

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

# **Sesyon 7: Daan Tungo sa Recovery(1)**

# Mga Yugto o Stages

- Unang Yugto : “*Withdrawal*”  
(1-2 linggo)
- Ikalawang Yugto : “*Early Abstinence*” /  
“*Honeymoon*”  
(sumunod na 1 buwan)
- Ikatlong Yugto : “*Protected Abstinence*” /  
“*the Wall*”  
(sumunod na 3-4 buwan)
- Ikaapat na Yugto: “*Adjustment & Resolution*”  
(sumunod na 2 buwan)

## Tanong:

- *Paano nagbago ang iyong pakiramdam sa nakalipas na panahon pagkatapos mo ihinto ang paggamit ng droga?*

# Unang Yugto: *Withdrawal* (1-2 linggo)

## Mga Katangian

- Physical detoxification (pagkakaalis ng droga sa katawan dahil sa paghinto sa paggamit)
- “Cravings”/Ginigiyang
- “Depression”/Pagkabalisa
- Kawalan ng lakas
- Pagkamagagalitin/Pagka-irritable
- Pagkapagod
- Hindi pagtulog “Insomnia” at sobrang oras sa pagtulog
- “Paranoia” o tamang hinala
- Problema sa memorya
- Matinding gutom

# Unang Yugto: *Withdrawal* (1-2 linggo)

## Mga Kadahilanan ng Relapse o Muling Paggamit (para sa mga outpatient na programa)

- Matinding “cravings” o Giyang
- Mapanghinala/paranoya
- Labis na Kalungkutan
- Pangamba sa sintomas ng *withdrawal*
- Hindi nakaayos na oras ng pagtulog
- Magulong iskedyul
- Kalapitan sa tukso

# Ikalawang Yugto: “*Honeymoon*” (sumunod na 1 buwan)

## Mga Katangian

- Labis na energy at positibong pananaw at pag-asa
- Labis na kompiyansa
- Hirap sa konsentrasyon
- Patuloy na problema sa memorya
- Pag-aalala sa nadadagdag na timbang
- Masidhing mga damdamin
- “Mood swings” / Pabagobagong emosyon o damdamin
- Paggamit ng iba pang droga
- Kawalan ng kakayahang unahin ang mga gawain
- “Mild paranoia” or tamanghinala

# Ikalawang Yugto: “*Honeymoon*” (sumunod na 1 buwan)

## Mga Kadahilanan ng Pag-ulit sa paggamit ng droga (para sa mga nasa *outpatient* na gamutan)

- Pagka-pagod at *stress* dahil sa trabaho
- Pagtigil sa pakikilahok sa treatment at recovery activities
- Labis na kompiyansa sa sarili
- Paggamit ng iba pang droga o alak
- Pag-resist sa nasimulan nang pagbabago ng ugali

# **Ikatlong Yugto: “*The Wall*”**

## **(sumunod na 3-4 buwan)**

### Mga Katangian

- Low energy / “low bat”
- Pagkakaroon muli ng “cravings” / ginigiyang
- Pagbalik ng mga dating gawi
- Patuloy na pagbabago sa pamumuhay
- Mabuting benepisyo mula sa abstinence o paghintong gumamit ng droga
- Galit at Depresyon
- “Mood swings”
- Paranoya o paghihinala
- Magulong pag-iisip
- Pag-iisa
- Pagtaas ng timbang
- Mga pagbabago at kaguluhan sa pamilya



# Ikatlong Yugto : “*The Wall*” (sumunod na 3-4 buwan)

## Mga Katangian

- Pagiging labis na emosyonal
- Pagkasira ng kaayusan sa pamumuhay
- Pagbalik ng dating gawi
- Problema sa pakikisalamuha
- Pagbaba ng abilidad na makaramdam ng kaligayahan/kasiyahan
- Kawalan ng gana o motibasyon
- Hirap sa pagtulog / Insomnya
- Sobrang pagkapagod/mababang energy/ “low bat”
- “Paranoia” o tamang-hinala
- Paggamit ng iba pang droga o alak
- Pagdadahilan ng muling paggamit ng droga

# Ika-apat na Yugto: “*Adjustment and Resolution*” (sumunod na 2 buwan)

## Mga Katangian

- Pakiramdam ng may katuparan
- Patuloy ang pagbabago sa pamumuhay at pag-ayos ng relasyon

*Ang mga tao sa yugtong ito ay kailangang magbago mula sa pagkatuto ng mga bagong kasanayan patungo sa:*

- Pagpapanatili ng balanseng pamumuhay
- Pag-antabay sa mga palatandaan ng pagbalik sa dati (o senyales ng relapse)
- Pagtanggap na ang pagbabago ay habang buhay na proseso
- Pagbubuo ng mga bagong interes

