



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)

UNANG EDISYON

SETYEMBRE 2021



JAPAN INTERNATIONAL
COOPERATION AGENCY

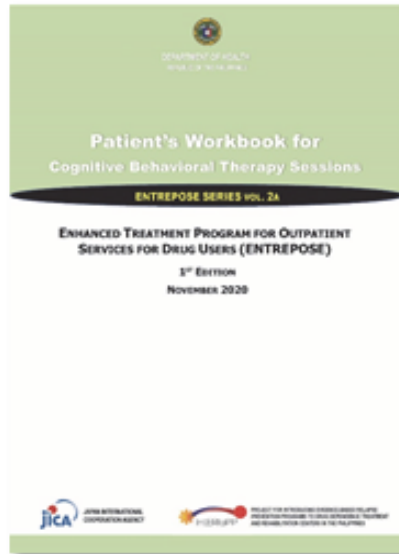


PROJECT FOR INTRODUCING EVIDENCE-BASED RELAPSE
PREVENTION PROGRAMS TO DRUG DEPENDENCE TREATMENT
AND REHABILITATION CENTERS IN THE PHILIPPINES

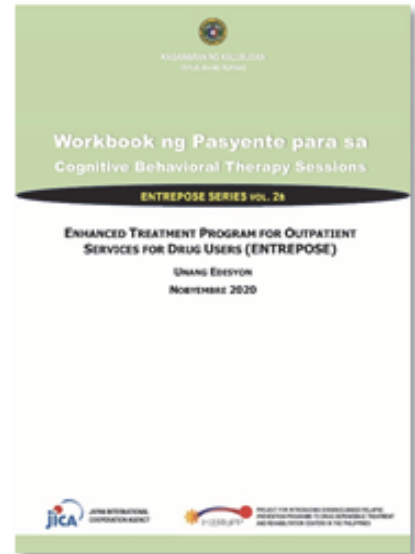
1 Service Provider's Manual



2 Patient's Workbook for Cognitive Behavioral Therapy Sessions



(English)



(Tagalog)

3 Schedule Book



(English)

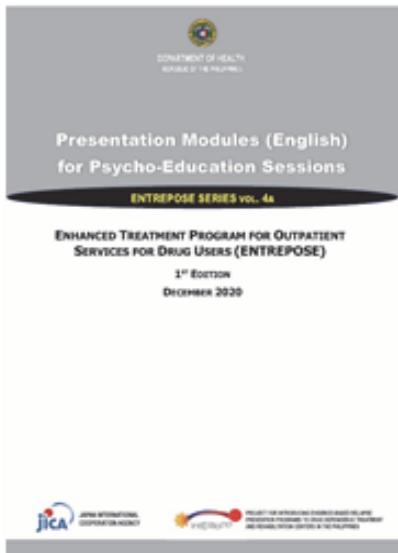


(Tagalog)

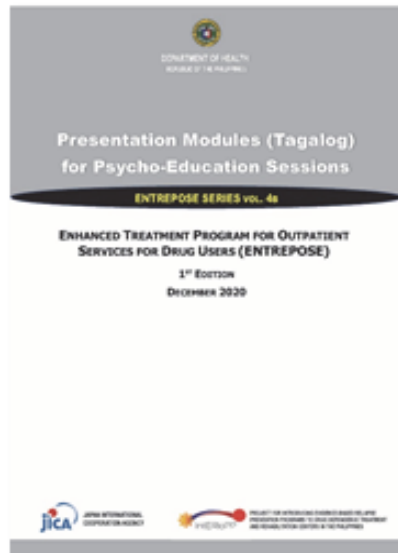
5 Training Kit



4 Presentation Modules for Psycho-Education Sessions

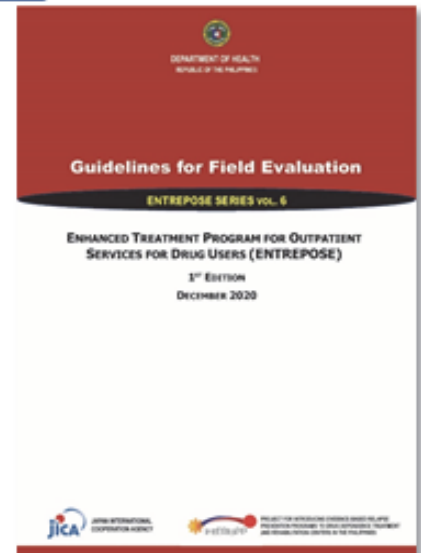


(English)



(Tagalog)

6 Guidelines for Field Evaluation



INTREPRET SERIES vol. 2b

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

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

Unang Edisyon
Setyembre 2021

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

INTREPRET Series vol. 2b

Workbook ng Pasyente Para sa Cognitive Behavioral Therapy Sessions:

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

First Published in September 2021

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

Itong *Workbook ng Pasyente Para sa Cognitive Behavioral Therapy Sessions* ay ginawa bilang parte 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 na may suportang teknikal mula sa Japan International Cooperation Agency (JICA).

Ang mga nilalaman ng dokumentong ito ay ginawa sa pamamagitan ng pagsunod 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) dito sa Pilipinas.

Ang Kagawaran ng Kalusugan ay kinikilala ang mga sumusunod na miyembro dahil sa kanilang teknikal na tulong at logistical na suporta sa pamamagitan ng mga serye ng workshop na bumuo ng nilalaman ng dokumentong ito.

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. **Dr. Leah S. Panopio**, Chief, Outpatient & Aftercare Division, TRC Bicutan
6. **Ms. Alpha R. Martin**, Chief Psychologist, Psychological Services Section, TRC Bicutan
7. **Dr. Joseph B. Fama**, Chief Health Program Officer, TRC Dagupan
8. **Mr. Karl S. Anthony Rufo**, Psychologist, TRC Dagupan
9. **Dr. Trinidad A. Geraldine Purugganan**, Chief Health Program Officer, TRC Tagaytay
10. **Ms. Jonafer S. Geronimo**, Dormitory Manager, TRC Cagayan de Oro
11. **Dr. Jasmin T. Peralta**, Chief of Hospital, TRC Cebu
12. **Dr. Nelson J. Dancel**, Chief of Hospital, Mega TRC Fort Magsaysay
13. **Dr. Ma. Teresa C. Iñigo**, Chief of Hospital, TRC Malinao
14. **Dr. Mariano S. Hembra**, Chief of Hospital, Don Jose S Monfort Notesrial Medical Center Extension Hospital (DJSMMCEH)
15. **Dr. Clarette Dy**, OPD Head, Baguio General Hospital
16. **Dr. Caridad Matalam**, Aftercare Unit Chief, Regional Office XI

17. **Ms. Ma. Lourdes R. Sare**, Training Specialist, National Center for Mental Health
18. **Ms. Jocelyn Sosito**, Senior Health Program Officer, Bureau of International Health Cooperation

Resource Persons in the Philippines

19. **Mr. Reniel B. Cristobal**, Executive Director, Family Wellness Center Foundation, Inc.
20. **Dr. Ivanhoe C. Escartin**, Deputy Chief of Party, Renew Health Project USAID/ Project Manager (December 2017 – February 2019), IntERlaPP
21. **Ms. Ma. Alodia C. Mercado**, Clinical Psychologist, A-max Psychological Services
22. **Mr. Christopher M. Amata**, Director of Program, Cocoon Foundation Center for Substance Abuse Prevention

Japanese Collaborators

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

JICA Experts and Secretariat Members

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

Ang dokumentong ito ay na field-test sa pitong pasilidad kasama ang Baguio General Hospital, Regional Office XI Aftercare Unit, TRC Bicutan, TRC Cebu, Mega TRC Fort Magsaysay, TRC Malinao, at TRC Tagaytay at tinapos sa pamamagitan ng pagdagdag ng mga komento na nagmula sa mga pasilidad na ito. Kinikilala ng Kagawaran ng Kalusugan ang mga hepe ng ospital at mga empleyado ng mga TRC dahil sa kanilang kooperasyon sa buong proseso ng field-testing.

Sa karagdagan, ang Kagawaran ng Kalusugan ay pantanging nagpapasalamat sa Japan International Cooperation Agency (JICA) sa teknikal at tulong pinansyal sa buong proseso ng paggawa ng dokumentong ito sa pamamagitan ng IntERlaPP.

TALAHULUGANAN

Abstinence (Pag-iwas) - pag-iwas sa paggamit o mga gawain na hahantong sa paggamit ng droga.

Addiction (Adiksiyon) - kondisyon ng pagkagumon sa isang partikular na sangkap, bagay, o aktibidad kung saan di mapigilan ang paggamit o pagkilos at di alintana ang masamang epekto nito sa kalusugan at relasyon sa pamilya o kapwa.

Addictive behaviors (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) - ang pagkakaroon ng mga kaisipan o mga dahilan o pangangatwiran na gumamit ng droga.

Abstinence Violation Syndrome (AVS) - isang pag-iisip na ang kaunting pagkalihis sa recovery ay katumbas na din nang muling paggamit.

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

Cognitive Behavioral Therapy - mga pang-grupong sesyon kung saan ang bawat miyembro ay nagbabahagi ng kanilang mga natutunan at mga estratehiya upang makaya ang tukso o giyang, maiwasan ang “relapse”, ang manatiling “sober” o malinis.

Compulsive Behaviors (Hindi Mapigilang Pag-uugali) - nakakapinsala at hindi makatwirang mga pagkilos bilang tugon sa mga bagay na hindi kayang labanan o makontrol.

Conflict (Gusot) - gusot or hidwaan na nararanasan ng isang “recovering drug dependent” sa pagitan ng sarili at ng iba.

Control (Kontrol) - kakayahan upang pigilin o pigilan ang nararamdaman.

Coping (Pagkaya) - mga estratehiya na madalas ginagamit sa pagharap ng stress or troma upang makaya ang masakit na nararamdaman.

Cravings (Giyang) - malakas at mapagpumipilit na pagnanais na gumamit ng droga.

Counselor (Tagapayo) - isang tao na may sapat na kaalaman o training sa larangan ng adiksiyon na ang layunin ay bumuo ng isang matibay na “therapeutic relationship” para matugunan ang “individual treatment needs” ng isang residente / pasyente.

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

Downtime - panahon ng relaxation o pamamahinga o walang ginagawa.

Emotional Build-up - mga damdamin na patuloy na naiipon at lumalakas.

Emotional swings - pagbabago-bagong estado ng “mood” ng isang tao mula sa “high to low at low to high” na may kaugnayan sa paggamit ng droga.

External triggers - mga tukso o aspeto ng pamumuhay at mga pagpipilian na may kaugnayan sa paggamit ng droga na kontrolado ng isang tao. Halimbawa ay mga lugar, tao, sitwasyon na may kaugnayan sa paggamit ng droga.

External triggers - mga panlabas na tukso o udyok gaya ng lugar, tao, or sitwasyon, na kaugnay sa paggamit ng droga.

Guilt (Pagkakasala) - ang pakiramdam ng isang tao dahil sa nagawang pagkakamali or kasalanan.

Group sessions - pagpupulong o pagtitipon na naglalayong tulungan ang bawat isa sa kanilang pagpapagaling o recovery.

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

Honeymoon - yugto sa buhay ng isang taong nasa recovery kadalasan sa unang 4 na linggo mula noong huminto sa paggamit kung saan bumubuti ang pakiramdam at nakakaramdam na “gumaling” na.

Impulsive Sex - pakikipagtalik na bunga ng mapusok na damdamin.

Intimacy - isang malalim na ugnayan ng tao sa kanyang sarili or sa ibang tao kung saan naging bukas, tapat, malapit na pisikal at emosyonal at may pagtitiwala sa isa't-isa.

Intimate Sex - pakikipagtalik bunga ng malalim at makabuluhang relasyon.

Internal Triggers - mga damdamin o emosyon na maaaring maging dahilan nang muling paggamit ng droga.

Iskedyul - pagsasaayos ng mga gawain sa pang-araw araw para manatiling abala at naka-pokus sa recovery

Kontrol - pansariling kakayanan na mapigil o madisiplina ang sarili.

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

Lapse (Pagkabuyo) - pansamantalang pagbabalik (kadalasan 1 beses) sa paggamit ng droga pagkatapos ng mahabang panahon na di paggamit.

Moderation (Katamtaman) - isang paraan upang mapanatiling mahinahon o katamtaman ang mga gawain.

Mood- kondisyon o kalagayan ng kalooban ng isang tao.

Mooring lines - mga aktibidad na ginagawa para mapanatiling makaiwas sa paggamit.

Neurotransmitters - kemikal sa utak at katawan na nagdadala ng nerve impulses papunta sa “synapse” ng isang “nerve”.

