



# MGA PAKSA NG TALAKAYAN PARA SA MGA SESYONG SOCIAL SUPPORT

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

**NOBYEMBRE 2020**

1<sup>ST</sup> EDITION



JAPAN INTERNATIONAL  
COOPERATION AGENCY



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

# NILALAMAN

1. Pagtanda
2. Galit
3. Pagkunsinti
4. Paninindigan
5. Kompulsyon (hindi mapigilang kilos)
6. Pagpipigil
7. Pananabik
8. Lungkot o Depresyon
9. Emosyon o Damdamin
10. Takot
11. Pagpapatawad
12. Pakikipagkaibigan
13. Saya
14. Pagdadalamhati
15. Konsiyensya at Kahihiyan
16. Kaligayahan
17. Pagiging Matapat
18. Pagpapalagayang-loob o Pagiging Matalik
19. Pag-iisa
20. Pangangatuwiran
21. Pagkukunwari
22. Nasagad o Napuno
23. Pagpapasensiya
24. Pisikal
25. Pagpapagaling
26. Pagtakwil o Di Pagtanggap
27. Pagpapahinga
28. Sama ng loob
29. Alituntunin
30. Pag-iiskedyul
31. Pagpapahalaga sa Sarili
32. Pagkamakasarili
33. Pakikipagtalik
34. Matalino
35. Espirituwalidad
36. Pampatigil-Isip (Thought Stopping)
37. Trauma
38. Tukso
39. Tiwala
40. Trabaho

# 1. Pagtanda

- 1) Ano ang iyong pananaw sa proseso ng pagtanda? Bakit? Natatakot ka bang tumanda? Bakit?
- 2) Paano nakakatulong o nakakaapekto ang pagtanda sa pagpapanatili ng iyong paggaling at pagtigil?
- 3) Habang ikaw ay tumatanda, importante ba na meron kang ka-edad na aalalay sa iyo o sasamahan kang dumalo sa mga pulong ng grupong tulong sa sarili (self-help) gaya ng Narkotiko Anonimo o Narcotics Anonymous (NA)?
- 4) Habang nagpapagaling ka, paano mo mapapanatiling matatag ang iyong pagpapagaling?

## 2. Galit

- 1) Paano mo hinaharap ang iyong galit? Kontento ka ba sa iyong pamamaraan?
- 2) Ano ang nararamdaman mo kapag alam mo na may nagagalit sa iyo?
- 3) Ang galit ba ay nagtutulak sa iyo para gumamit ng droga? Sa paanong paraan? May pagkakataon ba na gumamit ka ng droga dahil galit ka?
- 4) Anong mga estratehiya o pag-uugali ang nakatutulong sa pagharap mo sa galit?
- 5) Paano mo maiiwasan na maging sutil o “passive-aggressive” kapag galit ka sa isang tao?
- 6) Maari bang magbahagi ka ng mga sitwasyon kung saan maayos mong nahawakan ang iyong galit? Ano ang ginawa mo? Ano ang naging resulta?

### **3. Pagkunsinti**

- 1) Ano ang pagkaintindi mo sa pangungunsinti?
- 2) Sino sa pamilya mo ang kumukunsinti sa iyo? Sa palagay mo, sino sa kanila ang pinakakumukunsinti sa iyo? Bakit? Ano ang ginagawa nila para makatulong sa pagpapagaling mo?
- 3) Paano nakakatulong sa pagpapagaling mo ang pagiging kunsintidor nila sa iyo? Gusto mo bang matigil na ang pagiging kunsintidor nila? Bakit oo, o bakit hindi?
- 4) Habang nagpapagaling ka, anu-ano ang mga ginawa mo para itama ang pagiging kunsintidor nila?
- 5) Anong mga estratehiya at pamamaraan ang gagamitin mo para maiwasan ang pangugunsinti sa hinaharap?