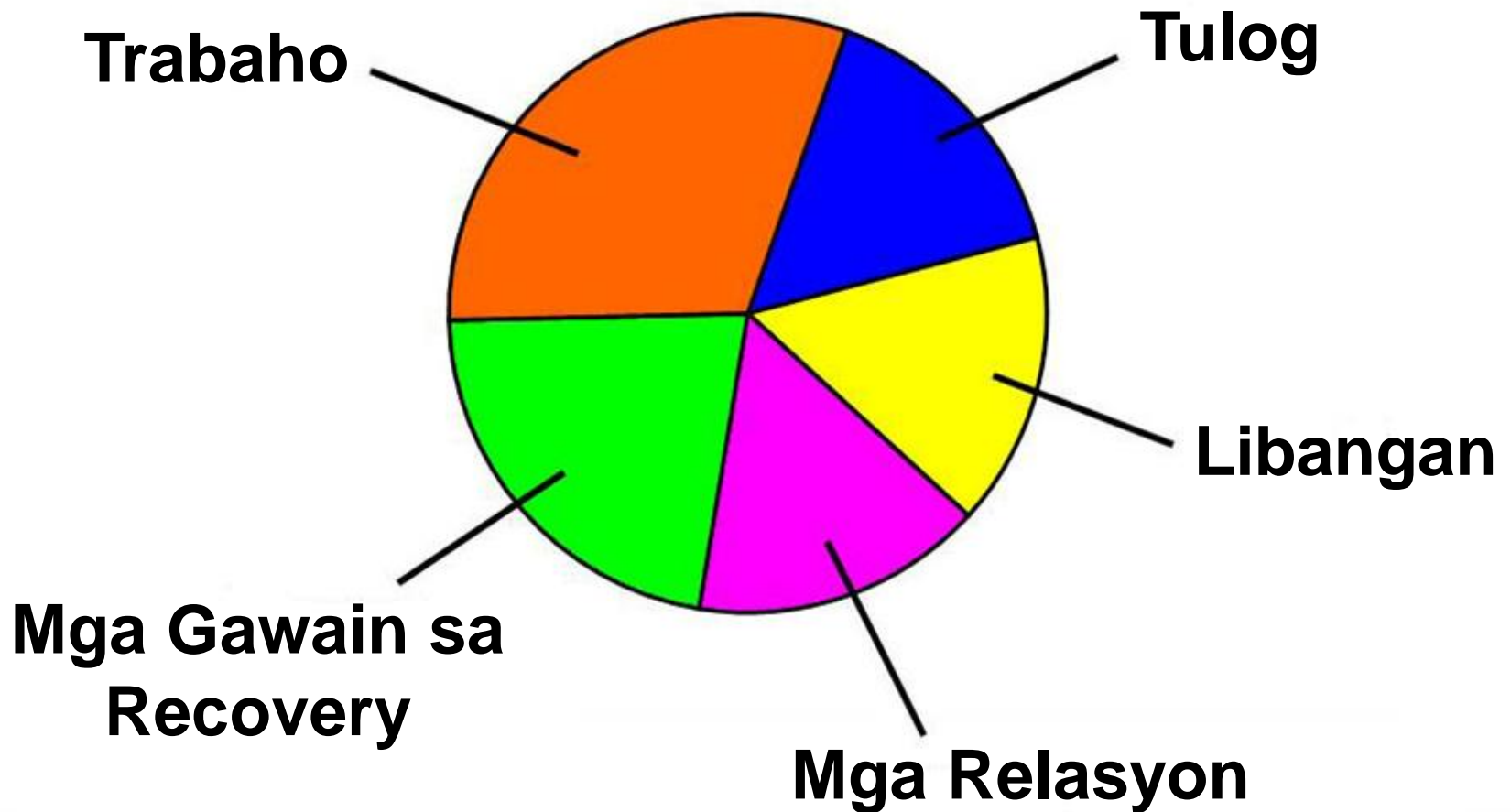
# **Ikaapat na Yugto: “*Adjustment and Resolution*” (sumunod na 2 buwan)**

## Mga panganib sa Muling Paggamit ng Droga

- Paggamit ng iba pang droga o pag-inom ng alak
- Pakiramdam na “gumaling na” at pagsasawalang bahala sa mga senyales
- Pagluluwag sa kaayusan ng Recovery
- Pakikisama muli sa mga tao na gumagamit ng droga
- Pagpapabaya sa mga gawaing makatutulong sa paggaling, pagkawala sa momentum ng paggaling
- Pagpapabaya sa ehersisyo at sa iba pang gawaing pangangalaga sa sarili

# Ikaapat na Yugto: “*Adjustment and Resolution*” (sumunod na 2 buwan)

## Ang Kailangang Balanseng Pamumuhay



## Tanong:

- *Bakit mahalaga ang pagkakaroon ng kaayusan sa pamumuhay sa proseso ng Recovery?*

# Nakaayos na Pamumuhay / “Structured Lifestyle”

*“Structured Lifestyle”:*

- Nakatutulong na maiwasan ang anumang trigger/tukso
- Nagagawang konkreto ang konseptong “*one day at a time*”
- Nakababawas sa pagkabalisa
- Nalalabanan ang pamumuhay na may impluwensya ng droga
- Nagbibigay ng pangunahing pundasyon para sa recovery

# Nakaayos na Pamumuhay / “Structured Lifestyle”

## Pundasyon ng Kaayusan

“Treatment activities”		Libangan	
12-Step/Self-Help na Pagpupulong			Paaralan
Isports/Palaro	Mga Gawain Kasama ang Mga Kaibigang Hindi Nagdodroga		
Pag-iiskedyul ng Oras			Ehersisyo
Trabaho	Mga Kaganapang Kasama ang Pamilya	Gawaing Pangkomunidad	
Ispiritwal na Gawain			“Island Building”

# Nakaayos na Pamumuhay / “Structured Lifestyle”

## Mga “pitfalls o bitag” sa Pag-schedule

- Hindi makatotohanang iskedyul
- Hindi balanse na iskedyul
- Mga ipinapataw na iskedyul
- Walang suporta mula sa mga mahahalagang tao
- Mga okasyon, sakit at iba pang mga pagbabago na maaaring makaapekto sa iskedyul

