

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

Sesyon 4: Alak at Recovery (2)

Alak at ang Kababaihan



- Kumpara sa kalalakihan, ang kababaihan ay mas madaling dapuan ng mga sakit na may kinalaman sa pag-inom ng alak (*alcohol-related disease*) kahit mas kaunti ang pag-inom nila kumpara sa kalalakihan.

Alak at ang Pagbubuntis

- Ang mga sanggol na ipinapanganak ng mga babaing umiinom habang nagbubuntis ay maaaring magkaroon ng *mental retardation* at iba pang *learning and behavioral problems*.



Fetal Alcohol Spectrum Disorders

- Ang pinakamalubhang panganib o pinsala habang nagbubuntis ay tinatawag na Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD). Ito ay ang pangunahing nagiging sanhi ng mental retardation o atrasadong pag-iisip sa mga bata.

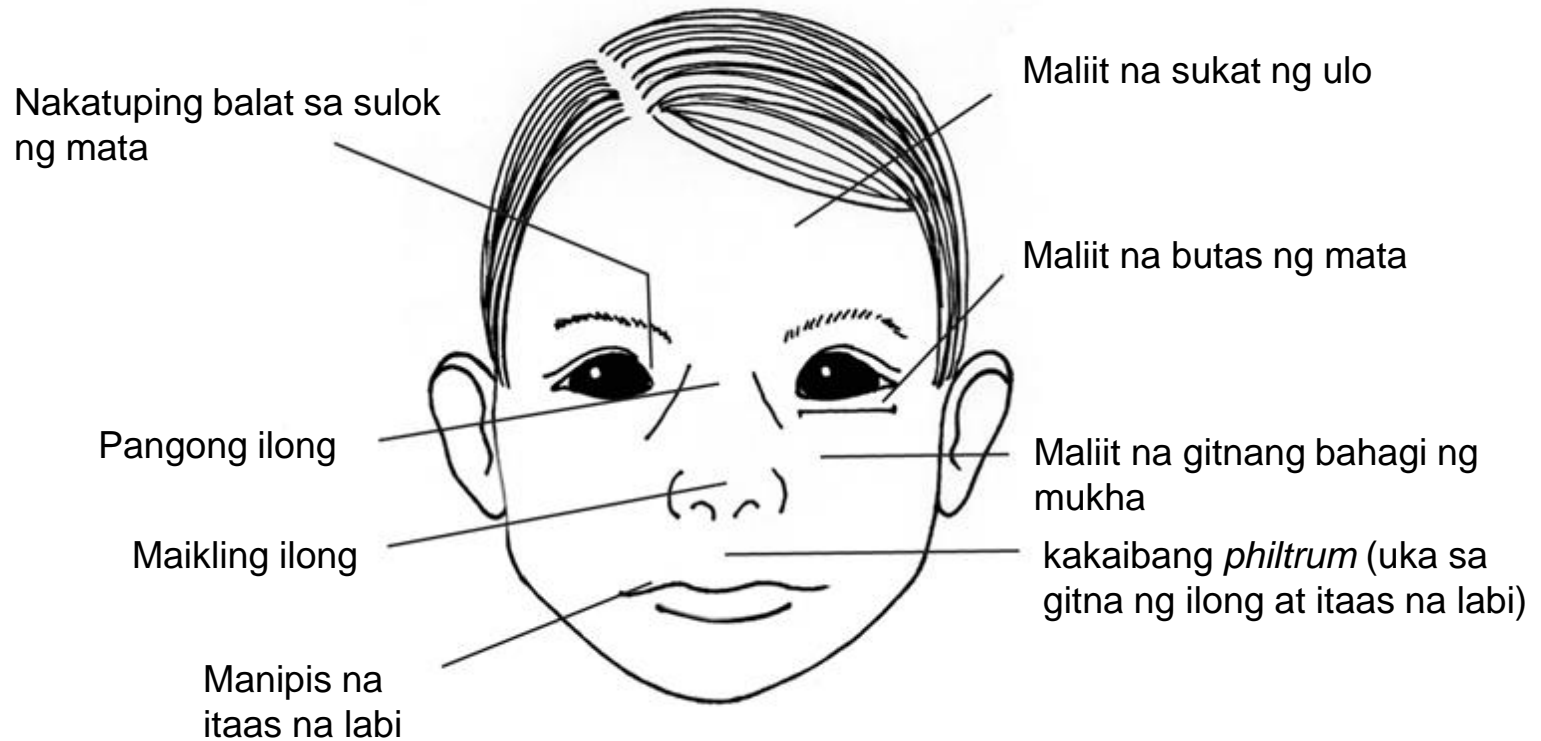
Fetal Alcohol Spectrum Disorders

Mga Pinsala sa Pag-iisip at Pag-uugali

- Ang mga problemang pag-uugali at pangkaisipan na kaugnay sa FASD ay maaaring maging dahilan ng cognitive and behavioral impairment at mahinang kakayanan sa akademiko. Maaring makaranas ng matinding hamon na makakuha ng trabaho sa pagsapit ng wastong gulang.

Fetal Alcohol Spectrum Disorders

Craniofacial Features



Mga Tanong:

- *Sa iyong palagay, nakakabuti ba ang pag-inom ng alak habang nasa proseso ng recovery sa pagkalulong sa droga?*
- *Bakit?*

Total Abstinence – Ganap na Paghinto sa Pag-inom

- Ang mga pasyente/residente na nasa gamutan sa sakit ng pagkalulong sa droga ay pinapayuhang itigil ang pag-gamit ng anumang uri ng ipinagbabawal na droga at alak.
- Ang mga taong nasa gamutan na sumubok uminom ng alak ay mayroong **walong beses** na posibilidad na bumalik muli sa paggamit ng stimulant o drogang pampasigla kaysa sa mga taong tuluyang tumigil na sa pag-iinom.



Iba pang mga dahilan para ihinto ang pag-inom (Abstinence)