## 4. Paninindigan

- 1) Paninindigan mo ba ang pangako mong pagpapagaling? Paano mo masasabi na may paninindigan ka?
- 2) Kanino o sa anong bagay ka naninindigan ngayon?
- 3) Gaano kahalaga sa iyo ang paninindigan ng pamilya at mga kaibigan para sa paggaling mo? Sa tingin mo ba ay maninindigan sila sa paggaling mo?
- 4) Gaano kahalaga ang paninindigan para sa mga kaibigan at kapwa na nagpapagaling din kagaya mo? Bakit mo nasabi iyan?
- 5) Paano mo mapapanatili ang paninindigan mo sa iyong paggaling?
- 6) Ano ang nararamdaman mo kapag di mo nagawa ang pangako mo? Ano naman ang pakiramdaman mo kapag hindi natupad ng ibang tao ang pangako nila sa iyo? Paano mo ito kinakaya? Magbigay ng halimbawa.
- 7) Ano ang pinakamabigat na dahilan o inspirasyon mo para mangako ka na magbago? Bakit?

# 5. Kompulsyon (hindi mapigilang kilos)

- 1) Anu-ano ang ginawa mo upang maiwasan na ang iyong pagkalulong ay hindi mauwi sa panibagong kompulsyon o hindi mapigilang kilos tulad ng pakikipagtalik, pamimili, pagkain, ehersisyo at pagsusugal?
- 2) Sa mga nabanggit na kompulsyon, saan ka mahina o marupok o madaling bumigay, o nahihirapang magpigil?
- 3) Lahat ba ng pagkalulong ay masama? Bakit? Magbigay ng mga halimbawa.
- 4) Habang ikaw ay nagpapagaling, anu-anong bagay o gawain ang nakatulong upang mapanatiling kontrolado ang mga bagay-bagay sa buhay mo? Magbigay ng halimbawa.
- 5) Naranasan mo na ba ang Abstinence Violation Syndrome (AVS)? Ano ang naramdaman at ginawa mo? Ano ang maaari mong gawin para maiwasan na muli itong mangyari?

# 6. Pagpipigil

- 1) Paano mo malalaman at mapaghihiwalay ang mga bagay na maari mong kontrolin at ang mga hindi maaring kontrolin? Magbigay ng halimbawa o sitwasyon.
- 2) Ano ang naiisip at nararamdaman mo kapag nasa sitwasyon ka na hindi mo kayang pigilan o wala kang magawa? Magbigay ng halimbawa.
- 3) Sumasali ka ba sa grupong tulong sa sarili (self-help) o pagpupulong ng Narkotiko Anonimo (NA)? Paano nakatulong ang pagsali mo sa mga pagpupulong na ito para matugunan ang mga problema/isyu na ito?
- 4) Anu-anong aksyon ang gagawin mo para magkaroon ng balanse at kapayapaan sa iyong buhay? Nakakatulong ba ang mga ito sa iyo? Sa anong paraan?
- 5) Ano pa ang mga dapat mong baguhin para mapanatili ang pagkamahinahon mo o para maiwasan mo na ang droga?
- 6) Habang nagpapagaling ka, sa anong sitwasyon madaling mawala ang iyong kontrol o pagtitimpi? Magbigay ng mga halimbawa.
- 7) Paano nakatulong ang pagtanggap sa sitwasyon mo ngayon para makontrol at maiwasan ang paggamit ng droga?



# 7. Pananabik

- 1) Nakakaramdam ka pa ba ng pananabik? Paano nagbago ang iyong pananabik simula noong ikaw ay nasa proseso ng pagpapagaling o habang narito ka sa center?
- 2) Nararamdaman mo ba na parang nanganganib ang iyong paggaling dahil sa pananabik na ito? Bakit o bakit hindi?
- 3) Kailan mo namamalayan na nananabik ka? Ano ang ginagawa mo tuwing nangyayari ito?
- 4) Anong mga pagbabago ang ginawa mo para mabawasan ang pananabik mo? Magbigay ng halimbawa.
- 5) Anong mga estratehiya at pamamaraan ang patuloy mong gagawin para makontrol ang pananabik mo?
- 6) Habang nagpapagaling ka, magbigay ng sitwasyon o mga sitwasyon kung saan nakontrol mo ang pananabik at hindi ka gumamit ng droga. Ano ang naramdaman mo?