Out-of-control lifestyle - kawalan ng kakayahan at disiplina na 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 di pang-karaniwang pisikal at emosyonal na mga sintomas na maaring maranasan ng isang babae 1-2 linggo bago dumating ang “menstruation” o buwanang dalaw.

Psycho-Education - interaktibong panayam o sesyon na nagbibigay sa residente / pasyente at kaanak ng tamang impormasyon tungkol sa adiksiyon.

Rational brain - utak na walang impluwensya ng droga.

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

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

Relapse Drift (Pagkaanod sa Muling Paggamit) - pangyayari kung saan banayad at unti-unting “movement” sa abstinence patungo sa muling paggamit.

Relapse Justification (Pangangatwiran sa muling paggamit) - mga argumento o pagdadahilan/pangangatwiran sa muling paggamit.

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

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

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

Schedule (Iskedyul) - plano ng mga gawain ng isang 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.

Self-esteem - pangkalahatang pagpapahalaga at pagrespeto sa sarili.

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

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

Sense of loss - kawalan ng direksyon sa buhay.

Shame (Kahihiyan) - ang pagkakaroon ng masamang pakiramdam dahil sa kung sino ka at kung ano ang tingin mo sa sarili mo.

Snapping (Pagpitik) - isang thought-stopping teknik na gumagamit ng goma sa paraan ng paghila at pagbitiw tuwing nakaka-isip ng paggamit.

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

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

Spirituality (Ispiritwalidad) - paniniwala na may mapagkukunan ng lakas at kapayapaan na higit pa sa sarili.

Stress - pisikal at emosyonal na tugon sa mga mahihirap na pinagdaraan, lalo na iyong mga matagal nang pinagdadaan.

Stressor - anumang pinagmulan ng stress.

Stimulants - gamot na pampasigla o “uppers” na pansamantang nagpapataas ng lebel ng pikisal at mental na kakayahan katulad ng *Shabu*.

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

Thought-Stopping (Pagkontrol sa Kaisipan) - pagputol sa pagkakasunod-sunod na proseso ng tukso-pag-iisip-giyang-paggamit.

Treatment and Rehabilitation - proseso ng pagpapagaling sa adiksiyon na nakasentro sa pangkabuuang (pisikal, emosyonal, saykolohikal, vocational, sosyal at ispiritwal) layunin na matulungan ang isang residente / pasyente at ang kanilang kaanak upang ihanda siya sa produktibo, sumusunod sa batas na pamumuhay na naaayon sa kanyang kapabilidad.

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

Triggers (Tukso) - mga tao, lugar, oras/panahon, bagay, damdamin at sitwasyon na nagiging dahilan ng paggamit ng droga.

Readjustment - yugto ng recovery na nangyayari limang (5) buwan pagkatapos itigil ang paggamit. Pangunahing layunin ay ang pagkakaroon ng makabuluhang activities na nakakahikayat na sumuporta sa patuloy na recovery.

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

Wall - yugto ng recovery anim na linggo hanggang limang buwan pagkatapos huminto sa paggamit, maaaring nakaranas ang residente/pasyente ng iba-ibang sintomas na nakakainis at nakababahala.

Withdrawal - mahihirap na sintomas na nararamdan sa 1 hanggang 2 linggo ng paghinto sa paggamit

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 Kasali sa Programang CBT at CBT-E.....	5
5) Mga Takdang-aralin	6
<i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	9
CBT Sesyon 1. Pag-iskedyul at Pagsubaybay sa Panganib sa Muling Paggamit.....	11
1) Ang kahalagahan ng pag-iskedyul upang maiayos ang iyong oras	11
2) Pagsulat ng iyong iskedyul	11
3) Paano nakatutulong ang pag-iskedyul sa iyong 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 ang mga tukso	17
2) Pagtukoy sa sariling tukso	17
3) Ang pagsusulat ng katayuan ng araw-araw na pagka-tukso sa Librong Talaan.....	19
CBT Sesyon 3. Pagkaya sa Mga Tukso	22
1) Kakayahan laban sa sariling tukso.....	22
2) Pagtuklas ng mga posibleng paraan para makayanan ang mga tukso.....	22
CBT Sesyon 4. Pagkontrol sa Kaisipan.....	26
1) Ang pagtatalo sa kaisipan mo tungkol sa paggamit ng droga	26
2) Ano ang giyang?.....	26
3) Ang mga iniisip ay humahantong sa labis na giyang at paggamit.....	26
4) Pagtigil o pag-kontrol sa mga iniisip tungkol sa paggamit ng droga.....	27
5) Pagkontrol 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.....	33
CBT Sesyon 6. Internal Triggers.....	37
1) Ano ang internal triggers.....	37
2) Pag-unawa sa ligtas at di-ligtas na mga kalagayan ng iyong emosyon	39
3) Pagkaya o pagkontrol sa mga internal triggers	40
CBT Sesyon 7. Daan Tungo sa Paggaling	44
1) Ang “biological readjustment” ng utak sa panahon ng paggaling.....	44

2) Daan tungo sa paggaling	44
CBT Sesyon 8. Mga Meeting ng Self-Help Group	49
1) Ano ang pulong ng Self-Help Group o NA meetings	49
2) Ang pagdalo sa meetings ng Self-Help Group ay mahalaga sa iyong paggaling.....	49
3) Ang Dasal ng Kahinahunan at ang 12-steps.....	50
4) Ang mga programa ng Labindalawang-Hakbang (12-steps) ay para sa relihiyoso at maging sa hindi relihiyoso	51
CBT Sesyon 9. Ang Karunungan 12-Steps	54
1) Ang kahalagahan ng mga Kasabihan ng 12-Steps	54
2) Paggamit ng Karunungan 12-Steps – HALT – para maiwasan ang muling paggamit.....	55
CBT Sesyon 10. Mga Karaniwang Hamon sa Pagpapanatili ng Abstinence	58
1) Limang karaniwang hamon.....	58
2) Mga paraang minumungkahi para kayanin ang limang karaniwang hamon	59
CBT Sesyon 11. Pag-iisip, Pakikiramdam, at Pagsasagawa.....	62
1) Mga koneksyon sa pagitan ng isip, emosyon at pagkilos	62
2) Isip at emosyon na humahantong sa paggamit ng droga	63
3) Mga pag uugaling-adik (addictive behaviors).....	64
CBT Sesyon 12. Alak.....	68
1) Alak at mga droga.....	68
2) Epekto ng alak sa utak.....	69
3) External at internal triggers sa pag-inom	70
CBT Sesyon 13. Pagkabagot	73
1) Ang pagkabagot ay isang panganib sa paggaling	73
2) Kung bakit ang mga taong nagpapagaling ay may problema sa pagkabagot?.....	73
3) Paano kakayanin ang pagkabagot.....	74
CBT Sesyon 14. Pag-iwas sa Relapse Drift	77
1) Paano nangyayari ang muling paggamit ng droga.....	77
2) Paano mapipigilan o mahihinto ang <i>relapse drift</i>	77
3) Pagsusuri ng Mooring Lines araw-araw.....	79
CBT Sesyon 15. Lapse and Relapse.....	81
1) Pagkakaiba ng pagkabuyo (lapse) at muling paggamit (relapse) na nauwi sa dating 'pattern' ng paggamit ng droga	81
2) Abstinence Violation Syndrome	82
3) Pagmarka ng estado ng panganib ng muling paggamit sa Librong Talaan.....	83
CBT Sesyon 16. Trabaho at Paggaling	86
1) Pagsasalungat (conflicts) sa pagitan ng trabaho at paggaling	86
2) Kawalan ng trabaho at ang epekto nito sa proseso ng paggaling.....	87
CBT Sesyon 17. Konsensya at Kahihyan	90
1) Kahulugan ng konsensya at kahihyan (guilt and shame).....	90

2) Ang pagkalulong sa droga ay hindi nangangahulugan na masama kang tao	91
3) Pagharap o pagtugon sa pakiramdam ng konsensya at kahihyan (guilt and shame)	91
CBT Sesyon 18. Pananatiling Abala	94
1) Pananatiling abala at pag-iskedyul ng mga gawain	94
2) Pananatiling konektado sa mga gawain at mga tao na hindi gumagamit ng droga	95
CBT Sesyon 19. Motibasyon para sa Paggaling	98
1) Ang mga dahilan sa pagpasok sa pagpapagamot o pagpa-rehab ay hindi mahalaga	98
2) Ang motibasyon mo upang manatiling abstinent ay mahalaga	99
3) Ang makita ang mga benepisyo sa paggaling bilang isang mabisang motibasyon o rason upang manatiling abstinent	99
CBT Sesyon 20. Pagkamatapat	104
1) Ang hindi pagiging matapat ay bahagi ng pagkalulong sa droga	104
2) Hindi magiging matagumpay ang paggaling kung walang katapatan	105
Ang hindi pagiging matapat ay bahagi ng pagkalulong sa droga.	106
CBT Sesyon 21. Mga Argumento sa Alak.....	108
1) Mga argumento sa alak sa pagpapanatiling abstinent sa mga droga	108
2) Paghahanda para sa mga sitwasyon na kinasasangkutan ng alak.....	110
CBT Sesyon 22. Sex at Paggaling	113
1) Intimate and impulsive sex.....	113
2) Kung paano ang impulsive sex ay maging tukso sa paggamit ng droga.....	113
3) Paano ang intimacy at matatag na relasyon ay maka-suporta sa paggaling	114
CBT Sesyon 23. Pag-agap at Pag-iwas sa muling paggamit.....	117
1) Ano ang pag-iwas sa muling paggamit (relapse prevention)	117
2) Ugaling-adik bilang tanda ng babala ng muling paggamit.....	118
3) Addictive thinking	118
4) Pamumuo ng mga emosyon na nagsisilbing mga tukso	119
5) Mga estratehiya para maiwasan ang muling paggamit	120
CBT Sesyon 24. Tiwala.....	123
1) Ang pag-abuso sa droga ay nakakasira ng tiwala sa mga relasyon	123
2) Pagkaya sa mga hinala o suspetsa ng mga tao tungkol sa iyong patuloy na paggamit ng droga.....	123
3) Ang pagpapanumbalik ng tiwala sa mga relasyon ay may katagalan	124
CBT Sesyon 25. Maging Matalino, Hindi Malakas	127
1) Ang pagkalulong sa droga ay mas malakas kaysa sa indibidwal.....	127
2) Maging matalino upang makaiwas sa mga tukso at sa mga sitwasyon na maaaring maging dahilan ng muling paggamit	128
3) Pagsusuri kung gaano ka ka-handa na maiwasan ang muling paggamit	129
CBT Sesyon 26. Ang Kahulugan ng Ispiritwalidad	133
1) Ang ispiritwalidad ay hindi nangangahulugan na tungkol sa paniniwala sa Diyos	133

2) Ano ang kahulugan ng ispiritwalidad sa mga tao na nagre-nagpapagaling	133
CBT Sesyon 27. Pamamahala ng Buhay at Pera	137
1) Ang pagkalulong sa droga ay nagiging dahilan upang mapabayaang mga tao ang mga pang-araw-araw nilang gawain	137
2) Pagtugon sa matagal nang napabayaang mga responsibilidad.....	138
3) Pangangasiwa ng pera upang mapanatili ang buhay na abstinent.....	139
CBT Sesyon 28. Pangangatwiran sa Muling Paggamit (1)	143
1) Mga panganib na dulot ng mga pangangatwiran sa muling paggamit	143
2) Mga pagmamamantala o pangangatwiran ng mga taong nagpapagaling	143
3) Pagtugon sa mga sitwasyon na maaaring humantong sa muling paggamit	145
CBT Sesyon 29. Pag-aalaga sa Iyong Sarili.....	149
1) Kahalagahan ng pagpapahalaga sa sarili sa paggaling.....	149
2) Mga paraan upang mapabuti ang ang pagpapahalaga sa sarili	149
CBT Sesyon 30. Mga Emosyonal na Tukso	153
1) Emosyonal na katayuan at muling paggamit	153
2) Karaniwang negatibong emosyonal na tukso	153
3) Pagsulat tungkol sa iyong nararamdaman upang maunawaan ang iyong emosyon	155
CBT Sesyon 31. Sakit.....	159
1) Ang sakit o karamdaman bilang pangangatwiran sa muling paggamit	159
2) Mga panganib sa muling paggamit ng droga sa panahon ng karamdaman.....	159
3) Paano mo mapapanatiling malusog ang iyong sarili	160
4) Pagkilala sa mga senyales ng sakit	161
CBT Sesyon 32. Pagkilala sa Stress	164
1) Nakakaapekto ang stress sa proseso ng paggaling.....	164
2) Pagtukoy sa mga sintomas o senyales ng stress	164
3) Pagkaya sa stress.....	165
CBT Sesyon 33. Pagbabawas ng Stress.....	168
1) Panganib sa muling paggamit na maaaring maidulot ng pang-araw araw stress	168
2) Pagtukoy sa pinagmumulan ng stress	168
3) Ang mga pagbabagong maaaring gawin araw-araw upang mabawasan ang stress	171
CBT Sesyon 34. Pamamahala ng Galit.....	175
1) Paano maaaring humantong sa muling paggamit ng droga ang galit.....	175
2) Kung paano nagpapatong-patong o naiipon ang galit.....	175
3) Pag-unawa at pag-“manage” ng galit.....	177
CBT Sesyon 35. Pagtanggap	180
1) Pagtanggap sa kapangyarihang hatid ng iyong pagkalulong sa droga	180
2) Ang mga tao ay may mga limitasyon at may mga ilang bagay na hindi kontrolado	181
3) Pagtukoy sa mga mapagkukunan ng suporta at kalakasan	182
CBT Sesyon 36. Pagkakaroon ng mga Bagong Kaibigan.....	184

