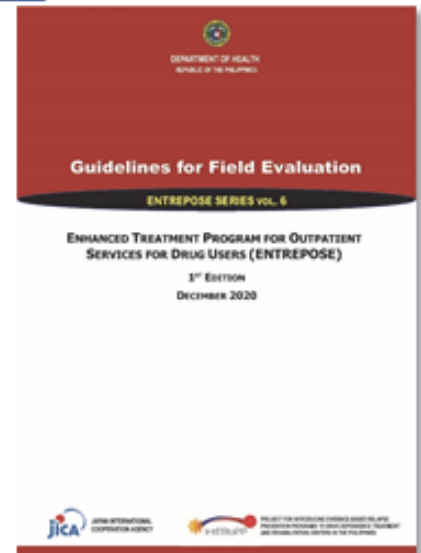


(English)



(Tagalog)

6 Guidelines for Field Evaluation



ENTREPOSE SERIES vol. 2b

**WORKBOOK NG PASYENTE PARA SA
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY SESSIONS**

Enhanced Treatment Program for Outpatient Services for Drug Users
(ENTREPOSE)

Marso 2024

2nd Edition

Kagawaran ng Kalusugan

Republika ng Pilipinas

Published in the Philippines by

Department of Health - Dangerous Drug Abuse Prevention and Treatment Program

San Lazaro Compound, Sta. Cruz

1003 Manila, Philippines

ENTREPOSE Series vol. 2b

Workbook ng Pasyente Para sa Cognitive Behavioral Therapy Sessions:

Enhanced Treatment Program for Outpatient Services for Drug Users (ENTREPOSE) 2nd Edition

Published in March 2024

National Library of the Philippines Cataloguing in Publication Data

ISBN: 978-621-96390-3-3

This Publication is sponsored by:

Japan International Cooperation Agency (JICA)

PASASALAMAT

Ginawa ang “Workbook ng Pasyente Para sa Cognitive Behavioral Therapy Sessions” na ito bilang bahagi ng mga gawain sa ilalim ng proyektong “Project for Introducing Evidence-based Relapse Prevention Programs to Drug Dependence Treatment and Rehabilitation Centers in the Philippines (IntERlaPP)” na ipinatupad ng Kagawaran ng Kalusugan at may suportang technical mula sa Japan International Cooperation Agency (JICA).

Sinunod ang mga nilalaman ng dokumentong ito sa “Matrix Intensive Outpatient Treatment for People With Stimulant Use Disorders” (inilathala ng Substance Abuse and Mental Health Service Administration, U.S. Department of Health and Human Services) para sa Treatment and Rehabilitation Centers (TRCs) sa Pilipinas.

Kinikilala ng Kagawaran ng Kalusugan ang mga sumusunod na miyembro para sa kanilang technical na tulong at suporta sa logistics sa serye ng mga workshop na bumuo ng nilalaman ng dokumentong ito.

Mga Opisyal ng DOH:

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 Anthony S. 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 (DJSMMCEH)
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 Sosito**, 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

Mga Resource Person sa Pilipinas:

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

Mga Collaborator na Japanese:

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

Mga Dalubhasa ng JICA at mga Miyembro ng Secretariat:

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)

Na-field test ang dokumentong ito sa pitong pasilidad na kinabibilangan ng Baguio General Hospital, Regional Office XI Aftercare Unit, TRC Bicutan, TRC Cebu, Mega TRC Fort Magsaysay, TRC Malinao, at TRC Tagaytay, at nagtatapos ito sa mga komento mula sa mga nabanggit na pasilidad. Kinikilala ng Kagawaran ng Kalusugan ang mga Chief of Hospital at ang mga empleyado ng mga nabanggit na TRC para sa kanilang pakikipagtulungan sa buong proseso ng field testing.

Dagdag pa rito, lubos na nagpapasalamat ang Kagawaran ng Kalusugan sa Japan International Cooperation Agency (JICA) para sa technical at financial na tulong nito sa buong proseso ng paggawa ng dokumentong ito sa pamamagitan ng IntERlaPP.

TALAHULUGANAN

Abstinence (Pag-iwas o Paglaya sa Pagdo-droga) - pag-iwas sa paggamit ng droga o sa mga gawaing hahantong sa paggamit nito; pamumuhay na malaya sa droga, kadalasang tinutukoy nito ang estado ng pagiging “clean and sober.”

Abstinence Violation Syndrome (AVS) - pag-iisip na ang kaunting pagkalahis sa recovery ay katumbas na rin ng muling paggamit.

Addiction (Adiksiyon) - kondisyon ng pagkagumon sa isang tiyak na sangkap, bagay, o aktibidad kung saan hindi mapigilan ang paggamit ng nasabing sangkap o bagay, paggawa ng tiyak na aktibidad, o pagkilos sa tiyak na paraan, at hindi alintana ang masamang epekto nito sa kalusugan at relasyon sa pamilya o kapwa; malala, pangmatagalan, at paulit-ulit na kondisyon kaugnay sa paggamit ng droga o alak kung saan nagiging padalos-dalos ang pagkilos at hindi nagagawang mapigilan ang paggamit kahit masama ang dulot na epekto nito.

Addictive Behavior (Ugaling Adik) - pag-uugaling may kaugnayan sa paggamit ng droga at sa pagtugon sa mga tukso (triggers) na kaugnay dito.

Addictive Thinking (Adik na Pag-iisip) - pagkakaroon ng mga kaisipan, dahilan, o pangangatwiran para gumamit ng droga.

Biological Readjustment - proseso ng pag-aayos na tumutukoy sa paghilom ng mga chemical na pagbabago sa utak na dulot ng paggamit ng droga.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) - mga pang-grupong sesyon kung saan nagbabahagi ang bawat miyembro ng mga natutunan at mga estratehiya upang makaya ang tukso o giyang, maiwasan ang “relapse,” at manatiling “sober” o malinis; mga pang-grupong sesyong naglalayong matuto ang bawat residente o pasyente ng paraan ng pag-iwas sa paggamit ng droga sa tulong ng tagapangasiwa (facilitator) at workbook na gagamitin.

Compulsive Behaviors (Mga Hindi Mapigilang Ugali) - mga nakakapinsala at hindi makatwirang pagkilos bilang tugon sa mga bagay na hindi kayang labanan o kontrolin.

Conflict (Gusot o Pagsalungat) - karaniwang suliranin, gusot, o hidwaang nararanasan o pinagdaraan ng “recovering drug dependent” sa pakikitungo sa iba.

Control (Kontrol) - kakayahang pigilin ang nararamdaman.

Coping (Pagkaya) - estratehiyang madalas na ginagamit sa pagharap sa stress o trauma upang makaya ang masakit na nararamdaman; mga kasanayan o mekanismong makakatulong sa paglutas sa mga suliraning may kinalaman sa recovery o pagbabago.

Counselor (Tagapayo) - taong may sapat na kaalaman o training sa larangan ng adiksiyon na may layuning bumuo ng matibay na relasyong therapeutic para matugunan ang “individual treatment needs” ng residente o pasyente.

Craving (Giyang) - biglaang pagkagusto, o malakas at mapagpumilit na pagnanais na gumamit ng droga.

Depresyon - matinding pagkalumbay o kalungkutang nagdudulot ng pangkalahatang kawalan ng kasiyahan o pag-asa sa buhay.

Downtime - panahon ng relaxation o pamamahinga, o walang ginagawa.

Emotional Build-up (Pag-ipun ng mga Damdamin) - patuloy na pagkaipun at paglakas ng mga damdamin; mga damdaming tila hindi nawawala at patuloy na lumalakas o naiipun.

Emotional Swings - mga pabago-bagong estado ng mood mula sa “high to low” at “low to high” na may kaugnayan sa paggamit ng droga.

External Triggers - mga panlabas na tukso o udyok, aspeto ng pamumuhay, at pamimiliang kontrolado ng tao na may kaugnayan sa paggamit ng droga. Halimbawa, mga lugar, tao o sitwasyong may kaugnayan sa paggamit nito.

Group Sessions - mga pagpupulong o pagtitipong naglalayong tulungan ang bawat isa sa grupo sa kanyang pagpapagalang o recovery.

Guilt (Pagkakasala o Konsiyensiya) - pakiramdam na dulot ng nagawang pagkakamali o kasalanan; pagkakaroon ng masamang pakiramdam (feeling bad) dahil sa nagawa.

High - kondisyon ng pagbaha ng mga chemical sa utak (neurotransmitters) na nagiging panimulang epekto ng paggamit ng droga (karaniwang matinding kasiyahan o pleasure).

Honeymoon - yugto ng recovery na kadalasang nangyayari apat na linggo pagkatapos tumigil sa paggamit ng droga; bumubuti ang pakiramdam sa panahong ito at nakakaramdam na “gumaling na.”

Impulsive Sex - pakikipagtalik na bunga ng mapusok na damdamin.

Internal Triggers - mga damdamin o emosyong maaaring maging dahilan ng muling paggamit ng droga.

Intimacy - malalim na ugnayan ng tao sa kanyang sarili o sa ibang tao kung saan nagiging bukas, tapat, pisikal at emosyonal na malapit, at may pagtitiwala sa isa't isa; malalim at makabuluhang relasyong nagbibigay ng sumusuporta, matapat, malalim at mapagkakatiwalaang ugnayang mahalaga para sa matagumpay na recovery.

Intimate Sex - pakikipagtalik bunga ng malalim at makabuluhang relasyon.

Kontrol - pansariling kakayahang mapigil o madisiplina ang sarili.

Labindalawang Hakbang (12 Steps) - programa kung saan malaking bahagi ng recovery ang espirital na paglago sa tulong ng “High Power.”

Lapse (Pagkabuyo) - pansamantalang pagbalik sa paggamit ng droga pagkatapos ng mahabang panahong hindi paggamit; kadalasang isang beses lang ito nangyayari.

Moderation (Pakau-kaunti) - paraan upang mapanatiling mahinahon o katamtaman ang mga gawain; paraan ng pagbalanse sa mga mahahalagang bagay para sa malusog at maligayang buhay sa panahon ng recovery.

Mood - kondisyon o kalagayan ng kalooban ng tao.

Mooring Lines (Mga Tali ng Angkla) - mga aktibidad na ginagawa para patuloy na makaiwas sa paggamit ng droga; mga panghahawakang salita at aktibidad na mahalaga para sa patuloy na recovery.

Neurotransmitter - chemical sa utak at katawan na nagdadala ng mga nerve impulse papunta sa synapse ng nerve; chemical sa utak na kumokontrol sa kasiyahan o “pleasure.”

Out-of-control Lifestyle - kawalan ng kakayahan at disiplinang pangasiwaan ang iba't ibang aspeto ng pamumuhay.

Passive - mahinahon na pagtugon sa mga negatibong emosyon.

Patterns - may kaugnayan sa paulit-ulit na pag-uugali na matutukoy na.

Premenstrual Syndrome (PMS) - mga hindi pang-karaniwang pisikal at emosyonal na sintomas na maaaring maranasan ng babae isa hanggang dalawang linggo bago magkaroon ng “menstruation” o regla.

Psycho-Education - interaktibong panayam o sesyong nagbibigay sa residente o pasyente at kaanak niya ng tamang impormasyon tungkol sa adiksiyon.

Rational brain - utak na walang impluwensiya ng droga.

Readjustment - yugto ng recovery na nangyayari limang buwan pagkatapos itigil ang paggamit ng droga. Pangunahing layunin ang pagkakaroon ng mga makabuluhang aktibidad na nakakahikayat na sumuporta sa patuloy na recovery.

Recovering Drug Dependent (RDD) - taong nasa patuloy na proseso ng recovery.

Recovery (Paggaling) - patuloy at pangmatagalang proseso ng pagbabago sa pangkabuuang aspeto ng buhay upang makamit ang abstinence.

Relapse (Muling Paggamit) - tahasang pagbabalik sa nakaraang paggamit ng droga at sa lahat ng mga pag-uugali at gawaing kasama nito.

Relapse Drift (Pagkaanod sa Muling Paggamit) - banayad at unti-unting pagkilos mula sa abstinence patungo sa muling paggamit.

Relapse Justification (Pangangatwiran sa Muling Paggamit) - mga argumento, pagdadahilan, o pangangatwiran sa muling paggamit.

Relapse Prevention (Pag-iwas sa Muling Paggamit) - mahalagang prosesong gumagamit ng paraan upang maiwasan ang muling paggamit, lalong lalo na kapag nakita ang mga mapanganib na babala.

Relaxation (Pamamahinga) - paraan ng paglabas ng tension mula sa katawan gamit ang iba't ibang paraan.

Routine - regular na pagtalima o pagsunod sa mga itinakdang gawain.

Schedule - plano ng mga gawain ng taong nasa recovery upang magkaroon ng malusog na pamumuhay at maiwasan ang pagkabagot at pagbalik sa dating pagkagumon sa partikular na sangkap, bagay, o gawain; pagsasaayos ng mga pang-araw-araw na gawain para manatiling abala at naka-focus sa recovery.

Self-esteem - pangkalahatang pagpapahalaga at pagrespeto sa sarili.

Self-help Group Meetings - pagpupulong ng Narcotics Anonymous (NA) na pinamumunuan ng “Recovering Drug Dependent.” Nagpapakita ang bawat kalahok ng pagmamalasakit at suporta sa pamamagitan ng pagbabahagi at pag-unawa.

Self-review Tools - pansariling pagsusuri ng “recovery status.”

Sense of Loss - kawalan ng direksiyon sa buhay.

Shame (Kahihiyan) - pagkakaroon ng masamang pakiramdam dahil sa pagkatao at tingin ng tao sa sarili niya.

Snapping (Pagpalagitik/Paghila ng goma at pagbitiw dito) - technique na pagpipigil sa kaisipang gumamit ng droga sa pamamagitan ng paghila at pagbitiw ng goma tuwing naiisip ito.

Social Support (SS) - grupong tumatalakay sa pagsasanay ng muling pakikisalamuha.

Spirituality (Espiritwalidad) - paniniwalang may mapagkukunan ng lakas at kapayapaang higit pa sa sarili.

Stimulants - mga gamot na pampasigla o “uppers” na pansamantalang nagpapataas ng antas ng pisikal at mental na kakayahan katulad ng shabu. **Stress** - pisikal at emosyonal na tugon sa mga mahihirap na pinagdaraan, lalo na ang mga matagal nang pinagdaraan.

Stressor - anumang pinagmumulan ng stress.

Structured - nakaayos na pang-araw-araw na mga gawaing ibang iba sa pamumuhay na umiikot sa paggamit ng droga.

Support Group - grupong komportableng pagkunan ng suporta at maaaring regular na puntahan.

Thought-Stopping (Pagpigil sa Kaisipan) - pagputol sa pagkakasunod-sunod na proseso ng tukso-kaisipan-giyang-paggamit.

Treatment and Rehabilitation - proseso ng pagpapagaling sa adiksiyon na nakasentro sa pangkabuuang (pisikal, emosyonal, psychological, vocational, social at espiritwal) layuning matulungan ang residente o pasyente at ang kaniyang kaanak upang ihanda siya sa produktibong pamumuhay na sumusunod sa batas at naaayon sa kanyang kakayahan.

Treatment Planning - pagtatakda ng mga layunin at pagpapalano upang malaman ang mga hakbang na kinakailangan para maabot ang mga layunin.

Triggers (Mga Tukso) - mga tao, lugar, oras o panahon, bagay, damdamin, at sitwasyong nagiging dahilan ng paggamit ng droga.

Wall - yugto ng recovery anim na linggo hanggang limang buwan pagkatapos huminto sa paggamit ng droga; maaaring makaranas ang residente o pasyente ng iba't ibang sintomas na nakaiinis at nakababahala.

Withdrawal - mahihirap na sintomas na nararamdan sa isa hanggang dalawang linggo ng paghinto sa paggamit ng droga.

NILALAMAN

<i>Oryentasyon sa Programa</i>	1
Oryentasyon sa Programa	3
1) Enhanced Treatment Program for Outpatient Services for Drug Users (ENTREPOSE)	3
2) Tungkol sa Patient's Workbook	4
3) Librong Talaan.....	5
4) Mga Alituntunin para sa mga Kalahok sa Programang CBT at CBT-E.....	5
5) Mga Takdang-Aralin.....	6
<i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	9
CBT Sesyon 1. Pag-i-schedule at Pagsubaybay sa Panganib ng Muling Paggamit	11
1) Ang kahalagahan ng pag-i-schedule upang maiayos ang oras mo	11
2) Pagsulat ng schedule mo	11
3) Paano nakatutulong ang pag-i-schedule sa hindi mo pagkalulong sa droga?	12
4) Paano gamitin ang Librong Talaan para masubaybayan ang panganib ng muling paggamit?	14
CBT Sesyon 2. Mga Tukso	17
1) Ano-ano ang mga tukso?	17
2) Pagtukoy sa mga sariling tukso.....	17
3) Pagsusulat ng katayuan ng araw-araw na pagkatukso sa Librong Talaan.....	19
CBT Sesyon 3. Pagkaya sa Mga Tukso	22
1) Pagkaya sa mga sariling tukso	22
2) Pagtuklas ng mga posibleng paraan para makayanan ang mga tukso	22
CBT Sesyon 4. Mga Paraan ng Pagtigil sa Kaisipan	26
1) Pagtatalo sa isip mo tungkol sa paggamit ng droga.....	26
2) Ano ang giyang?.....	26
3) Humahantong sa giyang at paggamit ang mga kaisipan.....	26
4) Pagtigil sa kaisipang gumamit ng droga	27
5) Mga Paraan ng Pagtigil sa Kaisipan (thought-stopping techniques)	27
CBT Sesyon 5. External Triggers	32
1) Ano ang external triggers?	32
2) Pagtukoy sa mga mapanganib at ligtas na sitwasyon	34
CBT Sesyon 6. Internal Triggers.....	38
1) Ano ang internal triggers?	38
2) Pag-unawa sa mga ligtas at hindi ligtas na kalagayan ng emosyon	40
3) Pagkaya sa internal triggers.....	41

CBT Sesyon 7. Daan Tungo sa Paggaling	45
1) Ang “biological readjustment” ng utak sa panahon ng paggaling	45
2) Daan tungo sa paggaling.....	45
CBT Sesyon 8. Mga Pulong ng Self-Help Group	50
1) Ano ang Mga Pulong ng Self-Help Group o NA?	50
2) Mahalaga sa paggaling mo ang Mga Pulong ng Self-Help Group.....	50
3) Ang Dasal ng Kahinahunan at ang 12 Steps.....	51
4) Para sa relihiyoso at hindi relihiyoso ang mga programa ng Labindalawang Hakbang (12 Steps)	52
CBT Sesyon 9. Ang Karunungan 12 Steps	55
1) Ang kapakinabangan ng mga Kasabihan ng 12 Steps	55
2) Paggamit ng Karunungan 12 Steps – HALT – para maiwasan ang muling paggamit	56
CBT Sesyon 10. Mga Karaniwang Hamon sa Pagpapanatili ng Abstinence	60
1) Limang karaniwang hamon	60
2) Mga paraang iminumungkahi para kayanin ang limang karaniwang hamon	61
CBT Sesyon 11. Pag-iisip, Pakikiramdam, at Pagsasagawa.....	64
1) Mga ugnayan ng kaisipan, emosyon at ugali	64
2) Mga kaisipan at emosyong humahantong sa paggamit ng droga.....	65
3) Mga ugaling adik (addictive behaviors).....	66
CBT Sesyon 12. Alak	70
1) Alak at droga	70
2) Mga epekto ng alak sa utak	71
3) External at internal triggers sa pag-inom	72
CBT Sesyon 13. Pagkabagot.....	75
1) Panganib sa paggaling ang pagkabagot.....	75
2) Bakit may problema sa pagkabagot ang mga taong nagpapagaling?.....	75
3) Paano kakayanin ang pagkabagot?.....	76
CBT Sesyon 14. Pag-iwas sa Relapse Drift	79
1) Paano nangyayari ang muling paggamit ng droga?.....	79
2) Paano mapipigilan ang relapse drift?	79
3) Pagsusuri ng Mooring Lines araw-araw	81
CBT Sesyon 15. Lapse at Relapse.....	83
1) Pagkakaiba ng pagkabuyo (lapse) at muling paggamit (relapse)	83
2) Abstinence Violation Syndrome.....	84
3) Pagmarka ng kalagayan ng panganib ng muling paggamit sa Librong Talaan.....	85
CBT Sesyon 16. Trabaho at Paggaling	88
1) Mga pagsasalungat (conflicts) ng trabaho at paggaling	88
2) Kawalan ng trabaho at ang epekto nito sa proseso ng pagpapagaling	89

CBT Sesyon 17. Konsiyensiya at Kahihyan.....	92
1) Kahulugan ng konsiyensiya at kahihyan (guilt and shame)	92
2) Ang pagkalulong sa droga ay hindi nangangahulugang masama kang tao.....	93
3) Pagtugon sa pakiramdam ng konsiyensiya at kahihyan.....	93
CBT Sesyon 18. Pananatiling Abala.....	96
1) Pananatiling abala at pag-i-schedule ng mga gawain	96
2) Pananatiling konektado sa mga gawaing walang droga at sa mga taong hindi gumagamit nito	97
CBT Sesyon 19. Motibasyon para sa Paggaling	100
1) Hindi mahalaga ang mga dahilan sa pagpasok sa pagpapagamot o pagpapa-rehab.....	100
2) Mahalaga ang motibasyon mo upang manatiling abstinent.....	100
3) Ang makita ang mga benepisyong paggaling bilang mabisang motibasyon upang manatiling abstinent.....	101
CBT Sesyon 20. Pagkamatapat	106
1) Bahagi ng pagkalulong sa droga ang pagiging hindi matapat.....	106
2) Hindi magiging matagumpay ang pagpapagaling kung walang katapatan.....	107
Bahagi ng pagkalulong sa droga ang hindi pagiging matapat.....	108
CBT Sesyon 21. Mga Argumento sa Alak.....	110
1) Mga argumento sa alak habang nananatiling malaya sa droga	110
2) Paghahanda para sa mga sitwasyong kinasasangkutan ng alak	111
CBT Sesyon 22. Sex at Paggaling	115
1) Intimate at impulsive sex	115
2) Paano nagiging tukso sa paggamit ng droga ang impulsive sex?	115
3) Paano makatutulong sa pagpapagaling ang intimacy at mga matatatag na relasyon?.....	116
CBT Sesyon 23. Pag-agap at Pag-iwas sa Muling Paggamit	119
1) Ano ang pag-iwas sa muling paggamit (relapse prevention)?.....	119
2) Ugaling adik bilang tanda ng babala ng muling paggamit.....	120
3) Adik na pag-iisip (addictive thinking)	120
4) Pamumuo ng mga emosyong nagsisilbing mga tukso.....	121
5) Mga estratehiya para maiwasan ang muling paggamit.....	122
CBT Sesyon 24. Tiwala.....	125
1) Nakasisira ng tiwala sa mga relasyon ang pagkalulong sa droga	125
2) Pagkaya sa mga hinala ng mga tao tungkol sa patuloy mong paggamit ng droga	125
3) May katagalan ang pagpapanumbalik ng tiwala sa mga relasyon.....	126
CBT Sesyon 25. Maging Matalino, Hindi Malakas	129
1) Mas malakas kaysa sa indibidwal ang pagkalulong sa droga	129
2) Maging matalino upang makaiwas sa mga tukso at sa mga sitwasyong tila hahantong sa muling paggamit.....	129
3) Pagsusuri kung gaano ka kahandang umiwas sa muling paggamit.....	130

CBT Sesyon 26. Ang Kahulugan ng Espiritwalidad.....	134
1) Hindi nangangahulugang paniniwala sa Diyos ang espiritwalidad	134
2) Ang kahulugan ng espiritwalidad sa mga taong nagpapagaling	134
CBT Sesyon 27. Pamamahala ng Buhay at Pera	138
1) Napapabayaang ng mga tao ang mga pang-araw-araw nilang gawain dahil sa pagkalulong sa droga.....	138
2) Pagtugon sa matagal nang napabayaang mga responsibilidad.....	139
3) Pamamahala ng pera upang manatiling malinis	140
CBT Sesyon 28. Pangangatwiran sa Muling Paggamit (1)	144
1) Mga panganib na dulot ng mga pangangatwiran sa muling paggamit.....	144
2) Mga tiyak na pangangatwirang pinanghihinaan ng mga taong nagpapagaling	144
3) Pagtugon sa mga sitwasyong maaaring humantong sa muling paggamit.....	146
CBT Sesyon 29. Pag-aalaga sa Sarili	150
1) Kahalagahan ng pagpapahalaga sa sarili sa paggaling	150
2) Mga paraan upang mapabuti ang pagpapahalaga sa sarili	150
CBT Sesyon 30. Mga Emosyonal na Tukso	154
1) Mga emosyonal na katayuan at muling paggamit	154
2) Mga karaniwang negatibong emosyonal na tukso	154
3) Pagsulat tungkol sa nararamdaman mo upang maunawaan ang emosyon mo.....	156
CBT Sesyon 31. Sakit.....	160
1) Ang sakit o karamdaman bilang dahilan sa muling paggamit.....	160
2) Mga panganib sa muling paggamit ng droga sa panahon ng karamdaman.....	160
3) Paano ka mananatiling malusog?	161
4) Pagkilala sa mga tanda ng sakit.....	162
CBT Sesyon 32. Pagkilala sa Stress	165
1) Nakakaapekto ang stress sa proseso ng pagpapagaling.....	165
2) Pagkilala sa mga tanda ng stress	165
3) Pagkaya sa stress	166
CBT Sesyon 33. Pagbabawas ng Stress.....	169
1) Mga panganib ng muling paggamit na dulot ng naiipong stress araw-araw	169
2) Pagtukoy sa mga pinagmumulan ng stress.....	169
3) Mga pagbabago sa pang-araw-araw na buhay upang mabawasan ang stress	172
CBT Sesyon 34. Pamamahala ng Galit.....	176
1) Paano maaaring humantong sa muling paggamit ang galit?.....	176
2) Paano naiipon ang galit?	176
3) Pag-unawa at pamamahala ng galit	178
CBT Sesyon 35. Pagtanggap	181
1) Pagtanggap sa kapangyarihang hatid ng pagkalulong sa droga	181
2) May mga limitasyon ang mga tao at may ilang bagay na hindi mo kontrolado.....	182

3) Pagtukoy sa mga mapagkukunan ng suporta at lakas	183
CBT Sesyon 36. Pagkakaroon ng mga Bagong Kaibigan.....	185
1) Mahalagang papel na ginagampanan ng mga kaibigan sa paggaling	185
2) Maaaring kailangan ng pagbabago sa ugali para magkaroon ng mga bagong kaibigan ...	186
3) Mga bagong lugar at paraan upang magkaroon ng mga bagong kaibigan	186
CBT Sesyon 37. Pag-aayos ng mga Relasyon	189
1) Pagtatama sa nagawang mali dahil sa dating ugali	189
2) Mga paraan upang maitama ang mga mali at maiayos ang mga relasyon	190
CBT Sesyon 38. Dasal ng Kahinahunan	193
1) Pagtukoy sa mga bagay na maaaring baguhin at mga bagay na hindi maaaring baguhin	193
2) Ano ang kahulugan ng Dasal ng Kahinahunan sa panahon ng pagpapagaling?.....	195
3) Pagtukoy sa mga bagay na kinakailangang baguhin.....	196
CBT Sesyon 39. Mga Hindi Mapigilang Ugali.....	200
1) Pag-alis ng mga hindi mapigilang ugali upang makontrol ang buhay	200
2) Pagbalanse sa bagong pamumuhay na may nakabubuti at matagumpay na paggaling ...	201
CBT Sesyon 40. Pagkaya sa mga Emosyon.....	204
1) Pagkilala at pag-unawa sa mga emosyonal na tugon	204
2) Mga paraan ng pagkaya sa mga emosyon.....	204
CBT Sesyon 41. Depresyon	208
1) Paggamit ng droga at depresyon	208
2) Mga tanda ng depresyon	208
3) Mga paraan ng pagkaya para pangasiwaan ang depresyon	210
CBT Sesyon 42. Pangangatwiran sa Muling Paggamit (2)	213
1) Nangyayari ang mga pangangatwiran sa muling paggamit bago pa ang mismong muling paggamit.....	213
2) Nauugnay sa sobrang pagtitiwala sa sarili ang mga pangangatwiran sa muling paggamit.....	213
3) Paglaban sa pangangatwiran sa muling paggamit.....	215
CBT Sesyon 43. Nakaraan, Kasalukuyan, at Hinaharap.....	220
1) Ang madaig (overwhelmed) ng nakaraan	220
2) Mga nakatatakot na kaisipan tungkol sa hinaharap	221
3) Pagkaya sa mga negatibong kaisipan.....	222
CBT Sesyon 44. Mga Gawaing Nakalilibang.....	225
1) Magsimula ng nakalilibang na mga gawain sa buhay mo	225
2) Gawing bahagi ng buhay mo ang mga nakalilibang na gawain	226
CBT Sesyon 45. Pagpaplano at Pamamahala ng Oras ng Pamamahinga.....	229
1) Maaaring maging tukso sa muling paggamit ang pagkabagot	229
2) Pagpaplano ng mga bagay na aabangan	230
3) Pamamahala ng panahon ng pamamahinga.....	231

CBT Sesyon 46. Mga Holiday at Pagpapagaling	234
1) Nagdudulot ng mga tiyak na panganib ang mga holiday para sa mga taong nagpapagaling	234
2) Mga paraan upang maiwasan ang mga tukso sa panahon ng mga holiday	236
 <i>Cognitive Behavioral Therapy Evaluation (CBT-E)</i>	239
CBT-E Sesyon 1. Pagsusuri sa Katayuan ng Paggaling	241
1) Pagsusuri sa katayuan ng paggaling mo	241
2) Mga bagay na dapat suriin para sa matagumpay na pag-iwas sa muling paggamit	241
CBT-E Sesyon 2. Pagsusuri sa mga Ugali para Umiwas sa Muling Paggamit	245
1) Pagsusuri ng mga gawain mong pag-iwas sa muling paggamit	245
2) Pagsusuri sa konteksto ng muling paggamit.....	247
CBT-E Sesyon 3. Pagpapatuloy ng Planong Gamutan	250
1) Pagtatakda ng mga nagpapatuloy na layunin ng gamutan	250
2) Suporta sa pagpapagaling pagkatapos ng programang gamutan	251

Oryentasyon sa Programa

Oryentasyon sa Programa

Petsa:

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang kaayusan ng Enhanced Treatment Program for Outpatient Services for Drug Users (ENTREPOSE).
- 🎯 Unawain ang simpleng estruktura ng mga Programang Cognitive Behavioral Therapy (CBT) at Cognitive Behavioral Therapy Evaluation (CBT-E) sa ilalim ng ENTREPOSE.
- 🎯 Unawain kung paano gamitin ang Patient's Workbook para sa mga sesyon ng CBT at CBT-E.
- 🎯 Unawain ang mga alituntunin na dapat sundin ng lahat ng kalahok sa mga programang CBT at CBT-E.

1) Enhanced Treatment Program for Outpatient Services for Drug Users (ENTREPOSE)

a. Pambungad

Binuo ng Department of Health (DOH) ang Enhanced Treatment Program for Outpatient Services for Drug Users (ENTREPOSE) nang may technical na tulong ng Japan International Cooperation Agency (JICA). Binubuo ito ng anim na bahagi.

	Mga Bahagi	Iminumungkahing Nilalaman
1	Program Orientation (PO)	Pang-grupong sesyong magbibigay ng oryentasyon sa mga pasyente tungkol sa ENTREPOSE bago sila lumahok sa programang ito.
2	Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	Mga pang-grupong sesyong tutulong sa mga pasyenteng maunawaan ang kanilang mga saloobin, damdamin, at ugaling puwedeng magtulak sa kanilang gumamit ng bawal na gamot base sa mga paksang una nang natukoy, at bibigyan sila ng mga mahahalagang kasanayan para malabanan ang kanilang problema sa paggamit ng droga.
3	Cognitive Behavioral Therapy Evaluation (CBT-E)	Mga pang-grupong sesyon para suriin ang indibidwal na pagbabago sa ikalimang linggo, ika-13 linggo, at huling linggo ng gamutan.
4	Psycho-Education (PE) para sa mga Pasyente at Miyembro ng Pamilya	Mga interaktibong talakayan para bigyan ang mga pasyente at kanilang mga kaanak ng tamang impormasyon tungkol sa adiksiyon, paggaling, gamutan, at ang pakikipagkapwang kalalabasan nito.
5	Self-Help Group Meeting (SHGM)	Mga pang-grupong pulong ng Narcotics Anonymous (NA) na pinamumunuan ng mga dating pasyente at ng mga pasyente mismo. Batay sa Labindalawang Hakbang (12 Steps) ang bawat sesyon.
6	Individual Counseling & Assignments (ICA)	Indibidwal na sesyon ng pagpapayong ginagawa ng kawani ng TRC. Habang dumadalo sa pagpapayo ang ilan, gagawa ng mga indibidwal na takdang-aralin ang ibang pasyente.

b. Schedule

Lalahok ka sa 26 na linggong kurso ng programang outpatient treatment at bibisitahin mo ang TRC nang isang beses sa isang linggo (Standard Program o SP) o dalawang beses sa isang linggo (Intensive Program o IP) depende sa mga resulta ng pagsusuri mo. Sa bawat pagbisita, mananatili ka sa TRC nang higit-kumulang tatlong oras at dadalo ka sa tatlong magkakaibang tig-iisang oras na sesyon mula sa bahagi ng programang ENTREPOSE na nakalista sa itaas.

Bibigyan ka ng mga kawani ng TRC ng schedule ng pagbisita mo sa TRC at ng sesyong dadaluhan mo sa bawat pagbisita. Ang minimum na kinakailangang sesyong daluhan ng pasyente ay ang mga sumusunod:

Mga Bahagi	Minimum na kinakailangang mga sesyon
1. Sesyong Oryentasyon sa Programa	1
2. Mga Sesyong CBT	28
3. Mga Sesyong CBT-E	3
4. Mga Sesyong PE	12
5. Mga Sesyong SHGM	6
6. Mga Sesyong ICA	26

c. Grupo ng Gamutan

Maliban sa mga sesyong Individual Counseling & Assessments (ICA), isasagawa rin ang mga programa ng gamutan gamit ang mga pang-grupong sesyong dadaluhan ng sampu hanggang 15 pasyente. Mabubuo ang mga permanenteng grupo o “static group.” Ibig sabihin, makakasama mo ang mga parehong miyembro ng grupo sa buong 26 na linggong kurso ng programa ng gamutan.