## 8. Lungkot o Depresyon

- 1) Sa lungkot ba nagsimula ang iyong paggamit ng droga o pag-inom ng alak?
- 2) Paano nagbago ang nararamdaman mong lungkot noong ikaw ay nasa gamutan at paggaling?
- 3) Sinu-sino at anu-anong sitwasyon at damdamin ang dumagdag sa iyong depresyon?
- 4) Ano ang iyong ginagawa kapag ikaw ay nakakaramdam ng lungkot?
- 5) Anu-anong estratehiya at pamamaraan ang nakatulong para maiwasan ang makaramdam ng lungkot? Anu-ano ang iyong pamamaraan para malampasan ang iyong pagkalungkot?

## 9. Emosyon o Damdamin

- 1) May mga emosyon o damdamin ba na nagiging dahilan o trigger sa iyong paggamit?
- 2) Paano nakatulong ang proseso ng pagpapagaling para mabuksan ang kamalayan sa iyong emosyon?
- 3) Paano mo kinakaya ang mapanganib na emosyon gaya ng kalungkutan, galit, at damdamin ng pinagkaitan?
- 4) Habang nagpapagaling, ano ang natutunan mo sa paghihiwalay ng emosyon sa iyong pag-uugali?
- 5) Anu-anong mga estratehiya at pamamaraan ang nakatulong sa iyo para mapanatili ang balanseng emosyon?

# 10. Takot

- 1) Noong nagdesisyon kang magpagamot, anong aspeto sa pagpapagaling ang iyong kinakatakutan?
- 2) Nagbago ba ang iyong mga kinakatakutan sa gamutan?
- 3) Ano ang nakatulong sa iyo para maibsan o mawala ang iyong takot?
- 4) Anu-ano ang iyong ikinababahala kapag naiisip mo ang paghinto sa gamutan?
- 5) Habang ikaw ay umuusad sa iyong pagpapagaling, anu-anong mga estratehiya at pamamaraan ang makakatulong sa iyo para mabawasan ang iyong takot?

# 11. Pagpapatawad

- 1) Paano nakatulong ang pagpapatawad sa iyong paggaling?
- 2) Napatawad mo na ba ang iyong sarili?
- 3) Napatawad mo na ba ang mga taong nanakit sa iyo?
- 4) Meron ka bang nais kailangan patawarin pero nahihirapan kang gawin ito? Bakit?
- 5) May nagawa ka ba o nasabi na nakasakit sa kanya? Sa palagay mo patatawarin ka ba niya? Bakit?
- 6) Ano ang mas mahirap para sa iyo, ang magpatawad o ang humingi ng kapatawaran? Bakit?

# 12. Pakikipagkaibigan

- 1) Paano nabago ang iyong pang-unawa sa pakikipagkaibigan mula noong ikaw ay pumasok sa gamutan?
- 2) Bago ka pumasok sa gamutan, ano ang basehan ng iyong pakikipagkaibigan?
- 3) Sa ngayon, anong katangian ang hinahanap mo sa isang kaibigan?
- 4) Paano nakatulong sa iyong paggaling ang pakikipagkaibigan sa iba?
- 5) Anu-ano ang iyong gagawin upang magkaroon ng bago at matulunging kaibigan at paano mo mapapanatili ang kasalukuyang pakikipagkaibigan?

# 13. Saya

- 1) Paano nagbago ang iyong mga gawain o aktibidad na masasaya at nakakarelaks mula noong pumasok ka sa gamutan?
- 2) Ano ang gagawin mo ngayon upang magkaroon ng masasaya at nakakarelaks na oras?
- 3) Sino ang mga kasama mong nagsasaya?
- 4) Ano ang naging papel ng pagiging masaya sa iyong paghinto sa paggamit at sa iyong paggaling?
- 5) Paano mo maisasama ang mga bagong gawain at libangan sa iyong buhay?

# 14. Pagdadalamhati

- 1) Ano ang iyong karanasan sa pagdadalamhati?
- 2) Ang pagdadalamhati ba ay isang dahilan o tukso sa iyo? Sa anong paraan?
- 3) Paano nagbago ang iyong pagkaya sa pagdadalamhati simula noong ikaw ay nagpapagaling? Paano mo na ngayon kinakaya ang pagdadalamhati?
- 4) Kanino ka humihingi ng tulong sa iyong pagdadalamhati?
- 5) Anu-anong estratehiya o pamamaraan ang iyong ginagamit para maiwasang maapektuhan ng dalamhati ang iyong paggaling?