- Ang pag-inom ng taong nasa gamutan ay nagiging rason ng pag-iwas nila sa pagharap ng kanilang problema na may kinalaman sa paggamit ng droga.
- Nilalagay niya ang kanyang sarili sa panganib ng pagiging “dependent” sa alak habang nilalabanan ang kanilang problema o stimulant dependence.

Tanong:

- *Magbigay ng mga halimbawa ng mga tukso/triggers ayon sa mga sumusunod?*
 - *Mga Tao*
 - *Mga Lugar at sitwasyon*
 - *Materyal na bagay*
 - *Emosyon o mga damdamin*

Kahit saan ay may mga trigger o tukso o trigger sa alak

- Mga patalastas at palabas sa Telebisyon
- Mga pelikula
- Mga kaibigan at kamag-anak na manginginginom
- Iba't ibang pagdiriwang o okasyon
- Mga bakanteng oras o araw na walang pasok sa trabaho



Mga “Internal Triggers”

- Pagkalumbay
- Pagkabahala
- Pagkalungkot
- *Stress*
- Galit
- Konsensya
(pagkakasala)



Panganib ng Relapse o Muling paggamit ng Droga Sanhi ng Alak

Alak → Tukso/trigger

Idagdag pa ang tukso, at ito ay hahantong sa

Padalos-dalos na paggamit ng stimulant

Tanong:

- *Ano ang posibleng paraan na maaaring gawin upang makaiwas sa pag-inom ng alak?*

Plano ng Pag-iwas sa Pag-inom

- Iwasan ang mga taong umiinom.
- Umisip ng ibang paraan ng paglilibang kasama ang mga kaibigan na hindi umiinom.
- Makipagkaibigan sa mga kapwa na nasa recovery.
- Sanayin ang pagsasabi ng “hindi, salamat na lang!”
- Umiwas sa mga bars at parties.
- Kausapin ang iyong pamilya na wag iinom kapag kasama ka at itago ang mga alak sa bahay.



Plano para Maka-cope or umiwas sa Alak

- Dumalo sa 12-Step at “Mutual-Help Group Meeting”.
- Maglahad ng bukas na damdamin sa grupo; maging open.
- Palagiang paggamit ng “relaxation” techniques.
- Paggamit ng HALT (pag-iwas sa labis na Hungry [gutom], Angry [galit], Lonely [malungkot], o Tired [pagod]).
- Paalalahanan ang sarili na karaniwan lamang ang makaramdam ng hindi komportableng pakiramdam at ito ay lilipas din.
- Humingi ng payo o tulong mula sa propesyonal.