2) Tungkol sa Patient’s Workbook 

Bibigyan ang bawat pasyente ng kopya ng Patient’s Workbook sa kanyang pagsali sa ENTREPOSE. Dapat mong isulat ang pangalan mo sa likod na pabalat nito at huwag mo itong ibahagi sa ibang pasyente. Itatago mo ang Patient’s Workbook sa buong panahon ng gamutan at pagkatapos mong makumpleto ang programang gamutan.

Ginagamit ang Workbook para sa mga sesyong PO, CBT at CBT-E. Binubuo ito ng 50 worksheet (PO=1, CBT=46, at CBT-E=3). May isang nakalaan sa bawat natatanging paksang tatalakayin sa isang oras na pang-grupong sesyon. Kinakatawan ng mga sumusunod na simbolo (icon) ang mga nilalaman ng mga worksheet:

 Layunin	 Pagbasa sa teksto	 Pag-eensayo	 Talakayan	 Tampok
---	---	---	--	--

May pag-eensayo halos lahat ng worksheet kung saan direkta kang sasagot sa Patient's Workbook. Magsisilbing takdang-aralin ang ilang worksheet.

3) **Librong Talaan**

Bibigyan ang bawat pasyente ng kopya ng Librong Talaan kasama ng Patient's Workbook. Dapat mong isulat ang pangalan mo sa likod na pabalat nito at huwag mo itong ibahagi sa ibang pasyente. Itatago mo ang Librong Talaan sa buong panahon ng gamutan at pagkatapos mong makumpleto ang programang gamutan.

Ginagamit ang Librong Talaan upang mapanatili ang mga schedule mo at araw-araw na masubaybayan ang panganib ng muling paggamit ng droga. Ibibigay sa "CBT Sesyon 1: Pag-schedule at Pagsubaybay sa Panganib ng Muling Paggamit" ang mga karagdagang tagubilin kung paano punan ang Librong Talaan.

4) **Mga Alituntunin para sa mga Kalahok sa Programang CBT at CBT-E**

Dapat tumalima sa mga sumusunod na alituntunin ang lahat ng mga pasyenteng lumalahok sa mga pang-grupong sesyon ng mga Programang CBT at CBT-E. Mahalaga ang mga kondisyong ito para sa matagumpay na karanasan sa paggaling.

Mga alituntunin sa mga gamit:

- ✓ Dalhin ang Patient's Workbook, Librong Talaan, lapis at pambura sa bawat pang-grupong sesyon.
- ✓ Huwag mong ibahagi ang Patient's Workbook at Librong Talaan mo sa ibang pasyente. Isulat mo ang pangalan mo at petsa ng pagpasok sa likod na pabalat ng mga ito.

Habang nasa mga pang-grupong sesyon:

- ✓ Makinig nang mabuti at maging magalang sa tagapangasiwa at sa iba pang pasyente.
- ✓ Aktibong lumahok sa mga talakayan ng grupo.
- ✓ Huwag mag-atubiling magtanong kung may kailangan kang linawin sa mga sesyon.
- ✓ Suportahan ang ibang pasyente. Kung hindi ka sang-ayon sa iba, maging magalang sa pakikipag-usap sa kanya. Huwag umatake nang personal.



Oryentasyon sa Programa

- ✓ Huwag sapawan ang usapan. Bigyan din ng pagkakataong lumahok ang iba pang pasyente.
- ✓ Maging matapat.
- ✓ Iwasang maging detalyado sa pagkukuwento ng pamamaraan ng paggamit ng droga.
- ✓ Isulat ang mga petsa ng mga sesyon sa tabi ng bawat pamagat ng paksa sa Patient's Workbook.
- ✓ Magsulat ng mga natutunan sa Patient's Workbook bilang sanggunian mo sa hinaharap. Subukan mong sumulat nang marami hangga't maaari dahil makatutulong ito sa iyo sa hinaharap.

Pagkatapos ng mga sesyon:

- ✓ Pagkatapos ng sesyon, isipin mo ang natutunan mo at subukan mo itong isapamuhay para maiwasan ang mga ugaling mapanganib gaya ng paggamit ng droga.
- ✓ Tiyaking gawin ang mga takdang-aralin at humandang ibahagi ang mga sagot mo sa susunod na sesyon.
- ✓ Balik-balikan ang mga nilalaman ng Patient's Workbook na natutunan mo kasabay ng mga sinulat mo para pag-isipan ang paggaling at kasanayan mong manatiling malaya sa droga kahit pagkatapos ng panahon ng gamutan mo.

5) Mga Takdang-Aralin

Kailangan mong gumawa ng mga takdang-aralin ayon sa programa. May dalawang klase ng takdang-araling ibibigay sa iyo.

a. Pag-i-schedule at araw-araw na pagsubaybay sa panganib ng muling paggamit

Bibigyan lahat ng pasyente ng Librong Talaan na sadyang dinisenyo sa ilalim ng ENTREPOSE para sa pag-i-schedule at araw-araw na pagsubaybay sa panganib ng muling paggamit. Kailangan mong punan ang oras-oras na schedule para sa susunod na isang linggo sa mga sesyon ng ICA bago ka umalis sa TRC. Hihilingin sa iyong isulat araw-araw ang mga resulta ng pagsubaybay sa panganib ng muling paggamit bago matulog.

b. Mga takdang-aralin para sa mga tiyak na paksa

Hihilingin ng ilang worksheet sa Patient's Workbook na gumawa ka ng takdang-aralin tungkol sa isang tiyak na paksa. Hihilingin na gawin mo ang mga ito bago ang susunod na pagbisita at na ibahagi mo ang mga sagot mo sa sesyong CBT.



Bilang paghahanda bago magsimula ang mga Programang CBT, isulat ang mga benepisyo at perhuwisyo ng paggamit at pagtigil sa paggamit ng droga.

	Benepisyo	Perhuwisyo
Paggamit ng droga		
Pagtigil sa paggamit ng droga		



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

- !** Para sa matagumpay na paggaling, dapat tumalima ang mga kalahok sa mga alituntunin ng mga Programa ng CBT at CBT-E.
- !** Sa bakanteng oras mo, subukang paulit-ulit na balikan ang mga nilalaman ng Patient's Workbook.
- !** Kapag mas madalas kang magbasa ng Patient's Workbook at magsulat ng mga natutunan mo, mas malaki ang posibilidad na matagumpay kang gagaling.

NOTES:

A large rectangular box with a double-line border, containing 20 horizontal dashed lines for writing notes.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)




CBT Sesyon 1.

Pag-i-schedule at Pagsubaybay sa Panganib ng Muling Paggamit

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain ang kahalagahan ng pag-i-schedule para sa matagumpay na paggaling.
-  Unawain kung paano masusunod ang schedule mo sa loob ng 24 na oras.
-  Unawain kung paano gamitin ang Librong Talaan para sa pagsubaybay sa panganib ng muling paggamit.

1) Ang kahalagahan ng pag-i-schedule upang maiayos ang oras mo

Maaaring maging mahirap at nakababagot na gawain ang pag-i-schedule kung hindi ka sanay rito. Gayunpaman, mahalagang bahagi ito ng proseso ng paggaling. Hindi nag-i-schedule ng kanilang oras ang mga taong nalulong sa droga. Matutulungan ka ng pag-i-schedule na isaayos ang oras mo at na manatiling abstinent.



Nakapag-schedule ka na ba ng oras mo? Anu-ano ang mga hamon sa pagtupad sa mga schedule?

2) Pagsulat ng schedule mo

Napakadaling baguhin ng mga schedule na nasa ulo mo lang. Kung isusulat mo ang schedule mo habang maayos ang kalagayan ng utak mo at kung susundin mo ito, magagawa mo ang dapat mong gawin at hindi kung ano lang na nararamdaman mong gusto mong gawin. Kaya ng karamihan na mag-i-schedule ng mga gawain sa loob ng 24 na oras at sundin ito.



3) Paano nakatutulong ang pag-i-schedule sa hindi mo pagkalulong sa droga? 

Napakahalaga ng pag-i-schedule ng mga gawain mo para sa paggaling mo. Ang “rational brain” mo ang nagpaplano ng schedule at kung susundin mo ito, hindi ka gagamit ng droga. Gusto ng “addicted brain” mo na mawala sa kontrol. Kung hindi mo susundin ang schedule, maaaring maibalik ka ng “addicted brain” mo sa muling paggamit ng droga. Mahalagang tiyaking ginagawa mo ang mga sinulat mo. Sundin mo ang schedule mo at subukan mong hindi magkaroon ng anumang pagbabago.



I-schedule mo ang oras mo para bukas.

Petsa: _____

6:00 AM _____

7:00 AM _____

8:00 AM _____

9:00 AM _____

10:00 AM _____

11:00 AM _____

12:00 PM _____

1:00 PM _____

2:00 PM _____

3:00 PM _____

4:00 PM _____

5:00 PM _____

6:00 PM _____

7:00 PM _____




8:00 PM _____

9:00 PM _____

10:00 PM _____

11:00 PM _____


12:00 AM _____

-  *Nahirapan ka bang i-schedule ang oras mo? Aling bahagi ang mahirap?*
-  *Paano makatutulong sa iyo ang pag-i-schedule ng oras mo para manatili kang abstinent?*
-  *Paano mo pananatilihin ang motibasyon mong ipagtuloy ang pag-i-schedule?*

4) Paano gamitin ang Librong Talaan para masubaybayan ang panganib ng muling paggamit?

Mula ngayon, gagamitin mo ang Librong Talaan para i-schedule ang oras mo at suriin kung nasunod mo ito. Mauulit ang mga sumusunod na hakbang hanggang matapos ang programang gamutan.

1. Habang bumibisita sa TRC – Isulat ang mga oras-oras na schedule sa Librong Talaan mula ngayon hanggang sa araw ng susunod na pagbisita sa TRC. Kumpletuhin ito sa mga sesyon ng ICA at huwag umalis sa TRC hanggang matapos mo ito.
2. Markahan ang pang-araw-araw na katayuan ng panganib ng muling paggamit – Magbalik-tanaw araw-araw kung paano mo ginugol ang oras mo sa maghapon at markahan ang pang-araw-araw na katayuan ng panganib ng muling paggamit (1. Ligtas, 2. Nasa Panganib, o 3. Gumamit o muntik nang gumamit). Sa yugtong ito, hindi mo kailangang punan ang “Mga Tukso” at “Mooring Lines.” Susulatan mo ang mga iyon pagkatapos mong matutunan ang mga paksa kalaunan.
3. Ibahagi ang katayuan sa susunod na sesyon ng CBT – Ibahagi sa ibang miyembro ng grupo sa susunod na sesyon ng CBT ang pang-araw-araw na katayuan ng panganib ng muling paggamit na minarkahan mo. Karaniwang sisimulan ng mga tagapangasiwa ang mga sesyon ng CBT sa paghiling sa iyong ibahagi ang katayuan ng panganib ng muling paggamit sa mga nakaraang araw.

 **Para manatili kang abstinent, ipagpatuloy mo ang pag-i-schedule ng oras mo at ang pagsunod dito. Araw-araw mong suriin kung nasunod mo ang schedule mo.**

Takdang-Aralin



I-schedule mo ang oras mo sa Librong Talaan mula ngayon hanggang sa susunod na araw na naka-schedule na pagbisita mo sa TRC at araw-araw mong markahan ang katayuan ng panganib ng muling paggamit sa pagtatapos ng araw. Dapat makumpleto ang bahagi ng pag-i-schedule sa panahon ng sesyon ng ICA ngayon. Tandaan mong kinakailangan mong gawin ang takdang-araling ito sa bawat pagbisita mo sa TRC sa buong panahon ng gamutan bagaman hindi na mauulit ang tagubiling ito sa Workbook na ito.

CBT Sesyon 2.

Mga Tukso

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain kung ano-ano ang mga tukso (triggers).
- 🎯 Tukuyin ang mga nagiging tukso mo sa paggamit ng droga.
- 🎯 Unawain kung paano suriin kung umiwas ka sa mga nakatutuksong sitwasyon sa Librong Talaan.

1) Ano-ano ang mga tukso? 📄

Ang mga tukso ay mga tao, lugar, panahon, bagay, damdamin, at sitwasyong nagiging dahilan sa paggamit ng droga. Halimbawa, kung sumusuweldo tuwing Biyernes ng gabi ang isang tao, lumalabas siya kasama ang mga kaibigan, at nagdo-droga, maaaring ang mga tukso ay:

- ✓ Biyernes ng gabi (oras o panahon)
- ✓ Pagkatapos ng trabaho (oras o panahon)
- ✓ Pera (bagay)
- ✓ Mga kaibigang gumagamit ng droga (tao)
- ✓ Bar o club (lugar)



Ikinokonekta ng utak mo ang mga tukso sa paggamit ng droga. Bilang resulta ng palaging panunukso at paggamit, puwede kang mauwi sa paggamit ng droga kahit sa isang tukso lang.

2) Pagtukoy sa mga sariling tukso 📄


Mahalagang bahagi ng paggaling ang pagtukoy sa mga tukso sa iyo. Isipin mo ang nakaraang paggamit mo ng droga at ang mga tukso sa iyo mula sa mga sumusunod na kategorya:


- ✓ Mga pangyayari o gawaing kinabilangan mo bago ka gumamit ng droga
- ✓ Mga taong kasama mo o kasabay na gumamit ng droga
- ✓ Mga lugar kung saan ka gumamit ng droga
- ✓ Mga oras sa maghapon o araw ng linggo kung kailan ka karaniwang gumagamit ng droga

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

- ✓ Mga bagay na mayroon ka, ginamit o nakita mo habang gumagamit o bago ka gumamit ng droga
- ✓ Mga pakiramdam mo bago ka gumamit ng droga
- ✓ Mga sitwasyon o kalagayan kung kailan ka kadalasang gumamit ng droga

Naaapektuhan ng mga tukso ang utak mo at awtomatiko itong nagiging dahilan ng paggamit ng droga kahit pa nagdesisyon ka nang huminto. Dapat makita sa pagbabago ng ugali mo ang hangad mong huminto. Ito ang maglalayo sa iyo sa mga posibleng tukso.

 *Ilista ang ilan sa mga pinakamalalakas na tukso para sa iyo.*

 *Maglista ng mga tiyak na tuksong maaaring maging problema pagkalabas mo sa TRC ayon sa mga sumusunod na kategorya. Magbanggit ng kahit 20 man lang sa kabuuan.*

Mga tao: _____

Mga lugar: _____

Mga oras: _____

Mga bagay: _____

Mga damdamin: _____

Mga sitwasyon: _____



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) Pagsusulat ng katayuan ng araw-araw na pagkatukso sa Librong Talaan

Pag-iwas sa mga tukso ang isa sa mga pinakamabisang paraan para iwasan ang muling paggamit ng droga. Dapat mong isulat ang limang pinakamalalakas na tukso para sa iyo sa Librong Talaan at mula sa araw na ito, suriin mo araw-araw sa pagtatapos ng araw kung umiwas ka sa mga sitwasyong nakatutukso kasabay ng pang-araw-araw mong pagsusuri sa katayuan ng panganib ng paggamit muli.



Unang hakbang sa paggaling mo ang pagtukoy sa mga tukso sa iyo.



Mabisang paraan upang manatiling hindi gumagamit ng droga ang araw-araw na pagsusuri ng panganib ng muling paggamit.

Takdang-Aralin



Ano-ano ang mga pinakamatitindi mong tukso sa paggamit ng droga? Pakilista ang mga natukoy mo habang nasa sesyon. Maaaring magsulat ng karagdagang natukoy mo pa.

1. Mga taong dapat
iwasan:

2. Mga lugar na dapat
iwasan:

3. Mga tukso sa
emosyon:



Tukuyin ang limang pinakamalalakas na tukso para sa iyo at ilista ang mga iyon sa Librong Talaan. Pagkatapos, suriin araw-araw sa pagtatapos ng araw kung umiwas ka sa mga tuksong iyon. Tandaang kailangan mong gawin ang takdang-araling ito araw-araw kahit hindi na uulitin ang tagubiling ito sa Workbook na ito.

NOTES:

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

CBT Sesyon 3.

Pagkaya sa Mga Tukso

(Mga) Petsa:

/ /

/ /

🎯 Tuklasin ang mga paraan ng pag-iwas sa mga mapanganib na tukso ng paggamit ng droga.

🎯 Aralin kung paano kayanin ang mga hindi maiiwasang tukso.

🎯 Tukuyin ang mga paraan mo sa paglaban sa mga tukso.

1) Pagkaya sa mga sariling tukso 📄

Kapag natukoy mo na ang mga tukso sa iyo sa paggamit ng droga, ang susunod na mahalagang hakbang ay alamin kung paano makayanan ang mga ito. Maaaring madali mong makayanan ang ilang tukso, subalit maaaring kailanganin mo naman ang tulong ng ibang tao para sa ibang tukso.

Ang mga pinakasimpleng paraan para makayanan ang mga tukso ay ang mga sumusunod:

- ✓ Subukang iwasan at/o alisin ang mga tukso sa buhay mo
- ✓ Kung hindi maiiwasan ang mga tukso, humanap ng alternatibong paraan para maiwasang maging dahilan ang mga ito ng paggamit mo ng droga

2) Pagtuklas ng mga posibleng paraan para makayanan ang mga tukso 📄

Lubhang mahalagang malaman ang mga matibay at posibleng paraan para makayanan ang mga tukso. Dapat isaalang-alang ang mga sumusunod na prinsipyo para matukoy mo ang mga paraan mo upang makayanan ang mga tukso.

- ✓ Huwag mong itakda ang kawalan ng ginagawa (not doing something) bilang paraan mo upang labanan ang tukso. Dapat laging may alternatibo sa kawalan ng ginagawa. Tandaan ang “dead man’s rule” o ang tuntunin ng patay na anumang kayang gawin ng patay ay hindi paraan ng pagkaya sa tukso.



Halimbawa, kung tukso para sa iyo ang party tuwing Biyernes ng gabi, ang hindi pagpunta sa party sa Biyernes ng gabi ay hindi paraan ng pagkaya sa tukso dahil kaya iyong gawin kahit ng patay. Sa halip, dapat itakda ang pag-uwi nang 6:30 kapag

Biyernes ng gabi o pagkain sa labas kasama ang asawa tuwing Biyernes ng gabi bilang paraan ng pagkaya sa tukso.

- ✓ Dapat makatotohanan at magagawa ang mga paraan mong labanan ang tukso. Simplehan lang ang mga ito upang madaling maipagpatuloy.
- ✓ Maaaring sumubok ng bagong paraan o humingi ng tulong sa iba.

Ipinapakita sa susunod na talaan ang mga halimbawa ng tukso at ang mga paraan para makayanan ang mga ito. Kinakatawan ng bilang mula “1” (madali) hanggang “5” (mahirap) ang mga antas ng kahirapang ipatupad ang mga paraan ng pagkaya sa tukso. Tandaang halimbawa lang ito. Iba-iba sa bawat tao ang mga paraan ng pagkaya sa tukso at ang mga antas ng kahirapan.

Tukso sa paggamit ng droga	Mga paraan sa pagkaya sa tukso	Antas ng kahirapang ipatupad 1 (madali) – 5 (mahirap)
Pag-inom pagkatapos ng trabaho	1. Pagpunta sa sports club sa halip na lumabas para uminom.	3
	2. Kapag nagyaya ng inuman ang mga kaibigan ko, sasabihin ko, “Ipinagbabawal ng doctor ko ang pag-inom.”	2
	3. Sa araw ng suweldo kung kailan madalas akong uminom, makikipagkita ako sa asawa ko para kumain sa labas.	3
Pagkakaroon ng sapat na pera	1. Hindi pagdadala ng mahigit sa 300 piso sa pitaka ko.	3
	2. Ipapatingin ko sa asawa ko ang laman ng pitaka ko tuwing umaga.	2
	3. Hindi ako magdadala ng ATM card.	1



Ilista ang ilan sa mga pinakamatitinding tukso para sa iyo.

1. _____
2. _____
3. _____



Isulat ang mga paraan mo upang kayanin ang tukso at ang mga antas ng kahirapang gawin ang mga ito para sa bawat tuksong binanggit mo sa itaas. Isaalang-alang ang mga prinsipyong natutunan mo. Tandaan ang “dead man’s rule” at iwasang isulat bilang paraan ng pagkaya sa tukso ang kawalan ng gagawin.

Mga tukso sa paggamit ng droga	Mga paraan ng pagkaya sa tukso	Kahirapang ipatupad 1 (madali) – 5 (mahirap)
1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	
2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	
3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Laging maging handang gamitin ang mga paraan mo para makayanan ang mga tukso sa paggamit ng droga.



Tandaan ang “dead man’s rule” na hindi puwedeng maging paraan ng pagkaya sa tukso ang anumang kayang gawin ng patay.

NOTES:

A series of horizontal dashed lines for writing notes, contained within a double-line border.

CBT Sesyon 4.

Mga Paraan ng Pagpigil sa Kaisipan

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain kung paano maaaring humantong sa paggamit ng droga ang mga tukso, kaisipan, at giyang (craving).

🎯 Matuto ng mga paraan ng pagpigil sa mga kaisipang maaaring humantong sa paggamit ng droga.

1) Pagtatalo sa isip mo tungkol sa paggamit ng droga 📄

Kapag nagpasya ka nang itigil ang paggamit ng droga pero sa isang punto ay nauwi ka pa rin sa paggamit ng droga, pinayagan ka ng utak mo na gumamit sa pamamagitan ng prosesong pangangatwiran sa muling paggamit (relapse justification). Nag-uumpisa ng pagtatalo sa isip mo ang mga kaisipang gumamit ng droga. Pakiramdam mong parang nasa away ka at dapat kang magkaroon ng maraming dahilan para hindi gumamit ng droga. Kaya lang, naghahanap ng dahilan ang isip mo para gumamit ulit.



Ang pagtatalo sa kalooban mo ay bahagi ng serye ng mga pangyayaring humahantong sa paggamit ng droga. Ilang ulit ka nang natalo sa ganitong pagtatalo?

2) Ano ang giyang? 📄

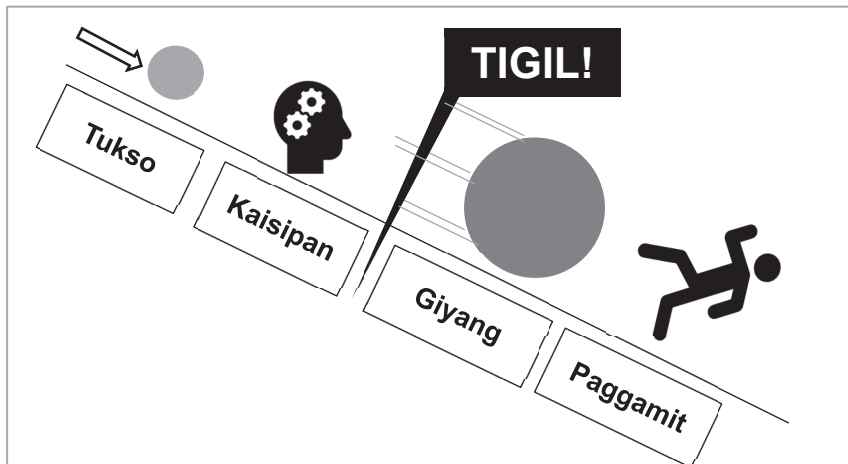
Ang giyang ay ang biglaang pagkagustong gumamit ng droga. Hindi basta mawawala ang giyang dahil lang nagpasya kang hindi na gumamit. Hindi rin sapat ang determinasyon para kayanin ang giyang sa paggamit ng droga. Sa halip, kailangan mong baguhin ang ugali mo para makaiwas sa mga tukso dahil maaaring humantong sa pagkagiyang ang mga tukso.

3) Humahantong sa giyang at paggamit ang mga kaisipan 📄

Magkakaugnay ang mga tukso, kaisipan, giyang at paggamit. Gayunpaman, ganito ang madalas na pagkakasunod-sunod:

TUKSO => **KAISIPAN** => **GIYANG** => **PAGGAMIT**

Kadalasang sumasagi sa isip mo ang paggamit ng droga sa pamamagitan ng **tukso**. Humahantong ang **kaisipan** sa **giyang** at kalaunan, sa **paggamit** ng droga. Ang patuloy na pag-iisip ng paggamit ng droga ay pagpili na ng muling paggamit. Habang patuloy mo itong iniisip, mas malaki ang posibilidad na gumamit ka ulit ng droga.

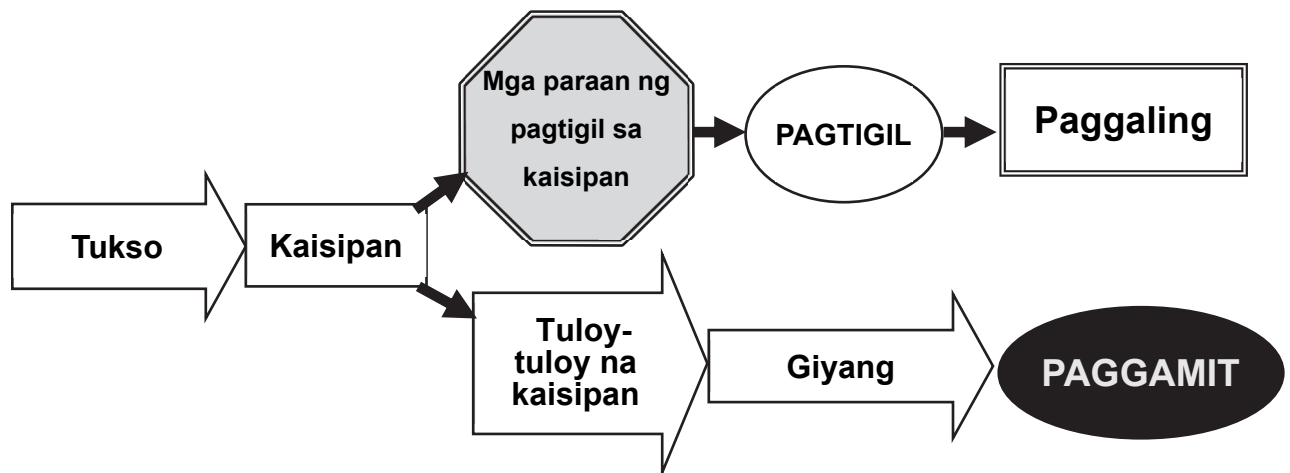


4) Pagtigil sa kaisipang gumamit ng droga 📄

Ang tanging paraan para masigurong hindi hahantong ang kaisipan sa muling paggamit ng droga ay itigil ang kaisipan bago ito humantong sa giyang. Maiiwasang humantong sa hindi mapigilang giyang ang kaisipan kung pipigilan ito sa simula pa lang. Mahalagang gawin mo ito sa lalong madaling panahon kapag napagtanto mo nang iniisip mo na pala ang paggamit ng droga.

5) Mga Paraan ng Pagtigil sa Kaisipan (thought-stopping techniques) 📄

Para masimulan ang paggaling, mahalagang putulin ang pagkakasunod-sunod na tukso-kaisipan-giyang-paggamit. Nagbibigay-daan ang pagpigil sa kaisipan para maputol ang proseso.



Maaari mong subukan ang mga paraan ng pagtigil sa kaisipan gamit ang dalawang hakbang na inilalarawan sa ibaba at gamitin ang makabubuti sa iyo:

Unang hakbang: Itigil agad ang kaisipan gamit ang mabilis na kilos (sa loob ng limang segundo).

- ✓ **Visualization (Paglalarawan sa Isip)**: Mag-isip ng eksenang nilalabanan mo ang lakas ng kaisipang gumamit ng droga. Halimbawa, isipin mong may switch o pindutan sa utak mo. Isipin mong pinipindot mo ito mula ON pa-OFF para tumigil ang kaisipang gumamit ng droga. Maghanda ng iba pang eksenang agad mong iisipin kapalit nito.



- ✓ **Snapping (Pagpalagitik/Paghila sa goma at pagbitaw dito)**: Maluwag na magsuot ng goma sa pulso. Tuwing mapapansin mong nakakaisip kang gumamit ng droga, hilahin at bitawan ang goma at sabihing “Hindi!” sa kaisipang ito habang ibinabaling mo ang isip mo sa ibang bagay. Maghanda ng ibang bagay na makabuluhan at kawili-wili sa iyo.










- ✓ **Relaxation (Pagkalma)**: Huminga nang malalim (punuin ng hangin ang mga baga) at dahan-dahang ibuga ang hangin. Gawin ito nang tatlong beses. Mararamdaman mong nawawala ang tensiyon mula sa katawan mo. Ulitin ito tuwing bumabalik ang ganitong pakiramdam.

Pangalawang hakbang: Lumipat sa ligtas na lugar at maglibang sa mga gawaing maglalayo sa iyo sa mapanganib na kaisipan.

- ✓ Tumawag ng kaibigan (na hindi gumagamit ng droga)
- ✓ Maligo
- ✓ Sumayaw sa tugtog
- ✓ Mag-jogging
- ✓ Magplano ng pamamasyal kasama ang pamilya

Subukan mo ang mga gawaing ito sa loob ng 15 minuto dahil kahit ang pinakamatinding giyang ay tumatagal ng 15 minuto lang.

-  *Sa palagay mo, alin sa mga paraan sa unang hakbang (visualization, snapping, relaxation) ang pinakamakatatulong sa iyo?*
-  *Ano-ano ang mga malilinaw na paggagamitan mo ng mga paraang ito? Ano ang ilalarawan mo sa isip mo? Ano ang gagawin mo para kumalma?*
-  *Sa palagay mo, alin sa mga paraan sa pangalawang hakbang ang kaya mong gawin nang 15 minuto at makatatulong sa iyo?*
-  *Ano pang ibang paraan ang maaaring makatulong sa iyo para itigil ang kaisipang gumamit ng droga?*

-
-  **Kapag hinayaang humantong sa mga giyang ang mga kaisipan, pagpili na ito para manatiling lulong sa droga.**
 -  **Tutulungan ka ng mga paraan ng pagpigil sa kaisipan na itigil ang kaisipan mo bago ito humantong sa giyang.**
 -  **Lilipas ang giyang. Kahit ang pinakamatinding giyang ay tumatagal ng 15 minuto lang.**
-

Takdang-Aralin



Kapag naiirita, na-si-stress, o hindi ka mapakali, maaari mo ring gamitin ang mga paraan ng pagpigil sa kaisipan para makayanan mo ang mga negatibong damdamin mo. Gamitin mo ang mga paraang iyon kapag nararamdaman mo ang mga damdaming iyon sa araw-araw mong pamumuhay at isulat mo sa talaan sa ibaba kung paano mo kinaya ang mga iyon:

Kailan?	Ano ang nangyari?	Ginamit na (mga) paraan ng pagtigil sa kaisipan	Mga Resulta

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....




CBT Sesyon 5.

External Triggers

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain kung ano ang external triggers.
-  Tukuyin ang external triggers mo sa paggamit ng droga.
-  Tukuyin ang mga gawain, sitwasyon, o kondisyong hindi humahantong sa paggamit ng droga.


1) **Ano ang external triggers?**


Ang external triggers ay mga aspeto ng pamumuhay mo at mga pagpipiliang kontrolado mo. Halimbawa, maaaring maging external trigger ang pagpunta sa club o bar para gumamit ka ng droga. Mababawasan mo ang pagkakataonng gumamit ng droga sa pagkontrol ng external triggers.




Check-an ang mga gawain, sitwasyon, o kondisyon kung saan ka madalas gumamit ng droga. Bilugan ang mga gawain, sitwasyon, o kondisyon kung saan hindi ka pa gumamit ng droga.

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mag-isa sa bahay | <input type="checkbox"/> Habang nagde-date | <input type="checkbox"/> Bago maghapunan sa labas |
| <input type="checkbox"/> Kasama sa bahay ang mga kaibigan | <input type="checkbox"/> Bago makipagtalik | <input type="checkbox"/> Bago mag-almusal |
| <input type="checkbox"/> Bahay ng kaibigan | <input type="checkbox"/> Habang nakikipagtalik | <input type="checkbox"/> Habang nanananghalian |
| <input type="checkbox"/> Sa mga party | <input type="checkbox"/> Pagkatapos makipagtalik | <input type="checkbox"/> Habang naghahapunan |
| <input type="checkbox"/> Sa mga laro | <input type="checkbox"/> Bago magtrabaho | <input type="checkbox"/> Pagkatapos ng trabaho |
| <input type="checkbox"/> Sa mga pelikula | <input type="checkbox"/> Kapag may dalang pera | <input type="checkbox"/> Matapos dumaan sa isang tiyak na kalye o lugar |
| <input type="checkbox"/> Sa mga bar/club | <input type="checkbox"/> Pagkatapos dumaan sa tirahan ng dealer | <input type="checkbox"/> Sa paaralan |
| <input type="checkbox"/> Sa dalampasigan | <input type="checkbox"/> Habang nagmamaneho | <input type="checkbox"/> Sa parke |
| <input type="checkbox"/> Sa mga konsiyerto | <input type="checkbox"/> Sa tindahan ng alak | <input type="checkbox"/> Sa kapitbahayan |
| <input type="checkbox"/> Kasama ang mga kaibigang nagdo-droga | <input type="checkbox"/> Habang nagtrabaho | <input type="checkbox"/> Sa katapusan ng linggo |
| <input type="checkbox"/> Kapag tumataba | <input type="checkbox"/> Habang nasa telepono | <input type="checkbox"/> Kasama ang mga kaanak |
| <input type="checkbox"/> Habang bakasyon/Holidays | <input type="checkbox"/> Sa mga grupong nagpapagaling | <input type="checkbox"/> Kapag nakakaramdam ng sakit |
| <input type="checkbox"/> Kapag umuulan | <input type="checkbox"/> Pagkasuweldo | |
| <input type="checkbox"/> Bago makipag-date | | |

 *Ilista ang iba pang mga gawain, sitwasyon, o kondisyon kung kailan ka madalas gumamit ng droga.*

 *Ilista ang mga gawain, sitwasyon, o kondisyon kung kailan HINDI ka gagamit ng droga.*


 *Ilista ang mga taong maaari mong makasama nang HINDI gumagamit ng droga.*


 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*


2) **Pagtukoy sa mga mapanganib at ligtas na sitwasyon**

Hindi aksidenteng nangyayari ang paggamit ng droga. Makontrol at mababawasan mo ang mga pagkakataong gumamit ng droga kung tutukuyin mo at susubukan mong lumayo sa mga mapanganib na tao, lugar, bagay, o sitwasyon. Isa ring paraan ng pag-iwas sa external triggers ang pagtukoy at pagiging malapit sa mga ligtas na tao, lugar, bagay, o sitwasyon.