# 15. Konsiyensya at Kahihiyan

- 1) Ano ang pinagkaiba ng konsinyensya at kahihiyan?
- 2) May positibong kadahilanan ba ang konsiyensya sa iyong paggaling? Anu-ano ang mga ito?
- 3) Paano ito naging hadlang sa iyong paggaling?
- 4) Ano ang maari mong gawin para mabawasan ang bigat ng konsiyensyang nararamdaman mo?
- 5) Ano ang naging papel ng pagtanggap ng responsibilidad sa iyong mga nakaraang kilos sa iyong paggaling?

# 16. Kaligayahan

- 1) Habang nasa gamutan ka, kailan ka naging masaya? Ano ang nakapagpasaya sayo?
- 2) Pakiramdam mo ba na importante ang kasiyahan sa pagpapagaling? Bakit oo o bakit hindi?
- 3) Paano ka natulungan ng pagkakaibigan upang maging masaya?
- 4) Anong mga stratehiya o pamamaraan ang makakatulong sa iyo sa mga panahong hindi ka masaya?

# 17. Pagiging Matapat

- 1) Gaano ka-importante ang pagiging matapat sa iyong pananatiling malinis at sa iyong pagpapagaling?
- 2) Sa pagpapagaling, paano ka natututo na maging matapat sa sarili?
- 3) Sa pagpapagaling, paano ka natutong maging matapat sa iba, lalo na sa pamilya at mga kaibigan?
- 4) Paano naiuugnay ang pagiging matapat sa pagpapahalaga sa iyong sarili?
- 5) Anong estratehiya o pamamaraan ang gagamitin mo para ipagpatuloy ang pagiging matapat sa iyong paggaling?

# 18. Pagpapalagayang-loob o Pagiging Matalik

- 1) Habang ikaw ay nasa gamutan, paano nabago ang pagkakaintindi mo sa pagpapalagayang-loob o pagiging matalik?
- 2) Anu-ano ang mga ikinababahala mo ukol sa pagpapalagayang-loob o pagiging matalik?
- 3) Ang pakikipagtalik ba ay isang dahilan o tukso para sa iyo? Sa paanong paraan?
- 4) Ano ang hinahanap mo sa isang matalik at mapag- alagang relasyon?
- 5) Sa paanong paraan masusuportahan ng matalik na relasyon ang iyong paggaling?

# 19. Pag-iisa

- 1) Ang libreng oras ba at ang pag-iisa ay tukso para sa iyo?  
Sa papaanong paraan?
- 2) Anong kinalaman ng pag-iisa sa paggamit mo ng droga?
- 3) Sa paanong mga paraan nakatulong ang pag-iskedyul ng mga gawain upang maiwasan ang pag-iisa?
- 4) Paano nakakatulong ang pagsali mo sa grupo ng tulong sa sarili (self-help) o pagpupulong ng NA upang maiwasan ang pag-iisa?
- 5) Anu-anong mga gawain ang maari mong ipagpatuloy na mag-isa na makakatulong upang makaiwas ka sa pag-iisa?

## 20. Pangangatuwiran

- 1) Anu-anong mga pangangatuwiran sa paggamit muli ang mahina ka?
- 2) Anong emosyon o damdamin ang maaring maging dahilan upang bigyang katwiran ang pagbalik mo sa droga?
- 3) Ano ang mga panganib sa pag-aakalang kontrolado mo na ang iyong paggamit ng droga?
- 4) Gaano ka-importante ang pagiging matalino o “smart” sa pananatili mong malinis at sa iyong pagpapagaling?
- 5) Sa pagpapagaling, anong mga estratehiya o pamamaraan ang natutunan mo para malabanan mo ang pangangatuwiran sa paggamit muli?

# 21. Pagkukunwari

- 1) Paano mo nagagamit ang pagkukunwari para maitago ang nararamdaman, ang pagpapakita ng nararamdaman pero hindi pala totoo?
- 2) Sa anong mga sitwasyon ka nagkukunwari o nagtatago ng iyong tunay na nararamdaman?
- 3) Paano nagbago ang pagkukunwari mo habang ikaw ay nasa gamutan?
- 4) Paano naapektuhan ng pagkukunwari ang pagpapagaling mo?
- 5) Paano naging importante ang pagiging matapat sa sarili at sa ibang tao sa paggaling mo?