1) Mahalagang papel na ginagampanan ng mga kaibigan sa paggaling	184
2) Ang pagbabago sa iyong ugali ay maaaring kailangan para magkaroon ng mga bagong kaibigan	185
3) Mga bagong lugar at paraan upang magkaroon ng bagong kaibigan	185
CBT Sesyon 37. Pag-aayos ng mga Relasyon	188
1) Pakikipag-ayos dahil sa dating naging ugali	188
2) Mga paraan ng pakikipag-ayos ng mga relasyon	189
CBT Sesyon 38. Dasal ng Kahinahunan	192
1) Pagkilala sa mga bagay na maari pang baguhin sa mga bagay na hindi na kayang baguhin	192
2) Ano ang kahulugan ng katahimikan sa konteksto ng paggaling?	193
3) Pagtukoy sa mga bagay na kinakailangang baguhin	195
CBT Sesyon 39. Hindi Mapigilang Pag-uugali.....	199
1) Pagkontrol sa iyong buhay sa pamamagitan ng pag-alis o pagtanggap ng mga hindi mapigilang pag-uugali.....	199
2) Pagbabalanse ng bagong pamumuhay na may nakabubuti at matagumpay na paggaling. ...	200
CBT Sesyon 40. Pagkaya sa mga Emosyon.....	203
1) Kilalanin at unawain ang iyong mga tugon sa emosyon	203
2) Mga pamamaraan para sa pagkaya sa mga emosyon	203
CBT Sesyon 41. Depresyon	207
1) Paggamit ng droga at depresyon	207
2) Mga palatandaan o senyales ng depresyon	207
3) Ang mga pamamaraan ng pagkaya para malabanan ang depresyon.....	209
CBT Sesyon 42. Pangangatwiran sa Muling Paggamit (2)	212
1) Ang mga pangangatwiran sa muling paggamit ay nangyayari bago pa ang talagang o mismong muling paggamit.....	212
2) Ang mga pangangatwiran sa muling paggamit ay nauugnay sa sobrang pagtitiwala sa sarili	212
3) Pagsalungat o paglaban sa pangangatwiran sa muling paggamit.....	214
CBT Sesyon 43. Ang Nakaraan, Pangkasalukuyan, at ang Hinaharap	219
1) Ang madaig (overwhelmed) ng nakaraan	219
2) Mga nakakatakot na mga kaisipan tungkol sa hinaharap	220
3) Pagkaya sa mga negatibong kaisipan	221
CBT Sesyon 44. Mga Gawaing Nakakalibang	224
1) Magsimula ng nakakalibang na mga gawain sa iyong buhay	224
2) Gawing bahagi ng iyong buhay ang mga nakakalibang na gawain	225
CBT Sesyon 45. Pagpapalano, Pamamahala sa Oras ng Pamamahinga.....	228
1) Ang pagkabagot ay tukso para sa muling paggamit ng droga	228

2) Pagpapalano ng mga bagay na maaaring asahan o i-“look forward to”.....	229
3) Pamamahala sa panahon ng pamamahinga	230
CBT Sesyon 46. Holidays at Paggaling.....	233
1) Ang holidays ay nagiging panganib para sa mga nagre-nagpapagaling.....	233
2) Mga pamamaraan upang maiwasan ang tukso pag holidays	235
<i>Cognitive Behavioral Therapy Evaluation (CBT-E)</i>	239
CBT-E Sesyon 1. Pagsusuri sa Katayuan ng Paggaling.....	241
1) Pagsusuri sa iyong katayuan sa paggaling.....	241
2) Suriin ang mga bagay-bagay para sa matagumpay na pag-iwas sa muling paggamit	241
CBT-E Sesyon 2. Pagsusuri sa mga Pag-uugali para sa Pag-iwas sa Muling Paggamit..	245
1) Pagsusuri ng iyong mga relapse prevention activities	245
2) Pagsusuri sa konteksto ng kaganapan ng muling paggamit	247
CBT-E Sesyon 3. Pagpapatuloy ng “Treatment Planning”	250
1) Pagtatakda ng mga patuloy na layunin ng paggamot	250
2) Suporta sa paggaling pagkatapos ng programang gamutan	251

Oryentasyon sa Programa

Oryentasyon sa Programa

Petsa:

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang proseso 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 Workbook sa mga group session ng CBT at CBT-E.
- 🎯 Unawain ang mga alituntunin na dapat sundin ng mga kalahok sa mga programang CBT at CBT-E.

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

a. Pambungad:

Ang Enhanced Treatment Program for Outpatient Services for Drug Users (ENTREPOSE) ay binuo ng Department of Health (DOH) sa pamamagitan ng tulong teknikal ng Japan International Cooperation Agency (JICA). Ang ENTREPOSE ay binubuo ng anim na bahagi.

	Mga Bahagi	Iminumungkahing Nilalaman
1	Program Orientation (PO)	Ito ay isang pang grupong sesyon para bigyan ng oryentasyon ang mga pasyente tungkol sa ENTREPOSE bago sila sumali sa programang ito.
2	Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	Ito ay mga pang grupong sesyon para matulungan ang mga pasyente na maunawaan ang kanilang saloobin, damdamin, at pag-uugali na pwedeng magtulak sa kanila na gumamit ng bawal na gamot. Ang mga sesyon ay base sa paunang natukoy na mga paksa. Ang mga sesyon ay makakatulong sa mga pasyente sa pamamagitan ng pagbigay ng mahalagang kasanayan o kakayahan para malabanan ang kanilang problema tungkol sa paggamit ng bawal na gamot.
3	Cognitive Behavioral Therapy Evaluation (CBT-E)	Ito ay mga pang grupong sesyon para suriin ang indibidwal na pagbabago sa ika-5 na linggo, ika-13 na linggo, at ang huling linggo ng panahon ng paggamot.
4	Psycho-Education (PE) para sa mga Pasyente at Miyembro ng Pamilya	Ito ay mga aktibong panayam o talakayan para bigyan ang mga pasyente at kanilang mga kaanak ng tamang impormasyon tungkol sa adiksiyon, paggaling, gamutan at ang resulta ng "interpersonal dynamics".
5	Self-Help Group Meeting (SHGM)	Ang pagpupulong ng mga grupo ng Narcotics Anonymous (NA) na kung saan sumasali ang dating pasyente at mga mismong pasyente. Ang bawat sesyon ay batay sa pamamaraan ng Labindalawang Hakbang (12 Steps).
6	Individual Counseling & Assignments (ICA)	Indibidwal na sesyon ng pagpapayo na isinasagawa ng isang kawani ng TRC. Habang ang iba ay dumadalo sa pagpapayo, ang mga pasyente ay gagawa ng mga indibidwal na takdang-aralin.

b. Iskedyul

Makikilahok ka sa 26 na linggong kurso ng programa ng outpatient treatment at bisitahin ang TRC alinman sa isang beses sa isang linggo (Standard Program; SP) o kaya dalawang beses sa isang linggo (Intensive Program, IP) depende sa mga resulta ng iyong pagsusuri. Sa bawat pagbisita, manatili ka sa TRC ng higit-kumulang ng tatlong oras na sesyon mula sa bahagi ng programa ng ENTREPOSE na nakalista sa itaas.

Ang mga kawani ng TRC ay magbibigay sa iyo ng iskedyul ng iyong pagbisita sa TRC at ang sesyon na iyong dadaluhan sa bawat pagbisita. Ang minimum na kinakailangang sesyon na dadaluhan ng isang pasyente ay mga sumusunod:

Mga Bahagi	Minimum na kinakailangan na mga sesyon
1. 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 Nagpapagamot

Maliban sa sesyong Individual Counselling & Assessments (ICA), ang mga programa para sa pagpapagaling ay isasagawa sa pamamagitan ng pang grupong sesyon na dadaluhan ng 10-15 na mga pasyente. Isang “static group” ang mabubuo, at ang ibig sabihin nito ay makakasama mo ang mga parehong nga miyembro ng grupo sa buong 26 na linggong kurso ng paggamot.

2) Tungkol sa Patient’s Workbook 

Ang bawat pasyente ay mabibigyan ng isang kopya ng Patient’s Workbook sa kanyang pagsali sa ENTREPOSE. Isulat ang iyong pangalan sa likod ng Workbook at huwag ibahagi sa mga ibang pasyente. Itatago mo ang Patient’s Workbook sa buong programa ng gamutan at hanggang makumpleto ang iyong programang gamutan.

Ang Workbook ay ginagamit para sa mga sesyong PO, mga sesyong CBT at mga sesyong CBT-E. Ito ay binubuo ng 50 worksheets (PO=1, CBT=46, and CBT-E=3), bawat isa ay nakalaan sa natatanging paksa na tatalakayin sa group sessions sa loob ng isang oras. Ang mga nilalaman ng worksheet ay inilalarawan ng mga sumusunod na simbolo (icon):

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

Halos lahat ng worksheet ay may pag-eensayo, kung saan ikaw ay direktang sasagot sa Workbook. Ang ilang mga worksheet ay magsisilbing takdang aralin.

3) **Librong Talaan**

Ang bawat pasyente ay mabibigyan ng kopya ng Librong Talaan kasama ang Patient's Workbook. Dapat ay isulat ang iyong pangalan sa likod ng libro at huwag itong ibahagi sa ibang mga pasyente. Itatago mo itong libro sa buong programa ng paggamot at hanggang makumpleto ang iyong programang gamutan.

Ang Librong Talaan ay ginagamit upang mapanatili ang iyong mga iskedyul at araw-araw na masusubaybayan ang panganib ng muling paggamit. Karagdagang mga tagubilin sa kung paano punan ang Librong Talaan ay ibibigay sa CBT Sesyon 1: Pag-iskedyul at Pagsubaybay sa Panganib sa Muling Paggamit.

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

Ang lahat ng pasyente na kasali sa mga *group sessions* sa Programang CBT at CBT-E ay dapat tumupad sa mga sumusunod na alituntunin. Ang ganitong mga kondisyon ay mahalaga para sa matagumpay na karanasan sa paggaling.

Mga alituntunin sa mga gamit:

- ✓ Dalhin ang Patient's Workbook, Librong Talaan, lapis at pambura sa bawat group session.
- ✓ Huwag ibahagi ang iyong Patient's Workbook at Librong Talaan sa ibang pasyente. Isulat ang iyong pangalan at petsa ng pagka-pasok sa likod ng mga libro.

Habang nasa mga group sessions:

- ✓ Makinig nang mabuti at maging magalang sa tagapangasiwa at sa iba pang pasyente.
- ✓ Aktibong lumahok sa mga diskusyon ng grupo.
- ✓ Huwag mag-atubiling magtanong kung may kailangan kang linawin sa group session.
- ✓ Suportahan ang ibang pasyente. Kung hindi ka sang-ayon sa iba, maging magalang sa pakikipag-usap sa kaniya. Huwag umatake nang personal.
- ✓ Bigyan din ng pagkakataong lumahok ang iba pang pasyente.
- ✓ Maging tapat.
- ✓ Iwasang maging detalyado sa pagkukuwento ng pamamaraan ng paggamit ng droga.



Oryentasyon sa Programa

- ✓ Isulat ang petsa ng mga group sessions sa tabi ng bawat pamagat ng paksa sa Workbook.
- ✓ Magsulat ng mga *notes* sa Workbook bilang sanggunian sa hinaharap. Subukang sumulat ng maraming *notes* dahil makatutulong ito sa hinaharap.

Pagkatapos ng mga group sessions:

- ✓ Pagkatapos ng group sessions, isipin ang iyong natutunan at subukang isabuhay ito para maiwasan ang mga ugaling mapanganib gaya ng pagamit ng droga.
- ✓ Tiyaking gawin ang mga takdang-aralin at handang ipamahagi ang iyong mga sagot sa susunod na sesyon.
- ✓ Balik balikan ang laman ng Patient's Workbook na iyong natutunan kasabay ng mga *notes* para pag-isipan ang iyong paggaling at kasanayan na manatiling malaya sa droga kahit pagkatapos ng iyong gamutan.