 *Ano-ano ang mga tiyak na mapanganib na lugar, bagay, o sitwasyon, at sino-sino ang mga mapanganib na taong LAGING nagiging dahilan ng paggamit mo ng droga?*

 *Sa palagay mo, ano-ano ang mga ligtas na lugar, bagay, o sitwasyon, at sino-sino ang mga ligtas na taong HINDI KAILANMAN naging dahilan ng paggamit mo ng droga?*

 **Laging tandaan ang mga tao, lugar, bagay at sitwasyong naging dahilan ng paggamit mo ng droga at maging handang iwasan ang mga ito para mapigilan ang muling paggamit ng droga.**

Takdang-Aralin



Ilista sa ibaba ang mga tao, lugar, bagay, o sitwasyon ayon sa tindi ng kaugnayan ng mga ito sa paggamit ng droga.

LIGTAS
0% Pagkakataon ng Paggamit
MAPANGANIB
100% Pagkakataon ng Paggamit

Hinding-hindi gumagamit
Halos hindi gumagamit
Halos laging gumagamit
Palaging gumagamit

Mga
Tao

Mga
Lugar

Mga
Bagay

Mga
Sitwa-
syon

Ligtas ang mga sitwasyong ito.

Maliit ang panganib sa mga sitwasyong ito pero **kailangang mag-ingat**.

Malaki ang panganib sa mga sitwasyong ito. **Lubhang mapanganib** na manatili rito.

Pagpiling manatiling lulong sa droga ang pakikilahok sa mga sitwasyong ito. **Tuluyang iwasan**.

NOTES:

A series of horizontal dashed lines for writing notes.




CBT Sesyon 6.

Internal Triggers

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain kung ano ang internal triggers.
-  Tukuyin ang internal triggers mo sa paggamit ng droga.
-  Unawain ang mga paraan mo ng pagkaya ng mga emosyonal na kalagayang nagsisilbing internal triggers.

1) Ano ang internal triggers?

Sa panahon ng paggaling, may mga damdamin o emosyong maaaring tumukso sa utak mong isipin ang paggamit ng droga. Internal triggers ang tawag sa mga damdamin o emosyong iyon.



Basahin ang sumusunod na listahan ng mga damdamin at emosyon at check-an ang mga maaaring magdulot ng mga kaisipan ng paggamit ng droga. Bilugan ang mga hindi konektado sa paggamit ng droga.

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Takot | <input type="checkbox"/> Pinuna/Binatikos | <input type="checkbox"/> Sabik | <input type="checkbox"/> May gana |
| <input type="checkbox"/> Pagkabigo | <input type="checkbox"/> Kulang/walang kakayahan | <input type="checkbox"/> Selos | <input type="checkbox"/> Mapaghiganti |
| <input type="checkbox"/> Napabayaang | <input type="checkbox"/> Nagigipit | <input type="checkbox"/> Nababagot | <input type="checkbox"/> Nag-aalala |
| <input type="checkbox"/> Galit | <input type="checkbox"/> Nade-depress | <input type="checkbox"/> Sobrang pagod | <input type="checkbox"/> Nagdadalam-hati |
| <input type="checkbox"/> Nakokon-siyensiya | <input type="checkbox"/> Nanliliit/walang tiwala sa sarili | <input type="checkbox"/> Nalulumbay | <input type="checkbox"/> Masama ang loob |
| <input type="checkbox"/> Kinakabahan | <input type="checkbox"/> Kalmado | <input type="checkbox"/> Inggit | <input type="checkbox"/> Labis na emosyon |
| <input type="checkbox"/> Malakas ang loob/May kumpiyansa | <input type="checkbox"/> Napahiya | <input type="checkbox"/> Pinagkaitan | <input type="checkbox"/> Hindi naiintindihan ng iba |
| <input type="checkbox"/> Masaya | <input type="checkbox"/> Naiirita | <input type="checkbox"/> Balisa | <input type="checkbox"/> Napa-praning |
| <input type="checkbox"/> May masidhing pagnanais | <input type="checkbox"/> Malungkot | | <input type="checkbox"/> Gutom |
| <input type="checkbox"/> Inaantok | <input type="checkbox"/> Nasasaktan | | |



Ilista ang iba pang emosyonal na kalagayang naging tukso sa iyo para gumamit ng droga.



Ilarawan ang karanasan mo kung kailan naging dahilan ang pagbabago ng mood mo para gustuhin mong gumamit ng droga (halimbawa, may nakaaway ka at gusto mong magdroga dahil sa galit).



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

2) Pag-unawa sa mga ligtas at hindi ligtas na kalagayan ng emosyon

Kung nauunawaan mo ang internal triggers mo, matutukoy mo ang ligtas at hindi ligtas na mga kalagayang emosyonal. Sa gayon, mapaghahandaan at mapipigilan mo ang mga problema.



Ilista sa ibaba ang mga emosyonal na kalagayan ayon sa tindi ng kaugnayan ng mga ito sa paggamit ng droga.

LIGTAS 0% Pagkakataon ng Paggamit		MAPANGANIB 100% Pagkakataon ng Paggamit	
Hindind-hindi gumagamit	Halos hindi gumagamit	Halos laging gumagamit	Laging gumagamit
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
Ligtas ang mga emosyong ito.	Maliit ang panganib ng mga emosyong ito pero kailangang mag-ingat .	Malaki ang panganib ng mga emosyong ito. Lubhang mapanganib na manatili rito.	Pagpapasyang manatiling lulong sa droga ang pananatili sa mga emosyong ito. Tuluyang iwasan .




Ano-ano ang mga tiyak na nakababahalang emosyonal na kalagayan?




Sa palagay mo, ano-ano ang mga ligtas na emosyonal na kalagayan?


3) Pagkaya sa internal triggers

Hindi mo maiiwasan ang magkaroon ng emosyon. Gayunpaman, para maiwasan ang muling paggamit ng droga, dapat kang magkaroon ng mga kakayahang kayanin ang mga nakababahalang emosyong nagsisilbing internal triggers mo. Maaaring maging kapaki-pakinabang ang ilang paraan ng pagtigil ng kaisipan na natutunan mo noong nakaraan . Pero dapat kang maghanap ng mga paraan ng pagkaya na angkop sa iyo para makontrol ang internal triggers.

 *Isulat ang mga paraan ng pagkaya na angkop sa iyo para makontrol ang mga nakababahalang emosyonal na estadong nagsisilbing internal triggers. Tandaang maaaring magsulat ng maraming paraan ng pagkaya para sa isang internal trigger.*

Internal triggers sa Paggamit ng Droga	Mga Paraan ng Pagkaya
1.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓
2.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓
3.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓
4.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓
5.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓


 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

 *Ibahagi ang karanasan mo sa pagkontrol sa internal triggers.*

 **Mahalaga sa pag-iwas sa muling paggamit ng droga ang pagkaunawa sa mga ligtas at hindi ligtas na emosyonal na kalagayan mo.**

 **Laging isipin ang mga paraang angkop sa iyo at gamitin ang mga ito kapag nasa ganitong emosyonal na kalagayan ka.**

Takdang-Aralin

 *Ilista ang mga nakababahalang internal triggers para sa iyo at isulat ang mga paraan mo ng pagkaya sa mga tuksong ito. Idagdag ang mga bagong paraang natutunan mo mula sa iba noong sesyon.*

Internal triggers sa Paggamit ng Droga	Mga Pamamaraan ng Pagkaya
1.	✓ ✓ ✓
2.	✓ ✓ ✓
3.	✓ ✓ ✓

4.	✓
	✓
	✓
5.	✓
	✓
	✓
6.	✓
	✓
	✓
7.	✓
	✓
	✓
8.	✓
	✓
	✓
9.	✓
	✓
	✓
10.	✓
	✓
	✓

NOTES:

A large rectangular box with a double-line border, containing 20 horizontal dashed lines for writing notes.




CBT Sesyon 7.

Daan Tungo sa Paggaling

(Mga) Petsa:

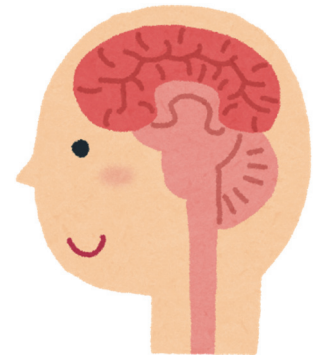
____ / ____ / ____


____ / ____ / ____

-  Unawaing pisikal na proseso ang paggaling na nangangailangan ng pagbabago sa katawan.
-  Unawain ang mga yugto ng paggaling at ang mga hamong kasabay ng mga ito.
-  Tukuyin ang mga paraan para mapagtagumpayan ang mga pisikal na hamong maaari mong maranasan habang nagpapagaling.

1) Ang “biological readjustment” ng utak sa panahon ng paggaling

Hindi mahiwagang proseso ang paggaling mula sa pagkalulong sa droga. Pagkatapos ihinto ang paggamit ng droga, nakararanas ang utak ng “biological readjustment”. Ang proseso ng pagsasaayos na ito ay paghilom mula sa mga pagbabagong kemikal na nangyari sa utak na dulot ng paggamit ng droga. Mahalagang maintindihan ng mga taong nag-uumpisa pa lang sa paggaling kung bakit sila nakararanas ng mga paghihirap na pisikal at emosyonal.



 *Ano-ano ang mga naging karanasan mo sa simula ng paggaling? Gaano katagal mo nararanas ang mga pisikal na sintomas?*

 *Ano-anong mga pisikal na sintomas ang nararanasan mo ngayon?*

2) Daan tungo sa paggaling

Nahahati sa apat na yugto ang paggaling mula sa paggamit ng stimulant: (1) withdrawal mula sa una hanggang pangalawang linggo; (2) honeymoon (o maagang paglaya sa droga) sa susunod na apat na linggo; (3) wall (or matagal na paglaya sa droga) sa susunod na tatlo hanggang limang buwan; at (4) readjustment sa susunod na dalawang buwan.

Mga gabay lang tungo sa paggaling at hindi schedule ang haba ng bawat yugto. Magkakaiba ang mga haba ng mga yugto ng mga tao. Maaapektuhan din ng ginamit na droga ang pagpapatuloy ng pasyente sa bawat yugto. Karaniwang mas nagtatagal sa bawat yugto ang mga pasyenteng gumamit ng shabu kaysa sa mga gumamit ng cocaine o iba pang stimulant.

a) **Withdrawal**: isa hanggang dalawang linggo

Sa mga unang araw pagkatapos ihinto ang paggamit ng droga, maaaring makaranas ng mga mahihirap na sintomas. Kadalasang may kaugnayan ang tindi ng mga sintomas sa dami, dalas, at klase ng ginamit na droga.

Para sa mga gumamit ng stimulants, maaaring may kasamang giyang, depresyon, panghihina, hirap sa pagtulog o sobrang tulog, mas magana sa pagkain, at hirap sa konsentrasyon ang withdrawal. Hindi man nila nararanasan ang parehong tindi ng mga pisikal na sintomas na nararanasan ng mga taong gumamit ng alak, maaaring maging malubha ang mga psychological na sintomas ng giyang at depresyon. Maaaring maging irritable at mahirapan ang mga pasyente na kayanin ang stress.



b) **Honeymoon** (Maagang Paglaya sa droga): kasunod na apat na linggo

Para sa mga gumamit ng stimulants, “honeymoon” ang tawag sa apat na linggong ito. Mabuti ang pakiramdam ng karamihan sa panahong ito at kadalasang nakakaramdam na “gumaling na”. Dahil dito, maaaring huminto sa pagpapagamot ang mga pasyente kapag honeymoon.

Dapat gamitin ang maagang paglaya sa droga bilang pagkakataon para bumuo ng matibay na pundasyon para sa paggaling. Kung maibabaling ng mga pasyente ang nararamdaman nilang lakas, sigla, at pagiging positibo sa panahong ito para sa mga gawain sa paggaling, mailalatag na nila ang pundasyon ng tagumpay sa hinaharap.



c) **Wall** (Matagal na paglaya sa droga): kasunod na tatlo hanggang limang buwan

Mula anim na linggo hanggang limang buwan pagkatapos huminto sa paggamit ng droga, maaaring nakaranas ang mga pasyente ng iba’t ibang nakakainis at nakababahalang sintomas. Ang mga sintomas ng problema sa kaisipan at damdamin ay dulot ng tuloy-tuloy na proseso ng paghilom sa utak. “Wall” ang tawag sa panahong ito.

Mahalagang malaman ng mga pasyente na ang ilang pakiramdam sa panahong ito ay resulta ng mga pagbabagong kemikal sa utak. Kung mananatiling malaya ang pasyente sa droga, lilipas din ang pakiramdam na ito. Ang mga



pinakakaraniwang sintomas ay depresyon, pagiging irritable, hirap sa konsentrasyon, panghihina, at kawalan ng sigla.

Maaari ring makaranas ang mga pasyente ng matinding giyang sa panahon ng matagal na paglaya sa droga. Malaki ang panganib ng muling paggamit ng droga sa panahong ito. Dapat tumuon ang mga pasyente sa paglaya sa droga sa bawat araw. Malaking tulong ang pag-eehersisyo sa panahong ito. Para sa karamihan ng mga pasyente, malaking tagumpay ang makumpleto ang yugtong ito sa paggaling.


d) **Readjustment**: kasunod na dalawang buwan


Pagkatapos ng limang buwan, malaki na ang ibinuti ng utak.

Pangunahing layunin na ngayon ng pasyente ang mamuhay nang may mga makabuluhang gawaing sumusuporta sa patuloy na paggaling. Kahit tapos na ang mahirap na bahagi ng paggaling, kailangang pagsikapang mapabuti ang kalidad ng buhay. Dahil madalang na at hindi na matindi ang mga giyang, maaaring hindi masyadong mapansin ng mga pasyente ang mga panganib ng muling paggamit. Sa gayon, maaaring malagay sila sa mga sitwasyong may malaking panganib at manganib silang gumamit ulit ng droga.



 *Nasaan ka ngayon sa apat na yugto ng paggaling?*

 *Ano-anong mga pisikal na sintomas ang naranasan mo habang nasa mga yugtong Withdrawal at Honeymoon ka? Gaano katagal mong naranasan ang mga sintomas na ito?*

 *Ano-anong mga paraan o gawain ang nakatulong sa iyong malampasan ang mga pisikal na kahirapan ng maagang paggaling (early recovery)?*

 **Nagkakaroon ng “biological readjustment” ang utak sa panahon ng paggaling.**

 **Ang apat na yugto ng paggaling ay (1) Withdrawal, (2) Honeymoon, (3) Wall, at (4) Readjustment.**

 **Malaki ang panganib ng muling paggamit ng droga lalo na habang nasa mga yugto ng Withdrawal at Wall.**

Takdang-Aralin



Malaking hamon na kayanin ang mga sintomas habang nasa mga yugto ng Withdrawal at Wall. Nahirapan ka ba noong sinubukan mong tumigil sa paggamit? Ano-ano ang mga paraan mo para makayanan ang mga iyon?

NOTES:

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.





CBT Sesyon 8.

Mga Pulong ng Self-Help Group

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain ang estruktura at ayos ng Mga Pulong ng Self-Help Group.
-  Tukuyin ang mga hamon at benepisyong paglahok sa Mga Pulong ng Self-Help Group.
-  Kilalaning mahalagang bahagi ng paggaling ang paglahok sa Mga Pulong ng Self-Help Group.
-  Unawain ang 12 Steps ng Narcotics Anonymous.

1) Ano ang Mga Pulong ng Self-Help Group o NA?

Noong 1930s, itinatag sa Estados Unidos ang Alcoholics Anonymous (AA) ng dalawang lalaking hindi nakayanan ang pagkalulong nila sa alak gamit ang psychiatry o gamot. Natukoy nila ang ilang prinsipyong nakatulong sa ilang tao na mapagtagumpayan ang pagkalulong sa alak. Binuo nila ang AA para ipakilala sa mga taong lulong sa alak ang mga makatutulong na prinsipyong ito. Ginamit na rin kalaunan ang mga nakatutulong na konsepto ng AA para sa adiksiyon sa stimulants at iba pang droga (halimbawa, Narcotics Anonymous [NA]) at sa mga hindi mapigilang ugali gaya ng pagsusugal at sobrang pagkain.

Natuklasan ng mga taong lulong sa droga o alak na makapagbibigay ang ibang nasa ganitong sitwasyon ng malaking suporta at tulong sa bawat isa. Dahil dito, tinawag na “fellowship” ang ganitong mga grupo kung saan nagpapakita ang mga kalahok ng malasakit at suporta sa isa’t isa sa pamamagitan ng pagbabahagi at pag-unawa.

2) Mahalaga sa paggaling mo ang Mga Pulong ng Self-Help Group

Para magkaroon ng bisa ang gamutan sa iyo, mahalagang bumuo ng grupong susuporta sa iyo. Kaya kailangan mong magpatuloy sa pagdalo sa Mga Pulong ng Self-Help Group na nasa komunidad mo pagkatapos mong makalabas sa TRC. Habang mas lumalahok ka sa gamutan at sa Mga Pulong ng Self-Help Group, mas malaki ang posibilidad ng paggaling mo.



3) Ang Dasal ng Kahinahunan at ang 12 Steps

Batay sa Dasal ng Kahinahunan at 12 Steps ang programang NA.

Ang Dasal ng Kahinahunan:

Panginoon, ipagkaloob po Ninyo sa akin ang kahinahunang tanggapin ang mga bagay na hindi ko na mababago, ang lakas ng loob na baguhin ang mga bagay na kaya kong baguhin, at talino para malaman ang kaibahan.


Ang Labindalawang Hakbang (12 Steps) ng Narcotics Anonymous:


1. Inaamin naming wala kaming kapangyarihang labanan ang adiksiyon namin, na nasira ang buhay namin.
2. Naniniwala kaming may Kapangyarihang higit sa amin na nakapagbabalik ng katinuan namin.
3. Nagpasya kaming ipaubaya ang kalooban at buhay namin sa pangangalaga ng Diyos ayon sa pagkakakilanlan namin sa Kanya.
4. Walang takot naming sinuri ang sarili namin.
5. Inamin namin sa Diyos, sa sarili namin at sa isa pang tao ang likas na katangian ng mga pagkakamali namin.
6. Naging ganap na handa na kaming ipaalis sa Diyos ang lahat ng maling ugaling ito.
7. Hiniling namin nang buong kababaang-loob na alisin ng Diyos ang mga pagkukulang namin.
8. Gumawa kami ng listahan ng lahat ng taong nasaktan namin at handa kaming makipag-ayos sa kanilang lahat.
9. Direkta kaming nakipag-ayos sa mga taong ito hangga't maaari, maliban na lang kung makapipinsala sa kanila o sa iba pa ang paggawa nito.
10. Patuloy naming sinusuri ang sarili namin at agad na inaamin kung may pagkakamali kami.
11. Sinisikap namin sa pamamagitan ng dasal at pagninilay-nilay na lalong mapalapit sa Diyos, ayon sa pagkakakilala namin sa Kanya, upang malaman ang kalooban Niya para sa amin at magkaroon ng lakas upang gawin ito.
12. Sa espiritwal naming pagkamulat bilang resulta ng mga hakbang na ito, sinisikap naming ibahagi ang mensaheng ito sa mga adik, at isabuhay ang mga prinsipyong ito sa lahat ng gawain namin.





4) Para sa relihiyoso at hindi relihiyoso ang mga programa ng Labindalawang Hakbang (12 Steps)

Walang makarelihiyon sa mga programa ng Labindalawang Hakbang (12 Steps) ngunit itinuturing na bahagi ng paggaling ang paglagong espiritwal. Napakapersonal at kanya-kanya ang mga pagpiling espiritwal. Nagpapasya ang bawat tao para sa kanyang sarili kung ano ang kahulugan ng “mas mataas na kapangyarihan”. Makahahapan ng halaga at suporta sa mga programang Labindalawang Hakbang (12 Steps) ang mga relihiyoso at hindi relihiyoso.

 *Nakadalo ka na ba sa pulong ng NA bago ka sumali sa programang ito? Kung oo, ano ang naging karanasan mo?*

 *Ano ang naging karanasan mo sa pakikipagpulong sa NA sa TRC?*

 *Balak mo bang makipagpulong sa NA pagkatapos mong makumpleto ang programang gamutan sa TRC na ito? Saan? Kailan?*

 *Paano mo gagamitin ang pakikipagpulong sa NA para huminto sa paggamit ng droga?*

 **Mahalagang bahagi ng paggaling ang pagdalo sa Mga Pulong ng Self-Help Group o NA. Mahalagang ipagpatuloy ang pagdalo rito pagkatapos makumpleto ang programang gamutan sa TRC.**

 **Para sa mga relihiyoso at hindi relihiyoso ang mga programang Labindalawang Hakbang (12 Steps).**

Takdang-Aralin



Humingi ng impormasyon tungkol sa grupong NA na maaari mong salihan pagkatapos mong makumpleto ang programang gamutan sa TRC na ito. Itanong sa staff ngTRC at/o ibang pasyente ang mga sumusunod na impormasyon:

Taong Kakausapin: _____

Numero ng Telepono: _____

Pisikal na Lokasyon: _____



Kung walang pulong ng self-help group o NA sa tutuluyan mong lugar, ano ang ibang maaari mong gawin para manatiling hindi gumagamit ng droga?

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CBT Sesyon 9.

Ang Karununganang 12 Steps

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang mga kasabihan ng 12 Steps na nakatutulong sa paggaling.
 - 🎯 Unawaing mas mahina ang tao laban sa muling paggamit (relapse) kapag siya ay Hungry/Gutom, Angry/Galit, Lonely/Malungkot, o Tired/Pagod (HALT/GGMP).
-
-

1) Ang kapakinabangan ng mga Kasabihan ng 12 Steps

Bumuo ang programa ng Alcoholics Anonymous ng ilang maiikling kasabihang nakatutulong sa mga tao sa pang-araw-araw nilang pagsisikap na manatiling malinis. Kadalasang kapaki-pakinabang na sandata ang mga konseptong ito para pagtibayin ang pagiging malinis. Naging bahagi na rin ang mga kasabihang ito ng iba pang mga programa sa 12 Steps.

“One day at a time”: Pangunahing konsepto ito sa pananatiling malaya sa droga. Huwag masyadong isipin ang pagiging ganito habambuhay. Ituon lang ang pansin sa ngayon.

“Turn it Over”: Kung minsan, nauudlot ang paggaling ng mga taong may adiksiyon dahil pinipilit nilang lutasin ang mga problemang hindi kayang malutas. Napakahalagang kakayahan ang palampasin ang mga problema upang makatuon ka sa pananatiling malaya sa droga.

“Keep it Simple”: Maaaring maging kumplikado ang pag-aaral kung paano mananatiling malaya sa droga at maaari rin itong magmukhang nakagigipit kung hahayaan mo ito. May ilang simpleng konseptong kasama rito. Huwag mong pahirapin ang prosesong ito. Panatilihin mo itong simple.

“Take what you need and leave the rest”: Hindi lahat ay nakikinabang sa bawat bahagi ng mga pulong ng 12 Steps. Hindi ito perpektong programa. Ngunit kung tutuon ka sa mga bahaging kagamit-gamit para sa iyo sa halip na sa mga bahaging gumugulo sa iyo, may maitutulong ang programa sa iyo.



“Bring your body, the mind will follow”: Pinakamahalagang aspeto ng mga programa ng 12 Steps ang pagdalo sa mga pulong. Medyo matatagalan bago mo maramdamang komportable ka. Subukan mong dumalo sa iba’t ibang pulong, subukan mong makakilala ng mga tao, at basahin mo ang mga gamit. Basta dumalo ka at magpatuloy ka lang.



Sa palagay mo, alin sa mga kasabihan ng 12 Steps ang kapaki-pakinabang? Bakit?

2) Paggamit ng Karunungan 12 Steps – HALT – para maiwasan ang muling paggamit

Kilala ang acronym na “HALT” sa mga kasali sa mga programa ng 12 Steps. Pinaikling paraan ito para ipaalala sa mga nagpapagaling na madali silang bumalik sa paggamit ng droga kung masyado silang **hungry** (gutom), **angry** (galit), **lonely** (malungkot), o **tired** (pagod).

Hungry (Gutom): Madalas na napapabayaang ng mga taong nagdodroga ang kanilang nutrisyon. Dapat muling matutunan ng mga taong nagpapagaling ang kahalagahan ng regular na pagkain. Maaaring magdulot ng mga pagbabago sa chemistry ng katawan ang pagiging gutom kaya mas hindi nakokontrol ng mga tao ang kanilang sarili o mas hindi nakakaiwas sa giyang. Madalas nakakaramdam ng pagkabalisa at pagkadismaya ang isang tao ngunit hindi niya ito iniuugnay sa pakiramdam ng pagiging gutom. Mas nagiging panatag ang emosyon kung regular na kumakain.

Angry (Galit): Ang kalagayang emosyonal na ito marahil ang pinakakaraniwang dahilan ng muling paggamit ng droga.


Mahirap para sa marami ang matutunang kayanin nang maayos ang galit. Hindi makabubuti ang magpadala sa galit nang hindi iniisip ang maaaring kahinatnan nito. Hindi rin makabubuti ang magpigil ng galit at magkunwaring hindi galit. Mahalagang bahagi ng paggaling ang pakikipag-usap tungkol sa mga nakagagalit na sitwasyon at kung paano harapin ang mga iyon.


Lonely (Malungkot): Madalas na malungkot na proseso ang pagpapagaling. Nasisira ang mga relasyon ng mga tao dahil sa paggamit sa droga. Bilang bahagi ng pananatiling malaya sa droga, maaaring kailanganing ihinto ng mga nagpapagaling ang pakikipagkaibigan nila sa mga taong gumagamit pa rin ng droga. Totoo at masakit ang kalungkutan. Nagiging mas mahina ang mga tao para labanan ang muling paggamit dahil dito.


Tired (Pagod): Kadalasang bahagi ng maagang pagpapagaling ang mga problema sa pagtulog. Kadalasang tukso sa muling paggamit ang pagiging pagod. Nagiging mahina at

HALT

hindi makakilos nang maayos ang mga tao dahil sa nararamdamang sobrang kapaguran at kawalan ng lakas .

 *Gaano kadalas kang nakararanas ng isa o higit pa sa mga ito (Hungry/Gutom, Angry/Galit, Lonely/Malungkot, at Tired/Pagod)?*

 *Paano mo malalamang may kaugnayan ang mga ito sa paggamit mo ng droga?*

 *Ano ang maaari mong baguhin para maiwasan ang pagiging mahina sa mga sitwasyong ito? (Hungry/Gutom, Angry/Galit, Lonely/Malungkot, at Tired/Pagod)?*


Hungry (Gutom): _____

Angry (Galit): _____

Lonely (Malungkot): _____

Tired (Pagod): _____

 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

 *Ano-ano ang iba pang posibleng panganib ng muling paggamit ng droga maliban sa HALT?*

! **Mas mahihina ang mga tao sa paglaban sa muling paggamit kapag Hungry/Gutom, Angry/Galit, Lonely/Malungkot, o Tired/Pagod (HALT) sila.**

NOTES:

A series of 22 horizontal dotted lines for writing notes, filling the majority of the page area.


CBT Sesyon 10.


Mga Karaniwang Hamon sa Pagpapanatili ng Abstinence

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Unawain ang limang karaniwang hamon at mga iminumungkahing paraan para mapanatili ang abstinence.

 Tukuyin ang mga paraan mo para kayanin ang mga hamong ito.

1) Limang karaniwang hamon

Lahat ng nagtatangkang huminto sa paggamit ng droga ay nahihirapang panatilihin ang abstinence. Narito ang limang pinakakaraniwang sitwasyon lalo na sa yugto ng maagang paggaling:

- 1) **Mga kaibigan at kakilalang gumagamit ng droga:**
Gusto mong patuloy na makipagkaibigan sa mga dating kaibigan o mga kaibigang gumagamit ng droga.
- 2) **Galit, pagiging irritable:**
Iniisip mo ang mga maliliit na bagay na ikinagagalit mo at maaari itong humantong sa muling paggamit ng droga.
- 3) **Mga droga sa bahay:**
Nagdesisyon ka nang huminto sa paggamit pero may mga kasama ka sa bahay na gumagamit pa rin.
- 4) **Pagkabagot, kalungkutan:**
Kadalasang ang pagtigil sa paggamit ng droga ay pag-iwas sa mga gawaing dati mong ginagawa para magsaya at sa mga taong kasama mo noon sa paggawa ng mga iyon.
- 5) **Mga espesyal na okasyon:**
Maaaring maging mahirap ang mga party, hapunan, pulong sa negosyo, at holiday na walang paggamit ng droga.



2) Mga paraang iminumungkahi para kayanin ang limang karaniwang hamon

Nakalista sa talaan sa ibaba ang ilan sa mga iminumungkahing paraan laban sa mga karaniwang hamon.

Mga Hamon	Mga Iminumungkahing Paraan
1) Mga kaibigan at kakilalang gumagamit ng droga	<ul style="list-style-type: none"> ● Subukang magkaroon ng mga bagong kaibigan sa mga pulong ng NA. ● Lumahok sa mga bagong gawain o libangang may malaking posibilidad na makakilala ka ng mga taong hindi gumagamit ng droga. ● Magplano ng mga gawain kasama ang mga kaibigan o kaanak na malaya sa droga.
2) Galit, pagiging irritable	<ul style="list-style-type: none"> ● Alalahanin mong kasama sa paggaling ang paghilom ng chemistry ng utak. Likas na bahagi ng paggaling ang mga matitindi at pabugso-bugsong emosyon. ● Mag-ehersisyo. ● Makipag-usap sa tagapayo o sa makatutulong na kaibigan.
3) Mga droga sa bahay	<ul style="list-style-type: none"> ● Itapon lahat ng droga at alak. ● Pakiusapan ang iba na iwasan ang pagdodroga at pag-inom sa bahay. ● Kung patuloy kang nagkakaproblema, pag-isipan mo ang panandaliang paglipat ng tirahan.
4) Pagkabagot, kalungkutan	<ul style="list-style-type: none"> ● Magdagdag ng mga bagong gawain sa schedule mo. ● Balikan mo ang mga dating kinagigiliwan mong gawain bago ka nalulong sa droga. ● Magkaroon ng mga bagong kaibigan sa mga pulong ng NA.
5) Mga espesyal na okasyon	<ul style="list-style-type: none"> ● Planuhin ang pagsagot sa mga tanong tungkol sa hindi na paggamit ng droga. ● Magsimula ka ng mga pagdiriwang at tradisyon mong walang paggamit ng droga. ● Magkaroon ng masasakyan papunta at pabalik mula sa mga pagtitipon. ● Umalis ka kung hindi ka kumportable o pakiramdam mong pinagkakaitan ka dahil hindi mo mainom ang iniinom ng iba.



Magiging problema ba para sa iyo ang ilan sa limang karaniwang hamon? Alin sa mga ito?



Paano mo kakayanin ang mga ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Ang mga karaniwang hamon para manatiling malaya sa droga ay mga tao sa paligid mo na gumagamit ng droga, ang galit at pagkabagot mo, at mga espesyal na okasyon.



Maging handang gawin ang mga paraan mo para kayanin ang mga hamong ito.

CBT Sesyon 11.

Pag-iisip, Pakikiramdam, at Pagsasagawa

(Mga) Petsa:

/ /

/ /

- 🎯 Unawain ang mga ugnayan ng kaisipan, emosyon, at pagkilos.
- 🎯 Tukuyin ang mga karaniwang takbo ng mga kaisipan at emosyon mong maaaring humantong sa paggamit ng droga.
- 🎯 Unawain ang mga ugaling adik na may kinalaman sa paggamit ng droga.

1) Mga ugnayan ng kaisipan, emosyon at ugali 📄

Mahalagang maintindihan kung paano nakakaapekto ang mga kaisipan, emosyon at ugali sa paggamit mo ng droga at sa proseso ng pagpapagaling.

Mga kaisipan: Nangyayari ang mga kaisipan sa makatwirang bahagi ng utak. Parang mga larawan sa TV screen ng utak ang mga ito. Maaaring kontrolin ang mga ito. Napakahalagang bahagi ng proseso ng pagpapagaling ang matutuhang ihinto ang kaisipang gumamit ng droga. Hindi madaling magkaroon ng kamalayan sa iniisip mo at matutuhang kontrolin ang proseso. Ngunit mas napadadali ito kapag nagsasanay.



Mga emosyon: Damdamin ang mga emosyon. Ilan sa mga pangunahing emosyon ang kasiyahan, kalungkutan, galit at takot. Ang mga damdamin ay tugon ng isip sa mga bagay na nangyayari sa iyo, at maaaring kontrolin ang mga ito sa pamamagitan ng mga mabibisang paraan ng pagkaya. Subalit dapat alam mo ang mga nararamdaman mo bago mo gawin ang mga paraang ito. Matutulungan ka ng pakikipag-usap sa mga kaanak, kaibigan, o tagapayo para kilalanin ang nararamdaman mo.



Mababago ng droga ang mga emosyon mo dahil nababago nito ang takbo ng utak mo. Kadalasang magulo pa rin ang mga emosyon sa panahon ng pagpapagaling. Minsan pakikiramdam mong irritable ka nang walang dahilan o napakasaya kahit walang magandang nangyari. Hindi mo man kayang kontrolin o piliin ang mga damdamin mo, ngunit maaari mong kontrolin ang ikikilos mo dahil sa mga ito.

Ugali: Ugali ang ginagawa mo. Ugali ang trabaho. Ugali ang laro. Ugali ang pagpapagamot at ugali rin ang paggamit ng droga. Maaaring bunga ng emosyon, kaisipan, o kombinasyon ng dalawang ito ang ugali. Binabago ng paulit-ulit na paggamit ng droga ang mga kaisipan mo at itinutulak nito ang mga emosyon mo para gumamit ng droga. Dapat makontrol ang matindi at awtomatikong prosesong ito para magkaroon ng paggaling.



2) Mga kaisipan at emosyong humahantong sa paggamit ng droga

Ang layunin sa pagpapagaling ay matutuhan kung paano pagsasamahin ang kaisipan at damdamin mo, at kumilos sa pinakamabuting paraan para sa iyo at sa buhay mo. Mahalagang magkaroon ka ng kamalayan sa mga kaisipan at emosyon mo para maobserbahan at masuri mo ang mga ito.

Maaari mong hanapin ang karaniwang takbo ng mga kaisipan at emosyon mo. Maaari mo ring pansinin kung paano ipinapahayag ang mga kaisipan at damdamin mo sa mga kilos, pagbabagong pisikal, at ugali mo. Kapag alam mo ang mga kaisipan at damdamin mo, mas kaya mong tukuyin kung aling mga kaisipan at emosyon ang may kaugnayan sa paggamit ng droga. Matutulungan ka ng pagtukoy na ito para kontrolin ang mga tugon mo.