## 22. Nasagad o Napuno

- 1) Ano ang nakakaragdag sa pagiging sagad o punong-puno mo?
- 2) Paano naapektuhan ng iyong pagkasagad o pagkapuno ang iyong pag-uugali?
- 3) Paano nabago ang iyong pagtugon sa pagiging sagad o puno habang ikaw ay nasa gamutan?
- 4) Anong mga panganib ang maidudulot ng pagiging sagad o puno sa iyong paggaling?
- 5) Ano ang maari mong gawin para masiguradong hindi ka masasagad o mapupuno?



## 23. Pagpapasensiya

- 1) Paano nakatulong ang pagpapasensiya sa iyong paggaling?
- 2) Kailan mahirap sa iyo ang pagpapasensiya? May mga pagkakataon ba na nagiging sobrang mapagpasensiya ka? Ano ang mga iyon? Bakit masama ang pagiging sobrang mapagpasensiya?
- 3) Paano nakatulong ang iyong pagdalo sa pulong ng tulong sa sarili o Narkotiko Anonimo (NA) na maging mas mapagpasensiya?
- 4) Anong mga stratehiya at pamamaraan ang natutunan mo para maging mas mapagpasensiya?

## 24. Pisikal

- 1) Habang nagpapagaling ka, paano nagbago ang iyong katawan?
- 2) Anong bagong ehersisyo o gawain ang iyong sinimulan mula nang pumasok ka sa gamutan?
- 3) Paano mo sinimulan ang pagiging mas maalaga sa iyong kalusugan?
- 4) Bakit mahalaga na maging malusog sa pagpapanatiling maayos ang iyong paggaling?

## 25. Pagpapagaling

- 1) Ano ang naging pinakamalaking hamon at tagumpay tungo sa iyong pagpapagaling?
- 2) Kanino ka humuhugot ng lakas at inspirasyon sa iyong pagpapagaling?
- 3) Paano nakatulong sa iyong pagpapagaling ang pagsali mo sa pulong ng grupong tulong sa sarili?
- 4) Anu-anong mga mahahalagang bagay ang dapat pagtuunan mo ng pansin sa pagpapatuloy mo sa iyong pagpapagaling?

## 26. Pagtakwil o Di Pagtanggap

- 1) Paano nagbago ang iyong paraan sa pagharap sa pagtakwil o di pagtanggap simula nang nasa gamutan ka?
- 2) Paano nakatulong ang suporta ng iyong mga kaibigan at pamilya sa pagkaya mo sa pagtakwil o di pagtanggap?
- 3) Sa pakikipagkasundo at pag-aayos ng relasyon, may ibang tao na maaring ayaw na patawarin ka. Paano mo kakayanin ang pagtanggaping ito?
- 4) Anu-anong mga estratehiya at pamamaraan ang gagamitin mo upang harapin ang pagtatakwil o di pagtanggap habang tuloy-tuloy ka sa iyong pagpapagaling?

## 27. Pagpapahinga

- 1) Paano nagbago ang mga gawain mo para magrelaks o magpahinga habang nasa gamutan ka?
- 2) Dahilan ba sa iyo para gumamit ng droga ang paglilibang at pagpapalipas oras?
- 3) Paano mo hinihiwalay ang pagpapahinga sa paggamit ng droga?
- 4) Mas gusto mo bang magpahingang mag-isa o kasama ang kaibigan o pamilya mo? Bakit?

## 28. Sama ng loob

- 1) Paano mo nalaman na naging hadlang ang pagkakaroon ng sama ng loob sa paggaling mo?
- 2) Meron ka bang sama ng loob sa pamilya mo at sa ibang tao? Anu-ano ang mga iyon?
- 3) Ano ang mga negatibong epekto sa iyo ng pagtatago o pagkikimkim ng sama ng loob?
- 4) Paano mo namalayan na ang pagkimkim ng sama ng loob ay isang dahilan sa pagbalik sa droga?
- 5) Ano ang maari mong gawin para maipalabas ang iyong sama ng loob habang nasa gamutan ka?