5) Mga Takdang-aralin

Ikaw ay kailangan gumawa ng takdang-aralin ayon sa programa. May dalawang klase ng takdang-aralin na ibibigay sa iyo.

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

Lahat ng pasyente ay mabibigyan ng “Librong Talaan” na particular na idinisenyo sa ilalim ng ENTREPOSE para sa pag-iiskedyul at araw-araw na pagsubaybay sa panganib ng muling paggamit. Kailangan mong punan ang oras-oras na iskedyul para sa susunod na isang linggo sa mga sesyon ng ICA bago iwan ang TRC. Hihilingin sa iyo na isulat ang mga resulta ng pagsubaybay sa panganib ng muling paggamit bago matulog.

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

Ang mga ilang worksheets sa Patient's Workbook ay hinihiling na gumawa ka ng takdang-aralin tungkol sa isang partikular na paksa. Hinihiling na gawin mo ang mga takdang-aralin bago ang susunod na pagbisita at ibahagi ang iyong mga sagot sa mga sesyong CBT.



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

	Benepisyo	Perwisyo
Paggamit ng droga		
Pagtigil ng droga		



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

-
- ❗ Para sa isang matagumpay na paggaling, dapat tuparin ng mga kasali sa programa ang mga alituntunin sa Programang CBT at CBT-E.
 - ❗ Sa iyong bakanteng oras, subukang balikan ang mga nilalaman ng Workbook nang paulit-ulit.
 - ❗ Kapag mas madalas kang magbasa ng Workbook at magsulat ng mga *notes*, mas mataas ang pagkakataon ng iyong matagumpay na paggaling.
-

NOTES:

A large rectangular area enclosed by a double-line border, containing 20 horizontal dashed lines for writing notes.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

CBT Sesyon 1.

Pag-iskedyul at Pagsubaybay sa Panganib sa Muling Paggamit

Petsa:


____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

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

1) Ang kahalagahan ng pag-iskedyul upang maiayos ang iyong oras

Ang pag-iskedyul ay maaaring maging mahirap at nakakabagot na gawain kung hindi ka sanay dito. Gayunpaman, ito ay mahalagang bahagi ng proseso ng paggaling. Ang mga taong nalulong sa droga ay hindi nag-iiskedyul ng kanilang oras. Ang pag-iiskedyul ay makatutulong sa iyo na isaayos ang iyong oras at mapanatiling *abstinent*.

 **Nakapag-iskedyul ka na ba ng iyong oras? Ano ang mga hamon sa pagpapanatili ng mga iskedyul?**

2) Pagsulat ng iyong iskedyul

Ang mga iskedyul na nasa ulo mo lang ay napakadaling baguhin. Kung isusulat mo ang iyong iskedyul habang maayos ang kalagayan ng iyong utak at susundin ito, ay magagawa mo ang dapat mong gawin at hindi yung kung ano na lamang ang nararamdaman mong gawin. Karamihan sa mga tao ay maaaring mag-iskedyul ng sa loob ng 24-oras at sundin ito.



3) Paano nakatutulong ang pag-iskedyul sa iyong pagkalulong sa droga

Ang pag-iskedyul ng iyong mga gawain ay napakahalaga sa iyong paggaling. Ang iyong “rational brain” ang nagpapalano ng iskedyul, at kung susundin mo ang iskedyul, hindi ka gagamit ng droga. Nais ng iyong “addicted brain” na maging “out of control. Kung hindi mo susundin ang iskedyul, maaaring maibalik ka ng iyong “addicted brain” sa muling paggamit ng droga. Mahalagang tiyakin na ginagawa mo ang mga sinulat mo. Sundin mo ang iyong iskedyul; subukang huwag magkaroon ng anumang mga pagbabago.



I-iskedyul mo ang iyong oras 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-iskedyul ang iyong oras? Aling mga bahagi ang mahirap?*
-  *Paano makatutulong sa iyo ang pag-iskedyul ng iyong oras na mapanatili ang pagiging abstinent?*
-  *Paano mo pananatilihin ang iyong motibasyon upang maipagtuloy ang pag i-iskedyul?*

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

Mula ngayon, gagamitin mo ang Librong Talaan para i-iskedyul ang iyong oras at suriin kung ito ay iyong nasunod. Ang mga sumusunod na hakbang ay mauulit hanggang matapos ang programang gamutan.

1. Habang bumibisita sa TRC – Isulat ang mga iskedyul na oras-oras sa Librong Talaan mula ngayon hanggang sa araw ng susunod na pagbisita sa TRC. Kumpletuhin ito sa mga sesyon ng ICA at huwag iwanan ang TRC hanggang matapos mo ito.
2. Markahan ang pang-araw-araw na estado o katayuan ng panganib sa muling paggamit - Tignan kung paano mo ginugol ang iyong oras araw-araw sa pagtatapos ng araw at markahan ang pang-araw-araw na katayuan ng panganib sa muling paggamit (1. Ligtas, 2. Nasa Panganib, o 3. Gumamit o muntik ng gumamit). Sa yugtong ito, hindi mo kailangang punan ang "Mga Trigger" at "Mooring Lines"; magsisimula ka nang magsulat ng mga iyon pagkatapos mong malaman ang mga paksa sa paglaon.
3. Ibahagi ang katayuan sa susunod na sesyon ng CBT - Ibahagi ang pang-araw-araw na katayuan ng panganib sa muling paggamit na minarkahan mo sa iba pang mga miyembro ng pangkat sa susunod na sesyon ng CBT. Karaniwang sisisimulan ng mga facilitators ang mga sesyon ng CBT sa pamamagitan ng pagtatanong sa iyo na ibahagi ang katayuan ng panganib sa muling paggamit sa nakaraang araw.

 **Para mapanatili ang iyong pagiging *abstinent*, ipagpatuloy ang pag-iskedyul ng iyong oras at sundin ito. Gawing araw-araw na gawain na suriin kung iyong nasunod ang iyong iskedyul.**

Takdang Aralin



Iskedyul ang iyong oras sa Librong Talaan mula ngayon hanggang sa araw ng iyong susunod na naka-iskedyul na pagbisita sa TRC at markahan ang katayuan ng panganib ng muling paggamit araw-araw sa pagtatapos ng araw. Ang bahagi ng pag-iiskedyul ay dapat makumpleto sa panahon ng sesyon ng ICA ngayon. Tandaan na kinakailangan mong gawin ang takdang aralin na ito sa bawat pagbisita sa TRC sa buong panahon ng paggamot bagaman ang tagubiling ito ay hindi na mauulit sa Workbook na ito.

CBT Sesyon 2.

Mga Tukso

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

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

1) Ano ang mga tukso

Ang mga tukso ay mga tao, lugar, panahon, bagay, damdamin, at sitwasyon na nagiging dahilan sa paggamit ng droga. Halimbawa, kung tuwing Biyernes ay araw ng sweldo, lumalabas kasama ang mga kaibigan, at nagdodroga, ang mga maaaring tukso ay:

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



Ikinokonekta ng utak mo ang mga tukso sa paggamit ng droga. Bilang bunga ng palagiang natutukso at paggamit, kahit isang tukso lamang ay nagiging dahilan para ikaw ay gumamit ng droga.

2) Pagtukoy sa sariling tukso

Ang pagtukoy sa iyong mga sariling tukso ay mahalagang bahagi ng paggaling. Isipin at alalahanin ang mga nakaraang paggamit mo ng droga at iyong mga tukso 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

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

- ✓ Oras o araw kung kailan ka karaniwang gumagamit ng droga
- ✓ Mga bagay na meron ka, na ginamit o nakita mo habang o bago ka gumamit ng droga
- ✓ Pakiramdam mo bago ka gumamit ng droga
- ✓ Sitwasyon o pagkakataon kung kailan ka kadalasang gumamit ng droga

Naaapektuhan ng mga tukso ang iyong utak at awtomatiko itong nagiging dahilan ng paggamit ng droga kahit pa nagdesisyon ka nang huminto. Ang hangad mong huminto ay dapat makita sa pagbabago ng iyong ugali, na maglalayo sa iyo sa mga posibleng mga tukso.



Ilista ang ilan sa mga pinakamalakas na tukso para sa iyo.



Maglista ng mga partikular na tukso na maaaring maging problema ayon sa mga sumusunod na kategorya. Magbanggit ng di bababa sa 20.

Mga tao: _____

Mga lugar: _____

Mga oras: _____

Mga bagay: _____

Mga damdamin: _____

Mga sitwasyon: _____



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

3) Ang pagsusulat ng katayuan ng araw-araw na pagka-tukso sa Librong Talaan

Ang pag-iwas sa mga pag-tukso ay isa sa pinakamabisang paraan upang maiwasan ang isang paggamit muli. Isusulat mo ang limang pinakamakapangyarihang pagka-tukso para sa iyo sa Librong Talaan at, mula ngayon, suriin araw-araw sa pagtatapos ng araw kung lumayo ka mula sa sitwasyong nakakatukso, kasama ang iyong pang-araw-araw na pagsusuri sa katayuan ng panganib ng paggamit muli.



Ang pagtukoy sa iyong mga tukso ang unang hakbang sa iyong paggaling/early recovery skills.



Ang pagsusuri sa pang-araw-araw na katayuan ng panganib sa paggamit muli ay isang mabisang paraan upang mapanatili ang hindi paggamit.

Takdang-Aralin



Ano ang mga pinakamatindi mong tukso sa paggamit ng droga? Pakilista ang mga natukoy mo habang nasa group session. Maaaring magsulat ng karagdagang natukoy mo pa pagkatapos ng group sessions.

1. Mga tao

2. Mga lugar

3. Emosyon o Damdamin

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Kilalanin ang limang pinakamakapangyarihang tukso para sa iyo at ilista ang mga ito sa Librong Talaan. Pagkatapos, suriin kung nanatili kang umiwas sa mga tuksong ito araw-araw sa pagtatapos ng araw. Tandaan na kinakailangan mong gawin ang takdang-aralin na ito araw-araw bagaman ang tagubiling ito ay hindi na mauulit sa Workbook na ito.


CBT Sesyon 3.


Pagkaya sa Mga Tukso

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Tuklasin ang mga paraan ng pag-iwas sa mga delikadong tukso sa paggamit ng droga.

 Aralin kung paano kayanin ang mga di-maiwasang tukso.

 Tukuyin ang iyong sariling pamamaraan sa paglaban sa mga tukso.

1) Kakayahan laban sa sariling tukso

Kapag natukoy mo na ang iyong mga tukso sa paggamit ng droga, ang susunod na mahalagang hakbang ay alamin kung paano makayanan ang mga ito. Maaaring malaman mo na madaling makayanan ang ilang mga tukso, subalit, may mga ibang tukso na maaaring kailanganin mo naman ang tulong ng iba.

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

- ✓ Subukang iwasan at/o alisin ang mga tukso sa iyong buhay
- ✓ Kung ang tukso ay hindi maiwasan, humanap ng alternatibong paraan para maiwasan na maging dahilan ito ng paggamit ng droga

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

Lubhang mahalaga na malaman ang mga malinaw at posibleng paraan para makayanan ang mga tukso. Ang mga sumusunod na prinsipyo ay kailangang isaalang-alang para matukoy ang iyong paraan upang makayanan ang mga tukso.

- ✓ Ang “walang ginagawa” (not doing something) ay hindi dapat maging pamamaraan upang malabanan ang tukso. Dapat ay laging may alternatibo sa walang ginagawa. Tandaan ang “dead man’s rule” – anumang ginagawa ng isang patay – ay hindi pamamaraan na makayanan ang tukso. Halimbawa, kung ang *party* tuwing Biyernes ng gabi ay isang tukso sa iyo, ang “hindi pagpunta sa *party* sa Biyernes ng gabi” ay hindi isang pamamaraan dahil kaya iyon gawin ng isang patay. Sa halip, ang dapat na pamamaraan ay “uuwi nang 6:30 kapag Biyernes ng gabi” o “kumain sa labas kasama ang kabiyak tuwing Biyernes ng gabi.”