Isulat ang mga kaisipang karaniwan mong naiisip bago gumamit ng droga.



Isulat ang ilang emosyon o damdaming humahantong sa paggamit mo ng droga.



May nakikita ka bang karaniwang takbo ng kaisipan, emosyon at paggamit mo ng droga? Pakilarawan ang mga ito kung mayroon man.



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) Mga ugaling adik (addictive behaviors)

Karaniwang nararamdaman ng mga taong lulong sa droga na hindi nila kontrolado ang mga buhay nila. Habang mas matagal silang nalululong sa droga, mas nagiging mahirap na magkaroon ng kontrol. Gumagawa sila ng mga desperadong bagay para patuloy na magmukhang normal. **Mga ugaling adik** ang tawag sa mga desperadong ugaling itong may kaugnayan sa paggamit ng droga.

Nangyayari lang minsan ang mga ugaling adik na ito kung gumagamit o papunta na sa paggamit ng droga ang isang tao. Kailangan mong kilalanin kung kailan ka nag-uumpisang magkaroon ng ganitong ugali. Dito mo malalaman na dapat mo nang umpisahan ang mga paraan ng pagkaya gaya ng paghingi ng tulong upang lumayo sa muling paggamit ng droga.



Sa palagay mo, alin sa mga sumusunod na ugaling adik ang may kinalaman sa paggamit mo ng droga?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Pagsisinungaling | <input type="checkbox"/> Pabigla-biglang kumilos (nang hindi pinag-iisipan) |
| <input type="checkbox"/> Pagnanakaw | <input type="checkbox"/> Hindi makontrol na pagkilos (halimbawa, sobra kumain, magtrabaho, makipagtalik) |
| <input type="checkbox"/> Pagiging iresponsable (halimbawa, hindi nagagawa ang mga obligasyon sa pamilya o trabaho) | <input type="checkbox"/> Nagbabago ng ugali sa trabaho (halimbawa, sobra magtrabaho, hindi masyadong nagtrabaho, hindi nagtrabaho, papalit-palit ng trabaho, papalit-palit ng oras ng trabaho) |
| <input type="checkbox"/> Hindi maaasahan (halimbawa, laging late para sa mga usapan, hindi tumutupad sa pangako) | <input type="checkbox"/> Nagbabago ng ugali sa trabaho (halimbawa, sobra magtrabaho, hindi masyadong nagtrabaho, hindi nagtrabaho, papalit-palit ng trabaho, papalit-palit ng oras ng trabaho) |
| <input type="checkbox"/> Walang pakialam sa kalusugan o kaayusan ng katawan (halimbawa, pag-uulit sa isinuot nang damit, pag-iwas sa ehersisyo, hindi tamang pagkain, pagiging dugyot o madungis) | <input type="checkbox"/> Nawawalan ng interes sa mga bagay (halimbawa, mga libangan, buhay-pamilya) |
| <input type="checkbox"/> Hindi nag-aayos ng bahay | <input type="checkbox"/> Pag-iisa (kadalasanng mag-isa ka lang) |
| | <input type="checkbox"/> Gumagamit ng ibang droga o umiinom ng alak |
| | <input type="checkbox"/> Paghinto sa pag-inom ng iniresetang gamot |



Isulat ang iba pang ugaling adik na maaaring magpahamak sa iyong muling gumamit ng droga, kung mayroon pa.



Kung maranasan mo ang alinman sa mga ugaling adik na ito, ano ang gagawin mo upang makaiwas sa muling paggamit ng droga?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

-
- ⓘ Mahalagang maintindihan mo ang karaniwang takbo ng mga kaisipan at emosyon mong humahantong sa paggamit ng droga.**
 - ⓘ Isang hakbang palayo sa muling paggamit ng droga ang pagkilala sa mga ugaling adik mo.**
-

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CBT Sesyon 12.

Alak

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang kahalagahan ng kumpletong abstinence para sa paggaling mula sa pagkalulong sa droga.
- 🎯 Unawain ang mga epekto ng alak sa utak.
- 🎯 Tukuyin ang mga sitwasyong may malaking posibilidad na iinom ka.

1) Alak at droga

Mahirap para sa ilang pasyente na itigil ang pag-inom ng alak. Pakiramdam ng ilan, sapat na ang pagtigil ng paggamit ng droga nang hindi tumitigil sa pag-inom ng alak. Gayunpaman, kailangang huminto sa pag-inom ng alak para gumaling ang utak at ang kalayaang iyon mula sa alak ay makatutulong sa iyong maging malaya sa mga stimulant (shabu).

Maraming dahilan kung bakit kailangang kumpletong abstinence ang layunin ng mga taong nagpapagaling:

- ✓ Ipinapakita ng mga pag-aaral na pananaliksik na kumpara sa mga taong hindi gumamit ng stimulants at marijuana, ang mga gumamit ng stimulants ay may walong beses na mas mataas na posibilidad ng muling paggamit ng droga kung umiinom sila ng alak at tatlong beses naman na mas mataas ang posibilidad ng muling paggamit ng droga kung gumamit sila ng marijuana. Mababawasan mo nang malaki ang posibilidad ng muli mong paggamit ng droga sa pamamagitan ng pagpapanatili ng kumpletong abstinence (total abstinence) sa droga at alak.
- ✓ Kadalasang ang mga lugar at taong may kaugnayan sa pag-inom ng alak ang mismong mga lugar at taong nagiging tukso sa paggamit ng droga.
- ✓ Habang natututuhan mong harapin ang mga problema nang hindi gumagamit ng stimulants (shabu), may dalawang dahilan kung bakit mapanganib ang paggamit ng ibang droga o pag-inom ng alak para mamahid sa hindi komportableng proseso ng pagkatuto. Una, napipigilan ka ng paggamit na iyon para direktang harapin ang



problema mo sa paggamit ng stimulants (shabu). Pangalawa, nanganganib kang malulong sa alak o ibang droga habang sinusubukan mong makawala sa pagkalulong sa stimulants (shabu).

Tandaan, kung mas mahirap kaysa inakala mo ang pagtigil sa pag-inom ng alak, baka mas lulong ka na sa alak kaysa inakala mo.



Ano ang palagay mo sa total abstinence? Kailangan ba ito o hindi sa paggaling mo? Bakit?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

2) Mga epekto ng alak sa utak

Dahil naapektuhan ng alak ang bahagi ng utak na may kinalaman sa pag-iisip nang matuwid, ang mga umiinom ay nahihirapang husgahan ang mga perhuwisyong dulot ng pag-inom at ang mga benepisyo ng pagtigil sa pag-inom. Nababawasan ng pag-inom ang pagpipigil ng mga tao at nakakaramdam sila ng mas kaunting hiya, nagiging mas palakaibigan at mas sexual sila. Pinapahirap din ng alak ang makatwirang pag-iisip tungkol sa paggamit ng droga at ipinapahamak ang pagpapagaling ng mga lulong sa droga.

Maaaring hindi maging komportable sa ilang panahon ang mga taong sanay uminom ng alak na makihalubilo at makipagtalik nang walang alak.





Sa anong paraan ka naging lulong sa alak? Dahil sa pagtatalik o pakikisama?



Base sa napag-aralan mo sa itaas, ano ang gagawin mo sa alak?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) External at internal triggers sa pag-inom

Mahirap ang pinagdaraan ng mga sumusubok huminto sa pag-inom ng alak. Kaliwa't kanan ang external triggers. Ipinapalagay na karaniwan ang pag-inom ng alak lalo na sa mga salo-salo at selebrasyon. Mahirap para sa mga tao na lumipas ang karaniwang araw nang hindi nagkakaroon ng mga pang-kultura at personal na paalala o tukso sa alak. Iniuugnay ng mga patalastas, pelikula at palabas sa TV ang pag-inom ng alak sa pagiging masaya, sikat, at matagumpay. Nakakasalamuha nila ang mga katrabaho, kaibigan at kaanak nilang dati nilang kainuman at dumaraan sila sa mga bar o tindahan ng alak na dati nilang pinupuntahan.



May mga problema rin sa internal triggers. Katangian ng paggaling ang depresyon, pagkabalisa at kalungkutan. Para sa maraming tao, pahiwatig din para uminom ang mga kalagayang emosyonal na ito. Sa pagharap sa mga matitinding emosyong dulot ng pagtigil sa

paggamit ng ibang droga, pakiramdam ng mga tao na makatwirang bumaling sa alak para maibsan ang kalagayan ng pag-iisip nila. Pero hindi ito totoo. Alak ang sanhi ng depresyon nila o iba pang problema nila sa emosyon.



Sino-sinong mga tao at ano-anong mga lugar at sitwasyon ang nag-uudyok sa iyong uminom ng alak?



Ano-anong mood at damdamin ang nagiging dahilan sa pag-inom mo?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Ipinapahamak ng alak ang paggaling mo. Kumpletong abstinence ang kailangang layunin.

NOTES:

A large rectangular box with a double-line border, containing 21 horizontal dashed lines for writing notes.


CBT Sesyon 13.


Pagkabagot

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Unawaing mapanganib sa paggaling ang pagkabagot.

 Tukuyin ang mga bagong gawain o paraang makatutulong sa iyong lagpasan ang pagkabagot mo sa panahon ng pagpapagaling.

1) Panganib sa paggaling ang pagkabagot

Maaaring maging sanhi ng muling paggamit ng droga ang pagkabagot. Para sa maraming tao, tukso ito. Kapag nababagot ka, gagamit ka ng droga. Malibang aksiyunan mo ito, hindi mawawala ang pagkabagot at ang panganib ng muling paggamit. Para magtagumpay ka sa paggaling, kailangan mong kumilos para labanan ang problema ng pagkabagot.



2) Bakit may problema sa pagkabagot ang mga taong nagpapagaling?

Kung ikukumpara ang karanasan sa paggamit ng droga, maaaring nakakabagot ang pakiramdam kapag hindi gumagamit nito. Madalas sabihin ng mga taong tumigil sa paggamit ng droga na nakakabagot ang buhay. Ang ilan sa mga dahilan ng ganitong pakiramdam ay ang mga sumusunod:

- ✓ Ibang iba ang nakaayos (structured) at paulit-ulit (routinary) na buhay sa pamumuhay na umiikot sa paggamit ng droga.
- ✓ Maaaring makaramdam ng pagkatamlay o pagkabagot dahil sa mga pagbabagong chemical sa utak.
- ✓ Madalas magkaroon ng malaking emosyonal na pagbabago (high tapos low at bumabalik sa high) ang mga taong lulong sa droga. Maaaring magmukhang panatag o “flat” ang mga karaniwang emosyon kumpara sa mga iyon.

Maaaring makaramdam ng pagkatamlay o pagkabagot kapag naghilom na ang utak dahil umaakma ito sa kawalan ng droga. Kadalasang may emosyonal na kapanatagan o “flatness” at pagkabagot ang dalawa hanggang apat na buwan ng pagpapagaling (kilala bilang “Wall” o

Pader). Gayunpaman, mahalagang malamang habang umaakma ang katawan at isip mo sa pagpapagaling, paunti-unting mawawala ang problema ng pagkabagot.

🗨️ *Nagkaproblema ka ba sa pagkabagot noong huminto ka sa paggamit ng droga? Kailan mo ito unang napansin at ano ang naramdaman mo?*

🗨️ *Ano ang ginawa mo para malabanan ang pagkabagot sa panahong iyon?*

3) Paano kakayanin ang pagkabagot? 📄

Mapanganib ang pagkabagot habang nagpapagaling dahil hihimukin ka nitong magpatianod na lang. Hindi mo namamalang tinatangay ka na sa muling paggamit mula sa pagiging malaya sa droga. Pinakamahalagang maging aktibo sa pagpapagaling mo para makaya ang pagkabagot.

Maraming paraan para mabawasan ang pagkabagot. Halimbawa, makatutulong ang pag-i-schedule ng bawat oras araw-araw para tukuyin ang libreng oras na maaaring gamitin para sumubok ng mga bagong gawain. Makatutulong sa paglaban sa pagkabagot ang pagsisimula ng mga bagong libangan o pagbalik sa mga dati nang gawaing napabayaang mo noong gumamit ka ng droga. Maaari ring makatulong sa iyo ang pakikipag-usap sa iyong asawa, mahal sa buhay, o mga mapagkakatiwalaang kaibigan tungkol sa nararamdaman mong pagkabagot. Mapapagaan din ng pakikipagkaibigan sa mga taong malaya sa droga na nasa mga grupo ng 12 Steps o Self-Help Group ang pagkabagot mo.



Narito ang ilang payo para mabawasan ang pagkabagot habang nagpapagaling mula sa paggamit ng droga:

- ✓ Kilalang iba ang nakaayos at paulit-ulit na buhay kumpara sa pamumuhay na umiikot sa paggamit ng droga.
- ✓ Siguruhing may schedule ka ng mga gawain mo. Kapag pinilit mong isulat ang mga gagawin mo sa bawat araw, makapagdaragdag ka pa ng mga mas kawili-wiling karanasan.
- ✓ Subukan mong huwag maging kampante habang nagpapagaling. Gumawa ka ng mga bagay na ikauunlad mo. Resulta minsan ang pagkabagot ng kakulangan sa paghamon sa sarili sa pang-araw-araw na pamumuhay.



Isulat ang limang libangang ginagawa mo o gusto mong gawin.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Para mabawasan ang pagkabagot, makakapagplano ka ba ng bagay na aabangan mo? Ano ang paplanuhin mo, kailan at sino ang makakasama mo?



Alin sa tatlong payong nakalista sa itaas ang maaaring makatulong sa iyo para mabawasan ang pagkabagot mo?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Sumubok ng mga bagong bagay na makatutulong sa iyong labanan ang pagkabagot. Makatutulong din ang mga ito sa personal na paglago at paggaling mo.

CBT Sesyon 14.

Pag-iwas sa Relapse Drift

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang proseso ng “relapse drift”.
- 🎯 Tukuyin ang mga angkla o “mooring lines” mo: mga gawaing makatutulong sa iyong manatiling malaya sa droga.
- 🎯 Unawain ang kahalagahan ng gabi-gabing pagmarka ng Mooring Lines Recovery Chart mo para manatili kang nakaangkla sa paggaling mo.

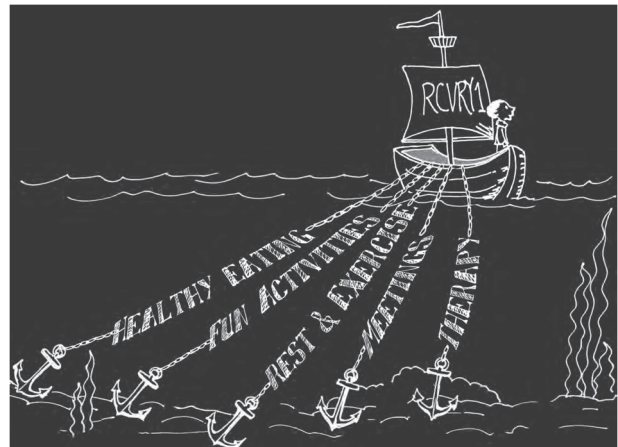
1) Paano nangyayari ang muling paggamit ng droga? 📄

Hindi nangyayari nang walang babala ang muling paggamit ng droga at hindi ito biglang nangyayari. Kadalasang hindi inaako ng mga tao ang kanilang responsibilidad sa muling paggamit ng droga dahil pasimple ang dahan-dahang paggalaw mula sa kalayaan mula sa droga papunta sa muling paggamit nito. Dahil dito, kadalasang nagmumukhang biglaan ang muling paggamit ng droga.

Maikukumpara ang mabagal na paglayong ito sa kalayaan sa droga sa isang barkong dahan-dahang inaanod palayo sa kung saan ito iniangkla. Maaaring napakabagal ng pag-anod na ni hindi mo na ito namamalayan.

2) Paano mapipigilan ang relapse drift? 📄

Habang nagpapagaling, may mga ginagawang tiyak na bagay ang mga tao para manatili silang malaya sa droga. Matatawag na “**mooring lines**” o tali ng angkla ang mga gawaing ito. Kailangan mong unawain ang mga ginagawa mo para manatili kang malaya sa droga at isulat mo ang mga tali ng angklang ito nang malinaw at nasusukat. Ang mga gawaing ito ang mga taling nagpapanatili ng paggaling at pumipigil na mangyari ang relapse drift nang hindi namamalayan.





Maglista ng kahit pitong tali ng angkla man lang, mga gawaing makatutulong sa iyong manatiling malaya sa droga. Isulat ang mga gawaing ito nang malinaw at nasusukat (halimbawa, “ang pag-eehersisyo nang 20 minuto tatlong beses sa isang linggo”). Ngunit huwag maglista ng mga ugali dahil hindi iyon madaling sukatin.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Ibahagi ang mga sagot mo.




Paano ka napananatiling malaya sa droga at nakatuon sa paggaling ng mga tali ng angkla?

3) Pagsusuri ng Mooring Lines araw-araw

Kapag natukoy mo na ang mga tali ng angkla mo, kailangan mong siguruhin gabi-gabi bago matulog na nakakabit ang mga ito. Aanurin ka papunta sa muling paggamit ng droga kung mapatid ang isa o higit pa sa mga tali ng angkla.


Gamitin ang Librong Talaan para ilista ang limang pinakamahahalagang mga tali ng angkla o mga gawaing mahalaga sa patuloy mong paggaling. Gabi-gabi mong suriin ang listahan mo upang siguruhing nananatili kang nakaangkla sa pagpapagaling mo.

 *Sa mga nilista mong tali ng angkla, alin ang mga pinakamahahalaga?*

 *Mache-check mo ba ang kalagayan ng mga tali ng angkla mo gabi-gabi?
Mahihirapan ka bang gawin ito?*

 **Mahalagang tiyaking nakakabit ang mga tali ng angkla gabi-gabi.
Subukang masanay sa pag-check ng mga ito araw-araw.**

Takdang-Aralin

 *Maglista ng limang tali ng angkla sa Librong Talaan at suriin ang kalagayan ng mga ito araw-araw sa pagtatapos ng araw kasabay ng pang-araw-araw mong pagsusuri ng katayuan ng panganib ng muling paggamit. Tandaang kailangan mong gawin ang takdang-araling ito araw-araw kahit hindi na uulitin ang tagubiling ito sa Workbook na ito..*

NOTES:

Lined area for notes with horizontal dashed lines.




CBT Sesyon 15.

Lapse at Relapse

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain ang mga kahulugan ng pagkabuyo (lapse) at muling paggamit (relapse).
-  Unawain ang Abstinence Violation Syndrome (AVS) at ang negatibong epekto nito sa paggaling.
-  Unawain ang paraan at pakinabang ng pagmarka sa kalendaryo araw-araw ng kalagayan ng panganib ng muling paggamit ng droga.

1) Pagkakaiba ng pagkabuyo (lapse) at muling paggamit (relapse)

May malaking pagkakaiba ang minsang pagkakamali at muling paggamit. Pansamantalang pagbalik sa paggamit ng droga ang pagkabuyo kapag sinusubukang makalaya rito at kadalasang isang beses lang ito. Sa kabilang banda, kumpletong pagbalik sa dating gawi ng paggamit ng droga ang muling paggamit (relapse).



*Naranasan mo na bang mabuyo na humantong sa muling paggamit?
Pakilarawan ang karanasan mo.*



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

2) Abstinence Violation Syndrome

Para sa ilan, maayos sila hangga't naaayon sa plano ang paggaling nila. Pero kung pumalya sila kahit isang beses lang, pakiramdam nilang lumayo na sila sa daan tungo sa paggaling.

Abstinence Violation Syndrome (AVS) ang tawag sa ganitong pag-iisip at mapanganib ito. Sa estriktong pangangatwirang ito, katumbas na ng muling paggamit ng droga kahit ang isang maliit na pagkakamali. Ang sumusunod na kuwento ay halimbawa ng AVS:



“Tumigil ako sa paninigarilyo at paggamit ng droga. Mahirap iyon. Isang araw, bumigay ako at nanigarilyo. Ang sama ng loob ko dahil pumalpak ako. Sa huli, gumamit ako ng droga.”

Kailangan mong maintindihang walang may “perpektong” pagpapagaling. Ang isang pagkakamali ay hindi nangangahulugang nasayang ang lahat.

Nagkaroon ka na ba ng AVS dati? Ano ang pangyayaring naging dahilan ng muling paggamit mo ng droga?

Ano ang gagawin mo kapag nagkaproblema ka nang kaunti sa pagpapagaling? Ano dapat ang maging ugali mo?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) Pagmarka ng kalagayan ng panganib ng muling paggamit sa Librong Talaan

Kapakina-pakinabang na alam mo sa lahat ng oras ang kalagayan ng paggaling mo.

Makatutulong sa maraming paraan ang pagmarka sa Librong Talaan ng kalagayan ng panganib ng muling paggamit:

- ✓ Paalala ito kung gaano na kalayo ang narating mo sa paggaling mo.
- ✓ Kadalasang may pagmamalaking nararamdaman kapag nakikita ang bilang ng mga araw na hindi ka gumagamit ng droga.
- ✓ Maaaring magmukhang napakatagal ng paggaling malibang sukatin mo ang nagawa mo sa maiiksing panahon.

Sa pagtatapos ng bawat araw, markahan ang Librong Talaan para katawanin ang kalagayan ng panganib ng muling paggamit ayon sa sumusunod:

Ligtas: Sinunod ang schedule at walang hinarap na tukso.


Nanganganib: Hindi sinunod ang schedule o muntik nang mapunta sa nakatutuksong sitwasyon.


Gumamit o Muntik nang Gumamit: Nagkamali o napunta sa nakatutuksong sitwasyon kung saan nakaranas ng matinding giyang.




Napakahalagang maging tapat sa pagmarka. Tandaang imposible ang paggaling mula sa pagkalulong sa droga nang walang katapatan.

Sa pagmarka sa Librong Talaan araw-araw, mapapansin mong nanganganib ang paggaling mo kapag nakikita mong maraming marka ng “Nanganganib” doon. Mapipigilan mo rin ang pagkabuyo mo na tuluyang humantong sa muling paggamit ng droga kapag may marka ka ng “Gumamit o Muntik nang Gumamit”.

 *Ano-ano ang mga posibleng maging problema sa pagmarka ng kalagayan ng panganib ng muling paggamit?*

 *Ano-ano ang mga benepisyo ng patuloy na paggawa nito?*

 **Walang may perpektong pagpapagaling. Ang isang pagkakamali ay hindi nangangahulugang lumihis ka na sa landas ng paggaling.**

 **Markahan ang kalagayan ng panganib ng muling paggamit sa Librong Talaan araw-araw para malaman mo kung nasaan ka na sa proseso ng pagpapagaling mo.**

NOTES:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

CBT Sesyon 16.

Trabaho at Paggaling

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain kung paano nakakaapekto ang trabaho sa paggaling mo

🎯 Tukuyin ang mga posibleng solusyon sa mga problemang dulot ng trabaho sa pagpapagaling.

1) Mga pagsasalungat (conflicts) ng trabaho at paggaling 📄

Hakbang tungo sa paggaling at pag-iwas sa muling paggamit ng droga ang pagkakaroon ng trabaho. Subalit maaaring maging mas mahirap ang gamutan at pagpapagaling dahil sa mga sitwasyon sa trabaho. Narito ang ilang mahirap na sitwasyon:

Pagkakaroon ng trabahong maraming kahingiang nagpapahirap sa gamutan: Patuloy kang dadalo sa programang aftercare pagkatapos makumpleto ang programang gamutan. Ngunit hindi magiging mabisa ang gamutan mo sa ilalim ng mga programang aftercare kung hindi mo bibigyan ng 100% pagsisikap. Kailangang humanap ng paraan para balansehin ang trabaho at gamutan para maibigay ang buong pagsisikap sa pagpapagaling. Nangangailangan ng mahaba o hindi pangkaraniwang oras ang ilang trabaho. Kadalasang nakakaapekto sa problema ng paggamit ng droga ang mismong schedule ng trabaho. Kung ganoon ang trabaho mo, una mo dapat gawin ang pagsasaayos ng schedule mo para mabigyan ng oras ang pagpapagamot. Pagpapagaling dapat ang prioridad habang nagpapagamot ka.



Kawalan ng kasiyahan sa trabaho; pag-iisip ng mga pagbabago: Habang nagpapagaling, dapat ipagpaliban hangga't maaari ang mga malalaking pagbabago (sa trabaho, relasyon, atbp.) nang anim na buwan hanggang isang taon. Ang mga dahilan ay ang mga sumusunod:

- ✓ Matinding pagbabago ang pinagdaraan ng mga nagpapagaling. Nagbabago minsan ang pananaw nila sa mga personal na sitwasyon.
- ✓ Nagdudulot ng stress ang anumang pagbabago. Dapat iwasan ang matinding stress hangga't maaari habang nagpapagaling.

Pagtatrabaho sa sitwasyon kung saan magiging mahirap ang paggaling: Angkop sa pagpapagaling ang ilang trabaho, hindi naman ang iba. Kabilang ang mga sumusunod sa mga sitwasyong mahirap isabay sa gamutan:

- ✓ Mga sitwasyon kung saan kailangang sumama sa ibang taong umiinom ng alak o gumagamit ng droga.
- ✓ Mga trabahong may malaking halaga ng pera sa hindi inaasahang oras.

Maaaring magpalit ng trabaho ang mga taong nasa ganitong mga uri ng trabaho.



Naranasan mo ba ang anuman sa mga sitwasyon sa trabaho na nabanggit sa itaas? Alin?



Ano pa ang ibang sitwasyon sa trabaho na magiging hamon sa paggaling mo?

2) Kawalan ng trabaho at ang epekto nito sa proseso ng pagpapagaling

Nagiging mas mahirap ang gamutan kapag walang trabaho dahil sa mga sumusunod na dahilan:

- ✓ Nagiging priyoridad ang paghahanap ng trabaho at nababawasan ng pansin ang pagpapagaling.
- ✓ Mahirap punan ang maraming libreng oras at walang kaayusan para sa mabisang gamutan.
- ✓ Kadalasang mas limitado ang mapagkukunan ng kailangan kaya nagiging problema ang transportasyon at pag-aalaga ng mga bata sa pagdalo sa programa ng aftercare.

Kung wala kang trabaho at nasa gamutan ka, tandaang pagpapagaling pa rin dapat ang priyoridad mo. Siguruhing pagsikapang balansehin ang paghahanap ng trabaho at pagpapagamot.

Walang madaling solusyon sa mga problemang ito. Mahalagang magkaroon ng kamalayan sa mga problema para mapagplanuhan mong pagtibayin ang pagpapagaling mo hangga't maaari.



Ano-ano ang mga benepisyo at problema ng pag-alis sa trabahong nakakasagabal sa paggaling mo?

Mga Benepisyo: _____

Mga Problema: _____



Ano-ano ang mga paraan mo para mabalanse mo ang trabaho at pagpapagaling?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Malaking hakbang tungo sa paggaling mo ang pagkakaroon o pagbalik sa pagtatrabaho, ngunit kailangang isaalang-alang ang pagbalanse sa trabaho at gamutan.




CBT Sesyon 17.

Konsiyensiya at Kahihiyan

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain kung paano nakakaapekto ang mga pakiramdam ng konsiyensiya at kahihiyan sa paggaling ng mga pasyente.
-  Unawaing ang pagkalulong sa droga ay hindi nangangahulugang masama, bobo, o mahina ka.
-  Unawain kung paano harapin ang mga pakiramdam ng konsiyensiya at kahihiyan.

1) Kahulugan ng konsiyensiya at kahihiyan (guilt and shame)

Pagkakaroon ng masamang pakiramdam dahil sa nagawa ang konsiyensiya (guilt): “Sorry dahil maraming oras ang sinayang ko sa paggamit ng droga at pagpapabaya sa pamilya ko.”
Pagkakaroon ng masamang pakiramdam dahil sa kung sino ka ang kahihiyan (shame): “Wala na akong pag-asa at wala akong kuwenta.”

 *Ikinahihiya mo ba ang pagkalulong sa droga?*

Oo ___ Hindi ___

 *Pakiramdam mo ba mahina ka dahil hindi mo kayang ihinto ang paggamit?*

Oo ___ Hindi ___

 *Pakiramdam mo ba bobo ka dahil sa nagawa mo?*

Oo ___ Hindi ___

 *Pakiramdam mo ba masama kang tao dahil sa paggamit mo ng droga?*

Oo ___ Hindi ___



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

2) Ang pagkalulong sa droga ay hindi nangangahulugang masama kang tao

Laging mahirap na proseso ang pagpapagaling. Walang nakakaalam kung bakit may mga taong kayang huminto sa paggamit ng droga kapag nagsimula sila ng gamutan samantalang nahihirapan naman ang iba na manatiling malinis. Ipinapakita ng pananaliksik na may epekto ang mga kasaysayan ng pamilya, mga gene, at pagkakaibang pisikal ng mga indibidwal. Ang pagkalulong sa droga ay hindi nangangahulugang masama, bobo o mahina ka.

Ang alam natin, hindi ka gagaling sa:

- ✓ Pagsusumikap na gamitin ang sariling lakas
- ✓ Pagsusumikap na maging mabait
- ✓ Pagsusumikap na maging malakas

Ang dalawang bagay na kailangan para magkabisa ang pagpapagaling ay:

- ✓ Pagiging matalino
- ✓ Pagsisikap

Sasabihin sa iyo ng sinumang nagtagumpay sa pagpapagaling, “Iyon ang pinakamahirap na ginawa ko kahit kailan.” Walang makagagawa nito para sa iyo at hindi ito mangyayari sa iyo.

3) Pagtugon sa pakiramdam ng konsiyensiya at kahihyan

Parehong nakasisira ang konsiyensiya at kahihyan sa pagpapahalaga at tiwala sa sarili. Maaaring bumaling sa paggamit ng droga dahil sa pagtuon sa mga negatibong damdamin para lang mag-iba ng mood o takasan ang nararamdaman. Tandaan mong walang kinalaman ang paggamit ng droga sa pagiging masama o mahina mo.

Maaaring malusog na pagtugon ang pagkakonsiyensiya. Kadalasang nangangahulugan itong may nagawa kang hindi sang-ayon sa mga pinahalagahan at moralidad mo. Karaniwan sa mga tao ang paggawa ng mga bagay na ikinakokonsiyensiya nila. Hindi mo na mababago ang nakaraan. Mahalagang makipag-ayos ka sa sarili mo. Minsan, nangangahulugan iyon ng pagtatama sa mga nasabi o nagawa mo.



Tandaan ang mga sumusunod:

- ✓ Ayos lang ang magkamali.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

- ✓ Ayos lang na sabihing, “Hindi ko alam,” “Wala akong pakialam,” o “Hindi ko naiintindihan.”
- ✓ Hindi mo kailangang magpaliwanag kaninuman kung responsable ka sa mga ginagawa mo.



Ano-ano ang mga bagay na nagawa mo sa nakaraan na ikinakokonsiyensiya mo?



Nakokonsiyensiya ka pa rin ba sa mga bagay na inilista mo? Ano ang maaari mong gawin para mapabuti ang sitwasyon?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Ang pagiging lulong sa droga ay hindi nangangahulugang masama, bobo, o mahina ka.



Patawarin mo ang sarili mo sa mga nagawa mo sa nakaraan na ikinakokonsiyensiya o ikinahihiya mo. Subukan mong tumuon sa maaari mong magawa sa hinaharap.

CBT Sesyon 18.

Pananatiling Abala

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang kahalagahan ng pagiging abala at pagsusulat ng schedule.
- 🎯 Matutunan ang mga estratehiya para kumonekta sa mga gawain at taong hindi sangkot sa droga para maiwasan ang muling paggamit ng droga.

1) Pananatiling abala at pag-i-schedule ng mga gawain

Kadalasang nag-uumpisa ang muling paggamit ng droga sa isip ng taong walang ginagawa at walang pinupuntahan. Nagsisimulang isipin ng naadik na utak ang nakaraang paggamit at maaaring simulan ng mga kaisipan ang pagkagiyang.

Mahalagang bahagi ng pagpapagaling mo ang paghahanap ng mga bagong gawain at paraan para maging abala at palitan ang pakiramdam ng pagkawala. Para suportahan ang prosesong ito, mahalaga ang pag-i-schedule ng mga gawain para isaayos ang pagpapagaling mo.




Lalong mahalaga para sa iyo na isulat ang mga schedule mo.

Masyadong madaling baguhin o kalimutan ang mga schedule na nasa isip mo lang. Kapag gumagawa ka ng schedule, dapat mong bigyan ng pansin ang mga weekend o iba pang panahong mahina ka laban sa muling paggamit.

Paano naging tukso sa iyo ang libreng oras?


*Lumayo ka ba sa mga tao para mapag-isa noong gumamit ka ng droga?
Kung oo, paano nakaapekto ang pag-iisang ito sa paggamit mo ng droga?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

 *Paano ka magiging abala para palitan ang pakiramdam ng kawalan?
Paano makatutulong ang pagsusulat ng schedule mo sa pagiging abala mo?*

2) Pananatiling konektado sa mga gawaing walang droga at sa mga taong hindi gumagamit nito

Kapag ang buhay ng tao ay umiikot na sa paggamit ng droga, marami sa mga bagay na dati nilang ginagawa o taong nakakasalamuha ang napag-iiwanan na. Mahalaga sa matagumpay na pagpapagaling ang muling pakikipag-ugnayan o pagbuo ng buhay na umiikot sa mga gawaing walang droga at sa mga taong hindi gumagamit nito. May mga taong bumabalik sa dati nilang mga libangan o gawain samantalang nagsisimula naman ng mga bagong gawain at nakikipagkaibigan sa mga bagong kakilalang hindi gumagamit ng droga ang iba.

 *Anong klase ng mga gawaing walang droga ang gagawin mo? Isulat ang dati mong mga gawain o libangan, at ang mga bago.*

Dating gawain o libangan: _____

Mga bagong gawain o libangan: _____

 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

-
- ❗ **Mahalaga ang pagsusulat ng schedule para pigilan ang muling paggamit ng droga. I-schedule mo ang oras mo.**
 - ❗ **Para mapigilan ang muling paggamit ng droga, maging abala sa mga gawaing walang droga at mga taong hindi gumagamit nito, at bawasan ang mga libreng oras.**
-

Takdang-Aralin



Ilista ang mga gawaing gusto mong gawin. Maaaring isama sa listahan ang mga gawaing natutuhan mo mula sa ibang tao habang nasa sesyon. Isulat mo rin kung kailan mo gagawin ang mga iyon at kung sino ang makakasama mo.