## 29. Alituntunin

- 1) Paano ka tumutugon sa mga alituntunin?
- 2) Anu-anong mga panuntunan ang ipinapataw mo sa iyong sarili?
- 3) Paano nasuportahan ng panuntunan ng labindalawang hakbang (12 Steps) ang iyong paggaling at hindi paggamit?
- 4) Anu-anong mga mahahalagang alituntunin ang dapat pagtuunan mo ng pansin sa pagpapatuloy mo sa iyong paggaling?

## **30. Pag-iiskedyul**

- 1) Paano makakatulong sa iyong paggaling ang pag-iiskedyul?
- 2) Paano nagiging mahirap sa iyo ang pag-iiskedyul o pagkakaroon ng iskedyul?
- 3) Palagay mo ba, kaya mong ituloy yung pag-iiskedyul pagkatapos ng gamutan? Bakit?



# 31. Pagpapahalaga sa Sarili

- 1) Paano nagiging importante ang pagpapahalaga sa sarili sa iyong paggaling?
- 2) Sa gamutan, paano mo matututunan ang pagpapahalaga sa sarili?
- 3) Anong estratehiya o pamamaraan ang gagamitin mo para makamantan mo ang pagpapahalaga sa sarili?
- 4) Paano makakatulong ang pagbalik ng iyong pagpapahalaga sa sarili upang mapanatili mo ang pag-iwas sa droga?

## 32. Pagkamakasarili

- 1) Sa paanong paraan nakaapekto ang pagiging makasarili sa paggamit mo ng droga?
- 2) May oras ba na naisip mong nakakabuti sa iyo ang pagiging makasarili?
- 3) Paano nakakapinsala ang pagiging makasarili sa iyong pagbabago?
- 4) Paano ka natulungan ng iyong pamilya at mga kaibigan na maging hindi gaanong makasarili?
- 5) Sa tingin mo ba, makasarili ang mag-isa kang nag-eehersisyo, nagpapahinga, nagninilay o nagsusulat sa diary? Bakit o bakit hindi?

## **33. Pakikipagtalik**

- 1) Ang pakikipagtalik ba ay nakakaapekto sa iyong paggaling?
- 2) Paano nakakaapekto ang pagkakaroon mo ng matalik na relasyon sa iyong tuluyang paggaling?
- 3) Ano ang gagawin mo para magkaroon ka ng masigla at matalik na relasyon sa iyong buhay?

## 34. Matalino

- 1) Bakit hindi sapat ang iyong paninindigan lamang sa iyong pag-iwas sa paggamit?
- 2) Paano nagiging bahagi ng iyong paggaling ang pagiging matalino?
- 3) Paano nakatulong sa iyong paggaling ang alamin ang posibleng mga sitwasyon na maaaring makapanumbalik sa paggamit mo ng droga?
- 4) Ano ang mga gagawin mong paraan para ikaw ay maging matalino?

# 35. Espirituwalidad

- 1) Ano ang espirituwalidad?
- 2) Bakit importante ang espirituwalidad sa iyong paggaling?
- 3) Paano nakatulong ang pagdalo mo sa grupo ng tulong sa sarili o Narkotiko Anonimo (NA) sa iyong paggaling?
- 4) Anong mga katangian ang importante para sa iyo sa pagpili ng grupong tulong sa sarili o NA sa inyong komunidad?
- 5) Ano pang mga ibang elemento ng espirituwalidad ang gusto mong idagdag sa iyong buhay habang nagpapagaling ka?

## **36. Pampatigil-Isip (Thought Stopping)**

- 1) Paano makakatulong ang mga pampatigil-isip na pamamaraan sa iyong paggaling?
- 2) Alin sa mga pampatigil-isip na pamamaraan ang pinakamabisa para sa iyo? Bakit?
- 3) Anong mga bagay ang nakakatulong sa iyo para hindi mag-isip na gumamit ng droga?
- 4) Sa tingin mo ba ay mas may kontrol ka sa paggamit ng droga ngayon kaysa nuong ikaw ay kasalukuyang gumagamit pa?