- ✓ Dapat makatotohanan at posible ang iyong kakayahan laban sa tukso. Gawin lamang itong simple 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 pamamaraan para makayanan ito. Kung gaano kadali o kahirap isagawa ang mga pamamaraang ito ay kinakatawan ng numero mula “1” (madali) hanggang “5” (mahirap). Ang mga pamamaraan para makayanan ang mga tukso at antas ng hirap nito ay nag-iiba-iba sa bawat tao. Ang mga sumusunod ay halimbawa lamang nito:

Tukso sa paggamit ng droga	Mga pamamaraan sa pag-iwas sa tukso	Hirap ng pagsasagawa 1 (madali) – 5 (mahirap)
Pag-inom pagkatapos ng trabaho	1. Pagpunta sa <i>sports club</i> imbes na lumabas para uminom.	3
	2. Kapag niyaya akong uminom ng kaibigan, ang isasagot ko ay- " <i>ipinagbabawal ng doctor ko ang pag-inom</i> ".	2
	3. Sa araw ng sweldo kung kelan madalas akong uminom, makikipagkita sa asawa at saka kakain sa labas.	3
Pagkakaroon ng sapat na pera	1. Hindi pagdadala ng higit sa tatlong daang piso sa pitaka.	3
	2. Hinahayaan ang asawa na tignan ang laman ng pitaka tuwing umaga.	2
	3. Hindi pagdadala ng ATM card.	1



Ilista ang ilan sa mga matitinding tukso para sa iyo.

1. _____
2. _____
3. _____



Isulat ang iyong mga pamamaraan upang maiwasan ang tukso at antas ng hirap ng pagsasagawa nito para sa bawat tukso na iyong nabanggit sa itaas. Pakitandaan ang “dead man’s rule” at iwasang isulat bilang coping strategies ang “walang ginagawa”.

Mga tukso sa paggamit ng droga	Mga pamamaraan sa pag-iwas sa tukso	Hirap ng pagsasagawa 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 iyong mga sagot.



Laging maging handa na gamitin ang mga pamamaraan para makayanan ang mga tukso sa paggamit ng droga.



Tandaan ang “dead man’s rule” – anumang ginagawa ng isang patay ay hindi pamamaraan sa pagkaya ng tukso.

CBT Sesyon 4.

Pagkontrol sa Kaisipan

Petsa:

/ /

/ /

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

🎯 Matutunan ang mga pamamaraan upang maiwasan ang pag-iisip sa paggamit ng droga.

1) Ang pagtatalo sa kaisipan mo tungkol sa paggamit ng droga 📄

Kapag nagpasya ka nang itigil ang paggamit ng droga, pero sa isang punto, ay nauwi pa din sa paggamit ng droga, pinayagan ka ng utak mo na gumamit sa pamamagitan ng prosesong pangangatwiran sa muling paggamit (relapse justification). Ang pag-iisip ng paggamit ay nag-uumpisa ng pagtatalo sa iyong isipan. Pakiramdam mo ay parang nasa isang away ka, at dapat magkaroon ka ng maraming dahilan para hindi gumamit ng droga. Kaya lang, naghahanap ng dahilan ang isip mo para gumamit muli.



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

2) Ano ang giyang? 📄

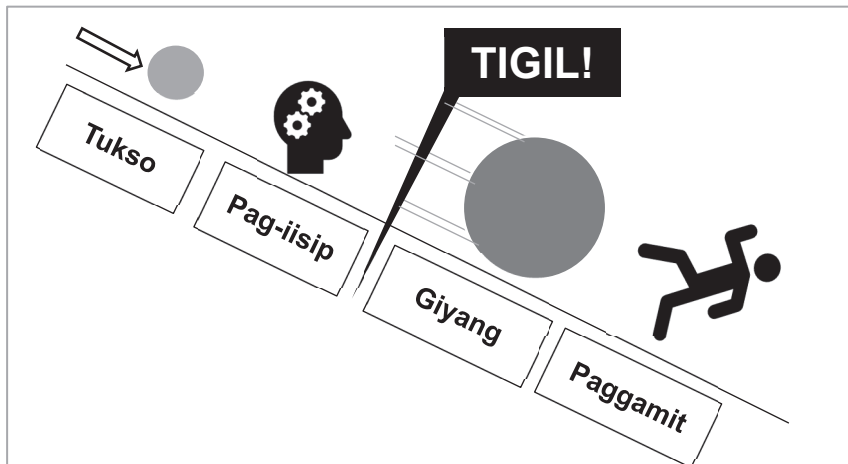
Ang giyang ay ang biglaang pagkagusto o pagnanais na gumamit ng droga. Hindi basta mawawala ang giyang dahil lang nagpasya o nag-desisyon kang ayaw mo na. Ang paggamit ng kakayanang lumaban ay hindi rin sapat para pigilan ang giyang sa paggamit ng droga. Sa halip, kailangan mong baguhin ang iyong pag-uugali para makaiwas sa mga tukso, dahil ang mga 'triggers'/tukso ang dahilan na maaring humantong sa pagkagiyang.

3) Ang mga iniisip ay humahantong sa labis na giyang at paggamit 📄

Ang mga tukso, pag-iisip, giyang at paggamit ay magkaka-ugnay. Gayunpaman, ganito ang madalas na pagkakasunod-sunod:

Tukso => **PAG-IISIP** => **GIYANG** => **PAGGAMIT**

Kadalasan, ang pag-iisip ng paggamit ng droga ay sumasagi sa isip sa pamamagitan ng **tukso**. Ang **pag-iisip** ay humahantong sa **giyang** at **paggamit** ng droga sa kalaunan. Kapag hinayaan mo ang iyong sarili na magpatuloy sa pag-iisip tungkol sa paggamit ng droga ay may posibilidad na gagamit ka muli ng droga. Habang hinahayaan mong tuluyan kang nag-iisip, mas mataas ang posibilidad na ikaw ay umulit sa paggamit.

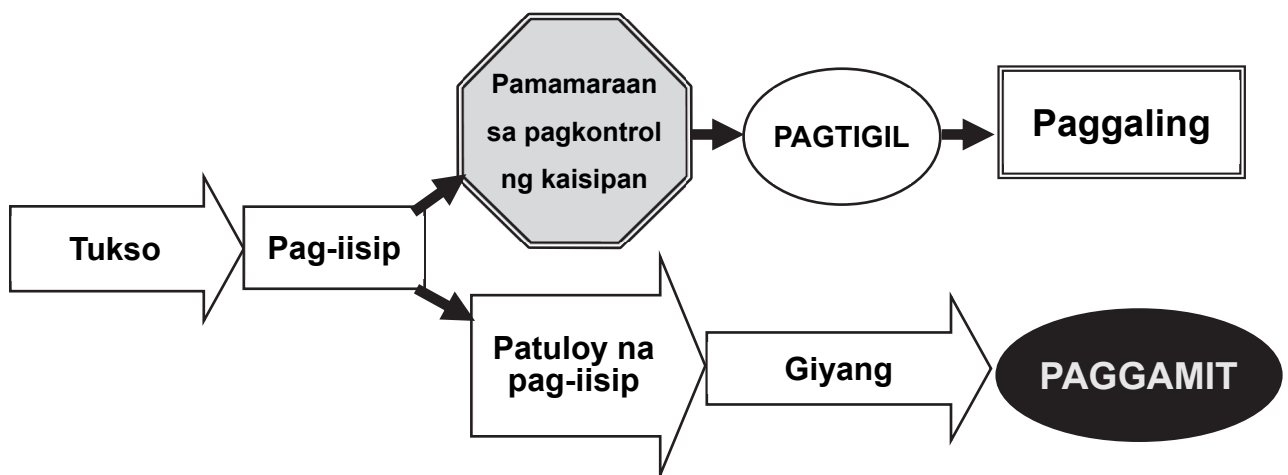


4) Pagtigil o pag-kontrol sa mga iniisip tungkol sa paggamit ng droga

Ang tanging paraan para masiguro na ang pag-iisip ay hindi hahantong sa pag-ulit ng paggamit ng droga ay tigilan ang pag-iisip bago humantong sa giyang . Ang pagtigil sa pag-iisip sa simula pa lang ay nakatutulong sa pag-iwas na humantong sa matinding giyang. Mahalagang gawin mo ito sa panahon na napagtanto mo na iniisip mo na pala ang paggamit ng droga.

5) Pagkontrol sa Kaisipan (thought stopping techniques)

Para masimulan ang paggaling, mahalagang putulin ang pagkakasunod-sunod na tukso-isip-giyang-paggamit. Ang pagkontrol sa kaisipan ay nagiging sandata para maputol ang proseso.



Maaari mong subukan ang mga pagkontrol sa kaisipan sa pamamagitan ng dalawang hakbang na inilalarawan sa ibaba; gamitin ang makakabuti sa iyo:

Hakbang 1: Itigil agad ang isip sa mabilis na paraan (sa loob ng limang segundo).

- ✓ **Visualization (Paglalarawan sa Isip)**: Mag-isip ng eksenang nilalabanan mo ang tindi ng pag-iisip na gumamit. Halimbawa, isipin mong may switch o “lever” sa iyong utak. Isipin mong pinipindot mo ito mula ON pa-OFF para tumigil ang pag-iisip na gumamit. Maghanda ng iba pang eksenang agad mong iisipin sa halip nito.



- ✓ **Snapping (Pagpalagitik)**: Magsuot ng goma na maluwag sa kamay. Tuwing napapansin mong nakaka-isip ka ng paggamit, hilahin at bitiwang ang goma at sabihing “**Hindi!**” sa pag-iisip na ito; habang ibinabaling ang isip sa ibang bagay. Maghanda ng ibang bagay na makabuluhan at kawili-wili sa iyo.










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

Hakbang 2: Lumipat sa isang ligtas na lugar at maglibang sa mga gawaing maglalayo sa iyo sa delikadong pag-iisip.

- ✓ Tawagan ang isang 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.

-  *Alin sa mga pamamaraan sa Step 1 (e.g., visualization, snapping, relaxation) sa palagay mo ang kapaki-pakinabang sa iyo?*
-  *Ano ang mga malinaw na paggagamitan mo ng mga pamamaraan na ito? Ano ang mailalarawan mo? Ano ang gagawin mo para makapag-relax?*
-  *Alin sa mga pamamaraan sa Step 2 ang sa palagay mo ay kaya mong gawin nang 15 minuto at makatutulong sa iyo?*
-  *Ano pang ibang pamamaraan ang maaaring makatulong sa iyo para tigilan ang pag-iisip na gumamit?*

-
-  **Ang pagpayag na humantong sa pagka-giyang ang pag-iisip ay pagpili na manatili kang lulong sa droga.**
-  **Ang mga pamamaraan sa pagkontrol sa pag-iisip ay nakatutulong na itigil mo ang iyong pag-iisip bago ito humantong sa pagkagiyang.**
-  **Lilipas ang giyang; kahit ang pinakamatinding giyang ay tumatagal lamang ng 15 minuto.**
-

Takdang-Aralin



Kapag ikaw ay naiirita, nai-stress, at di-mapakali, ang mga pamamaraan sa pagkontrol ng isip ay maaari ring gamitin para makayanan ang mga damdaming negatibo. Gamitin mo ang mga pamamaraang ito kapag ganito ang pakiramdam mo sa araw-araw at ilista sa talaan sa ibaba kung paano mo kinaya ang mga ito:

Kailan?	Ano ang nangyari?	Mga ginamit na pamamaraan sa pagkontrol ng isip	Mga Resulta




CBT Sesyon 5.

External Triggers

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

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


1) Ano ang external triggers


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




Maglagay ng tsek sa tabi ng gawain, sitwasyon, o kondisyon kung saan ka madalas gumamit ng droga; Maglagay ng bilog sa 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 makipag-talik | <input type="checkbox"/> Bago mag-almusal |
| <input type="checkbox"/> Bahay ng kaibigan | <input type="checkbox"/> Habang nakikipag-talik | <input type="checkbox"/> Habang Nanananghalian |
| <input type="checkbox"/> Mga party | <input type="checkbox"/> Pagkatapos makipag-talik | <input type="checkbox"/> Habang naghahapunan |
| <input type="checkbox"/> Mga laro | <input type="checkbox"/> Bago magtrabaho | <input type="checkbox"/> Pagkatapos ng trabaho |
| <input type="checkbox"/> Mga pelikula | <input type="checkbox"/> Kapag may dalang pera | <input type="checkbox"/> Matapos dumaan sa isang kalye o lugar |
| <input type="checkbox"/> Mga bar/club | <input type="checkbox"/> Pagkatapos dumaan sa tirahan ng dealer | <input type="checkbox"/> Paaralan |
| <input type="checkbox"/> Dagat | <input type="checkbox"/> Nagmamaneho | <input type="checkbox"/> Sa Parke |
| <input type="checkbox"/> Mga "concerts" | <input type="checkbox"/> Tindahan ng alak | <input type="checkbox"/> Sa Kapitbahayan |
| <input type="checkbox"/> Kasama ang kaibigan na 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 kaanak |
| <input type="checkbox"/> Bakasyon/Holidays | <input type="checkbox"/> Mga paggaling group | <input type="checkbox"/> Kapag nakakaramdam ng sakit |
| <input type="checkbox"/> Kapag umuulan | <input type="checkbox"/> Pagka-sweldo | |
| <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 para hindi gumamit ng droga.*


 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*


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

Ang paggamit ng droga ay hindi basta-basta nangyayari. Sa pamamagitan ng pagtukoy sa mga mapanganib na tao, lugar, bagay o sitwasyon, at pagsubok sa paglayo sa mga ito, maaari mong makontrol at mabawasan ang pagkakataon ng paggamit ng droga. Gayundin, ang pagtukoy at pananatiling malapit sa mga tao, lugar, bagay o sitwasyon na ligtas ay isang paraan para iwasan ang mga panlabas na tukso.