CBT Sesyon 19.

Motibasyon para sa Paggaling

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawaing mas mahalaga ang motibasyon mo para manatiling abstinent kaysa sa dahilan ng pagpapagamot mo.
-  Unawaing mabisang motibasyon upang manatiling abstinent ang makita ang mga benepisyo ng paggaling.
-  Tukuyin ang mga benepisyo para sa iyo ng pananatiling abstinent.

1) Hindi mahalaga ang mga dahilan sa pagpasok sa pagpapagamot o pagpapa-rehab

Kung tatanungin mo ang mga taong bago pa lang nagpapagaling kung bakit sila nagsimulang sumali sa programa ng gamutan o rehab, marami kang makukuhang iba't ibang sagot:

- ✓ Naaresto ako kaya itong gamutan o kulungan.
- ✓ Sinabi ng asawa kong kung hindi ako titigil, tapos na kami.
- ✓ Noong huli akong gumamit, akala ko mamamatay na ako. Alam kong mamamatay na ako kung gagamit ako ulit.
- ✓ Kukunin nila sa akin ang mga anak ko kung hindi ako titigil.
- ✓ May 20 taon na akong gumagamit. Panahon na para magbago.

Alin sa mga taong nagbigay ng mga dahilang ito ang may pinakamalaking posibilidad na magtagumpay sa paggaling? Maaaring isipin mong ang mga taong gustong tumigil sa paggamit at kusang naghanap ng gamutan ang mas malamang na seryoso sa gamutan. Pero maaaring hindi ito totoo. Ipinapakita ng pananaliksik na hindi mahuhulaan ng mga dahilan sa pagtigil sa paggamit kung kayang ipagpatuloy ang pagiging abstinent.

2) Mahalaga ang motibasyon mo upang manatiling abstinent

Hindi mahalaga ang dahilan ng pagpasok mo sa gamutan o rehab. Ang mahalaga ay kung ano ang motibasyon mo para manatiling abstinent o hindi na gumamit ng droga. Panghabambuhay na layunin man ang pananatiling malaya sa droga, magagawa mo lang ito oras-oras at

araw-araw. Maaaring magbago sa paglipas ng panahon ang mga dahilan mo para manatiling malaya sa droga.

3) **Ang makita ang mga benepisyong paggaling bilang mabisang motibasyon upang manatiling abstinent**

Mahalagang manatili kang malaya sa droga sa loob ng sapat na panahon para mapahalagahan mo ang mga benepisyong ibang klaseng pamumuhay. Nagiging mabisang motibasyon ang pagnanais mong patuloy na makita ang mga benepisyong iyon para patuloy na magpagaling. Halimbawa, kapag hindi malaki ang utang, maayos ang mga relasyon, maayos ang trabaho, at nasa mabuting kalusugan, gustong manatiling malaya sa droga ng mga taong nagpapagaling.



May mga panahong maaaring humina ang motibasyon mo upang manatiling malaya sa droga kahit nagsusumikap kang gumaling. Maaaring mahirapan kang manatiling ganadong magpatuloy na gumaling lalo na kapag nagbalik-tanaw ka sa mga panahong gumagamit ka pa ng droga at pakiramdam mong nakakabagot ang kasalukuyan mong buhay na walang droga.

Kapag pinagdududahan mo ang motibasyon mo para gumaling, magmuni-muni ka at isipin mo kung bakit gusto mong patuloy na gumaling at kung ano-ano ang mga magiging benepisyong pananatiling malaya sa droga. Maaari mo ring isipin ang mga layunin mo sa buhay pagkatapos mong magpagaling. Manatili kang malaya sa droga sa loob ng sapat na panahon upang makita mo ang mga benepisyong nito. Magiging mas ganado kang manatiling malinis.



Ano sa palagay mo ang mga magiging benepisyo at perhuwisyo sa iyo ng patuloy na paggamit ng droga?

Mga benepisyo: _____

Mga perhuwisyo: _____



Ano sa palagay mo ang mga magiging benepisyo at perhuwisyo ng patuloy na pagpapagaling at pananatiling malaya sa droga?

Mga benepisyo: _____

Mga perhuwisyo: _____



Paano mo nakikita ang sarili mo at ang buhay mo pagkatapos ng isa, lima, at sampung taon? Ano ang gusto mong maging kalagayan mo at ano ang gusto mong maabot?

Pagkalipas ng isang taon: _____

Pagkalipas ng limang taon: _____

Pagkalipas ng sampung taon: _____



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Hindi mahalaga ang dahilan ng pagpapagamot. Tumuon sa mga dahilan para manatili kang malaya sa droga.



Manatiling malaya sa droga sa loob ng sapat na panahon upang makita ang mga benepisyo nito. Magiging mas ganado kang manatiling malinis.




CBT Sesyon 20.

Pagkamatapat

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____


-  Unawaing hindi mapagsasama ang pagkalulong sa droga at ang pagkamatapat.
-  Amining hindi laging madaling maging matapat.
-  Unawaing mahalaga sa matagumpay na paggaling ang palaging pagiging matapat.

1) Bahagi ng pagkalulong sa droga ang pagiging hindi matapat

Kumakatawan sa pagtakas mula sa mga realidad ng buhay ang pagkalulong sa droga. Mahirap matugunan ang mga pangangailangan sa pang-araw-araw na pamumuhay (mga relasyon, mga pamilya, mga trabaho) habang regular na gumagamit ng droga. Habang mas nalululong ka sa droga, mas malaking bahagi ng buhay mo ang kinukuha ng mga kinakailangang gawain para makakuha at makagamit ng droga.

Para sa mga taong lulong sa droga, nagiging mas mahirap na manatili sa tamang landas at harapin ang mga problemang dulot ng paggamit ng droga. Madalas nilang ginagawa at sinasabi kahit anong bagay na kinakailangan para umiwas sa mga problema. Kaya nagiging hindi na mahalaga ang pagsasabi ng totoo para sa kanila.



 *Sa ano-anong mga paraan ka hindi naging matapat noong gumagamit ka ng droga?*



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

2) Hindi magiging matagumpay ang pagpapagaling kung walang katapatan

Napakahalaga ng pagiging matapat sa sarili mo at sa iba habang nasa proseso ng pagpapagaling. Napakahirap minsan na maging matapat dahil sa mga sumusunod na dahilan:

- ✓ Maaaring hindi ka magmukhang mabuting tao kung magsasabi ka ng mga totoong kuwento tungkol sa iyo.
- ✓ Maaaring hindi matuwa sa mga totoong kuwento mo ang tagapayo mo o ang mga kasama mo sa grupo.
- ✓ Maaari kang mapahiya sa pagbabahagi ng mga totoong kuwento tungkol sa iyo.
- ✓ Maaaring masaktan ang damdamin ng ibang tao kung magsasabi ka ng totoo.

Maaaring maging pagsasayang lang ng oras ang lahat ng ginagawa mo kung pumasok ka sa gamutan nang hindi ka naman nagiging matapat. Tandaan ding hindi pagiging matapat ang hindi pagsasabi ng buong katotohanan.



Paano naging mahirap ang pagiging matapat para sa paggaling mo?



Hindi pagiging matapat ang hindi pagsasabi ng buong katotohanan. Nagawa mo na bang:

✓ pagpaniwalin ang isang tao sa bahagyang katotohanan?

Oo ___ Hindi ___

✓ sabihin sa mga tao ang gusto nilang marinig?

Oo ___ Hindi ___

✓ sabihin sa mga tao ang gusto mo sanang totoo?

Oo ___ Hindi ___

✓ magsabi ng hindi buong katotohanan?

Oo ___ Hindi ___



Ano-anong mga positibong karanasan mo ang naidulot ng pagiging matapat habang nagpapagaling ka?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Bahagi ng pagkalulong sa droga ang hindi pagiging matapat.



Imposibleng gumaling kung walang katapatan. Hindi pagiging matapat ang pagiging bahagyang matapat.

NOTES:

Dotted lines for writing notes.

CBT Sesyon 21.

Mga Argumento sa Alak

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain ang mga karaniwang argumento sa pag-inom ng alak habang nagpapagaling mula sa paggamit ng droga.

🎯 Tukuyin ang mga estratehiya mo upang manatiling malinis para sa mga sitwasyong may alak.

1) Mga argumento sa alak habang nananatiling malaya sa droga 📄

Narito ang ilan sa mga pinakakaraniwang argumento laban sa pagtigil sa pag-inom ng alak at ang mga sagot sa mga ito.

Pumunta ako rito para tumigil sa paggamit ng droga, hindi para tumigil sa pag-inom.

=> Bahagi ng pagtigil sa paggamit ng shabu ang pagtigil sa paggamit ng lahat ng droga, pati na ang pag-inom ng alak.

Nakakainom ako ng alak nang hindi gumagamit ng droga, kaya wala namang magbabago.

=> Lumalaki ang panganib ng muling paggamit ng droga kapag umiinom ng alak sa loob ng mahabang panahon. Hindi naman nagdudulot ng muling paggamit ng droga ang isang bote ng alak gaya ng isang sigarilyong hindi nakakapagdulot ng cancer sa baga. Subalit lubhang lumalaki ang panganib ng muling paggamit ng droga kung ipagpapatuloy ang pag-inom ng alak.

Nakatutulong pa nga ang pag-inom. Kapag nagigiyang ako sa droga, napapakalma ako ng pag-inom, at nawawala ang pagkagiyang ko.

=> Ginugulo ng alak ang proseso ng chemical na paggaling ng utak. Lalakas kalaunan ang mga giyang dahil sa patuloy na pag-inom ng alak kahit pa mukhang nababawasan ng pag-inom ang pagkagiyang sa droga.



Hindi ako lasenggo, kaya bakit kailangan kong tumigil sa pag-inom?

=> Kung hindi ka lasenggo, hindi ka dapat mahirapang tumigil sa pag-inom ng alak. Kung hindi mo kayang tumigil, baka mas malaking problema ang alak kaysa sa inakala mo.

Hindi na ako gagamit ulit ng droga kahit kailan, pero hindi ako siguradong hindi na ako iinom ulit.

=> Gumawa ka ng panatang manatiling kumpletong malinis sa loob ng anim na buwan. Hayaan mo ang sarili mong makapagpasya tungkol sa alak nang may utak na malaya sa droga. Kung ayaw mong itigil ang pag-inom ng alak dahil natatakot ka sa “magpakailanman,” binibigyang-katwiran mo ang pag-inom mo ngayon at nilalagay mo sa panganiib ang muling paggamit ng droga.

Tandaang mahalagang layunin ang maging kumpletong malinis para sa mga taong nagpapagaling mula sa pagkalulong sa droga.



May iba pa bang pangangatwirang binigay sa iyo ang addicted brain mo para uminom ng alak? Kung oo, ano-ano ang mga iyon?



Paano mo planong harapin ang pag-inom ng alak sa hinaharap?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.


2) Paghahanda para sa mga sitwasyong kinasasangkutan ng alak

Madalas umiinom sa ilang gawain. Halimbawa, kasama ang mga kaibigan pagkatapos ng trabaho o bago matulog. Mahalaga rin ang alak sa mga pagdiriwang gaya ng mga kaarawan at

kasalan. Para sa ilang tao, parang hindi maiiwasang bahagi ng mga gawaing ito ang alak. Hindi nila maisip kung paano matutuwa sa ilang gawain nang hindi umiinom. Maaaring mangahulugang mapag-iwanan sa kasiyahan o hindi astig ang hindi pag-inom.

Mahalagang malaman kung paano paghandaan ang ganoong mga damdamin. Mag-isip ng mga paraan para magdiwang nang walang ang alak. Kung alam mong mararamdaman mong napag-iwanan ka kapag kasama mo ang ibang manginginginom, dapat mong iwasan ang mga ganoong sitwasyon kapag nagsimula ka nang magpagaling.

 *Ano-ano ang mga gawaing parang kasama ang pag-inom para sa iyo?*

 *Ano-anong mga espesyal na okasyon ang ipinagdiriwang mo at ng iyong pamilya nang may alak?*

 *Paano mo ipinagdiriwang ang mga okasyong iyon?*

 *Paano ka makikipagkita sa mga kaibigan mo nang hindi ka iinom?*



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Magdudulot ng problema sa paggaling mo ang mga pangangatwiran sa pag-inom ng alak. Maging handang manatiling malinis sa mga sitwasyong kinasasangkutan ng alak.

CBT Sesyon 22.

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

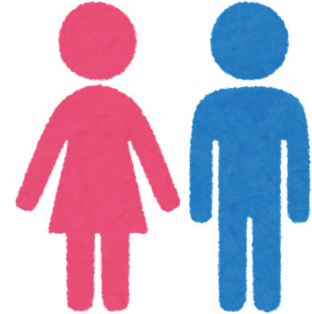
Sex at Paggaling

- 🎯 Unawain ang pagkakaiba ng “intimate sex” at “impulsive sex”.
- 🎯 Unawaing maaaring maging anyo ng pagkalulong ang impulsive sex at maaari itong humantong sa muling paggamit ng droga.
- 🎯 Unawain ang kahalagahan ng “intimacy” at ng matatag na relasyon sa pagpapagaling.

1) Intimate at impulsive sex

Iba ang intimate sex sa impulsive sex. Depende ang kaibahan ng mga ito sa relasyon ng magkatalik.

Intimate sex (pakikipagtalik sa karelasyon): Ang intimate sex ay pakikipagtalik sa taong minamahal. Bahagi ng relasyon ang pagtatalik. Maaaring banayad at mahinahon ang mga damdaming sexual, at maaari ring maging mapusok at matindi ang mga ito. Pero nagmumula ang mga iyon sa mga nararamdaman ng magkatalik para sa isa’t isa na lalo pang sumisidhi.



Impulsive sex (pabugso-bugsong pagtatalik): Sa kahulugang ito ng impulsive sex, karaniwang hindi mahalaga ang katalik. Gamit lang siya sa pagkalulong. Maaaring lumabas ang impulsive sex sa anyo ng sobrang pagma-masturbate. Maaari itong gamitin at abusuhin kung paanong ginagamit at inaabuso rin ang droga. Posibleng malulong sa impulsive sex.

2) Paano nagiging tukso sa paggamit ng droga ang impulsive sex?


Para sa ilan, kaugnay ng impulsive sex ang paggamit ng droga bago sila pumasok sa gamutan o rehab. Karaniwan silang nakikipagtalik kapag gumagamit ng droga. May mga taong bumabaling sa impulsive sex upang makamit ang isang uri ng pagkalulong pagkatapos nilang tumigil sa paggamit ng droga. Sa parehong mga sitwasyon, tukso ang impulsive sex para gumamit ng droga at maaari itong humantong sa muling paggamit nito. Maaari pa ngang malulong sa impulsive sex gaya ng pagkalulong sa droga.

3) Paano makatutulong sa pagpapagaling ang intimacy at mga matatag na relasyon?


Maraming bahagi ng isang matatag na relasyon ang mahalaga rin para sa matagumpay na pagpapagaling. Mas madali para sa mga taong may karelasyong sumusuporta, tapat at mapagkakatiwalaan na kumpletong lumahok sa mga gawain ng pagpapagaling. Masusuportahan din nila ang iba sa mga pang-grupong sesyon at magsasabi sila ng totoo tungkol sa buhay nila. Makatutulong sa pagpapagaling ang matatag na relasyong may kasamang intimate sex.

 *Ano-ano ang mga karanasan mo sa impulsive sex?*

 *May kaugnayan ba ang impulsive sex sa paggamit mo ng droga? Ano iyon?*

 *Ilarawan ang malusog at malalim na relasyong naranasan mo na o gusto mong magkaroon.*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

 *Paano magiging mas mapagmalasakit, matulungin, at malalim ang kasalukuyan mong relasyon? Kung wala kang karelasyon ngayon, mag-isip ka ng mga paraan upang mas mapabuti ang susunod mong relasyon.*

-
- ❗ **Maaaring maging tukso sa paggamit ng droga ang impulsive sex.**
 - ❗ **Makatutulong sa pagpapagaling ang intimacy at mga matatatag na relasyon.**
-

Takdang-Aralin



Ilista ang mga paraan kung paano magiging mas mapagmalasakit, matulungin at malalim ang kasalukuyan mong relasyon. Kung wala kang karelasyon ngayon, mag-isip ka ng mga paraan upang mas mapabuti ang susunod mong relasyon.

CBT Sesyon 23.

Pag-agap at Pag-iwas sa Muling Paggamit

(Mga) Petsa:

/ /

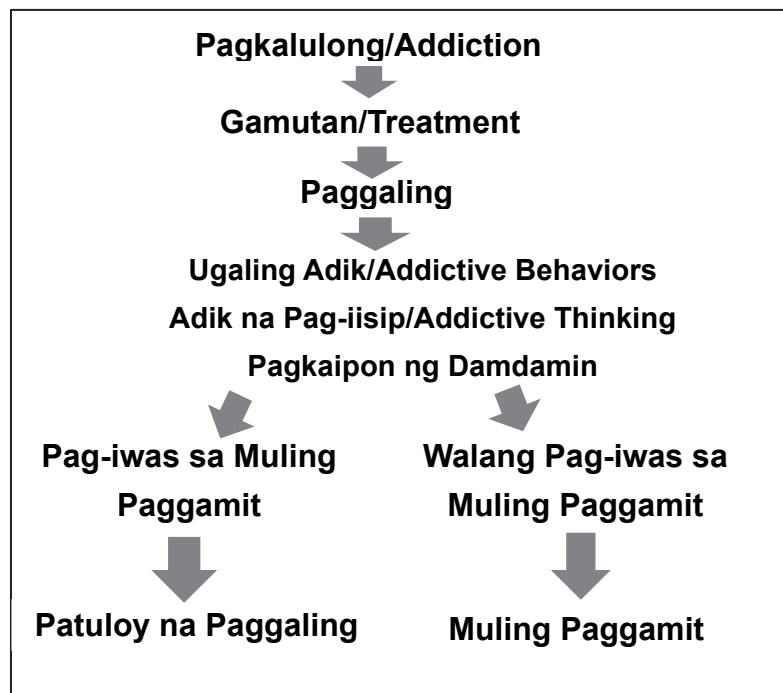
/ /

- 🎯 Unawain kung ano ang muling paggamit at kung paano ito nangyayari.
- 🎯 Unawain kung ano-ano ang mga ugaling adik at ang adik na pag-iisip na nagsisilbing hudyat na babala ng muling paggamit.
- 🎯 Unawain kung ano ang pagkaipon ng damdamin na nagsisilbing mga tukso.
- 🎯 Tukuyin ang mga paraan mo ng pag-iwas sa muling paggamit kapag nakakita ka ng hudyat sa panganib.

1) Ano ang pag-iwas sa muling paggamit (relapse prevention)? 📄


Higit pa sa hindi paggamit ng droga ang paggaling. Unang hakbang sa gamutan ang pagtigil sa paggamit nito. Susunod na hakbang ang hindi pagsisimulang gumamit ulit. **Pag-iwas sa muling paggamit o relapse prevention** ang tawag sa mahalagang prosesong ito.


Muling pagbabalik sa paggamit ng droga at sa lahat ng ugali at pattern na kasama nito ang muling paggamit ng droga o relapse. Kadalasang bumabalik ang mga ugali at pattern sa kalagayan noong bago pa gumamit ng droga. Kung alam ng mga taong nagpapagaling kung paano kilalanin ang simula ng muling paggamit, mapipigilan nila ang proseso bago sila magsimulang gumamit ulit ng droga.



2) Ugaling adik bilang tanda ng babala ng muling paggamit

Tinatawag na mga **ugaling adik** ang mga ginagawa ng mga tao bilang bahagi ng pagkalulong sa droga. Ang mga ito ang kadalasang ginagawa ng mga taong lulong sa droga upang kumuha ng droga, pagtakpan ang pagkalulong sa droga, o bahagi ng pagkalulong dito. Mga uri ng ugaling adik ang pagsisinungaling, pagnanakaw, hindi pagiging mapagkakatiwalaan, at padalos-dalos na pagkilos. Kapag muling lumabas ang mga ugaling ito, dapat maging alerto ang mga taong nagpapagaling na malapit nang sumunod ang muling paggamit kung hindi nila pipigilan.

 *Ano-ano ang mga ugaling adik mo? Sa madaling salita, ano-anong mga gawain ang ginawa mo noong gumagamit ka pa ng droga?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

3) Adik na pag-iisip (addictive thinking)

Adik na pag-iisip ang pagkakaroon ng mga kaisipan o palusot para magmukhang tama ang paggamit ng droga. Sa mga programang Labindalawang Hakbang (12 Steps), kilala ito bilang “stinking thinking”. Nagpapakita rin ang adik na pag-iisip ng mga hudyat na babala ng muling paggamit. Narito ang ilang halimbawa:

- ✓ Kaya ko ang isang baso lang.
- ✓ Kung iniisip nilang gumagamit ako ng droga, mabuti pang gumamit na nga ako.
- ✓ Nagtrabaho ako nang husto. Kailangan ko ng pahinga (break).



Anong adik na pag-iisip ang naranasan mo na? Sa madaling salita, paano mo sinubukang hanapan ng palusot ang paggamit ng droga?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

4) Pamumuo ng mga emosyong nagsisilbing mga tukso

Nagkakaroon ng **pagkaipon ng damdamin (emotional buildup)** dahil sa mga damdaming tila hindi nawawala at patuloy na lumalakas. Minsan, tila hindi na kayang makaya pa ang mga damdamin. Pagkabagot, pagkabalisa, kabiguan sa sex, pagkairitable, at depresyon ang ilan sa mga damdaming maaaring maipon. Kadalasang nagiging tukso ang mga damdaming ito sa proseso ng muling paggamit. Mahalagang hakbang ang pagtugon sa lalong madaling panahon kapag nakita mo ang mga hudyat ng panganib.



Naranasan mo na ba ang pamumuo ng anumang damdamin (emotional buildup)? Naapektuhan ba ng mga iyon ang paggamit mo ng droga? Kung oo, paano?




Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

5) Mga estratehiya para maiwasan ang muling paggamit


Kapag nakakita ka ng palatandaan ng panganib ng muling paggamit, dapat kang kumilos para pigilan iyon. Mahalagang maunawaan mo ang mga praktikal na bagay na maaari mong gawin kapag nahaharap ka sa ganoong sitwasyon. Narito ang ilan sa mga aksyon na maaari mong gawin:

- ✓ Tumawag sa tagapayo (counselor)
- ✓ Tumawag sa kaibigan
- ✓ Maglaan ng araw ng pahinga
- ✓ Makipag-usap sa pamilya mo
- ✓ Pumunta sa pulong ng self-help group
- ✓ Mag-ehersisyo
- ✓ Makipag-usap sa asawa mo
- ✓ Maging mas mahigpit sa pag-i-schedule ng oras mo



 *Aling mga gawain ang maaaring makatulong sa iyo na pigilan ang muling paggamit kapag nakakita ka ng hudyat ng panganib?*

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pagtawag sa tagapayo (counselor) | <input type="checkbox"/> Pagpunta sa pulong ng self-help group |
| <input type="checkbox"/> Pagtawag sa kaibigan | <input type="checkbox"/> Pag-ehersisyo |
| <input type="checkbox"/> Paglalaan ng araw ng pahinga | <input type="checkbox"/> Pakikipag-usap sa asawa mo |
| <input type="checkbox"/> Pakikipag-usap sa pamilya mo | <input type="checkbox"/> Pagiging mas mahigpit sa pag-i-schedule ng oras mo |

 *Ano pang ibang gawain ang makatutulong sa iyo na mapigilan ang muling paggamit?*



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

-
- ❗ **Mahalaga sa pag-iwas sa muling paggamit ang pagtukoy at pagkaya sa mga ugaling adik, adik na pag-iisip, at pagkaipon ng damdamin mo.**
 - ❗ **Laging maging handang kumilos upang mapigilan ang muling paggamit sa lalong madaling panahon kapag nakakita ka ng hudyat ng panganib ng muling paggamit.**
-

NOTES:

A large rectangular area enclosed by a double-line black border, containing 21 horizontal dashed lines for writing notes.




CBT Sesyon 24.

Tiwala

(Mga) Petsa:


____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain ang papel ng tiwala sa mga relasyon mo sa ibang tao.
-  Unawain kung paano kayanin ang mga hinala ng mga tao sa patuloy mong paggamit ng droga.
-  Unawaing kailangang maglaan ng oras at pagsisikap upang maibalik ang nawalang tiwala para sa paggaling mo.

1) Nakasisira ng tiwala sa mga relasyon ang pagkalulong sa droga

Mahirap para sa mga taong lulong sa droga ang magkaroon ng bukas at matapat na relasyon. Sumisira ng tiwala at mga relasyon ang mga bagay na ginagawa at sinasabi nila sa ibang tao. Kalaunan, nagiging kasing-halaga o mas mahalaga pa sa ibang tao ang pagkalulong sa droga.


 *Paano nakakaapekto ang paggamit mo ng droga sa tiwala ninyo sa isa't isa ng mga taong pinapahalagahan mo?*


 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

2) Pagkaya sa mga hinala ng mga tao tungkol sa patuloy mong paggamit ng droga

Maaaring matagalan ang muling pagbuo ng relasyong may tiwala kahit pa parehong pinagsisikapan itong gawin ng magkarelasyon. Kailangan mong maging handa sa pagkaya ng

pagkadismayang dulot ng mga hinala ng mga tao tungkol sa patuloy mong paggamit ng droga kahit hindi ka na gumagamit.

 *Kung may pinagsabihan kang hindi ka gumagamit ng droga pero hindi siya naniwala sa iyo, ano ang mararamdaman mo?*

 *Paano mo makakayanan ang mga hinala ng ibang tao tungkol sa paggamit mo ng droga kahit hindi ka naman gumagamit?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

3) May katagalan ang pagpapanumbalik ng tiwala sa mga relasyon

Hindi agad bumabalik ang tiwala kapag tumigil na sa paggamit ng droga. Ang magtiwala ay nangangahulugang sigurado kang makakaasa ka sa isang tao. Hindi makakasiguro ang mga tao dahil lang gusto nila. Maaaring mawala sa isang iglap ang tiwala, pero maibabalik lang iyon sa paglipas ng panahon. Dahan-dahang maibabalik ang tiwala kung magbibigay ang taong sumira ng tiwala ng mga dahilan upang muli siyang pagkatiwalaan.

Maaaring gusto pareho nila o ng isa na bumalik agad ang tiwala, pero kailangan ng sapat na panahon para magbago ang mga damdamin.





Ano ang gagawin mo upang makatulong sa proseso ng pagpapanauli ng tiwala ng tao?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Kailangan ng sapat na panahon para maibalik ang nawalang tiwala. Pero kinakailangang habbang ito sa pagpapagaling.

Takdang-Aralin



Sino ang pinakagusto mong magtiwala ulit sa iyo? Base sa natutunan mo, isulat ang mga tiyak na gawaing gagawin mo para mangyari iyon.

CBT Sesyon 25.

Maging Matalino, Hindi Malakas

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawaing hindi pagsubok ng pagnanais ang pagpapagaling, kundi ng dedikasyon at matalinong pagpapalano.
 - 🎯 Unawain ang halaga ng pag-iwas sa mga tukso at sa mga sitwasyon ng muling paggamit.
 - 🎯 Unawain kung paano suriin ang pagiging epektibo ng paraan mo sa paggaling.
-
-

1) Mas malakas kaysa sa indibidwal ang pagkalulong sa droga 📄

Maaaring naniniwala ang mga tao na sapat ang lakas ng kagustuhan nila upang mapagtagumpayan ang pagkalulong sa droga. Madalas sinasabi ng mga taong nagpapagaling :

- ✓ *Kaya kong tagalan kung may droga sa paligid. Sigurado akong ayaw kong gumamit at napakalakas ko kapag nagdesisyon na ako.*
- ✓ *Maayos na ang kalagayan ko, at sa palagay ko, panahon na para subukan ang sarili ko kung kaya kong makasama ang mga kaibigan kong gumagamit ng droga. Lakas ng kagustuhan lang ang kailangan.*
- ✓ *Kaya kong uminom ng alak nang hindi gumagamit ng droga. Hindi pa naman ako nagkakaroon ng problema sa alak.*




Ngunit kapag nalulong na sa droga ang mga tao, nagkakaroon ng mga prosesong chemical sa kanilang katawan na nagdudulot ng mga giyang. Mas malakas sa kagustuhan ang mga prosesong pisikal na nasimulan na noong malulong sa droga.

2) Maging matalino upang makaiwas sa mga tukso at sa mga sitwasyong tila hahantong sa muling paggamit 📄

Gaano man kalakas ang pagnanais mong manatiling malinis, kulang ito kung ito lang. Magagawa mong itigil ang paggamit ng droga at manatiling malinis sa pamamagitan lang ng pagiging matalino upang makaiwas sa mga tukso at sa mga sitwasyong tila hahantong sa

muling paggamit. Kailangan mong gamitin ang mga kakayahan sa pagpigil ng muling paggamit na natutunan mo na.

Ang susi sa hindi paggamit ng droga ay ang pananatiling malayo sa mga sitwasyon kung saan maaari kang gumamit nito. Kung nasa isang lugar ka kung saan maaaring may droga (halimbawa, sa club o party) o kasama mo ang mga kaibigang gumagamit, mas malaki ang posibilidad na gumamit ka kaysa kung wala ka sa sitwasyong iyon. Nananatiling malinis ang mga matatalino sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga tukso at sa mga sitwasyon ng muling paggamit.

 *Nagtiwala ka na ba sa lakas ng kagustuhan mo noong sinubukan mong tumigil sa paggamit ng droga? Ilarawan ang karanasan mo.*

 *Paano mo susubukang maging matalino para maging malinis?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

3) Pagsusuri kung gaano ka kahandang umiwas sa muling paggamit

Para maging matagumpay ang paggaling, kailangan mo ng maraming kasangkapan hangga't maaari.


- ✓ Sanayin ang mga paraan ng pagpigil sa kaisipan
- ✓ I-schedule ang mga pang-araw-araw mong gawain
- ✓ Tuparin ang mga kasunduan ng pagkikita
- ✓ Umiwas sa mga tukso
- ✓ Huwag uminom ng alak
- ✓ Regular na pagsusuri ng kalagayan ng mga tali ng angkla mo, mga gawaing nakatutulong sa iyo para manatiling malinis
- ✓ Umiwas sa mga taong gumagamit ng droga at alak
- ✓ Umiwas sa mga lugar kung saan maaaring may droga o alak
- ✓ Mag-ehersisyo
- ✓ Maging matapat
- ✓ Pumunta sa mga pulong ng self-help group




Kumusta ang pag-iwas mo sa muling paggamit ng droga? Bilugan ang naaangkop na bilang.


	Mahirap	Tama lang	Maayos	Mahusay
1. Sinasanay ang mga paraan ng pagpigil sa kaisipan	1	2	3	4
2. Inii-schedule ang mga pang-araw-araw na gawain	1	2	3	4
3. Tinutupad ang mga kasunduan ng pagkikita	1	2	3	4
4. Umiiwas sa mga tukso	1	2	3	4
5. Hindi umiinom ng alak	1	2	3	4
6. Sinusuri ang kalagayan ng mga tali ng angkla	1	2	3	4
7. Umiiwas sa mga taong gumagamit ng droga at alak	1	2	3	4
8. Umiiwas sa mga lugar kung saan may droga o alak	1	2	3	4
9. Nag-eehersisyo	1	2	3	4


10. Nagiging matapat	1	2	3	4
11. Pumupunta sa mga pulong ng self-help group	1	2	3	4


 *Pagsama-samahin ang lahat ng binilugang bilang. Kung mas mataas ang kabuuan, mas maganda ang Recovery IQ mo.*

Ang puntos mo: _____ / 44

 *Ano ang maaari mong gawin upang mas pataasin ang puntos ng Recovery IQ mo?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

 *Gaano kapaki-pakinabang ang pagsusuri ng Recovery IQ mo?*

 **Huwag umasa sa pagiging malakas. Maging matalino upang makaiwas sa mga tukso at mga sitwasyong tila hahantong sa muling paggamit.**


CBT Sesyon 26.


Ang Kahulugan ng Espiritwalidad

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Unawain ang kaibahan ng relihiyon at espiritwalidad.

 Tukuyin ang kahulugan ng espiritwalidad para sa iyo at kung paano nito mapalalakas ang pagpapagaling mo.

1) Hindi nangangahulugang paniniwala sa Diyos ang espiritwalidad

Mahalagang bahagi ng pagpapagaling ang espiritwalidad. Malaking bahagi ito sa Programang Labindalawang Hakbang (12 Steps). Maaaring may mga nag-iisip na paniniwala sa Diyos ng Kristiyanismo ang espiritwalidad. Maaaring pakiramdam ng ilan na tanda ng kahinaan ang paghingi ng tulong sa iba. Maaaring pakiramdam naman ng iba na pisikal ang pakikibaka nila laban sa pagkalulong sa droga at hindi ito matutulungan ng pag-apela sa Diyos. Iba ang espiritwalidad sa organisadong relihiyon at hindi ito laging may kasamang paniniwala sa Diyos.



2) Ang kahulugan ng espiritwalidad sa mga taong nagpapagaling

Maraming tao ang mas iniisip ang mga aspetong pisikal ng buhay nila kaysa sa mga aspetong espiritwal. Habang nagpapagaling, dapat suriin ng mga tao ang kalidad ng espiritwal na buhay nila. Mahalagang maunawaan ang kahulugan ng espiritwalidad sa iyo at kung paano nito naapektuhan ang buhay mo. Hindi tanda ng kahinaan ang pagsama sa espiritwalidad bilang aspeto ng paggaling. Dapat makita ang espiritwalidad bilang mapagkukunan ng lakas at kapayapaang papalit sa kagustuhang malulong sa droga.



Sagutin ang mga sumusunod na tanong upang masuri ang kalidad ng espiritwalidad mo.

✓ Ano ang gusto mo sa buhay? Nakukuha mo ba ito?

✓ Saan nakabatay ang espiritwal na seguridad mo?

✓ Ano-anong mga katangian ang pinakamahalaga sa iyo?

✓ Ano ang kahulugan ng tagumpay sa iyo?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Paano mo gagamitin ang espiritwalidad upang matulungan kang manatiling malinis?



Mapalalakas ng mga paniniwalang espiritwal ang matagumpay na paggaling.

Takdang-Aralin



Ano ang kahulugan ng espiritwalidad sa iyo? Paano ito nakatutulong sa paggaling mo?




CBT Sesyon 27.