# 37. Trauma

- 1) Ikaw ba ay may karanasan na nakapinsala sa iyong damdamin (traumatic experience)? Maari mo bang ibahagi ito kung iyong pahintulutan?
- 2) Ang mga karanasan bang ito ang naging dahilan kaya ka gumamit ng droga? Ito ba ay mga dahilan para ikaw ay matukso muling gumamit ng droga?
- 3) Ang mga bagay ba na ito ay nakakaapekto sa paggaling mo? Sa anong paraan?
- 4) Ano ang maaari mong gawin para matugunan ang mga ito? Sa anong paraan ka puwedeng matulungan ng ibang tao?
- 5) Ang mga bagay ba na ito ay naibahagi mo na sa ibang tao? Kung hindi pa, may plano ka ba na ibahagi ito?

## 38. Tukso

- 1) Anong mga tukso ang nananatili sa iyong araw-araw na pamumuhay?
- 2) May mga tukso ba na hindi mo maiwasan? Kung meron, paano mo sila nilalabanan?
- 3) Paano nakakatulong ang iyong pamilya at mga kaibigan para makaiwas ka sa tukso?
- 4) Anong mga estratehiya at pamamaraan ang gagamitin mo para maiwasan ang mga tukso?



# 39. Tiwala

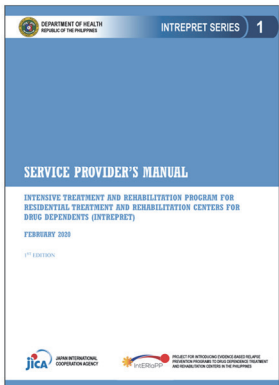
- 1) Paano nakasira ng relasyon sa iyong buhay ang pagkawala ng tiwala?
- 2) Paano nakakatulong sa iyong paggaling ang pagtitiwala sa iyo ng iyong pamilya at mga kaibigan?
- 3) Ano pa ang mga dapat mong gawin para maibalik sa iyo ang pagtitiwala ng ibang tao?
- 4) Ano ang gagawin mo kapag ang tiwala sa iyo ng ibang tao ay hindi na maibabalik?
- 5) Paano nakatulong sa iyong paggaling ang tiwala mo sa mga miyembro ng grupo ng tulong sa sarili o NA?

## 40. Trabaho

- 1) Paano nakaapekto ang iyong trabaho sa iyong paggaling?
- 2) Anong mga ginawa mong hakbang para mabalanse ang iyong trabaho sa iyong paggaling?
- 3) May pagkakataon bang binalak mong iwan ang iyong trabaho?
- 4) Maliban sa pera, ano pa ang nakikita mong makabuluhan tungkol sa iyong trabaho?

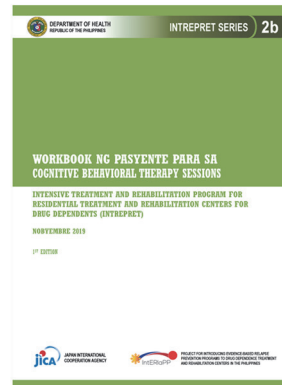
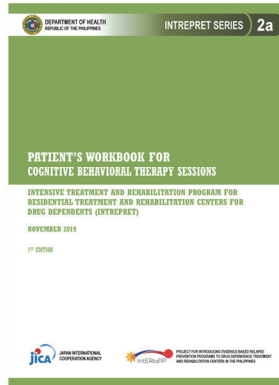
# INTREPRET Series

## 1 Service Provider's Manual



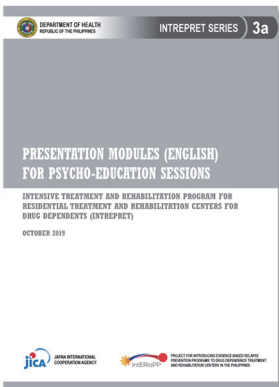
(English)

## 2 Patient's Workbook for Cognitive Behavioral Therapy Sessions

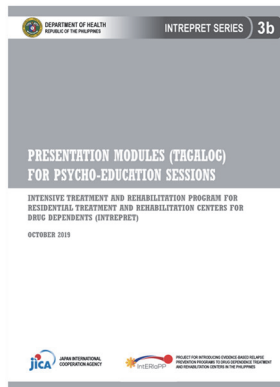


(Tagalog)

## 3 Presentation Modules for Psycho-Education Sessions



(English)

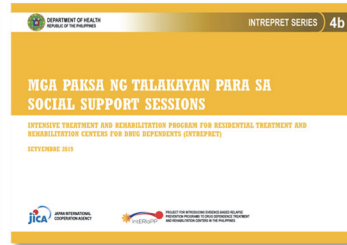


(Tagalog)