 *Ano/Sino ang mga partikular na mapanganib na tao, lugar, bagay o sitwasyon na LAGING humahantong sa iyong paggamit ng droga?*

 *Ano/Sino ang/sa palagay mo ang mga "ligtas" na tao, lugar, bagay, o sitwasyon na HINDI humantong sa iyong paggamit ng droga?*

 **Laging alalahanin ang mga tao, lugar, bagay at sitwasyon na humantong sa iyong paggamit ng droga at maging handa na iwasan ang mga ito para mapigilan ang muling paggamit ng droga.**

Takdang-Aralin



Sa ibaba, ilaran ang tao, lugar, bagay o sitwasyon ayon sa tindi ng pagkaka-ugnay 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 Sitwasyon	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	Ang mga sitwasyong ito ay "ligtas" .	Mababa ang pagkakataonng dala ng ganitong sitwasyon pero "kailangan ng pag-iingat" .	Mataas ang pagkakataonng dala ng sitwasyong ito. Ang pananatili dito ay "lubhang mapanganib" .	Ang pananatili sa ganitong sitwasyon ay pagpapasya na manatiling lulong sa droga. "Iwasan nang tuluyan" .




CBT Sesyon 6.

Internal Triggers

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain kung ano ang mga internal triggers.
-  Tukuyin ang mga sariling internal triggers sa paggamit ng droga.
-  Unawain ang mga sariling pamamaraan sa pagkaya ng kalagayan o estado ng mga emosyon na nagsisilbing internal triggers.

1) Ano ang internal triggers

Sa panahon ng paggaling, may mga damdamin o emosyon na maaaring magtulak sa utak mo na isipin ang muling paggamit ng droga. Tinatawag ang mga damdamin o emosyong ito na mga internal triggers.



Basahin ang sumusunod na listahan ng mga damdamin at emosyon at i-tsek ang maaaring maka-tukso sa pag-iisip mo ng paggamit ng droga. Maglagay ng bilog doon sa hindi konektado sa paggamit.

- | | | | |
|---|--|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Takot | <input type="checkbox"/> Pinuna/Binatikos | <input type="checkbox"/> Sabik | <input type="checkbox"/> Pagkagana |
| <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"/> Bagot | <input type="checkbox"/> Nag-aalala |
| <input type="checkbox"/> Galit | <input type="checkbox"/> Nade-depres | <input type="checkbox"/> Pagod | <input type="checkbox"/> Nagdadalamhati |
| <input type="checkbox"/> Nakokonsensya | <input type="checkbox"/> Insekyur | <input type="checkbox"/> Mapag-isa | <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/Confident | <input type="checkbox"/> Napahiya | <input type="checkbox"/> Kapos | <input type="checkbox"/> Hindi naiintindihan |
| <input type="checkbox"/> Masaya | <input type="checkbox"/> Nairita | <input type="checkbox"/> Ipinahiya | <input type="checkbox"/> Napa-praning |
| <input type="checkbox"/> Madamdamin | <input type="checkbox"/> Malungkot | <input type="checkbox"/> Balisa | <input type="checkbox"/> Gutom |
| <input type="checkbox"/> Antok | <input type="checkbox"/> Masakit | | |



Ilista ang iba pang mga estado o kalagayan ng emosyon na naging tukso sa iyo na gumamit ng droga.



Ilarawan ang iyong karanasan kung saan ang pagbabago ng iyong kalooban (mood) ay nagbunga sa pagkakagusto mong gumamit muli ng droga (halimbawa: may nakaaway ka at gusto mong magdroga dahil sa galit.)



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

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

Sa pamamagitan ng pag-unawa sa mga internal triggers, maaari mong matukoy ang ligtas at di-ligtas na mga estado ng iyong emosyon. Nang sagayon ay mapaghahandaan at mapag-iisipan mo ang mga problema.



Sa ibaba, ilista ang estado ng emosyon ayon sa tindi ng pagkaka-ugnay 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
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Ang mga emosyong ito ay " ligtas. "	Mababa ang pagkakataonng dala ng emosyong ganito pero kailangan ng pag-iingat.	Mataas ang pagkakataonng dala ng emosyong ganito. Ang pananatili dito ay lubhang mapanganib.	Ang pananatili sa ganitong emosyon ay pagpapasya na manatiling lulong sa droga. Iwasan nang tuluyan.




Ano ang mga partikular na nakababahalang mga estado ng emosyon?



Ano sa palagay mo ang mga "ligtas" na mga estado ng emosyon?


3) Pagkaya o pagkontrol sa mga internal triggers

Hindi mo maiiwasan ang magkaroon ng ilang emosyon. Gayunpaman, para hindi ka na umulit sa paggamit ng droga, dapat kang magkaroon ng kakayahang harapin ang ilang nakababahalang emosyon na nagsisilbing mga internal triggers. Ang ilang thought-stopping techniques na iyong napag-aralan ay maaaring makatulong. Pero dapat matukoy mo ang ilang estratehiya na makatutulong sa iyo sa pag-iwas sa mga internal triggers.


 *Isulat ang ilang estratehiyang nakatutulong sa iyo sa pagkontrol ng nakababahalang estado ng emosyon na nagsisilbing internal triggers. Tandaan na maaaring magsulat ng maraming pamamaraan para makayanan na labanan ang isang internal trigger.*

Mga Internal triggers sa Paggamit ng Droga	Mga Pamamaraan para makayanang labanan ang mga ito
1.	✓ ✓ ✓
2.	✓ ✓ ✓
3.	✓ ✓ ✓
4.	✓ ✓ ✓
5.	✓ ✓ ✓


 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

 *Ibahagi ang iyong karanasan sa pagkontrol sa mga internal triggers.*

 **Ang pag-unawa sa ligtas at di-ligtas na kalagayan ng iyong emosyon ay mahalaga sa pag-iwas sa pagbalik sa pagdodroga.**

 **Laging isipin ang mga pamamaraang nakatutulong sa iyo at gamitin ito kapag nasa ganitong estado ka ng emosyon.**

Takdang-Aralin

 *Ilista ang mga nakababahalang internal triggers para sa iyo at isulat ang iyong pamamaraan sa pagkontrol sa mga tukso na ito. Idagdag ang mga bagong pamamaraan na natutunan mo sa group session.*

Mga internal triggers sa Paggamit ng Droga	Mga Pamamaraan para makayanan ito
1.	✓ ✓ ✓
2.	✓ ✓ ✓
3.	✓ ✓ ✓
4.	✓ ✓ ✓

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

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

CBT Sesyon 7.

Daan Tungo sa Paggaling

Petsa:

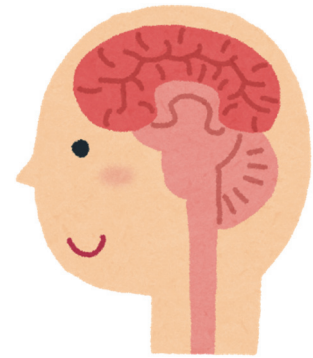
____ / ____ / ____


____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain na ang paggaling ay isang prosesong pisikal na nangangailangan ng pag-adjust ng katawan.
- 🎯 Unawain ang mga yugto ng paggaling at mga hamon na kasabay nito.
- 🎯 Tukuyin ang mga paraan para mapagtagumpayan ang mga pisikal na hamon na maaari mong maranasan habang nagpapagaling.

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

Ang paggaling mula sa pagiging lulong sa droga ay hindi misteryosong proseso. Pagkatapos ihinto ang paggamit ng mga droga, dumadaan ang utak sa biolohikong pagsasaayos (biological readjustment). Ang prosesong pag-aayos na ito ay isa mismong “paghilom” sa mga kemikal na pagbabago sa utak na dulot ng paggamit ng droga. Mahalagang maintindihan ng mga taong nag-uumpisa pa lamang sa paggaling kung bakit sila nakakaranas ng pisikal at mga emosyonal na paghihirap.



 *Anu-ano ang mga naging karanasan mo sa umpisa ng paggaling? Gaano mo katagal na naranasan ang mga pisikal na sintomas?*

 *Anong mga pisikal na sintomas ang nararanasan mo ngayon?*

2) Daan tungo sa paggaling

Ang paggaling mula sa paggamit ng stimulants ay mahahati sa apat na yugto. (1) **Withdrawal**: 1-2 linggo; (2) **Honeymoon** (o maagang paglaya sa droga): kasunod na 4 na linggo, (3) **Wall** (or matagal ng paglaya sa droga): kasunod na 3-5 buwan, at (4) **Readjustment**: kasunod na 2 buwan.

Ang haba ng bawat yugto ay mga gabay lamang tungo sa paggaling at hindi iskedyul. Magkakaiba ang haba ng yugto depende sa tao. Ang paggamit ng droga ay makaka-apekto din

sa pagpapatuloy sa bawat yugto. Ang mga dating gumagamit ng *Shabu* ay malamang mas matagal sa bawat yugto kaysa mga gumagamit ng cocaine o iba pang gamot “stimulants”.

a) **Withdrawal: 1 hanggang 2 linggo**

Sa mga unang araw pagkatapos ihinto ang paggamit ng droga, ang ilan ay nakakaranas ng napakahirap na sintomas. Ang tindi ng sintomas ay madalas naka-ugnay sa dami, dalas, at klase ng naunang drogang ginamit.

Para sa mga gumagamit ng “stimulant”, ang withdrawal ay maaring may kasamang giyang, depresyon, mababang enerhiya o “low bat”, kulang o sobrang tulog, maganang pagkain, at hirap sa konsentrasyon. Bagamat hindi pareho ang tindi ng sintomas na nararanasan ng mga gumagamit ng stimulants kumpara sa mga umiinom ng alak, ang sikolohikal na sintomas katulad ng giyang at depresyon ay maaaring maging malala. Maaaring mahirapan ang pasyente sa pagkaya sa stress at maging irritable ito.



b) **Honeymoon (Maagang Paglaya sa droga): kasunod na 4 na linggo**

Para sa mga gumagamit ng stimulants, tinatawag na Honeymoon ang apat na linggong ito. Karamihan ng tao ay bumubuti ang pakiramdam sa panahong ito at nakakaramdam na “gumaling” na. Dahil dito, maaaring huminto sa pagpapagamot ang mga pasyente sa panahon ng Honeymoon.

Dapat ay gamitin ang “early abstinence” o maagang yugto ng paghinto sa paggamit sa pagbuo ng matibay na pundasyon para sa paggaling. Kung ibubuhos ng pasyente ang kanyang lakas, sigla, at pagiging positibo na nararamdaman sa mga gawaing nakakabuti sa paggaling, kaya na rin nilang itayo ang pundasyon ng tagumpay na paggaling sa hinaharap.



c) **Wall (Matagal na paglaya sa droga): kasunod na 3-5 buwan**

Mula anim (6) na linggo hanggang 5 buwan pagkatapos huminto sa paggamit, maaaring nakaranas ang pasyente ng iba-ibang sintomas na nakakainis at nakababahala. Ang mga sintomas na ito – “pagkaranas ng mahirap na pag-iisip at damdamin” – ay dulot ng tuloy-tuloy na proseso ng paghilom sa utak. Ang tawag sa panahong ito ay “Wall”.




Mahalaga na may kamalayan ang mga pasyente na ang ibang nararamdaman nila sa panahong ito ay dala ng pagbabago ng kemikal sa utak. Kung mananatiling malaya ang pasyente sa droga, lilipas din ang nararamdaman na ito. Ang mga pinakamadulas na sintomas ay depresyon, pagiging irritable, mahirap sa konsentrasyon, mababang enerhiya, at kawalan ng sigla.