Pamamahala ng Buhay at Pera

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____


____ / ____ / ____

-  Unawaing napapabayaan ng mga tao ang mga pang-araw-araw nilang gawain dahil sa pagkalulong sa droga.
-  Tukuyin ang matagal nang napabayaang mga responsibilidad sa buhay at magtakda ng mga mapangangasiwaang layunin para matugunan ang mga iyon.
-  Unawain ang mga paraan ng tamang pamahala ng pera upang lumayo sa droga.

1) Napapabayaan ng mga tao ang mga pang-araw-araw nilang gawain dahil sa pagkalulong sa droga



Gumugugol ng maraming oras at lakas ang mga taong lulong sa droga sa paghahandang gumamit nito at gumaling mula sa paggamit nito. Lumiliit ang mundo nila hanggang nawawala na ang karamihan sa mga gawain maliban sa paggamit ng droga. Humahantong ito sa pagpapabaya sa mga karaniwang pang-araw-araw na gawain na kinakailangan para sa malusog at kasiya-siyang buhay tulad ng pagbabayad ng mga bayarin, pag-aayos at pagpapanatiling maayos ng bahay, at pag-aasikaso sa pang-araw-araw na gawaing bahay (halimbawa, pagbili ng mga pangangailangan sa bahay, paglalaba, paglilinis, atbp.)

 *May napabayaan ka bang mga pang-araw-araw na gawain dahil sa paggamit mo ng droga? Ano-ano ang mga ito at paano?*



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

2) **Pagtugon sa matagal nang napabayaang mga responsibilidad**

Kailangang balikan ng mga taong nagpapagaling ang matagal na nilang napabayaang mga responsibilidad sa buhay tulad ng:

- ✓ Pagbabayad ng mga utang o bayarin
- ✓ Pagpapakumpuni ng kotse o bisikleta
- ✓ Pagpapakumpuni o pagpapaayos ng bahay o inuupahang bahay
- ✓ Pagpunta sa klinika para sa check-up ng kalusugan
- ✓ Pag-asikaso sa pang-araw-araw na gawaing bahay (halimbawa, pagbili ng mga pangangailangan sa bahay, paglalaba, paglilinis)



Kadalasang gusto nilang gumawa ng sobrang dami agad. Para magsimula, kailangan mong magtakda ng mga maliit at mapangangasiwaang layunin upang maiwasan ang labis na pagkabalisa at ang paglagay sa panganib ng paggaling mo. Kailangan mo ring unahin ang mga bagay na kailangan mong tapusin.



*Aayusin mo ba ang matagal mo nang napabayaang mga responsibilidad?
Ilista ang una at pangalawang pangunahing bagay.*

Ang unang pangunahing bagay: _____

Ang pangalawang pangunahing bagay: _____



Ilarawan kung paano mo tutugunan ang mga iyon. Magtakda ng mga maliliit at mapangangasiwaang layunin.

Ang unang pangunahing bagay: _____

Ang pangalawang pangunahing bagay: _____



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.


3) Pamamahala ng pera upang manatiling malinis

Pagkontrol sa buhay mo ang pagkontrol sa pananalapi mo. Kapag lulong sa droga ang mga tao, kadalasang naapektuhan ng pamumuhay nilang hindi kontrolado ang pananalapi nila. Ang mga sumusunod ang ilan sa mga kahihinatnan:

- ✓ Pagtatago ng pera upang bumili ng droga
- ✓ Pagkakaroon ng mga malalaking utang
- ✓ Pagsusugal ng pera
- ✓ Padalos-dalos na paggastos ng pera kapag masama ang pakiramdam
- ✓ Madalas na pakikipagtalo tungkol sa pera sa mga kapamilya
- ✓ Pagnanakaw upang makakuha ng pera upang makabili ng droga




Makatutulong din sa iyong manatiling malinis kung alam mo ang halaga ng perang hawak mo na nagiging tukso para bumili ng droga.

 *Alin sa mga sumusunod na suliranin ang naranasan mo na sa paggamit mo ng droga?*

- Pagtatago ng pera upang bumili ng mga droga
- Pagkakaroon ng mga malalaking utang
- Pagsusugal ng pera mo
- Padalos-dalos na paggastos ng pera kapag masama ang pakiramdam
- Madalas na pakikipagtalo tungkol sa pera sa mga kapamilya
- Pagnanakaw upang makakuha ng pera upang makabili ng droga
- Iba pang may kaugnayan sa pera _____

 *Ano ang gagawin mo upang maiwasan ang mga suliraning naranasan mo?*

 *Magkano ang halaga ng perang hawak mo na nagiging tukso para bumili ng droga?*

 *Babaguhin mo ba ang paraan ng pamamahala ng hawak mong pera? Kung oo, paano?*



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

-
- ❗ **Para magsimula, magtakda ng mga maliliit at mapangangasiwaang layunin para balikan ang matagal nang napabayaang mga responsibilidad.**
 - ❗ **Makatutulong sa iyo na manatiling malinis kung alam mo ang mga paraan ng pamamahala ng pera.**
-




CBT Sesyon 28.

Pangangatwiran sa Muling Paggamit (1)

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain kung ano ang pangangatwiran sa muling paggamit (relapse justification).
-  Tukiyin ang mga pangangatwiran sa muling paggamit na pinanghihinaan mo.
-  Bumuo ng plano mo upang matugunan ang mga pangangatwiran sa muling paggamit.

1) Mga panganib na dulot ng mga pangangatwiran sa muling paggamit

Hindi kumpletong nagkataon lang ang muling paggamit. Prosesong nangyayari sa isipan ng tao ang pangangatwiran sa muling paggamit bago pa mangyari ang muling paggamit. Maaaring napagpasyahan mo nang tumigil sa paggamit, ngunit nagpapagaling pa ang utak mo at nakakaramdam pa ito ng pangangailangan sa droga.

Nag-iimbento ang addicted brain ng mga palusot upang lumapit sa mga sitwasyon ng muling paggamit kung saan maaaring mangyari ang mga aksidente. Maaaring may maalala kang panahon kung kailan binalak mong manatiling malinis, pero nag-iimbento ka ng pangangatwiran para gumamit. At bago mo pa namalayan, gumamit ka na ulit.

2) Mga tiyak na pangangatwirang pinanghihinaan ng mga taong nagpapagaling

Makatutulong sa iyong pigilan ang proseso ng muling paggamit kung tukoy mo na at napaghandaan mo ang mga pangangatwiran sa muling paggamit. Narito ang mga tiyak na halimbawa ng pangangatwiran sa muling paggamit:

Kasalanan ng iba:

- ✓ Tumawag ang dating kaibigan at nagpasya kaming magkita.
- ✓ Nagpunta ang mga kaibigan ko para maghapanan at dinalhan nila ako ng alak.
- ✓ Nasa bar ako at may nag-alok sa akin ng beer.

Mga mapaminsalang pangyayari:

- ✓ Iniwan ako ng asawa ko. Wala nang dahilan upang manatiling malinis.
- ✓ Nasugatan ako kamakailan lang. Sinira nito lahat ng plano ko. Mabuti pang gumamit na ng droga.
- ✓ Nawalan ako ng trabaho kamakailan lang. Bakit hindi gumamit ng droga?
- ✓ May namatay sa pamilya. Hindi ko ito kakayanin nang hindi gumagamit ng droga.



Para sa tiyak na layunin:

- ✓ Tumataba ako at kailangan ko ng stimulants para makontrol ang pagtaba ko.
- ✓ Nanghihina ako. Mas lalakas ako kung gagamit ako ng droga.
- ✓ Kailangan ko ng droga para mas madali akong makihalubilo sa mga tao.
- ✓ Hindi ako masisiyahan sa pakikipagtalik kung hindi ako gagamit ng droga.

Depresyon, galit, pagkalumbay at takot:

- ✓ Depressed ako. Ano naman ang kaibahan kung gumamit ako?
- ✓ Kapag sobra akong nagagalit, hindi ko makontrol ang ginagawa ko.
- ✓ Natatakot ako. Alam kong kung gagamit ako, mawawala ang pakiramdam na ito.
- ✓ Kung iniisip ng partner ko na gumagamit ako, mabuti pang gumamit na nga ako.



Nakagamit ka na ba ng mga pangangatwiran sa muling paggamit noon? Kung oo, magbigay ng mga pangangatwiran sa muling paggamit na ginamit mo para sa bawat kategorya.

Kasalanan ng iba:

Mga mapaminsalang pangyayari:

Para sa tiyak na layunin:

Depresyon, galit, pagkalumbay at takot:



Alin sa mga nilista mo ang pinakapinanghihinaan ka?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) **Pagtugon sa mga sitwasyong maaaring humantong sa muling paggamit**

Mahirap iwasan ang mga pangangatwiran sa muling paggamit. Kaya mahalagang malaman ang mga pangangatwirang ginamit mo sa nakaraan at maghanap ng mga mas ligtas na tugon sa mga mapanganib na sitwasyong iyon. Dapat planuhin mo ang sasabihin mo kung halimbawang yayain kang lumabas ng mga kaibigan mong kasama mong gumamit dati. Maiiwasan mong mag-alinlangang tanggihan ang ganoong paanyaya kung may plano ka. Maaari kang gumawa ng listahan ng mga sitwasyon ng posibleng muling paggamit at tukuyin mo kung paano mo iiwasan ang mga ito sa hinaharap.



Ano ang gagawin mo kapag nag-aalok ang utak mo ng mga palusot para gumamit ng droga? Isulat ang mga pangangatwiran sa muling paggamit na pinanghihinaan mo at ang mga tugong makatutulong sa iyong umiwas sa muling paggamit.

Mga pangangatwiran sa muling paggamit ng droga

Mga tugon mo (ang gagawin mo para kayanin ang pangangatwiran sa muling paggamit) o mga alternatibong paraan ng pag-iisip upang labanan ang pangangatwiran sa muling paggamit

(Halimbawa)

Dinalhan ako ng kaibigan ko ng droga. Kasalanan niya.


Natuwa akong makasama siya. Responsibilidad kong gumamit ako ng droga. Hindi na ako sasama pa sa kanya.



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

! Laging magbantay sa mga pangangatwiran sa muling paggamit na ginamit mo sa nakaraan at maging handang tumugon sa mga mapanganib na sitwasyong iyon.

Takdang-Aralin

 Baguhin ang mga isinulat mo dati at dagdagan ng mga bagong kaalamang natutuhan mo sa talakayan kasama ang ibang pasyente para tapusin ang listahan ng mga pangangatwiran sa muling paggamit at ang mga tugon mo.

Mga pangangatwiran sa muling paggamit ng droga

Mga tugon mo (ang gagawin mo para kayanin ang pangangatwiran sa muling paggamit) o mga alternatibong paraan ng pag-iisip upang labanan ang pangangatwiran sa muling paggamit

CBT Sesyon 29.

Pag-aalaga sa Sarili

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang kahalagahan ng pag-aalaga sa sarili at pagpapanumbalik ng pagpapahalaga sa sarili (self-esteem) habang nagpapagaling.
- 🎯 Tukuyin ang mga aspeto ng buhay mo na nangangailangan ng mga pagbabago upang maibalik ang pagpapahalaga mo sa sarili mo.

1) Kahalagahan ng pagpapahalaga sa sarili sa paggaling 📄

Kadalasang hindi naaalagaan ng mga taong lulong sa droga ang kanilang sarili. Wala silang panahon o lakas upang bigyang-pansin ang kalusugan at pag-aayos sa sarili. Nagiging mas mahalaga ang paggamit ng droga kaysa sa kalusugan at personal na hitsura. Malaking bahagi ng pagkawala ng pagpapahalaga sa sarili ang hindi pag-aalaga sa sarili.

Kailangang kilalanin ng mga taong nagpapagaling ang halaga nila. Habang nagpapagaling, nagiging mas mahalaga ang kalusugan at hitsura mo habang mas inaalagaan mo ang sarili mo. Kasama ang pag-aalaga sa sarili sa muling pagkagusto at paggalang sa sarili mo.

2) Mga paraan upang mapabuti ang pagpapahalaga sa sarili 📄

Bigyang-pansin ang mga sumusunod na bagay upang palakasin ang tingin mo sa sarili mo bilang isang taong malusog, malinis, at gumagaling:

- ✓ Nagpa-check-up ka na ba sa doktor?
- ✓ Kailan ka huling nagpunta sa dentista?
- ✓ Naisip mo bang magpagupit?
- ✓ Binibigyan mo ba ng pansin ang kinakain mo?
- ✓ Sinusuot mo pa ba ang mga damit na sinuot mo noong gumagamit ka pa?
- ✓ Kailangan mo bang ipasuri ang mga mata o tainga mo?
- ✓ Regular ka bang nag-eehersisyo?



- ✓ Hindi mo ba kontrolado ang caffeine (mula sa kape) o nicotine (mula sa sigarilyo) mo?

Mas madali para sa ilang tao na gumawa ng agarang pagbabago sa pamumuhay nang sabay-sabay. Pero kung masyadong nakakalula ang pagtugon sa lahat ng problemang ito sa kalusugan at kaayusan sa sarili nang sabay-sabay, tumuon lang sa isa o dalawang bagay kada linggo. Piliin mo ang mga pinakamahahalaga at unahin mong gawin ang mga iyon. Habang mas bumubuti ang hitsura at pakiramdam mo, mas lalakas at mas matutuwa ka sa paggaling mo.



Napabayaang mo ba ang kalusugan at kaayusan ng sarili mo? Kung oo, magsulat ng mga tiyak na halimbawa?



Naapektuhan ba ng kapabayaang mo sa kalusugan at sa kaayusan ng sarili mo ang pagkalulong mo sa droga? Kung oo, magsulat ng mga tiyak na halimbawa.



*Ano ang gagawin mo upang maalagaan mo nang mas mabuti ang sarili mo?
Tukuyin ang ilang aspeto sa buhay mo na nangangailangan ng mas maraming pansin.*



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Mahalaga sa paggaling mo ang pag-aalaga sa sarili mo at pagpapanumbalik ng pagpapahalaga sa sarili. Ngunit huwag mong subukang baguhin lahat nang sabay-sabay. Unahin mo ang ilang bagay.

NOTES:

A series of 25 horizontal dashed lines for writing notes.

CBT Sesyon 30.

Mga Emosyonal na Tukso

(Mga) Petsa:

/ /

/ /

🎯 Unawain kung paano maaaring maging tukso sa muling paggamit ng droga ang ilang negatibong emosyon.

🎯 Unawain ang bisa ng pagsulat ng mga nararamdaman mo upang maunawaan ang damdamin mo at mapigilan ang muling paggamit.

1) Mga emosyonal na katayuan at muling paggamit 📄

Para sa maraming tao, direktang konektado ang ilang emosyonal na katayuan sa paggamit ng droga na halos tila ang damdamin ang nagdudulot ng paggamit nito. Para sa mga taong nagpapagaling, tila kung maiiwasan nilang maramdaman ang mga damdaming iyon (halimbawa: pagkalumbay, galit, pakiramdam na pinagkaitan), hindi na sila kailanman gagamit ulit ng droga. Dapat magsilbing mga babala (red flags) para sa mga pasyente ang mga emosyonal na tuksonang ito.

2) Mga karaniwang negatibong emosyonal na tukso 📄

Ang mga pinakakaraniwang negatibong emosyonal na tukso ay ang mga sumusunod:

Pagkalumbay: Mahirap isuko ang mga kaibigan at mga gawaing naging bahagi ng pamumuhay na umikot sa paggamit ng droga. Sa kabilang banda, kadalasang hindi pa handang bumalik sa nasirang relasyon ang mga kaibigan at kapamilyang hindi gumagamit ng droga. Kaya naiwan sa pagitan ng mga grupo ng mga kaibigan ang mga taong nagpapagaling. Bilang resulta, maaari silang maitulak ng pakiramdam ng pagkalumbay tungo sa paggamit ng droga.



Galit: Madaling mairita at magalit ang mga taong nasa maagang yugto ng pagpapagaling, at kadalasang nagiging agarang tukso ang mga damdaming iyon para gumamit ng droga. Kapag gumamit na ng droga ang isang tao, mas mahirap nang magkaroon ulit ng makatwirang kalagayan ng pag-iisip.

Pakiramdam na Pinagkaitan (feeling deprived): Nararamdaman minsan ng mga taong nagpapagaling na parang kailangan nilang isuko ang mga masasayang oras at mabubuting bagay. Tila sentensiya sa bilangguan na kinakailangang pagtiisan ang paggaling. Binabaliktad nito ang totoong kalagayan ng paggaling: nagmumukhang maganda ang paggamit ng droga at mukhang pangit ang paggaling. Mabilis na humahantong sa muling paggamit ang baliktad na sitwasyong ito.

Mahalagang magbantay sa mga babalang damdaming ito. Kapag hinayaan mong madaig ka ng mga malalakas na negatibong damdaming ito, mabilis kang matatangay patungo sa muling paggamit.



Naging tukso na ba sa iyo noon ang ilan sa mga karaniwang emosyonal na katayuan? Ilarawan kung paano naging tukso ang mga iyon at kung paano ka tumugon.



May iba pa bang negatibong emosyonal na katayuang mapanganib para sa iyo? Ano-ano ang mga iyon?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) Pagsulat tungkol sa nararamdaman mo upang maunawaan ang emosyon mo

Isa sa mga layunin sa proseso ng pagpapagaling ang matutunang paghiwa-hiwalayin ang mga kaisipan, ugali, at damdamin upang makontrol mo ang iniisip at ikinikilos mo . Mahalagang kilalanin at unawain mo ang mga damdamin mo upang hindi laging dinidiktahan ng mga ito ang mga kilos mo.

Para sa maraming tao, magandang paraan ang pagsusulat tungkol sa nararamdaman nila upang kilalanin at unawain ang mga damdamin nila. Hindi mo kailangang maging magaling na manunulat para gawin ito. May mga matututunan pa ring mahahalagang bagay tungkol sa sarili nila ang mga taong ayaw magsulat at hindi pa gaanong nakapagsulat noon kung isusulat nila ang mga damdamin nila. Sundin ang mga simpleng tagubiling ito at sumubok ng bagong paraan para makilala mo ang sarili mo:



- ✓ Maghanap ng pribado, komportable, at tahimik na lugar at oras para lang magsulat. Subukan mong magsulat araw-araw kahit ilang minuto ka lang magsulat.
- ✓ Magsimula sa paghinga nang malalim at pagkalma.
- ✓ Magsulat ng sagot sa tanong na naitanong mo na sa sarili mo tungkol sa nararamdaman mo (halimbawa, “Ano ang nararamdaman ko ngayon?” “Bakit ako nagagalit?” “Bakit ako malungkot?”).
- ✓ Huwag mong pansinin ang mga spelling at bantas. Hayaan mo lang dumaloy ang mga salita.

Magiging mas malinaw sa iyo ang mga nararamdaman mo kung isusulat mo ang mga ito. Makatutulong din ito sa iyo na umiwas sa pagkaipon ng damdamin na kadalasang humahantong sa muling paggamit.



Isulat mo ang mga nararamdaman mo ngayong araw. Sumulat ng tugon sa isang tanong tulad ng “Ano ang nararamdaman ko ngayon?” “Bakit ako nagagalit?” at “Bakit ako nalulungkot?”

Tanong: _____

Mga nararamdaman mo: _____



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Nakatulong ba ang ehersisyong pagsulat tungkol sa mga nararamdaman mo para mas maunawaan mo ang mga damdamin mo? Sa palagay mo, paano ito makatutulong upang mapigilan ang muling paggamit?



Ano pang ibang paraan ang ginamit mo upang mas maunawaan mo ang mga damdamin mo?



Laging bantayan ang mga negatibong damdamin tulad ng pagkalumbay, galit at pakiramdam na napagkaitan na nagiging tukso para sa iyo.



Isulat mo ang mga nararamdaman mo upang maunawaan mo ang mga damdamin mo. Huwag mong alalahanin ang kalidad ng pagsulat mo.

Takdang-Aralin



Bukod sa oras ng sesyon, maglaan ng oras para isulat ang nararamdaman mo. Sumulat ng tugon sa isang tanong tulad ng “Ano ang nararamdaman ko ngayon?” “Bakit ako nagagalit?” at “Bakit ako nalulungkot?”

Tanong: _____

Mga nararamdaman mo: _____

CBT Sesyon 31.

Sakit

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawaing maaaring maging tukso sa muling paggamit ng droga ang pagkakasakit.

🎯 Unawain ang mga hakbang upang maiwasan at kayanin ang mga sakit.

1) Ang sakit o karamdaman bilang dahilan sa muling paggamit

Maaaring maging malakas na pangangatwiran sa muling paggamit ang sakit. Kapag may sakit ka, marami kang pinahihintulutan sa mga karaniwan mong gawain. Hindi ka pumapasok sa trabaho, mas mahaba kang matulog kaysa karaniwan, kumakain ka ng iba't ibang pagkain. Maaaring pakiramdam mong may dahilan ka para bigyan ng layaw ang sarili mo (halimbawa: “May sakit ako kaya okay lang kung manood ng TV at humilata lang maghapon” o “Deserve kong kumain ng maraming biskuwit dahil masama ang pakiramdam ko.”)

Dahil tingin ng mga tao na hindi nila kontrolado ang pagkakasakit, tila ayos lang na lumihis sa karaniwan nilang ginagawa. Dapat kang mag-ingat na huwag hayaang maging dahilan ang pagkakasakit upang muling gumamit ng droga habang hindi mo magawa ang mga karaniwan mong gawain.



2) Mga panganib sa muling paggamit ng droga sa panahon ng karamdaman

Kapag may sakit ka, mas mahina ang pisikal mong katawan. Maaari ring mas mahina ang isipan mo para mapanatili ang paggaling mo. Bukod pa sa kakulangan ng lakas para labanan ang pagkalulong mo sa droga, maaari mo ring harapin ang mga sumusunod na panganib ng muling paggamit ng droga kapag may sakit ka:

- ✓ Hindi pag-eehersisyo
- ✓ Madalas mag-isa
- ✓ Pagpapagaling sa higaan (na maaring magpaalala sa ilan ng pagpapagaling mula sa paggamit ng droga)
- ✓ Pagkakaroon ng maraming bakanteng oras



Humantong na ba sa paggamit ng droga ang mga sakit mo? Kung oo, magbigay ng mga halimbawa.



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) Paano ka mananatiling malusog?

Hindi mo man laging mapipigilang magkasakit, may magagawa ka namang mga bagay upang maiwasan ang pagkakasakit. Makatutulong sa paggaling mo ang mga sumusunod para manatili kang malusog:

- ✓ Regular na mag-ehersisyo (Kahit pakiramdam mong parang magkakasakit ka, makakabuti sa iyo ang magaanang ehersisyo.)
- ✓ Kumain nang mga masusustansiyang pagkain.
- ✓ Matulog nang sapat.
- ✓ Bawasan ang stress.



Ano pa ang ibang paraan o kaugaliang naiisip mo upang manatili kang malusog?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

4) Pagkilala sa mga tanda ng sakit

Dahil mas malaki ang posibilidad ng muling paggamit kapag may sakit ka, dapat alerto ka sa mga tanda ng sakit. Maaaring hudyat ng pagsisimula ng sakit ang pamamaga, kapaguran, sakit ng ulo, baradong ilong, o makating lalamunan. Maaari ka ring pahinain kahit ng premenstrual syndrome (PMS) at nagiging mas posible ang muling paggamit.

Kung magkasakit ka, subukan mong gumaling sa lalong madaling panahon upang hindi maapektuhan ng mga negatibong epekto ng sakit mo ang paggaling mo mula sa droga. Magpahinga ka nang tama at magpatingin ka sa doktor upang makabalik ka sa regular mong gawain sa pagpapagaling sa lalong madaling panahon. Mararamdaman mong mas malakas ka at mas matibay ang pagpapagaling mo.



Ano-ano ang mga karaniwang tanda ng sakit sa iyo?



Paano mo pananatilihin ang magandang kalusugan?



Ano ang magagawa mo upang mapigilan ang muling paggamit ng droga kapag may sakit ka?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Tandaang lumalaki ang panganib ng muling paggamit kapag nagkakasakit.


CBT Sesyon 32.


Pagkilala sa Stress

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____


 Unawain ang panganib na dulot ng stress sa paggaling.

 Tukuyin ang mga sintomas na maaaring maranasan kapag nase-stress.

1) **Nakakaapekto ang stress sa proseso ng pagpapagaling**

Pisikal at emosyonal na tugon ang stress sa mga mahihirap o masasakit na karanasan, lalo na iyong mga matagal nang pinagdaraan. Hindi mo minsan namamalayan ang katayuang emosyonal na ito hanggang sa magdulot na ito ng pikisal na sintomas. Subalit dapat mong matukoy ang mga sintomas ng stress at mabawasan ang epekto nito sa buhay mo. Mas mahihirapan kang manatiling malinis at nakatuon sa paggaling dahil sa stress.



 *Ano-ano ang mga naobserbahan mong pangmatagalang epekto ng stress sa buhay mo?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

2) **Pagkilala sa mga tanda ng stress**

Dapat maging alerto ang mga taong nagpapagaling sa mga sumusunod na tandang babala ng stress:

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

- ✓ Pagiging iritable
- ✓ Hirap sa pakikipag-usap
- ✓ Problema sa pagtulog
- ✓ Sakit ng ulo
- ✓ Pagpayat o pagtaba
- ✓ Hindi kontroladong pangiginig o pagkibot ng kalamnan
- ✓ Mga problema sa tiyan
- ✓ Hindi nawawalang sobrang kapaguran
- ✓ Mga problema sa memorya
- ✓ Kawalan ng direksiyon o kalituhan
- ✓ Hirap magdesisyon
- ✓ Depresyon
- ✓ Kawalan ng interes o pakialam



Alin sa mga sumusunod na sintomas ang naranasan mo?

- Mga problema sa pagtulog
- Sakit ng ulo
- Mga problema sa tiyan
- Malalang sakit
- Sobrang kapaguran
- Pagbabago ng mood
- Pagiging iritable
- Hirap sa pag-concentrate o pagtuon ng pansin
- Hindi kontento sa buhay sa pangkalahatan
- Pakiramdam na nalulunod o nasisikil
- Iba pa (ilarawan: _____)



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) Pagkaya sa stress

Kung nakararanas ka ng dalawa o higit pa sa mga sintomas na nabanggit sa itaas, baka kailangan mong gumawa ng mga pagbabago sa buhay mo para mabawasan ang stress. Unang hakbang sa pagbawas nito ang pagiging mas mulat tungkol dito. Maaaring nasanay ka nang gumamit ng droga tuwing nase-stress ka. Bahagi ng proseso ng pagpapagaling ang matuto ng mga bagong paraan para makaya ang stress.

Marami sa mga gawaing natutunan mo na ang makatutulong upang mabawasan ang stress. Napakagandang paraan ang pag-eehersisyo upang mabawasan ang stress gayon din ang pakikipag-usap sa mga sumusuportang kaibigan at mentor.



*Paano mo nakayanan ang mga problemang may kaugnayan sa stress?
Gumamit ka ba ng droga para rito?*



Kung may stress kang nararanasan araw-araw, paano mo ito kinakaya?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Nakakaapekto ang stress sa proseso ng pagpapagaling. Mahalagang maunawaan ang mga tanda ng stress upang maiwasan ang muling paggamit.


CBT Sesyon 33.


Pagbabawas ng Stress

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Tukuyin ang mga nakaka-stress na aspeto ng buhay sa araw-araw.


 Tukuyin ang mga paraan upang mabawasan ang stress sa buhay mo.

1) Mga panganib ng muling paggamit na dulot ng naiipong stress araw-araw

Tinalakay sa nakaraang sesyon (“CBT Sesyon 32. Pagkilala sa Stress”) ang mga paraan upang makilala mo ang mga tanda ng stress. Mahalagang maging alerto ka sa mga ito upang mapigilan ang pagpatong-patong ng mga stressor o sanhi ng stress na maaaring magpahamak sa paggaling mo.

2) Pagtukoy sa mga pinagmumulan ng stress

Kailangang dumaan sa masusing pagsusuri ng bawat aspeto ng kanilang buhay ang mga taong nagpapagaling upang matukoy ang mga sintomas at pinagmumulan ng stress. Mahalaga sa paggaling ang pagbabawas ng stress. Ugaliin mong regular na sagutan ang sumusunod na survey ng mga sanhi ng stress. Kung malulutas ang mga natukoy na problema, mababawasan mo ang stress sa buhay mo.

 *Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Kung “Hindi” ang sagot mo, idetalye mo kung paano mo ito mababago.*

1) Ginugugol mo ba ang oras, lakas at pera mo sa mga gawain at libangang makabubuti sa iyo?

Oo ___ Hindi ___ Kung hindi, paano mo ito mababago?

2) Karaniwan bang kaya mong tumuon sa kasalukuyan o bigyang pansin ang kasalukuyan mong ginagawa nang hindi ka napipigilan ng takot sa nakaraan at hinaharap?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, ano ang pumipigil sa iyong tumuon sa kasalukuyan? Paano mo mababago ang sitwasyong ito?

3) Naglalaan ka ba ng oras araw-araw para gumawa ng bagay na nakakapagpakalma sa iyo (halimbawa, pakikipaglaro sa mga anak mo, paglalakad-lakad, pagbabasa ng libro, pakikinig sa musika)?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, anong gawaing nakakapagpakalma ang gagawin mo araw-araw?

4) Hinahamon mo ba ang sarili mong gumawa ng mga bagay na magpapabuti sa kumpiyansa mo sa sarili mo?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, ano-anong mga pagbabago ang gagawin mo upang bumuti ang kumpiyansa mo sa sarili mo?

5) Hinahati-hati mo ba ang mga mabibigat na gawain para mas madaling pangasiwaan ang mga ito?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, paano kaya makatutulong sa iyo ang paghahati-hati ng mga mabibigat na gawain upang mapangasiwaan mo ang stress mo?

6) Iniingatan mo bang maging mapayapa ang kapaligiran (bahay, lugar ng trabaho) mo hangga't maaari?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, paano mo magagawang maging mas mapayapa ang kapaligiran mo?

7) Kaya mo bang tumanggi at tumatanggi ka ba kapag ganyan ang nararamdaman mo?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, paano kaya makatutulong ang pagtangga sa pagkaya mo ng stress sa buhay mo?

8) Marunong ka bang gumamit ng mga paraan sa sariling pagkalma para pakalmahin ang katawan mo?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, ano ang magagawa mo upang mas matuto pa ng mga paraan para kumalma?

9) Maingat ka bang umiiwas sa malaking pagbabago sa lakas ng katawan mo na dulot ng sobrang asukal at caffeine?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, ano-ano ang mga pagbabagong gagawin mo upang limitahan ang konsumo mo ng asukal at caffeine?

10) May mga tiyak na paraan ka bang ginagawa upang ilabas ang galit mo?

Oo___ Wala___ Kung wala, paano makatutulong sa pangangasiwa mo ng stress ang pagbawas ng galit? Ano-anong mga paraan ang magagawa mo upang mawala ang galit mo?



Alin sa sampung tanong ang sinagutan mo ng “Hindi” o “Wala”? Ipaliwanag kung paano mo mababago ang mga iyon.

3) Mga pagbabago sa pang-araw-araw na buhay upang mabawasan ang stress

Maaaring makatulong sa iyo kung mayroon kang mga pangkalahatang paraang magagamit mo upang mabawasan ang stress sa buhay mo. Karaniwang ginagamit ang mga technique na **pag-moderate** at **pamamahala**.

Pag-moderate:

Isang kagamit-gamit na paraan ang pagdadahan-dahan. Lubhang mahalaga ang balanse para sa malusog at masayang buhay habang nagpapagaling. Kailangan mong tiyaking hindi ka nakararanas ng mga malalaking kaibahan sa pisikal na lakas dahil sa sobra o kulang na tulog, pagkabundat o bihirang pagkain, sobra o talagang walang ehersisyo, o pagkain o pag-inom ng sobrang caffeine o sugar.

Pamamahala:

Ang pangalawang paraang maaaring makatulong sa iyo ay ang pagpapalano nang maaga (pag-i-schedule) at paghimay ng mga layunin sa maliliit na hakbang na magagawa nang paisa-isa. Matutulungan ka ng gawaing ito na kontrolin ang buhay mo. Maaaring maging pangunahing pagmumulan ng stress ang pakiramdam na hindi kontrolado ang mga nangyayari sa buhay.



*Paano mo gagamitin ang moderation upang mabawasan ang stress mo?
Magbigay ng mga halimbawang naaangkop sa iyo.*



*Paano mo gagamitin ang management upang mabawasan ang stress mo?
Magbigay ng mga halimbawang naaangkop sa iyo.*



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Makatutulong sa pagpapagaling mo ang pagkaunawa sa mga pinagmumulan ng stress mo sa pamamagitan ng regular na pagsagot sa survey ng mga sanhi ng stress.



Lagi mong tandaan ang mga paraan mo sa pagkaya ng stress sa buhay mo.

Takdang-Aralin



Magmuni-muni tungkol sa buhay mo. Ano-ano ang mga bagay na nagdudulot ng pinakamalaking stress?



Magbigay ng limang paraan upang mabawasan ang stress sa buhay mo.

1.

2.

3.

4.

5.

NOTES:

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.

CBT Sesyon 34.

Pamamahala ng Galit

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawaing maaaring maging emosyonal na tuksong humahantong sa muling paggamit ang galit.

🎯 Unawain kung paano magpatong-patong ang galit.

🎯 Tukuyin ang mga paraan mo upang maayos mong makaya ang galit.

1) Paano maaaring humantong sa muling paggamit ang galit? 📄

Para sa maraming tao, isang paraan ng pagkaya sa mga hindi komportableng damdamin ang paggamit ng droga. Kapag humaharap sila sa mga nakababahalang emosyon gaya ng galit, kadalasang mas pinipili nilang huwag itong harapin at bumaling na lang sa paggamit ng droga. Nakararanas din ng mahihirap na emosyon ang mga taong nagpapagaling at kung hindi nila haaharapin ang mga iyon, maaari iyong humantong sa muling paggamit.



2) Paano naiipon ang galit? 📄

Karaniwang iniisip ng mga tao na tugon ang galit sa isang tao o pangyayari, ngunit hindi ito totoo. Ang galit ay bunga ng kaisipan tungkol sa mga ito. Kung naghahanap ang mga tao ng ibang masisisi kapag galit sila, maaaring humantong sila sa pakiramdam na naging biktima sila. Maaari itong lumala. Habang mas tumutuon sila sa pagiging biktima, mas lalo silang nagagalit. Kadalasang may kaisipan ng pagiging biktima ang pagkagalit. Karaniwang kinakatawan ito ng mga sumusunod na tanong:

- ✓ Bakit laging ako ang minamalas?
- ✓ Bakit hindi niya naiintindihan ang mga pangangailangan ko?
- ✓ Bakit hindi na lang niya gawin kung ano ang gusto kong gawin niya?



