Sesyon 10:
Ang Pamilya at Recovery (2)

Recovery Stages / Mga Yugto sa Recovery

Unang Yugto :	"*Withdrawal*" (1-2 linggo)
Ikalawang Yugto :	*"Honeymoon"* (sumunod na 1 buwan)
Ikatlong Yugto :	*"The Wall"* (sumunod na 3-4 buwan)
Ika-apat na Yugto:	"*Adjustment and Resolution*" (sumunod na 2 buwan)

Tanong:

- *Paano mailalarawan ang "Withdrawal" na yugto (Unang 1-2 linggo na abstinent sa droga)?*

Withdrawal

- Tumatagal nang isa hanggang dalawang linggo
- ”Cravings” / Giyang at Depresyon
- Mababang enerhiya, hirap sa pagtulog, maganang kumain at hirap sa konsentrasyon, labis na paghinga, pagkabawas ng timbang, lagnat, impeksyon, guni-guni, ilusyon at pagkalito.

Tanong:

- *Paano mailalarawan ang "Honeymoon Stage"?*

Honeymoon

- Tumatagal nang halos isang buwan pagkatapos ng *Withdrawal* na yugto.
- Mataas na enerhiya o sigla, sigasig, at optimismo.
- Ang mga tao ay nakakaramdam na sila ay “nagamot na” kapag naabot na nila ang yugtong ito.

Tanong:

- *Paano mailalarawan ang The Wall (pagkatapos ng 3 hanggang 4 na buwan) na yugto?*

The Wall

- Tumatagal nang halos tatlo hanggang apat na buwan kasunod ng *Honeymoon* na yugto
- Pinakamahirap at pinakamahabang yugto sa Recovery
- Pagkalumbay at pagka-iritable
- Hirap sa konsentrasyon
- Mababang lakas at kawalan ng sigasig
- Mataas na panganib sa pag-ulit sa paggamit ng droga

Tanong:

- *Paano mailalarawan ang Readjustment (pagkatapos ng 2 o higit pa na Buwan) na yugto?*

Readjustment Stage

- Tumatagal nang dalawang buwan o higit pa pagkatapos ng *The Wall Stage*
- Ang taong nagpapagaling at ang kanyang pamilya ay nagsisimula na makabalik sa kanilang karaniwang pamumuhay.
- Pagkatapos ng mahabang abstinence, ang taong nagpapagaling at ang kanyang pamilya ay nagsisimulang ayusin ang mga problema sa asawa, sa damdamin, at ng mga sikolohikal na isyu na sa huli ay magpapatibay sa pamilya

Mga Layunin sa *Withdrawal*

(Para sa taong nasa Recovery)

Ang taong nagpapagaling

- Paghinto ng paggamit ng Shabu
- Matutunan ang mga pamamaraan para maiwasan ang Giyang at pagbalik sa muling paggamit ng droga o relapse

Mga miyembro ng pamilya

- Magdesisyon na maging parte ng proseso ng recovery
- Makilala na ang pagkalulong ay isang medikal na kondisyon

Mga Layunin para sa Honeymoon Stage

(Para sa nasa Outpatient Program)

Ang taong nasa recovery:

- Mapabuti ang kalusugan ng pangangatawan
- Matukoy ang mga personal na tukso at mga pagdadahilan sa pag-ulit sa paggamit ng droga
- Magamit ang mga tukoy na istratehiya para manatili sa abstinent

Mga miyembro ng pamilya

- Magtrabaho upang masuportahan ang recovery
- Malaman at mapigil ang mga bagay o sitwasyon na maaaring maging trigger/s para gumamit ng droga ang kapamilyang nasa recovery

Mga Layunin para sa *The Wall*

(para sa mga taong nasa Outpatient Program)

Ang taong nasa recovery:

- Mapanatili ang matatag na “abstinence” mula sa lahat ng droga
- Maayos ang mga mahahalagang relasyon
- Mabuo ang ibayong suporta sa labas ng treatment center
- Matukoy at mapaglabanan ang mga peligrosong damdamin o pakiramdam

Mga miyembro ng pamilya

- Mapagdesisyunan ang pakikipag-ayos
- Magsimulang hanapin ang paraang mapabubuti ang kani-kanilang buhay
- Maisabuhay ang wastong pakikipag-usap

Mga Layunin para sa Muling Pagsasaayos o Readjustment

Ang taong nasa recovery:

- Masubaybayan ang mga yugto ng matagumpay na recovery.
- Matukoy ang mga palatandaan ng muling pagbalik sa dati at mapaghandaan ang mga itutugon
- Mabigyang linaw ang mga bagong gampanin sa maayos at makabuluhang relasyon
- Magtalaga ng mga layunin sa tuloy-tuloy na bagong pamumuhay pagkatapos ng programang gamutan

Mga miyembro ng pamilya

- Matanggap ang mga hangganan sa pamumuhay kasama ang taong nagpapagaling
- Mabuo ang pansarili, matiwasay, at balanseng pamumuhay
- Masubaybayan ang sarili ukol sa muling pagbabalik ng dating ugali
- Magpasensya sa proseso ng gamutan o recovery.

Mga Pangunahing Isyu para sa mga Tao na nasa Recovery

- Mga external triggers na kaugnay sa paggamit ng Shabu
- Mga pangkapaligiran o panlabas na hudyat o tukso na kaugnay sa paggamit ng Shabu
- Masidhing “cravings”/Giyang
- Matagal na “Abstinence”—”The Wall” (para sa mga nasa Outpatient na program)
- Koneksyon sa pagitan ng Shabu at pakikipagtalik
- Pagkabagot

Mga Pangunahing Isyu Para sa Kapamilya

Ang mga karaniwang problema bago pa man bumalik sa dating paggamit para sa mga kaanak ay:

- Pangambang manumbalik ang taong nasa recovery sa dating paggamit niya ng Shabu
- Takot na mapag-isa
- Kakulangan ng pansariling hangarin at interes
- Kawalan ng kakayanang maging responsible sa taong nagpapagaling