Maaaring makaranas ang mga pasyente ng matinding giyang habang nasa yugto “protracted paggaling” (matagal at mahabang yugto). Sa mga panahong ito, mataas ang pagkakataon ng pag-ulit sa paggamit ng droga. Dapat magpokus ang pasyente sa paglaya sa droga sa bawat araw. Malaking tulong ang pag-eehersisyo sa panahong ito. Para sa karamihan, malaking tagumpay ang makumpleto ang yugtong ito sa paggaling.


d) **Readjustment:** kasunod na 2 buwan

Pagkaraan ng limang (5) buwan, malaki at mahalaga na ang ibinuti ng utak. Ngayon naman, ang pangunahing layunin na may mga makabuluhang activities na nakakahikayat na sumuporta sa patuloy na paggaling. Bagamat ang mahirap na bahagi ng paggaling ay nalagpasan na, kailangan ng tiyaga para bumuti ang kalidad ng buhay. Dahil ang mga giyang ay hindi na ganun kadalas maramdaman, at hindi na ganoon katindi, maaaring hindi masyadong mapansin ng mga pasyente ang “relapse risk” o panganib ng pagbalik sa dating gawi. Maaaring malagay o mapunta uli sila sa mga “high-risk” na sitwasyon at tumaas muli ang “relapse risk”.



 *Alin sa mga apat (4) na yugto ng paggaling ang kinabibilangan mo ngayon?*

 *Anong pisikal na mga sintomas ang naranasan mo habang nasa yugtong Withdrawal at Honeymoon ka? Gaano katagal ang mga sintomas na ito?*

 *Anong mga pamamaraan o gawain ang nakatulong sa iyo na malampasan ang mga pisikal na kahirapan ng maagang paggaling (early recovery)?*

- ❗ Sa paggaling, dumadaan ang utak sa 'biological readjustment' o biyolohikong pagsasaayos.
- ❗ Ang apat (4) na yugto ng paggaling ay (1) Withdrawal, (2) Honeymoon, (3) Wall, at (4) Readjustment.
- ❗ Mataas ang pagkakataon ng mga pasyente na bumalik sa paggamit ng droga 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. Nakaranas ka na ba ng hindi komportableng sintomas nang sumubok kang tumigil? Ano ang mga pamamaraan mo para makayanan ang mga ito?





CBT Sesyon 8.

Mga Meeting ng Self-Help Group

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain ang istruktura at ayos ng mga meeting ng Self-Help Group.
 -  Tukuyin ang mga hamon at benepisyo ng paglahok sa mga meeting ng Self-Help Group.
 -  Kilalanin na ang partisipasyon sa mga meeting ng Self-Help Group ay bahagi ng paggaling.
 -  Unawain ang 12-steps ng Narcotics Anonymous.
-
-

1) Ano ang pulong ng Self-Help Group o NA meetings

Noong 1930s, ang Alcoholics Anonymous (AA) ay itinatag ng dalawang kalalakihan na hindi nakayanan ang kanilang pagiging lulong sa alak sa pamamagitan ng paggagamot. 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 prinsipyo ng “*self-help*”. Ang mga konsepto ng AA’s tungkol sa pagtulong sa sarili ay kalaunang ginamit para sa pagkalulong sa “stimulants” at iba pang droga (halimbawa, Narcotics Anonymous [NA]) at sa iba pang bisyo katulad ng pagsusugal at sobrang pagkain.

Natuklasan ng mga taong lulong sa droga o alak na ang ibang nasa ganitong sitwasyon ay nakapagbibigay ng malaking suporta at nakatutulong sa bawat isa. Dahil dito, tinawag na “fellowship” ang ganitong grupo kung saan ang bawat isa ay nagpapakita ng pagmamalasakit at suporta sa pamamagitan ng pagbabahagi at pag-unawa.

2) Ang pagdalo sa meetings ng Self-Help Group ay mahalaga sa iyong paggaling

Kung ang gamutan ay angkop para sa iyo, mahalagang makabuo ng ugnayan ng mga suporta. Kaya, kailangan mong magpatuloy sa pagdalo sa Self-Help Group meetings na mayroon sa iyong komunidad. Sa mas madalas na pakikilahok sa gamutan at meetings ng Self-Help Group, mas mataas ang pagkakataon ng paggaling.



3) Ang Dasal ng Kahinahunan at ang 12-steps

Ang programang NA ay batay sa Dasal ng Kahinahunan at 12 Steps.

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.





Ang Labindalawang-Hakbang (12-steps) ng Narcotic Anonymous:



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



4) Ang mga programa ng Labindalawang-Hakbang (12-steps) ay para sa relihiyoso at maging sa hindi relihiyoso

Wala sa mga programa ng Labindalawang Hakbang (12-step) ang maka-relihiyon, ngunit ang Ispiritual na paglago ay maaaring maging bahagi ng paggaling. Ang mga Ispiritual na pagpipilian ay napaka-personal at indibidwal. Ang bawat tao ay nagpapasya para sa kanyang sarili kung ano ang kahulugan ng “mas mataas na kapangyarihan”. Makakahanap ng halaga at suporta sa mga programang Labindalawang-Hakbang (12-step) ang parehong relihiyoso at di-relihiyoso.

-  *Nakadalo ka na ba sa isang meeting ng NA bago ka sumali sa programa? Kung oo, ano ang iyong naging karanasan?*
-  *Ano ang iyong naging karanasan sa pakikipagpulong sa NA sa TRC?*
-  *May plano ka bang makipagpulong sa NA pagkatapos mong kumpletohin ang programa ng gamutan sa TRC? Saan? Kailan?*
-  *Paano mo gagamitin ang pakikipagpulong sa NA para huminto sa paggamit ng droga?*

-
-
-  **Ang pagdalo sa pulong ng self-help group o NA ay mahalagang bahagi ng paggaling. Mahalagang ipagpatuloy ang pagdalo pagkatapos mong kumpletohin ang programa ng gamutan sa TRC.**
 -  **Ang mga programang Labindalawang-Hakbang (12-steps) ay para sa parehong relihiyoso at di-relihiyosong mga tao.**
-
-

Takdang-Aralin



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

Contact Person: _____

Phone Number: _____

Physical Location: _____



Kung walang self-help group o NA sa iyong lugar, ano ang ibang maaari mong gawin para manatiling “abstinent”?

CBT Sesyon 9.

Ang Karununganang 12-Steps

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

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

1) Ang kahalagahan ng mga Kasabihan ng 12-Steps

Ang programa ng Alcoholics Anonymous ay nakabuo ng ilang maiikling kasabihan na nakatutulong sa mga tao sa pang-araw araw nilang pagsisikap na maging “sober”. Ang mga konseptong ito ay madalas na kapaki-pakinabang na sangkap kung paano maging “sober”. Ang mga kasabihan na ito ay naging bahagi rin ng iba pang mga programa sa 12-Steps.

“One day at a time”: Ito ay isang pangunahing konsepto sa pananatiling malaya sa droga. Huwag masyadong isipin ang pagiging ganito habambuhay. Ituon ang pansin sa ngayon.

“Turn it Over”: Kung minsan, nauudlot ang paggaling ng mga taong may adiksiyon dahil pinipilit lutasin ang problemang hindi kaying malutas. Ang pagtukoy sa paraan na - “let go” ang ilang kasabihan para mapagtuunan ang pananatiling maging “abstinent” ay isang napakahalagang kakayahan.

“Keep it Simple”: Ang pananatiling “abstinent” sa droga ay nagiging “overwhelming” kung papayagan mo ito. May mga simpleng konseptong kasama dito. Huwag pahirapin ang proseso: gawin itong simple.

“Take what you need and leave the rest”: Hindi lahat ay nakikinabang sa bawat bahagi ng mga meeting ng 12-Steps. Hindi ito perpektong programa. Ngunit kung itutuon ang pansin sa mga bahaging nakatutulong sa iyo kaysa doon sa nakababahala, may maibabahagi o maitutulong ang programang ito sa iyo.

“Bring your body, the mind will follow”: Pinakamahalagang aspeto ng mga program ng 12-Steps ang pagdalo sa mga meeting. Medyo matatagalan bago ka makaramdam na ikaw ay



komportable na dito. Subukang dumalo sa iba't ibang mga meetings, subukang makakilala ng mga tao, at basahin ang mga materyales. Basta dumalo at magpatuloy ka lang.



Alin sa mga kasabihan sa 12-Steps ang sa palagay mo ay kapaki-pakinabang? Bakit?

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

Ang acronym na “HALT” ay pamilyar sa mga kasali sa mga programang 12-Steps. Ito ay pinaikling paraan para ipaalala sa mga nag-re-recover na madali silang umulit sa paggamit ng droga kung sila ay masyadong **hungry** (gutom), **angry** (galit), **lonely** (malungkot), o **tired** (pagod).


Hungry (Gutom): Madalas na napapabayaang ng mga taong nagdodroga ang kanilang nutrisyon. Dapat na matutunan muli ng mga taong nagpapagaling ang regular na pagkain. Ang pagbabago ng “chemistry” sa katawan dulot ng pagiging gutom ay nakakabawas sa pagkontrol sa sarili o pag-iwas sa giyang. Madalas nakakaramdam ng pagkabalisa o pagkadismaya ang isang tao ngunit di niya ito nai-uugnay sa pakiramdam ng pagiging gutom. Ang regular na pagkain ay nakakadagdag sa pagbuti ng pakiramdam.


Angry (Galit): Ito ang estado ng emosyon na malamang ay pinakamadalas na dahilan ng muling paggamit. Para sa karamihan, ang pagkontrol sa galit sa mabuting paraan ay mahirap aralin. Hindi makakabuti ang magpadala sa galit nang hindi iniisip ang maaaring kahihinatnan nito. Hindi rin makakabuti ang magpigil ng galit at balewalain ito. Ang pagtalakay tungkol sa mga nakakagalit na sitwasyon at kung paano ito haharapin ay mahalagang bahagi ng paggaling.


HALT

Lonely (Malungkot): Ang paggaling ay madalas na isang malungkot na proseso. Nawawala o nasisira ang relasyon ng mga tao dahil sa paggamit sa droga. Bilang isang bahagi ng pananatiling malaya sa droga, ang mga taong nagpapagaling ay kailangang lumayo sa mga kaibigan na gumagamit pa rin ng droga. Tunay at masakit ang kalungkutan. Ang mga ito ay ginagawang maging mahina ang mga tao sa paglaban sa muling paggamit.

Tired (Pagod): Ang problema sa pagtulog ay madalas na bahagi ng maagang paggaling. Ang pagiging pagod ay madalas na tukso sa muling paggamit ng droga. Ang sobrang pagod at kawalan ng sigla ay magiging dahilan ng kahinaan at kawalan ng kakayahang kumilos ng maayos.

 *Gaano kadalas kang nakakaranas ng isa o higit pa dito (Hungry/Gutom, Angry/Galit, Lonely/Malungkot, at Tired/Pagod)?*

 *Paano mo malalaman na may kaugnayan ito sa paggamit mo ng droga?*

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


Hungry (Gutom): _____


Angry (Galit): _____

Lonely (Malungkot): _____

Tired (Pagod): _____

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

 *Ano ang mga posibleng panganib sa muling paggamit ng droga maliban sa HALT?*

 **Ang mga tao ay mas mahinang lumaban sa muling paggamit kapag sila ay Hungry (Gutom), Angry (Galit), Lonely (Malungkot), o Tired (Pagod) – HALT.**

CBT Sesyon 10.

Mga Karaniwang Hamon sa Pagpapanatili ng Abstinence

Petsa:

/ /

/ /

🎯 Unawain ang limang karaniwang hamon at mga iminumungkahing paraan para mapanatili ang pagiging "abstinent".

🎯 Tukuyin ang sariling paraan para kayanin ang mga hamon na ito.

1) Limang karaniwang hamon 📄

Ang sinumang sumubok na huminto sa paggamit ng droga ay nakakaranas ng sitwasyon na magiging mahirap mapanatili ang abstinence. Ang limang karaniwang sitwasyon, lalo na sa "early recovery" ay:

- 1) **Mga kaibigan at kahalubilo na gumagamit ng droga:**
Gusto mong ipagpatuloy ang pakikipag-relasyon sa mga dating kaibigan o kaibigan na gumagamit ng droga.
- 2) **Galit, pagiging irritable:**
Iniisip mo ang mga maliliit na bagay na ikinakagalit mo at maaari itong humantong sa muling paggamit ng droga.
- 3) **Mga droga sa bahay:**
Nakapag-desisyon ka nang huminto sa paggamit pero may mga kasama ka sa bahay na gumagamit pa rin.
- 4) **Pagkabagot, Pagkalungkot:**
Ang paghinto sa paggamit ng droga ay nangangahulugan na dapat iwasan ang mga gawain na dating nagbigay kasiyahan sa iyo pati ang mga taong kasama mo sa mga activities na ito.
- 5) **Mga espesyal na okasyon:**
Mga parties, kainan, business meetings, at bakasyon nang walang paggamit ng droga ay maaaring maging mahirap.