Paano mo nalalamang galit ka? Nagbabago ba ang ugali mo? Nakararanas ka ba ng mga pisikal na pagbabago (halimbawa, hindi mapakali, nagngingitngit, nababagabag o kinakabahan)?



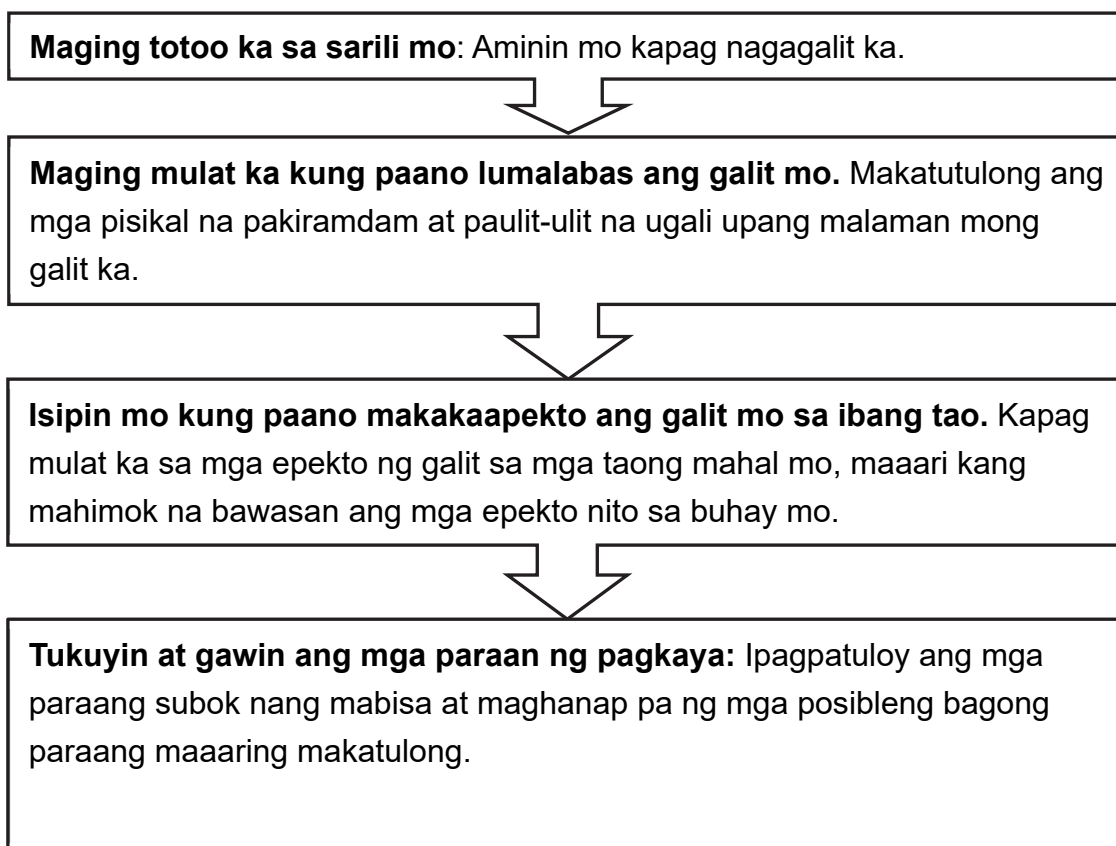
Paano mo nilalabas ang galit? Itinatago mo ba ito hanggang sa sumabog ka kalaunan? Nagiging sarcastic (nang-uuyam) ka ba at ipinapakita mo ang mga negatibo mong emosyon sa tahimik o payapang paraan?




Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) Pag-unawa at pamamahala ng galit

Maaaring makatulong ang mga sumusunod na hakbang upang mas maunawaan mo at mapamahalaan mo ang galit mo:



 *Ano-anong mga mabubuting paraan ang alam mo upang harapin ang galit?*



Narito ang ilang alternatibong paraan upang harapin ang galit. Alin sa mga sumusunod ang aangkop para sa iyo?

- Makipag-usap sa taong nakagalitan mo.
- Makipag-usap sa isang tagapayo o ibang taong maaaring gumabay sa iyo.
- Pag-usapan ang galit na iyon sa isang pulong ng sumusuportang grupo mula sa labas.
- Isulat ang tungkol sa nararamdaman mong galit.
- Mag-ehersisyo.
- Iba pa: _____



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Laging tandaan ang mga tiyak na paraang aangkop sa iyo sa pagkaya mo ng galit.

Takdang-Aralin



Magbigay ng isa o dalawang bagong paraan ng pagharap sa galit at ang mga pakinabang ng mga ito.

Mga bagong paraan ng pagharap sa galit

Mga pakinabang

NOTES:

A large rectangular box with a double-line border, containing 20 horizontal dashed lines for writing notes.




CBT Sesyon 35.

Pagtanggap

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawaing ang pag-amin ng pagkalulong mo sa droga ang unang hakbang upang makontrol mo ang buhay mo.
-  Unawaing hindi tanda ng kahinaan ang pag-amin ng pagkalulong mo sa droga.
-  Tukuyin ang mga mapagkukunan mo ng lakas upang matulungan kang manatiling malinis.

1) **Pagtanggap sa kapangyarihang hatid ng pagkalulong sa droga**

Mabuting payo ang “Basta tanggihan mo” para pigilan ang mga tao na subukang tumikim ng droga. Ngunit hindi ito nakatutulong sa mga taong nalulong na sa droga. Kailangan nilang kilalanin ang kapangyarihan nito at tanggapin ang sarili nilang mga limitasyon upang mapagtagumpayan nila ang pagkalulong sa droga. Unang hakbang ng pagtanggap ang pagpasok sa gamutan, ngunit hindi maaaring ito lang ang paraan. Ang pagpapagaling ay tuloy-tuloy na proseso ng pagtanggap na mas makapangyarihan kaysa sa iyo ang pagkalulong sa droga.



Ilarawan kung paano mo sinubukang tumigil sa paggamit ng droga.



Natanggap mo na ba ang pagkalulong mo sa droga? Kung hindi pa, ano ang nagpapahirap sa iyong tanggapin ang problema mo? Kung oo, paano nagbago ang pananaw mo sa paggaling noong natanggap mo na ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

2) **May mga limitasyon ang mga tao at may ilang bagay na hindi mo kontrolado**

Isa sa pinakamalalaking problema sa pananatiling malaya sa droga ang hindi pagtanggap ng katotohanan ng pagkalulong sa droga at hindi pagpapagamot. Hindi kahinaan ang pag-aming may problema ka at ang paghingi ng tulong. Chronic disease ang pagkalulong sa droga tulad ng diabetes o mga sakit sa puso, at nangangailangan ito ng panghabambuhay na gamutan. Nangangahulugan bang mahina ang pagpapasya mo kung magpapagamot ka para sa diabetes o sakit sa puso?

May kabalintunaan ang proseso ng pagpapagaling. Ang mga taong tinatanggap ang katotohanan ng pagkalulong sa droga nang pinakalubusan ang sila ring pinakanakikinabang sa pagpapagaling. Pagsuko lang ang tanging paraan upang manalo sa laban ng pagkalulong sa droga. Ang tanging paraan para magtagumpay sa pagpapagaling at makontrol ang problema mo ay ang pag-amin munang kontrolado ka ng droga.



Ano ang pananaw mo sa kabalintunaan sa proseso ng pagpapagaling?



Maaaring ituring na sakit ang pagkalulong sa droga tulad ng ibang malalang sakit. Nabawasan ba ng konseptong ito ang pagkakonsensiya at kahihiyang mo?

3) Pagtukoy sa mga mapagkukunan ng suporta at lakas

Hindi mo minsan lang gagawin sa simula ng gamutan ang pag-amin at pagtanggap na may problema ka. Kahit ang mga taong ilang buwan nang nagpapagaling ay maaaring maging kampaante at isiping mas malakas sila kaysa sa pagkalulong sa droga. Kadalasang pakiramdam ng mga taong ilang linggo nang nagpapagaling na napagaling na sila. Madalas itong nangyayari sa “honeymoon stage” ng paggaling (tingnan ang “CBT Sesyon 7. Daan Tungo sa Paggaling”).



Dahil maaaring maging tuloy-tuloy na problema sa buong panahon ng pagpapagaling ang pagtanggap, kailangan mo ng mga mapagkukunan ng lakas upang matulungan kang manatiling malinis. Maaaring maging malakas na suporta sa panahon ng pagpapagaling ang mga kapwa mo miyembro ng self-help group o mga programang pang-espiritwal. Dapat kang maghanap ng grupong nagpupulong kung saan ka komportable at regular kang dumalo roon. Makapagbibigay rin ng kinakailangang suporta ang mga kaibigan at mahal sa buhay.



Sino-sino ang mga mapagkukunan mo ng lakas? Paano ka nila matutulungang manatiling malinis?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Upang mapagtagumpayan mo ang pagkalulong sa droga, dapat mong tanggapin ang kapangyarihan nito at ang mga limitasyon mo.



Isa sa mga pinakamalalaking problema upang manatiling malaya sa droga ang pagtanggap tanggapin ang katotohanan ng pagkalulong sa droga.

NOTES:

A large rectangular box with a double-line border, containing 20 horizontal dashed lines for writing notes.


CBT Sesyon 36.


Pagkakaroon ng mga Bagong Kaibigan

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Unawaing kailangan mo ng mga kaibigang hindi gumagamit ng droga at sumusuporta sa iyo.

 Tukuyin ang mga bagong lugar at paraan upang makakilala ng mga tao at makipagkaibigan.

1) Mahalagang papel na ginagampanan ng mga kaibigan sa paggaling

Umaasa minsan ang mga taong nagpapagaling na maititigil nila ang paggamit ng droga at mapapanatili pa rin ang mga dating kaibigang gumagamit pa rin ng droga. Kung seryoso kang gusto mong mamuhay nang malaya sa droga, dapat kang humanap ng mga bagong kaibigang susuportahan ka sa paggaling mo. Nakatutulong sa pagbabago ng mga tao ang mga relasyon sa mga kaibigan.

Ayon sa kasabihan, “Matutulad ka sa mga taong kasama mo.” Magkakaroon ng positibong epekto sa iyo ang pagsama sa mga taong seryosong nagpapagaling at may balansiyado at makabuluhang pamumuhay. Ang



pinakamahalagang papel marahil ng mga kaibigan para sa iyo sa proseso ng pagpapagaling ay ang pagiging mapagkukunan mo ng suporta at lakas. Maaasahan mo rin ang mga kaibigan para sa mga masasayang gawaing mahalagang bahagi ng paggaling.



Noong gumagamit ka ng droga, anong klaseng mga kaibigan ang mayroon ka? Paano nila naapektuhan ang buhay mo?



Mayroon ka bang mga mabubuting kaibigang maaaring sumuporta sa pagpapagaling mo? Ano-ano ang mga katangian nila?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

2) Maaaring kailangan ng pagbabago sa ugali para magkaroon ng mga bagong kaibigan

Base sa parehong interes ang pagkakaibigan. Maraming taong pumapasok sa gamutan ang nagkaroon ng mga pagkakaibigang pangunahing nakabase sa paggamit ng droga. Maaaring kinakalawang na ang pakikihalubilo nila para magkaroon pa ng mga bagong kaibigan. Magkakaroon ng kumpiyansa at tiwala sa sarili ang mga taong nag-aalinlangang makipagkaibigan habang nagpapatuloy ang kanilang paggaling.

Dapat tandaang pandalawahan ang pagkakaibigan. Maliban sa paghahanap ng suporta mula sa mga kaibigan, makikinabang ka rin sa pagiging mabuting kaibigan sa ibang nagpapagaling o sa mga bagong taong nakikilala mo.

3) Mga bagong lugar at paraan upang magkaroon ng mga bagong kaibigan

Hinihikayat kang dumalo sa mga pulong na self-help o pang-espirtwal at subukan mong makipagkaibigan sa mga taong malilinis. Dapat mo ring subukang balikan ang mga dati mong libangan o gawain, o maghanap ka ng mga bagong kagigiliwan. Mga mabubuting paraan para makakilala ng mga taong maaari mong kaibiganin ang pagdalo sa klase, pagsali sa club o

gym, at pagboboluntaryo.



Sa tingin mo, saan ka maaaring makahanap ng mga bagong kaibigan?



Ano-anong mga ugali ang kinakailangan mong baguhin upang magkaroon ka ng tapat na relasyon sa mga kaibigan mo?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Mahalagang bahagi ng pagpapagaling ang pagkakaroon ng mga kaibigang sumusuporta at hindi gumagamit ng droga.


CBT Sesyon 37.


Pag-aayos ng mga Relasyon

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Unawain ang pangangailangang ayusin ang mga relasyon sa pamamagitan ng pagtatama ng mga nagawang mali.


 Tukuyin ang mga paraan upang maitama ang mga nagawang mali at maiayos ang mga relasyon.

1) Pagtatama sa nagawang mali dahil sa dating ugali

Kadalasang nasasaktan ang mga kaibigan at kapamilya ng mga taong nalulong sa droga dahil sa paggamit nila ng droga. Kadalasang hindi kayang alagaan ng mga taong nalulong sa droga ang kanilang mga sarili at lalo nang hindi nila kayang alagaan ang ibang tao.

Bilang bahagi ng pagpapagaling mo, isipin mo ang mga taong nasaktan mo. Dapat mo ring isipin kung may kailangan kang gawin upang maiayos ang mga relasyong pinakamahahalaga sa iyo. Tinatawag ang prosesong ito na pagtatama sa nagawang mali (**making amends**) sa mga programa ng Labindalawang Hakbang (tingnan ang “CBT Sesyon 8. Mga Pulong ng Self-Help Group”).



 *Ano-anong mga dati mong ugali ang gusto mong itama? Paano nasaktan ng mga ugaling iyon ang mga kaibigan at kapamilya mo?*



May mga bagay bang napabayaan mong gawin o sabihin noong gumagamit ka ng droga? Ano-ano ang mga ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

2) Mga paraan upang maitama ang mga mali at maiayos ang mga relasyon

Hindi kinakailangang maging komplikado ang pagtatama ng mali. Malamang na makatulong upang mabawasan ang sigalot sa mga relasyon mo kung aaminin mo ang sakit na naidulot mo noong gumagamit ka ng droga. Hindi lahat ng tao ay handa kang patawarin, ngunit ang mahalagang bahagi ng prosesong ito ay ang mapatawad mo ang sarili mo. Isa pang aspeto ng pag-aayos ng mga relasyon ang pagpapatawad mo sa ibang tao para sa mga nagawa nila noong gumagamit ka ng droga.



Ano ang plano mong gawin upang maitama mo ang mga mali mo sa mga taong nasaktan mo?



May mga tao bang dapat mong patawarin dahil sa mga bagay na ginawa nila noong gumagamit ka ng droga? Sino-sino sila at ano-ano ang mga ginawa nila na dapat mong patawarin?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

-
-
- ❗ **Aminin ang sakit na naidulot mo sa ibang tao noong gumagamit ka ng droga.**
 - ❗ **Patawarin mo rin ang ibang tao para sa mga ginawa nila sa iyo noong gumagamit ka ng droga.**
-
-




CBT Sesyon 38.

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____


Dasal ng Kahinahunan

-  Unawain ang kahalagahan ng pagtukoy sa mga bagay na maaaring baguhin at mga bagay na hindi maaaring baguhin.
-  Unawain ang kahulugan ng Dasal ng Kahinahunan (Serenity Prayer) sa panahon ng pagpapagaling.
-  Tukuyin ang mga bagay sa buhay mo o sa sarili mo na maaari mong baguhin at makatutulong sa paggaling mo.

1) **Pagtukoy sa mga bagay na maaaring baguhin at mga bagay na hindi maaaring baguhin**

Mahalagang kakayahan para sa mga taong nagpapagaling ang pagtukoy sa mga bagay na maaari at hindi maaaring baguhin. Kung hindi mo matukoy ang mga ito, makararanas ka ng pagkabigo, galit at dagdag na stress na magpapahina sa iyo laban sa muling paggamit.

Kailangan ng buong pansin mo ang pananatiling malinis at pagpapatuloy sa paggaling. Wala kang oras o lakas para alalahanin ang mga bagay na hindi mo kontrolado.

 *Mababago mo ba ang mga sitwasyon sa mga sumusunod? Paano ka dapat tumugon sa mga sitwasyong ito? Tandaang walang maling sagot.*

- 1) Naipit ka sa trapiko at nahuli ka para sa isang appointment.

2) Walang mahalagang sangkap ang tindahan para makagawa ng espesyal na ulam.

3) Pinagalitan ka ng boss mo dahil huli kang dumating sa trabaho.

4) Hindi ka pa rin pinagkakatiwalaan ng partner mo, kahit ilang buwan ka nang hindi gumagamit ng droga.



Alin sa mga sitwasyon sa itaas ang makokontrol mo? Tandaang maaaring magkakaiba ang mga sagot ng bawat isa.



Paano mo natukoy kung alin sa mga sitwasyon sa itaas ang maaaring baguhin at hindi maaaring baguhin?

2) Ano ang kahulugan ng Dasal ng Kahinahunan sa panahon ng pagpapagaling?

Ang Dasal ng Kahinahunan:


Panginoon, ipagkaloob Mo po sa akin ang kahinahunan na tanggapin ang mga bagay na hindi ko na mababago, lakas ng loob na mabago ang mga bagay na kaya kong baguhin, at dunong na malaman ang kaibahan.

Ipinakilala ng Alcoholics Anonymous (AA) ang Dasal ng Kahinahunan. Tulad ng mga programa ng Labindalawang Hakbang (12 Steps), mayroon itong tiyak na tema ng relihiyon: ang unang salita sa kasabihan ay “Panginoon”. Nagbibigay ng panloob na kapayapaan sa mga tao ang panalangin, ngunit makukuha rin sa ibang paraan ang kapaki-pakinabang na kapayapaan sa paggaling tulad ng meditasyon at pagsusulat ng talaarawan (journal).



Maaari ring makinabang sa mga prinsipyo ng Dasal ng Kahinahunan ang mga taong hindi relihiyoso o hindi naniniwala sa Diyos. Maaari nilang tingnan ang dasal bilang tula o kasabihan.

 *Ano ang ibig sabihin sa iyo ng kasabihang “Dasal ng Kahinahunan”?*

 *Ano ang bahagi sa pagpapagaling mo ng binanggit sa kasabihan na “lakas ng loob” at “dunong”? Paano makatutulong ang mga ito sa kahinahunan?*



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) **Pagtukoy sa mga bagay na kinakailangang baguhin**

Para makamit ang panloob na kapayapaang binabanggit sa Dasal ng Kahinahunan, kailangan hindi lang ng kakayahang isantabi ang mga bagay na hindi mo mababago kundi maging ang pagsisikap na gawin ang mga bagay na mababago mo.

Ang mga mahahalagang aspeto ng buhay mo ay ang mga bagay na makatutulong sa paggaling mo. Maaaring maging malakas na magpagkukunan ng lakas sa panahon ng pagpapagaling ang mga relasyon sa mga kaibigan at kapamilya. Kadalasang maaaring pagbutihin at karapat-dapat ayusin ang mga relasyon. May iba pang bahagi ng buhay mo na mahalaga sa pagpapagaling at maaaring baguhin.



Ano-anong mga bahagi ng buhay mo o ng sarili mo ang alam mong hindi mo kayang baguhin?



Ano ang nabago mo na?



Ano-anong mga bahagi ng buhay mo o ng sarili mo ang kailangan mong baguhin?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Upang maging matagumpay ang pagpapagaling mo, dapat mong matukoy ang maaaring baguhin at ang hindi maaaring baguhin.

Takdang-Aralin



Isulat ang isang bagay sa buhay mo na maaari mong baguhin at makatutulong na palakasin ang pagpapagaling mo. Pagkatapos, ilista ang mga hakbang na gagawin mo upang mabago ito.

Ang gagawing pagbabago:

Mga hakbang upang gawin ang pagbabagong iyon:

1.

2.

3.

4.

5.

NOTES:

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.

CBT Sesyon 39.

Mga Hindi Mapigilang Ugali

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain ang mga hindi mapigilang ugali at kung paano nakakasama ang mga ito sa paggaling.

🎯 Tukuyin ang mga paraan mo upang tanggalin ang mga ito.

1) Pag-alis ng mga hindi mapigilang ugali upang makontrol ang buhay

Ang mga hindi mapigilang ugali ay mga hindi makatwiran o mapanirang mga kilos bilang tugon sa mga biglang kagustuhang hindi kayang labanan. Kung patuloy ang paggamit ng droga hanggang sa malulong dito, mauuwi sa hindi mapigilang paggamit ang nagsimula bilang karaniwang gawain.

Kapag malinis at nagpapagaling na ang mga taong nalulong sa droga, maaaring palitan nila ang kanilang hindi mapigilang paggamit ng droga ng ibang hindi mapigilang ugali. Kabilang sa mga tanda ng pagkaudyok ang sobrang pagkain, paninigarilyo, pag-inom ng mga inuming may caffeine, kape, matatamis na pagkain, ehersisyo, trabaho at masturbation. Maaaring hindi rin mapigilang ugali ang pagsusugal, pagwawaldas ng pera at pagkalulong sa iba pang droga pati sa alak .



Mahalagang alisin ang mga hindi mapigilang ugali sa buhay mo. Hangga't may bahagi ng buhay mong hindi mo kontrolado, madali kang makakabalik sa hindi kontroladong paggamit ng droga.



Napansin mo na bang nasobrahan ka sa alinman sa mga sumusunod?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Pagtatrabaho sa lahat ng oras | <input type="checkbox"/> Pagkain ng mga pagkaing maraming asukal |
| <input type="checkbox"/> Pagkalulong sa iniresetang gamot | <input type="checkbox"/> Sobrang pag-eehersisyo |
| <input type="checkbox"/> Paggamit ng ibang droga pati na ng alcohol (pagkatapos tumigil sa isang droga) | <input type="checkbox"/> Hindi mapigilang masturbation |
| <input type="checkbox"/> Ang pag-inom ng maraming inuming may caffeine o kape | <input type="checkbox"/> Pagsusugal |
| <input type="checkbox"/> Paninigarilyo | <input type="checkbox"/> Pagwawaldas ng pera |
| | <input type="checkbox"/> Iba pa: _____ |



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

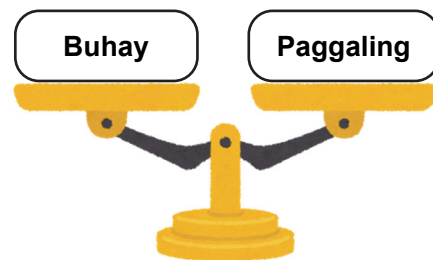


Mas marami ka bang hindi mapigilang ugali noong hindi ka na gumagamit ng droga?

2) Pagbalanse sa bagong pamumuhay na may nakabubuti at matagumpay na paggaling

Maaaring iba-iba ang mga paraan ng mga tao upang maalís ang mga hindi mapigilang ugali sa buhay nila. Mas madali para sa ilan ang sabay-sabay na maraming pagbabago samantalang kailangan naman ng iba ng dahan-dahang pagbabago, paisa-isa o dala-dalawa lang.

Dapat komportable ka sa paraan mo ng pag-alis ng mga hindi mo mapigilang ugali at napapanatili mong balansiyado ang buhay at paggaling mo.





Ano na ang nagawa mo upang maalis ang mga hindi mapigilang ugali sa buhay mo?



Kung mayroon kang mga hindi mapigilang ugali, anong paraan ang gagamitin mo upang maalis ang mga ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Sabay-sabay mo bang hinaharap lahat ng mga ugali, o paisa-isa o dala-dalawa lang?



Unawain mo nang tama ang mga hindi mapigilang ugali at alisin mo ang mga ito dahil nakakasama ang mga ito sa paggaling.


CBT Sesyon 40.


Pagkaya sa mga Emosyon

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Kilalanin at unawain ang mga emosyonal na tugon mo.

 Siyasatin ang mga paraan ng pagkaya sa mga emosyon.

1) Pagkilala at pag-unawa sa mga emosyonal na tugon

Tinutulak ng mga damdaming hindi makontrol ang mga taong nagpapagaling pabalik sa paggamit ng droga. Kaya mahalagang makilala at maunawaan mo ang mga emosyonal na tugon mo at pag-aralan mong kayanin ang mga ito.

2) Mga paraan ng pagkaya sa mga emosyon

Kapaki-pakinabang ang mga sumusunod na kakayahan upang angkop na makaya mo ang mga damdamin mo:

Pagkilala sa mga damdamin mo: Minsan, hindi hinahayaan ng mga tao na makaramdam sila ng mga tiyak na emosyon (Halimbawa, sinasabi nila sa sarili nila, “Hindi tama ang magalit.”). Minsan, hindi rin sila nagiging totoo sa tunay nilang nararamdaman (Halimbawa, sinasabi nilang, “Pangit lang ang araw na ito,” gayong ang totoo ay “Malungkot ako.”). Kung mali ang tawag mo o itinatangi mo ang mga damdamin mo, maiipon ang mga ito sa kalooban mo at magdudulot ng mga problema. Kaya mahalagang maging totoo ka sa sarili mo kahit na nakararanas ka ng mga negatibo o masasakit na emosyon.





Pagkilala sa mga pisikal na tanda ng mga tiyak na

damdamin: Maaaring sumasakit ang tiyan mo kapag nababalisa ka. Maaaring kinakagat mo ang mga kuko mo kapag nase-stress ka o kaya nanginginig kapag nagagalit ka. Kailangan mong isipin ang mga mga damdaming gumugulo sa iyo at subukan mong tukuyin kung paano lumalabas ang mga ito sa pisikal mong katawan.

Pagtukoy sa mga tiyak na damdaming dapat mong kayanin nang mas tama: Paano ka tumutugon sa mga negatibong emosyon? Paano nakakaapekto sa iyo at sa mga taong nakapaligid sa iyo ang mga damdamin mo? Halimbawa, nakakagulo ba ang mga damdamin mo sa mga relasyon mo sa ibang tao? Kung titingnan mo ang mga paulit-ulit na pangyayaring ito, makakakita ka ng isa o dalawang damdaming kailangan mong kayanin nang mas tama.

Angkop na pagpapahayag ng mga emosyon mo: Mahalagang makahanap ng angkop na paraan ng pagpapahayag ng mga emosyon. Kailangan mong matutunan ang mga angkop na sitwasyon para sa direktang pagpapahayag ng mga damdamin. Maaari mo ring baguhin ang takbo ng isip mo at ang mga damdamin mo. Halimbawa, sa halip na sabihing “Galit na galit ako kasi hindi siya sumasang-ayon sa akin. Parang gusto kong gumamit ng droga,” maaari mong ipahayag ang damdamin mo nang ganito, “Ayos lang na may taong hindi sumasang-ayon sa akin at hindi rin makatutulong ang paggamit ng droga.”

 *Nakikilala mo na ba ang anumang pisikal na tandang epekto sa iyo ng mga tiyak na damdamin? Ano-ano ang mga ito?*

 *May mga damdamin bang tiyak na pinanghihinaan mo? Paano nakakaapekto ang mga ito sa iyo at sa ibang taong nakapaligid sa iyo?*



Paano mo mas angkop na makakaya ang mga emosyong iyon? Isulat lahat ng mga paraang naiisip mo.



Sa ano-anong mga sitwasyon mo maaaring direktang ipahayag ang mga damdamin mo?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Mahalagang maunawaan ang mga paraan ng pagkaya sa mga damdamin mo dahil tinutulak ng mga damdaming hindi makontrol ang mga taong nagpapagaling pabalik sa paggamit ng droga.




CBT Sesyon 41.

Depresyon

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain ang kaugnayan ng paggamit ng droga at depresyon.
 -  Unawain ang mga tanda ng depresyon.
 -  Tukuyin ang mga mabisang paraan ng pagkaya sa depresyon.
-
-

1) Paggamit ng droga at depresyon

Kahit alam nating magkaugnay ang paggamit ng droga at depresyon, hindi laging malinaw kung paano nakakaapekto ang mga ito sa isa't isa. Paminsan-minsang nag-uulat ang karamihan sa mga taong nagpapagaling na may problema sila sa depresyon.

Maaaring maging tiyak na problema ang depresyon para sa mga taong gumamit ng shabu. Nagdudulot ito ng “high” na pakiramdam dahil sa pagbaha sa utak ng mga chemical na tinatawag na neurotransmitters na siyang nagkokontrol sa maligayang pakiramdam. Sa panahon ng pagpapagaling, may mga panahong kulang ang mga neurotransmitter na iyon na ibinibigay ng utak. Nagdudulot ng panandaliang pakiramdam ng depresyon ang kakulangang iyon sa neurotransmitter. Ngunit iba ito sa pagiging clinically depressed.



2) Mga tanda ng depresyon

Para sa ilan, maaaring mauwi sa muling paggamit ng droga ang depresyong hindi natugunan. Kaya dapat mulat ka sa mga tanda ng depresyon at humanda kang kayanin ang mga damdamin mo. May ilang sintomas na maaaring magpahiwatig ng depresyon tulad ng mga sumusunod:

- ✓ Panghihina
- ✓ Sobrang pagkain o hindi pagkain
- ✓ Mga malulungkot na kaisipan
- ✓ Kawalan ng interes sa career o mga libangan
- ✓ Natutulog nang higit sa karaniwan
- ✓ Nabawasang gana sa pakikipagtalik
- ✓ Mas madalas na pag-iisip na uminom
- ✓ Hindi makatulog o insomnia
- ✓ Paghinto ng pag-eehersisyo
- ✓ Pag-iwas sa mga panlipunang gawain
- ✓ Mga damdamin ng pagkabagot, pagkairitable, o galit
- ✓ Hindi mapigilang pag-iyak
- ✓ Mga kaisipan o gawaing pagpapakamatay
- ✓ Pagtigil sa mga karaniwang gawain tulad ng pagtatrabaho, paglilinis ng bahay, at pagbili ng mga grocery

Kung pakiramdam mong hindi mo makayanan ang depresyon mo o kung tumatagal ang depresyon mo sa loob ng mahabang panahon, humingi ka ng tulong mula sa propesyonal sa kalusugang pangkaisipan. Maipadadala ka sa taong makatutulong sa iyo ng tagapayo mo o ng sinuman sa programa ng gamutan mo.



Markahan ng check lahat ng tandang nararanasan mo ngayon:

- Panghihina
- Sobrang pagkain o hindi pagkain
- Mga malulungkot na kaisipan
- Kawalan ng interes sa career o mga libangan
- Natutulog nang higit sa karaniwan
- Nabawasang gana sa pakikipagtalik
- Mas madalas na pag-iisip na uminom
- Hindi makatulog o insomnia
- Paghinto sa pag-eehersisyo
- Pag-iwas sa mga panlipunang gawain
- Mga damdamin ng pagkabagot, pagkairitable, o galit
- Hindi mapigilang pag-iyak
- Mga kaisipan o gawaing pagpapakamatay
- Pagtigil sa mga karaniwang gawain tulad ng pagtatrabaho, paglilinis ng bahay, at pagbili ng mga grocery



Ano-ano ang iba pang tandang nagpapahiwatig ng depresyon?



Naranasan mo na ba ang depresyon? Paano mo nakilala ang mga tanda nito?



Ano-anong mga sintomas ang naranasan mo na? Nabawasan ba ang mga iyon matapos ang yugto ng "Wall" (pagkatapos ng dalawa hanggang apat na buwan mula nang simulan ang kumpletong pagtigil sa paggamit)?

3) Mga paraan ng pagkaya para pangasiwaan ang depresyon

Nagkataong maaaring gamitin ang halos parehong mga paraan ng pag-iwas sa muling paggamit upang tugunan ang mga sintomas ng depresyon. Lalong mahalaga para sa iyo ang makipag-ugnayan sa mga sumusuportang kaibigan at pamilya kung nakakaramdam ka ng depresyon. Maaaring maging mga magagandang paraan ng pagkaya sa depresyon ang mga sumusunod na gawain:

- ✓ Dagdagan ang pag-eehersisyo
- ✓ Magplano ng ilang bagong gawain
- ✓ Kumonsulta sa isang doktor; magpagamot
- ✓ Makipag-usap sa asawa
- ✓ Makipag-usap sa kaibigan
- ✓ Makipag-usap sa tagapayo

Gayunpaman, kapag hindi nakatulong ang mga paraang ito upang bawasan ang depresyon mo, maaaring may clinical depression ka at dapat kang ipadala para sa mas matinding gamutan.



Ano-ano ang mga paraan mo para mabisang makayanan ang bawat tanda ng depresyon na tinukoy mo sa nakaraang ehersisyo?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Maaaring makaranas ng depresyon ang mga taong tumigil sa paggamit ng shabu dahil sa ilang chemical reaction na kumontrol sa mga pakiramdam ng kaligayahan sa loob ng katawan nila.



Mahalagang maunawaan ang mga tanda ng depresyon at ang mga paraan ng pagkaya nito upang maiwasan ang muling paggamit habang nagpapagaling.


CBT Sesyon 42.


Pangangatwiran sa Muling Paggamit (2)

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Tukuyin ang mga pangangatwiran sa muling paggamit na may kaugnayan sa sobrang pagtitiwala sa sarili (overconfidence) sa pagkontrol ng paggamit ng droga.

 Magplano upang matugunan ang mga pangangatwiran sa muling paggamit ng droga.

1) Nangyayari ang mga pangangatwiran sa muling paggamit bago pa ang mismong muling paggamit

Gaya ng natutunan mo noon (“CBT Sesyon 28. Pangangatwiran sa Muling Paggamit (1)”), hindi talagang aksidenteng nangyayari ang muling paggamit. Isang prosesong nangyayari sa isip ng mga tao ang pangangatwiran sa muling paggamit ng droga bago pa mangyari ang muling paggamit ng droga. Maaaring nagpasya na ang isang tao na tumigil sa paggamit, ngunit nagpapagaling pa ang utak niya at nakakaramdam pa rin ng pangangailangan sa droga. Nag-iimbento ang addicted brain ng mga palusot upang lumapit ang taong nagpapagaling sa mga alanganing sitwasyon ng muling paggamit kung saan maaaring mangyari ang mga aksidente.