## 4 Discussion Topics for Social Support Sessions



(English)

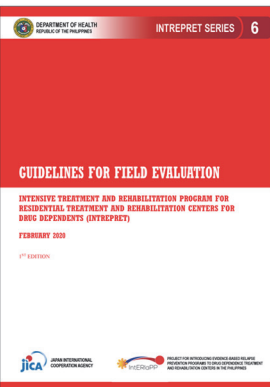


(Tagalog)

## 5 Training Kit



## 6 Guidelines for Field Evaluation



## ACKNOWLEDGMENT

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

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

The DOH acknowledges the following members for their technical inputs and logistic support through a series of workshops in developing the content of this document.

### DOH Officials:

1. **Dr. Jose Bienvenido M. Leabres**, Program Manager, Dangerous Drug Abuse Prevention and Treatment Program/ Project Manager (February 2019 onward), IntERlaPP
2. **Dr. Carol V. Narra**, Medical Officer, Dangerous Drug Abuse Prevention and Treatment Program
3. **Ms. Sabrina Angela Tayo**, Health Program Officer, Dangerous Drug Abuse Prevention and Treatment Program
4. **Dr. Alfonso A. Villaroman**, Chief of Hospital, TRC Bicutan
5. **Ms. Alpha R. Martin**, Chief Psychologist, Psychological Services Section, TRC Bicutan
6. **Dr. Joseph B. Fama**, OIC-Chief of Hospital, TRC Dagupan
7. **Mr. Karl S. Anthony Rufo**, Psychologist, TRC Dagupan
8. **Dr. Trinidad A. Geraldine Purugganan**, Chief Health Program Officer, TRC Tagaytay
9. **Mr. Christopher M. Amata**, Chief Health Program Officer, TRC Cagayan de Oro
10. **Dr. Jasmin T. Peralta**, Chief of Hospital, TRC Cebu
11. **Dr. Nelson J. Dancel**, Chief of Hospital, Mega TRC Fort Magsaysay
12. **Dr. Ma. Teresa C. Iñigo**, Chief of Hospital, TRC Malinao
13. **Dr. Mariano S. Hembra**, Chief of Hospital, Don Jose S Monfort Memorial Medical Center Extension Hospital (DJSMMCEH)
14. **Ms. Ma. Lourdes R. Sare**, Training Specialist, National Center for Mental Health
15. **Ms. Jocelyn Sosito**, Senior Health Program Officer, Bureau of International Health Cooperation

### Resource Persons in the Philippines

16. **Mr. Reniel B. Cristobal**, Executive Director, Family Wellness Center Foundation, Inc.
17. **Dr. Ivanhoe C. Escartin**, Deputy Chief of Party, Renew Health Project USAID/ Project Manager (December 2017 – February 2019), IntERlaPP
18. **Ms. Ma. Alodia C. Mercado**, Clinical Psychologist, A-max Psychological Services

### Japanese Collaborators

19. **Prof. Takayuki Harada**, Professor, Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba
20. **Dr. Noriko Ishizuka**, Visiting Researcher, Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba
21. **Dr. Tomohiro Shirasaka**, Director, Department of Psychiatry, Teine Keijinkai Hospital
22. **Dr. Toshiaki Baba**, Assistant Director, Division of Human Capacity Building, Bureau of International Health Cooperation, National Center for Global Health and Medicine
23. **Dr. Kazutaka Nomura**, Assistant Professor, Faculty of Human Sciences, Waseda University
24. **Dr. Ayumi Takano**, Associate Professor, Department of Mental Health and Psychiatric Nursing, Tokyo Medical and Dental University

### JICA Experts and Secretariat Members

25. **Dr. Shogo Kanamori**, Chief Advisor, IntERlaPP
26. **Ms. Aya Mizusawa**, Project Coordinator, IntERlaPP
27. **Ms. Marcelyn D. Bonhaon**, Technical Assistant, IntERlaPP
28. **Mr. Amando A. Francisco Jr.**, Driver/Office Assistant, IntERlaPP
29. **Mr. Ric Jayson C. Bernardino**, Administrative Assistant, IntERlaPP

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

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