2) Nauugnay sa sobrang pagtitiwala sa sarili ang mga pangangatwiran sa muling paggamit

Kailangan ng sariling lakas upang tumigil sa paggamit ng droga at upang manatiling malinis, ngunit hindi maaaring asahan ang lakas na ito sa lahat ng sitwasyon. Sinusubukan ng iba ang sarili nilang determinasyon at iniisip nilang masusukat nila ang paggaling nila kung lalapit sila sa paggamit ng droga nang hindi gumagamit nito.

Bilang karagdagan sa mga natutunan mo na, nasa ibaba ang mga halimbawa ng mga pangangatwiran sa muling paggamit. Nauugnay ang mga pangangatwirang ito sa sobrang tiwala ng mga tao sa sarili nilang lakas.



Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Nagamot na ang pagkalulong sa droga:

- ✓ Kontrolado ko na ulit ang sarili ko. Kaya kong tumigil kung kailan ko gusto.
- ✓ Natuto na ako. Kaunti lang ang gagamitin ko at paminsan-minsan lang ako gagamit.
- ✓ Hindi marijuana kundi shabu ang problema ko noon. Kaya puwede kong gamitin ito nang hindi bumabalik sa paggamit ng shabu.

Pagsubok sa sarili:

- ✓ Malakas na ako ngayon kahit may droga sa paligid.
- ✓ Gusto kong malaman kung matatanggihan ko ang paggamit ng droga.
- ✓ Gusto kong malaman kung kaya kong makasama ang mga dati kong kaibigan.
- ✓ Gusto kong malaman kung ano ang pakiramdam ng “high” ngayong tumigil na ako sa paggamit ng droga.

Pagdiriwang:

- ✓ Napakaganda ng pakiramdaman ko. Hindi makakasama ang isang beses na paggamit.
- ✓ Nakabakasyon ako. Babalik ako sa hindi paggamit pag-uwi ko.
- ✓ Napakaganda ng kalagayan ko. Maayos ang mga bagay-bagay. Dapat kong gantimpalaan ang sarili ko.
- ✓ Espesyal na kaganapan ito na gusto kong ipagdiwang.



Umasa ka ba sa pagkontrol mo sa paggamit ng droga at nangatwiran ka ba sa muling paggamit mo noon? Kung oo, magbigay ng mga tiyak na pangangatwirang ginamit para sa bawat kategorya.

Nagamot na ang pagkalulong sa droga:

Pagsubok sa sarili:

Pagdiriwang:



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) Paglaban sa pangangatwiran sa muling paggamit

Hindi pagiging malakas kundi pagiging malinis ang pinakamahalagang sukatan sa paggaling. Nakatutulong sa paggaling ang pagiging matalino para manatiling malinis.

Mahalagang asahan ang mga sitwasyong posibleng mauwi sa muling paggamit na may kaugnayan sa sobrang pagtitiwala sa sarili at planuhin ang mga tugon mo. Kailangan mong maging matapat sa sarili mo tungkol sa mga kahinaan mo at planuhin ang mga detalyadong tugon sa mga tiyak na pangangatwiran ng muling paggamit ng droga.



Ano ang gagawin mo kung tiwala kang kaya mong kontrolin ang paggamit ng droga at nahaharap ka sa mga palusot para gumamit nito? Isulat ang mga pangangatwiran sa muling paggamit ng droga na pinanghihinaan mo at ang mga tugong makatutulong sa iyo upang umiwas sa muling paggamit.

Mga pangangatwiran sa muling paggamit ng droga (kaugnay ng sobrang tiwala sa sarili)

Mga tugon mo (ang gagawin mo para kayanin ang pangangatwiran sa muling paggamit) o mga alternatibong paraan ng pag-iisip upang labanan ang pangangatwiran ng muling paggamit ng droga



Karaniwang pampublikong kaganapan ang mga pagdiriwang at kadalasang inaasahan ang pag-inom o paggamit ng droga. Paano mo haharapin ang mga sitwasyong ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

- ❗ Huwag lumapit sa paggamit ng droga para subukan ang lakas mo. Hindi mo kailangang maging malakas. Maging matalino lang para maging malinis.
- ❗ Laging mag-ingat sa mga pangangatwiran sa muling paggamit ng droga na ginamit mo sa nakaraan at maging handa sa mga mapanganib na sitwasyong iyon.

Takdang-Aralin



Tapusin ang listahan ng mga pangangatwiran sa muling paggamit ng droga at ang mga tugon mo. Isama ang mga nauna mong nilista sa “CBT Sesyon 28. Pangangatwiran sa Muling Paggamit (1)”.

Mga pangangatwiran sa muling paggamit ng droga

Mga tugon mo (ang gagawin mo para kayanin ang pangangatwiran sa muling paggamit) o mga alternatibong paraan ng pag-iisip upang labanan ang pangangatwiran sa muling paggamit ng droga

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

CBT Sesyon 43.

Nakaraan, Kasalukuyan, at Hinaharap

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawaing masama ang nagiging epekto ng mga pangit na kaisipan tungkol sa nakaraan at ng mga takot sa hinaharap sa proseso ng pagpapagaling.

🎯 Siyasatin ang mga paraan ng pagtuon sa kasalukuyan.

1) Ang madaig (overwhelmed) ng nakaraan

Kapag nagpapagaling ang mga tao, karaniwang nilalarawan ng kabiguan ang kagyat nilang nakaraan. Kaunti lang sa kanilang nakaraan ang maaari nilang magamit upang bumuo ng tiwala sa sarili. Kapag nagpapagaling na sila, madalas silang madaig ng proseso ng pag-aayos ng mga problema mula sa nakaraan at hindi nila kayang harapin ang kasalukuyan o ang hinaharap nang may positibong pananaw.

Kung sisisihin mo ang sarili mo tungkol sa nakaraan, mas lalong hindi mo makakayang harapin ang kasalukuyan. Hinahayaan mong mas pahirapin ng nakaraan ang paggaling mo kapag sinabi mo sa sarili mo:

“Wala na akong ginawang tama. Palagi kong sinasayang ang bawat pagkakataon.”

“Kung susubukan kong gumawa ng mahirap na bagay, mabibigo ako. Lagi naman akong nabibigo.”

“Lagi kong binibigo ang mga tao. Laging dismayado lahat ng tao sa akin.”



Karaniwang hindi nangyayari ang muling paggamit dahil lang sa isang mahirap na araw o isang nakagagambalang sitwasyon. Karaniwang nakakayanan ang isang araw o kaganapan. Hindi nakakayanan ng mga taong nagpapagaling ang mga pangyayari kapag hinayaan nilang mabahiran ng mga pangyayari sa nakaraan ang kasalukuyan.



*Nahuhumaling ka ba sa anumang negatibong kaisipan tungkol sa nakaraan?
Kung oo, ilarawan ang mga ito.*



*Nahihirapan ka bang harapin ang kasalukuyan dahil sa mga negatibong
kaisipan tungkol sa nakaraan? Kung oo, ilarawan kung paano.*



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

2) Mga nakatatakot na kaisipan tungkol sa hinaharap

Pinupuno mo ng takot ang sarili mo kapag sinasabi mo:

“Bukas, may masamang mangyayaring sisira rito.”

“Magagalit sa akin ang taong iyon dahil dito.”

“Hindi ako magtatagumpay kahit kailan.”

Makakapagplano ka nang maaga at makakapaghanda, ngunit kaunti lang ang magagawa mo pa para sa hinaharap na hindi nalalaman. Matutugunan mo lang ang nangyayari ngayon mismo, ngayong araw.

Dumadagdag sa stress sa buhay ng mga pasyente ang mga pangit na pakiramdam tungkol sa hinaharap at pinatataas din nito ang posibilidad ng muling paggamit. Kapag nararanasan mo

ang mga ito, kailangan mong ipaalala sa sarili mo na hindi kailangang tukuyin ng nakaraan o ng kasalukuyan ang hinaharap.



Nahuhumaling ka ba sa anumang nakatatakot na kaisipan tungkol sa hinaharap? Kung oo, ilarawan ang mga ito.



Naaapektuhan ba ng mga nakatatakot na kaisipan tungkol sa hinaharap ang buhay mo ngayon? Kung oo, ilarawan kung paano.



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) Pagkaya sa mga negatibong kaisipan

Kailangan mong maghanap ng mga paraan upang itaboy ang mga pangit na kaisipang lumalabas kapag nadadaig ka ng nakaraan o ng mga nakatatakot na kaisipan ng hinaharap. Matutulungan ka ng mga natutunan mong paraan ng pagpigil sa kaisipan na alisin ang mga pangit na kaisipang ito. Matutulungan ka rin ng ehersisyo, meditasyon, at pagsusulat sa talaarawan upang ituon ang isipan mo at kontrolin ang mga kaisipan mo. Magandang paraan ang pakikipag-usap sa kaibigang magpapaalala sa iyo ng mga tagumpay mo upang panatilihing nakatuon ang sarili mo sa araw na ito at itaboy ang mga nakatatakot na kaisipan ng hinaharap.



Sa palagay mo, ano-ano ang mga epektibong paraan para sa iyo upang alisin ang mga pangit na kaisipan tungkol sa nakaraan at ang takot tungkol sa hinaharap?



Ano-anong mga bagay ang masasabi mo sa sarili mo upang manatili kang nakatuon sa kasalukuyan?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Nagkakaroon ng masamang epekto sa paggaling ang mga pangit na kaisipan tungkol sa nakaraan at ang takot tungkol sa hinaharap. Alamin ang mga paraan upang makayanan ang mga pangit na kaisipang iyon.

CBT Sesyon 44.

Mga Gawaing Nakalilibang

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang kahalagahan ng pagkakaroon ng mga bagong libangan o pagbalik sa mga dating hangarin upang manatiling malaya sa droga.
 - 🎯 Siyasatin ang mga paraan upang maipagpatuloy ang mga gawaing iyon at gawing bahagi ng buhay mo ang mga iyon.
-
-

1) Magsimula ng nakalilibang na mga gawain sa buhay mo

Bukod sa hindi paggamit ng droga, mahalagang magkaroon ka ng ilang kawili-wiling gawain sa buhay mo. Para sa maraming taong nagpapagaling, paggamit ng droga ang pangunahing bagay na ginawa nila upang magpahinga at magsaya. Ngayong malinis at nagpapagaling ka na, mahalagang humanap ng mga bagay na masayang gawing maaaring pamalit sa paggamit ng droga. Maaari mong subukang bumalik sa mga dati mong libangan bago ka pa nagsimulang gumamit ng droga.

Magandang paraan ang mga bagong gawain at libangan upang suportahan ang paggaling mo habang nagkakaroon ka ng mga bagong kakilala.

Maaari kang mag-klase ng Zumba, matuto ng bagong kakayahan, subukan ang sining, maglaro ng bagong laro, magboluntaryo, o subukan ang iba pang bagong interes. Tanungin mo ang mga kaibigan mo kung ano ang libangang ikinatutuwa nila. Magtingin sa diyaryo ng mga pag-aaral, pelikula, dula, at konsiyerto.





Ano-ano ang mga libangan o gawaing dating ikinatutuwa mo at baka gusto mong subukan ulit? Paano napabuti ng mga ito ang buhay mo noon?



Ano-anong mga bagong gawain at interes ang gusto mong gawin?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

2) Gawing bahagi ng buhay mo ang mga nakalilibang na gawain

Mahalagang tandaang hindi magiging masaya agad lahat ng bagong gawain. Maaaring matagalan bago ka matuwa sa isang bagong gawain o maging bihasa sa isang bagong kakayahan. Maaaring iba na ang pakiramdam mo sa mga dating gawaing ikinatuwa mo ngayong malinis at nagpapagaling ka na. Anuman ang pakiramdam mo sa mga bago o lumang gawain, kailangang maging bahagi ng buhay mo ang mga ito.

Kailangan ding maunawaan ng mga kapamilya mo ang halaga ng paglahok mo sa ganitong mga gawain upang manatili kang malinis. Maaari ka ring matulungan ng mga sumusuportang kaibigan upang maipagpatuloy mo at maging bahagi ng buhay mo ang mga ito.



Ano-ano ang mga posibleng hadlang sa pagpapatuloy ng mga libangang plano mong gawin? Paano mo susubukang lampasan ang mga iyon?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Matutulungan kang manatiling malinis ng paglahok sa mga bagong libangan o dating hangarin.




CBT Sesyon 45.

Pagpapalano at Pamamahala ng Oras ng Pamamahinga

(Mga) Petsa:

/ /

/ /

-  Unawain ang mga panganib ng pagkabagot bilang tukso sa muling paggamit.
-  Unawain ang mga benepisyong pagpapalano ng mga bagay na aabangan bilang gantimpala sa sarili.
-  Siyasatin ang iba't ibang paraan ng paggugol sa oras ng pamamahinga upang mapawi ang pagkabagot.

1) Maaaring maging tukso sa muling paggamit ang pagkabagot

Maaaring magmukhang nakakasakal ang mga gawain sa pagpapagaling. Maaaring ipaliwanag ng mga sumusunod ang nararanasan mong kawalan ng pakiramdam sa panahon ng pagpapagaling:

- ✓ Maraming tao ang nakakaramdam ng pagkabagot at pagod sa ikalawa hanggang ikaapat na buwan ng pagpapagaling (sa panahon na kilala bilang “Wall”).
- ✓ Maaaring pinipigilan ka ng proseso ng pagpapagaling na pinagdaraan ng katawan mo na makaramdam ka ng anumang uri ng matinding emosyon.
- ✓ Parang hindi na kasing-tensiyonado ang buhay kaysa noong gumagamit ka pa ng droga.



Kung magpapatuloy ang ganitong estado ng pagkabagot at sobrang kapaguran, magiging napakahina mo para labanan ang muling paggamit ng droga. Mahirap pigilan ang mga tukso at pangangatwiran ng muling paggamit kapag sobra kang nanghihina.



Paano naging tukso ang pagkabagot para gumamit ka ng droga?

2) Pagpaplano ng mga bagay na aabangan

Isang paraan ng pagkakaroon ng pag-asa at kapanabikan sa buhay mo ang pagpaplano ng mga masasayang bagay na maaabangan. Hindi mo kailangang magplano ng magarbong bagay.

Maaaring ang mga ito ay:

- ✓ Pagpunta sa ibang bayan kapag mga holiday
- ✓ Pagpapahinga ng isang araw mula sa trabaho
- ✓ Panonood ng dula o konsiyerto
- ✓ Pagpunta sa sporting event
- ✓ Pagbisita sa mga kamag-anak
- ✓ Pagkain sa labas
- ✓ Pagbisita sa dating kaibigan
- ✓ Pagkakaroon ng espesyal na date kasama ang partner mo



Dapat mong planuhin nang madalas ang mga maliliit na gantimpalang ito upang hindi ka masyadong ma-stress, mapagod, o mabagot sa pagitan ng mga ito.



Ilista ang mga bagay na ginamit mo bilang mga gantimpala sa sarili mo.



Ilista ang mga aabangan mong kawili-wiling bagay na paplanuhin mo.




Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.

3) Pamamahala ng panahon ng pamamahinga


Para sa karamihan sa inyo, nagbigay ang droga ng mabilis na ginhawa laban sa pagkabagot at pagkatamlay noon. Kailangan mong magpasya kung ano ang maaaring pumalit sa paggamit ng droga na magbibigay ng nakakaginhawa at kasiya-siyang pahinga mula sa pang-araw-araw na pamumuhay. Hindi mahalaga kung ano-anong mga gawaing walang droga ang gagawin mo sa panahon ng pamamahinga, ngunit kailangang humanap ka ng paraan upang magpahinga at magpalakas.

Kapag mas pagod at mas matamlay ka, mas kaunti ang lakas mong manatiling matalino at nakatuon sa paggaling. Kung nakakaramdam ka ng stress, kulang ka sa pasensiya, galit ka, o hindi mo ipinapahayag ang damdamin mo, kailangan mo ng mas maraming oras ng pahinga.

 *Alin sa mga gawaing nakalista sa ibaba ang makatutulong na palakasin ka?*

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Paglalakad | <input type="checkbox"/> Pag-aaral | <input type="checkbox"/> Panonood sa mga sinehan |
| <input type="checkbox"/> Pagbabasa | <input type="checkbox"/> Paglalaro ng larong pang-grupo | <input type="checkbox"/> Pagsusulat |
| <input type="checkbox"/> Pagninilay o pagyo-yoga | <input type="checkbox"/> Pagbibisikleta | <input type="checkbox"/> Paggantsilyo |
| <input type="checkbox"/> Pakikinig sa musika | <input type="checkbox"/> Pagpipinta, pagguhit | <input type="checkbox"/> Pangingisda |
| <input type="checkbox"/> Pakikipaglaro sa alagang hayop | <input type="checkbox"/> Pag-eehersisyo sa gym | <input type="checkbox"/> Paggawa ng scrapbook |
| <input type="checkbox"/> Pagiging aktibo sa simbahan | <input type="checkbox"/> Pagluluto | <input type="checkbox"/> Pag-window shopping |
| <input type="checkbox"/> Pakikipag-usap sa kaibigang hindi gumagamit ng droga | <input type="checkbox"/> Pagpunta sa mga pulong ng self-help group | <input type="checkbox"/> Pagtugtog ng instrumento ng musika |

 *Ilista ang iba pang gawaing makatutulong na palakasin ka.*

 *Kapag nase-stress ka noon, nasasabi mong, "Kailangan ko talagang uminom" o "Kailangan kong maging 'high' ngayon." Ano na ang gagawin mo ngayon, lalo na sa oras ng pamamahinga mo?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

 **Maaaring maging tukso sa muling paggamit ang pagkabagot. Magplano ng mga aabangang bagay.**

NOTES:

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.

CBT Sesyon 46.

Mga Holiday at Pagpapagaling

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawaing nakakadagdag sa panganib ng muling paggamit ang dagdag na stress kapag mga holiday.

🎯 Unawain ang mga paraan upang umiwas sa mga tukso tuwing holiday.

1) Nagdudulot ng mga tiyak na panganib ang mga holiday para sa mga taong nagpapagaling

Mahirap para sa mga taong nagpapagaling ang mga holiday at ang mga pagdiriwang na kasama ng mga ito. Kasama ng mga holiday ang dagdag na pinagmumulan ng stress tulad ng sobrang abalang schedule, pagbiyahe, at dagdag na mga gastos. Marami ring mga tao ang nakararanas ng mga matitinding pagbabago ng damdamin—kasiyahan o depresyon man—sa panahon ng mga holiday. Sa ganitong kapaligirang may mga dagdag na tukso, mas madaling bumalik sa muling paggamit ng droga.





Suriin ang listahan sa ibaba at lagyan ng check ang mga bagay na maaaring magdulot ng mga problema para sa iyo kapag mga holiday.

- Mas maraming alak at droga sa mga party
- Kakulangan ng pera dahil sa pagbiyahe o pagbili ng regalo
- Dagdag na stress dulot ng pagmamadali (halimbawa, trapiko, maraming tao)
- Pagkagambala sa karaniwang takbo ng buhay mo
- Paghinto sa pag-eehersisyo
- Hindi pagdalo sa mga pulong na self-help
- Hindi pagdalo sa mga programang aftercare
- Pakiramdam ng pagdiriwang
- Mas maraming pakikipag-ugnayan sa pamilya
- Dagdag na mga damdamin dulot ng mga alaala ng mga holiday
- Dagdag na pagkabalisa na may kinalaman sa mga tukso at giyang
- Pagkadismayang dulot ng kakulangan sa oras upang tuparin ang mga responsibilidad
- Pagkaya sa mga okasyong gaya ng bisperas ng Bagong Taon
- Dagdag na libreng oras na walang nakaplanong gawin
- Iba pa: _____



Bilangin ang mga check upang makuha ang puntos mo.

Ang puntos mo: _____



Base sa puntos mo, markahan ang naaangkop na antas ng panganib ng stress mo kapag holiday.

- Banayad (0-3): Kaunting dagdag lang sa panganib ng muling paggamit ang dulot ng mga holiday.
- Katamtaman (4-6): Maraming stress ang dinaragdag ng mga holiday sa buhay mo. May kaugnayan ang panganib ng muling paggamit sa kung gaano kagaling mo kinakaya ang dagdag na stress. Ipinapakita ng puntos mong kailangan mong planuhin nang mabuti ang paggaling mo sa panahon ng mga holiday.
- Malala (7 o higit pa): Sobrang dami ng stress ang dinaragdag ng mga holiday sa buhay mo. Nangangahulugan ang pagpigil sa muling paggamit ng droga ng pag-aaral kung paano kikilalanin ang mga karagdagang stress at pagdaragdag ng pag-iingat sa mga mapanganib na panahon. Ipinapakita ng puntos mong isa sa mga panahong ito ang mga holiday.



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Nakaka-stress na panahon ba para sa iyo ang mga holiday? Paano maaapektuhan ng mga holiday ang paggaling mo?

2) Mga paraan upang maiwasan ang mga tukso sa panahon ng mga holiday

Habang papalapit ang holiday, kailangang maging alerto ka sa mga dagdag na panganib at gumawa ka ng mga planong makatutulong sa iyo upang umiwas sa mga tukso. Kung hindi ka nakakapag-schedule ng oras mo, dapat mong simulan ulit ito habang papalapit ang holiday. Kung alam mong darayo ka sa ibang bayan, dapat kang gumawa ng mga paraan upang maipagpatuloy mo ang mga gawaing pumipigil sa iyo sa muling paggamit. Maaaring ito ay pag-schedule ng mga tawag sa sumusuporta sa iyo, paninigurong makakapag-ehersisyo ka, o paglalaan ng oras para sa pagninilay o pagsulat sa talaarawan.



Sa antas ng panganib mo mula sa nakaraang ehersisyo, ano-anong mga hakbang ang gagawin mo upang makayanan ang mga holiday at ang mga pagdiriwang na kasama ng mga ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Planuhin at i-schedule mo ang oras mo bago dumating ang mga holiday. Mababawasan nito ang panganib ng muling paggamit.

Cognitive Behavioral Therapy Evaluation (CBT-E)


CBT-E Sesyon 1.


Pagsusuri sa Katayuan ng Paggaling

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Unawain ang kahalagahan ng pagsusuri sa katayuan ng paggaling mo upang mapigilan ang muling paggamit.

 Unawain kung paano gamitin ang self-review tool para sa kalagayan ng paggaling mo.

1) Pagsusuri sa katayuan ng paggaling mo

Pananatiling malinis ang pinakamahalagang bahagi ng pagpapagaling mo, ngunit marami pang ibang bahagi. Halimbawa, kakailanganin mo ang suporta ng pamilya at mga kaibigan mo. Magde-desisyon ka rin araw-araw sa mga bagay na makakaapekto sa paggaling mo. Kaya kailangan mong subaybayan ang katayuan mo sa iba't ibang aspeto ng paggaling.



2) Mga bagay na dapat suriin para sa matagumpay na pag-iwas sa muling paggamit

Kailangan ng matagumpay na pag-iwas sa muling paggamit ang mga regular at madalas na pagsusuri sa malawak na aspeto ng mga problema tulad ng:

- | | |
|----------------------------------|--|
| ✓ Career | ✓ Pagpapahalaga sa sarili |
| ✓ Mga kaibigan | ✓ Pisikal na kalusugan |
| ✓ Pamilya | ✓ Psychological na katayuan |
| ✓ Mga romantikong relasyon | ✓ Katuparan sa sexual na pangangailangan |
| ✓ Paggamit ng Droga / Mga giyang | ✓ Espiritwal na katayuan |
| ✓ Pag-inom ng Alak / Mga giyang | |

Kailangan mong suriin ang katayuan ng paggaling mo gamit ang mga bagay sa itaas kahit isang beses man lang sa isang buwan.



Bigyan ng puntos kung gaano ka nasisiyahan sa mga sumusunod na bahagi ng buhay mo ngayon sa pamamagitan ng paglalagay ng check sa mga naaangkop na kahon.

Paksa	Sobrang Hindi Kuntento (1)	Medyo Hindi Kuntento (2)	Tama lang (3)	Medyo Kuntento (4)	Sobrang Kuntento (5)
Career					
Mga kaibigan					
Pamilya					
Mga romantikong relasyon					
Paggamit ng droga / giyang					
Pag-inom ng alak / giyang					
Pagpapahalaga sa sarili					
Pisikal na kalusugan					
Psychological na katayuan					
Katuparan sa sexual na pangangailangan					
Espiritwal na katayuan					



Alin sa mga bahaging ito ang bumuti mula nang pumasok ka sa gamutan?



Sa aling mga bahagi ka pinakamahina? Paano mo pinaplanong mapabuti ang mga ito? Paano mo babaguhin ang sarili mo?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Regular mo bang gagawin ang pansariling pagsusuri ng katayuan ng paggaling mo kapag nakumpleto mo na ang programang gamutan? Ano-ano ang mga magiging benepisyo ng patuloy na paggawa ng kasanayang ito?



Mag-isa mong suriin nang regular at madalas ang katayuan ng pagpapagaling mo.


CBT-E Sesyon 2.


Pagsusuri sa mga Ugali para Umiwas sa Muling Paggamit

(Mga) Petsa:

/ /

/ /

 Unawain kung paano suriin ang pagtupad sa mga gawain mong pag-iwas sa muling paggamit.

 Unawain kung paano pag-aralan ang mga paulit-ulit na paglabas ng mga ugali mong humahantong sa muling paggamit.

1) Pagsusuri ng mga gawain mong pag-iwas sa muling paggamit

Upang maiwasan ang muling paggamit, kailangan mong patuloy na suriin ang katayuan ng mga gawain mong pag-iwas sa muling paggamit bilang dagdag sa katayuan ng paggaling na natutunan mo noong nakaraan. Ang mga sumusunod ang lahat ng natutunan mo nang mga kakayahan sa pag-iwas sa muling paggamit. Kailangan mong gawin ang mga ito nang regular para maging matagumpay ang paggaling mo.

- ✓ Araw-araw mag-schedule ng mga gawain
- ✓ Magpatingin sa doktor
- ✓ Sirain lahat ng gamit sa droga
- ✓ Iwasan ang mga taong umiinom ng alak
- ✓ Iwasan ang mga taong gumagamit ng droga
- ✓ Iwasan ang mga pook-aliwan tulad ng mga bar at club
- ✓ Tumigil sa pag-inom ng alak
- ✓ Tumigil sa paggamit ng lahat ng klase ng droga
- ✓ Bayaran agad ang mga pananagutan sa pananalapi
- ✓ Tukuyin ang mga ugaling adik
- ✓ Iwasan ang mga tukso (hangga't maaari)
- ✓ Gamitan ng mga paraan ng pagpigil sa kaisipan para sa mga giyang
- ✓ Dumalo sa mga programang aftercare
- ✓ Dumalo sa mga pulong na self-help
- ✓ Mag-ehersisyo araw-araw
- ✓ Makipag-usap nang tapat sa tagapayo mo tungkol sa mga kaisipan, damdamin, at ugali mo



Aling mga bagay sa listahan sa ibaba ang nahihirapan kang gawin nang regular o nang sapat? Markahan lahat ng naaangkop.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Araw-araw mag-schedule ng mga gawain | <input type="checkbox"/> Bayaran agad ang mga pananagutan sa pananalapi |
| <input type="checkbox"/> Magpatingin sa doktor | <input type="checkbox"/> Tukuyin ang mga ugaling adik |
| <input type="checkbox"/> Sirain lahat ng gamit sa droga | <input type="checkbox"/> Iwasan ang mga tukso (hangga't maaari) |
| <input type="checkbox"/> Iwasan ang mga taong umiinom ng alak | <input type="checkbox"/> Gamitan ng mga paraan sa pagpigil ng kaisipan para sa mga giyang |
| <input type="checkbox"/> Iwasan ang mga taong gumagamit ng droga | <input type="checkbox"/> Dumalo sa mga programang aftercare |
| <input type="checkbox"/> Iwasan ang mga pook-aliwan tulad ng mga bar at club | <input type="checkbox"/> Dumalo sa mga pulong na self-help |
| <input type="checkbox"/> Tumigil sa pag-inom ng alak | <input type="checkbox"/> Mag-ehersisyo araw-araw |
| <input type="checkbox"/> Tumigil sa paggamit ng lahat ng klase ng droga | <input type="checkbox"/> Makipag-usap nang tapat sa tagapayo mo tungkol sa mga kaisipan, damdamin at ugali mo |



Bakit mahirap ang mga ito? Ano ang dapat mabago upang masimulan mo ang mga ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.




Regular mo bang masusuri ang mga gawain mong pag-iwas sa muling paggamit? Ano-ano ang mga benepisyo ng paggawa nito?

2) Pagsusuri sa konteksto ng muling paggamit

Maaaring maranasan ng ilang taong matagumpay na nakumpleto ang programa ng gamutan ang muling paggamit sa isang punto. Kung mangyari ito sa iyo, ang pinakamahalagang bagay ay kung ipagpapatuloy mo ang proseso ng pagpapagaling kasunod ng muling paggamit.

Hindi nagsisimula ang muling paggamit sa paggamit mo ng droga. Kadalasang ipinapakita ng mga pangyayari bago ka gumamit ng droga ang simula ng muling paggamit. Makatutulong sa iyong makilala at mapigilan ang muling paggamit ng droga kung matutukoy mo ang mga paulit-ulit na ugali mo. Gamit ang “Relapse Analysis Chart” (sa ehersisyo sa ibaba), mapapansin mo ang mga nangyari sa loob ng isang linggo bago ang muling paggamit ng droga.

 *Kung nakaranas ka ng muling paggamit sa nakaraan, alalahanin mo ang mga kaganapang nangyari sa loob ng isang linggo bago ang muling paggamit at kung ano ang naramdaman mo sa kaganapan sa oras na iyon. Pagkatapos, punan mo ang sumusunod na Relapse Analysis Chart.*

	<u>Ang mga kaganapang nangyari sa loob ng isang linggo bago ang muling paggamit ng droga</u>	<u>Ang mga damdamin mo sa kaganapan</u>
Mga kaganapan sa trabaho o career		
Mga kaganapang personal		
Mga kaganapan sa pagpapagamot		
Mga ugaling may kaugnayan sa paggamit ng droga		
Mga paulit-ulit na ugali		
Mga kaisipan ng muling paggamit		
Katayuan ng kalusugan		



Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.



Mapupunan mo ba ang Relapse Recovery Chart kung makaranas ka ng muling paggamit? Ano-ano ang mga benepisyo sa paggawa nito?



Regular at madalas mong suriin ang mga gawain mong pag-iwas sa muling paggamit.



Ipinapakita ng mga bagay na nangyari bago ka gumamit ng droga ang simula ng muling paggamit. Kaya makatutulong sa iyo na makilala at mapigilan ang muling paggamit kung matutukoy mo ang mga paulit-ulit na ugali mo.

NOTES:

A series of horizontal dashed lines for writing notes, contained within a double-line border.


CBT-E Sesyon 3.

Pagpapatuloy ng Planong Gamutan

(Mga) Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Magtakda ng mga layunin mo para sa patuloy na gamutan.

1) **Pagtatakda ng mga nagpapatuloy na layunin ng gamutan**


Nangangailangan ang paggaling ng mga tiyak na kilos at pagbabago ng ugali sa maraming aspeto ng buhay mo. Bago matapos ang programang gamutan, mahalagang magtakda ka ng mga bagong layunin at magplano ng ibang paraan ng pamumuhay. Makatutulong sa iyo ang gabay na ito upang bumuo ng plano at tukuyin ang mga kinakailangang hakbang para maabot mo ang mga layunin mo.





Isulat ang kasalukuyan mong katayuan at mga layunin sa bawat bahagi ng buhay mo.

Mga Bahagi	Nasaan ka ngayon?	Ano ang gusto mong marating?	Ano-anong mga hakbang ang kailangan mong gawin?	Kailan?
Pamilya				
Trabaho/ Career				
Mga pagkakaibigan				

Mga pananagutan sa pananalapi at sa hukuman				
Edukasyon				
Ehersisyo				
Mga libangan				
Mga pulong na self-help				

 *Ibahagi at ipaliwanag ang mga sagot mo.*

 *May haharapin ka bang mga hadlang upang makamit ang mga layuning ito? Ano-ano ang mga iyon?*

 *Ano ang kaibahan mo ngayon kumpara noong sinimulan mo ang programang gamutan?*




2) Suporta sa pagpapagaling pagkatapos ng programang gamutan

Malapit mo nang iwan ang programang gamutan. Ngunit panghabambuhay na proseso ang pagpapagaling. Kakailanganin mo pa rin ng maraming iba't ibang uri ng suporta. Maaari mong gamitin ang impormasyon sa ibaba upang matulungan kang magpasya kung ano ang pinakamainam na paraan para suportahan ang pagpapagaling mo.

Programang Aftercare: Kailangan mong lumahok sa mga programang aftercare sa loob ng 18 buwan man lang. Nagbibigay ito ng pagkakataon upang matugunan ang mga mahahalagang usapin at problemang may kaugnayan sa pagiging malinis at paggaling. Nagbibigay ang mga programang aftercare ng ligtas na kapaligiran para sa patuloy na suporta hanggang sa hindi na ito kailangan.

Terapiya ng mga Mag-asawa : Kadalasang mabuting simulan ng mag-asawa sa puntong ito ang pagdalo sa mga programang aftercare. Maaari rin silang magkasamang makipag-usap sa isang tagapayo upang maayos ang mga problema sa relasyon.

Mga pulong ng self-help group: Mahalagang bahagi ng proseso ng pagpapagaling ang pagdalo sa mga pulong ng self-help group. Kailangan mong humanap ng pulong na regular mong dadaluhan malapit sa tirahan mo.

-  *Patuloy ka bang dadalo sa mga programa para sa paggaling mo? Paano mo hihikayatin ang sarili mo para gawin ito?*
-  *Ano-anong mga aspeto ng gamutan sa TRC ang pinakanakatulong sa iyo?*
-  *May mga bahagi ba ng gamutan na hindi nakatutulong? Ano-ano ang mga ito?*

 **Mahalagang hakbang ang pagtatakda ng mga nagpapatuloy na layunin ng gamutan para simulan ang bagong buhay mo.**

Takdang-Aralin



Isulat ang plano ng mga gagawin mo sa bawat bahagi ng buhay mo sa unang buwan pagkatapos ng programang gamutan.

Pamilya: _____

Trabaho/Career: _____

Mga pagkakaibigan: _____

Mga pananagutan sa pananalapi at hukuman: _____

Edukasyon: _____

Ehersisyo: _____

Mga libangan: _____

Mga pulong na self-help: _____



Isulat ang impormasyon ng grupong Narcotics Anonymous na malapit sa tirahan mo na madadaluhan mo.

Kausap na Tao: _____

Numero ng Telepono: _____

Pisikal na Kinaroroonan: _____

Pangalan: _____

Petsa ng Pagpaparehistro: _____