2) Mga paraang minumungkahi para kayanin ang limang karaniwang hamon

Ilan sa mga paraan laban sa mga karaniwang hamon ay nakalista sa ibaba:

Hamon	Mungkahing paraan
1) Mga kaibigan at kahalubilo na gumagamit ng droga	<ul style="list-style-type: none"> ● Subukan na makipagkaibigan sa mga meetings ng NA. ● Sumali sa mga bagong gawain o hilig na magdadagdag ng pagkakataonng makakilala ka ng mga taong di gumagamit ng droga. ● Magplano ng maaaring gawin kasama ang mga kaibigan o mga kaanak na malaya sa droga.
2) Galit, pagiging irritable	<ul style="list-style-type: none"> ● Ipaalala sa sarili na kasabay ng iyong paggaling ang paggaling o pagbabago ng ‘chemistry’ sa utak. Ang matindi at pabugso-bugsong emosyon ay likas na bahagi ng paggaling. ● Mag-ehersisyo. ● Makipag-usap sa isang counselor o sa makatutulong na kaibigan.
3) Mga Droga sa bahay	<ul style="list-style-type: none"> ● Alisin ang lahat na droga at alak. ● Pakiusapan ang iba na iwasan ang pagdodroga at pag-inom sa bahay. ● Kung patuloy kang nagkakaproblema, pag-isipan ang panandaliang paglipat ng tirahan.
4) Pagkabagot, Pagkalungkot	<ul style="list-style-type: none"> ● Magkaroon ng mga bagong gawain. ● Balikan ang mga dating kinagigiliwan bago ka nalulong sa droga. ● Magkaroon ng mga bagong kaibigan sa mga meeting ng NA.
5) Mga espesyal na okasyon	<ul style="list-style-type: none"> ● Planuhin o paghandaan ang isasagot sa mga tanong tungkol sa hindi na paggamit ng droga. ● Mag-umpisa ng selebrasyon at tradisyon na walang kaugnayan sa paggamit ng droga. ● Magkaroon ng sasakyan papunta at pabalik mula sa mga pagtitipon. ● Umalis kapag hindi ka na kumportable o nakakaramdam na parang may pagkukulang o “deprived”.



Magiging problema ba para sa iyo ang ilan sa limang pangkaraniwang mga hamon? Alin dito?



Paano mo kakayanin ang mga ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang mga karaniwang hamon para mapanatiling “abstinent” ay mga tao sa iyong paligid na gumagamit ng droga, ang iyong galit at pagkabagot, at mga espesyal na okasyon.



Maging handa na isagawa ang mga paraan na kayanin ang mga hamong ito.

CBT Sesyon 11.

Pag-iisip, Pakikiramdam, at Pagsasagawa

Petsa:

/ /

/ /

- 🎯 Unawain ang mga koneksyon sa pagitan ng kaisipan, emosyon, at pagkilos.
- 🎯 Tukuyin ang pamamaraan o “patterns” ng iyong mga isip at emosyon na humahantong sa paggamit ng droga.
- 🎯 Unawain ang mga pag-uugaling-adik na may kinalaman sa paggamit ng droga.

1) Mga koneksyon sa pagitan ng isip, emosyon at pagkilos

Mahalagang maintindihan kung paano nakakaapekto ang mga pag-iisip, mga emosyon at pagkilos sa proseso ng paggaling.

Pag-iisip: Ang pag-iisip ay nangyayari sa bahagi ng utak na nangangatuwiran. Para silang mga larawan sa TV screen ng utak. Maaaring pigilan ang isip. Mahalagang bahagi ng proseso ng paggaling ang matutunan na ihinto o kontrolin ang pag-iisip sa paggamit ng droga. Hindi madaling magkaroon ng kamalayan sa iniisip at matutunan na kontrolin ito. Ngunit napapadali ito kapag nagsasanay.



Emosyon: Ang mga emosyon ay damdamin. Ang saya, lungkot, galit, at takot ay ilan sa mga pangunahing emosyon. Ang mga damdamin ay sagot ng isipan sa mga nagaganap sa atin, at maaari itong kontrolin sa pamamagitan ng mahusay na estratehiya sa pagharap dito.

Gayunpaman, kailangan mo ng kamalayan sa iyong damdamin bago maisagawa ang mga estratehiyang ito. Ang pakikipag-usap sa mga kaanak, kaibigan o sa counselor ay makatutulong para matukoy mo ang iyong nararamdaman.



Maaaring baguhin ng droga ang iyong emosyon sa pamamagitan ng pagbabago nito kung paano gumana o umandar ang utak. Habang nagpapagaling, ang mga emosyon ay madalas naghahalo-halo. Kung minsan nai-irita ka ng walang dahilan, o nagagalak kahit wala namang nangyaring maganda. Hindi mo man makontrol o mapili ang iyong damdamin, ngunit maaari mong makontrol ang ikikilos mo tungkol dito.

Pag-uugali: Ang ginagawa mo ay ang iyong pagkilos o “behavior”. Ang pagtatrabaho at paglalaro ay mga pag-uugali. Ang pagpapagamot o pagpa-rehab ay pag-uugali at ang paggamit ng droga ay pag-uugali din. Ang pag-uugali ay maaaring bunga ng emosyon, mula sa isip, o ang kombinasyon ng dalawa. Binabago ng paulit-ulit na paggamit ng droga ang iyong isip at itinutulak nito ang iyong emosyon para gumamit ng droga. Para maging lubos ang paggaling, kailangang makontrol itong makapangyarihan at awtomatikong proseso.



2) Isip at emosyon na humahantong sa paggamit ng droga

Ang layunin sa paggaling ay ang matutunan kung paano pagsasamahin ang iyong isip at damdamin at kumilos sa pinakamabuting paraan para sa iyo at sa iyong buhay. Mahalagang magkaroon ka ng kamalayan sa isip at emosyon, obserbahan at pag-aralan mo ito.

Maaari mong hanapin ang karaniwang takbo ng iyong mga isip at emosyon. Maaari ding bigyan-pansin kung paano ang iyong isip at damdamin ay naipapahayag sa pamamagitan ng sinasabi ng iyong katawan, pisikal na pagbabago, o pag-uugali. Mas madali mong matukoy kung anong isip at emosyon ang konektado sa paggamit ng droga kapag may kamalayan ka sa iyong isip at damdamin. Makatutulong ito na magkaroon ka ng kontrol sa iyong mga tugon.



Isulat ang mga madalas mong naiisip bago gumamit ng droga.



Isulat ang ilang mga emosyon o damdamin na humahantong sa iyong paggamit ng droga.



May nakikita ka bang anumang mga pattern sa iyong saloobin, emosyon, at paggamit ng droga? Ilarawan ang mga iyon, kung mayroon man.



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

3) Mga pag-uugaling-adik (addictive behaviors)

Ang mga taong nag-aabuso ng droga ay madalas na nakakaramdam na hindi nila kontrolado ang kanilang buhay. Ang pagkontrol ay pahirap nang pahirap habang tumatagal ang pag-aabuso ng droga. Desperado silang gumawa ng mga bagay para magmukhang normal. Ang mga desperadong pag-uugali na ito ay tinatawag na ugaling-adik – mga pag-uugaling kaugnay ng pagdodroga.

Kung minsan, ang mga ugaling-adik na ito ay nangyayari lamang kung ang isang tao ay gumagamit o palapit na patungo sa paggamit ng droga. Kailangan mong kilalanin kung kailan ka nag-uumpisang magpakita ng ganitong pag-uugali. Dito mo malalaman na dapat mo nang umpisahan ang mga pamamaraan para kayanin ito, kabilang ang paghingi ng tulong upang lumayo sa posibleng muling paggamit ng droga o muling paggamit.



Alin sa mga sumusunod na ugaling-adik ang sa palagay mo ay may kinalaman sa iyong pagamit ng droga?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Pagsisinungaling | <input type="checkbox"/> Pabigla-bigla (hindi pinag-iisipan ang mga bagay-bagay) |
| <input type="checkbox"/> Pagnanakaw | <input type="checkbox"/> Pagiging makulit at mapilit (halimbawa, sobrang kumain, magtrabaho, makipag-talik) |
| <input type="checkbox"/> Pagiging iresponsable (halimbawa, hindi nagagawa ang obligasyon sa pamilya o trabaho) | <input type="checkbox"/> Nagbabago ng pag-uugali sa trabaho (halimbawa: sobrang magtrabaho, hindi masyadong nagtrabaho, hindi nagtrabaho, pagbago-bago ng trabaho, pagbabago sa oras ng trabaho) |
| <input type="checkbox"/> Hindi maasahan (halimbawa, laging late para sa mga usapan, hindi tumutupad sa pangako) | <input type="checkbox"/> Nawawalan ng interes sa mga bagay (halimbawa: mga libangan, buhay pamilya) |
| <input type="checkbox"/> Walang pakialam sa kalusugan o pag-aayos ng katawan (halimbawa pag-uulit sa isinuot na damit, pag-iwas sa ehersisyo, hindi tamang pagkain, pagiging dugyot o madungis) | <input type="checkbox"/> "Isolating" (kadalasan ay mag-isa lang) |
| <input type="checkbox"/> Hindi nag-aayos ng bahay | <input type="checkbox"/> Gumagamit ng ibang droga o umiinom ng alak |
| | <input type="checkbox"/> Paghinto sa iniresetang gamot |



Isulat ang iba pang ugaling-adik na maaaring maglagay sa iyo sa panganib sa pag-ulit sa paggamit ng droga, kung mayroon pa.



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



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

-
- ❗ **Mahalagang maintindihan kung paano tumatakbo ang iyong isip at emosyon na humahantong sa paggamit ng droga.**
 - ❗ **Ang pagkilala sa sariling mong mga paguugaling-adik ay hakbang upang lumayo sa muling paggamit ng droga.**
-

CBT Sesyon 12.

Alak

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang kahalagahan ng "total abstinence" para sa paggaling mula sa pagkalulong sa droga.
- 🎯 Unawain ang mga epekto ng alak sa utak.
- 🎯 Tukuyin ang mga sitwasyon kung saan mataas ang pagkakataon na iinom ka.

1) Alak at mga droga

Hirap ang ibang mga pasyente na itigil ang pag inom ng alak. Pakiramdam ng iba ay 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 "abstinence" mula sa alak ay makatutulong upang mapigilan ang paggamit ng ibang droga (Shabu).

Sa maraming kadahilanan, kinakailangan ang total abstinence o tuluyang paghinto sa paggamit ng mga droga ang dapat na adhikain o hangarin ng mga tao na nagpapagaling:

- ✓ Ipinapakita ng ilang mga pag-aaral o pananaliksik na ang taong gumagamit ng "stimulant" (Shabu) ay walong beses (8x) na mas malamang na muling gagamit ng droga kung tuloy-tuloy ang pag inom nila ng alak, at tatlong beses (3x) naman kung gumagamit sila ng marijuana kumpara sa mga hindi gumagamit ng droga. Malaki ang posibilidad na mapanatili ang abstinence kung maipagpapatuloy ang hindi pag-inom ng alak.
- ✓ Mismong ang mga lugar at mga taong kaugnay sa pag-inom ng alak ay madalas na siya ring tukso sa paggamit ng droga.
- ✓ Habang natututo kang harapin ang mga problema nang hindi gumagamit ng stimulants (Shabu), ang paggamit ng ibang droga o pag-inom ng alak para maibsan ang di-kumportableng pakiramdam ay mapanganib sa dalawang kaparaanan. Una, ito ay nagagamit na dahilan upang matakpan ang pagharap sa problema ng stimulant (Shabu). Pangalawa, dinadala ka nito sa panganib na maging lulong ka sa alak o iba pang droga habang nilalabanan mo ang pagkalulong sa Shabu.



Pakatandaan na kapag mas mahirap para sa iyo na itigil ang pag-inom kaysa iyong inaasahan, malamang ay mas lulong ka sa alak kaysa iyong pagkakaalam.



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



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

2) 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 di-magandang dulot ng pag-inom at benepisyo ng pagtigil. Nakakabawas ng control/pagpigil o “inhibitions” ang pag-inom, at nagiging “less self-conscious”, mas “sociable” at nagiging mas sekswal. Ang alak ay nagiging dahilan para magkaroon ng rason upang gumamit ulit ng droga kaya naapektuhan ang kanilang pagtutok sa paggaling.

Ang mga sanay nang uminom ng alak sa mga “social & sexual” na sitwasyon ay maaaring makararanas ng panahon na hindi na sila komportable sa mga sitwasyong ito kapag walang alak.





Sa anong paraan ka naging lulong sa alak? Para sa kadahilanang sekswal o pakikisama?



Base sa napag-aralan mo sa itaas, paano mo ituturing ang alak?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

3) External at internal triggers sa pag-inom

Mahirap ang pinagdadaan ng mga sumusubok huminto sa pag-inom ng alak. Kaliwa't kanan ang mga external triggers para gumamit muli. Naging kagawian na din ang pagkonsumo ng alak, lalo na sa mga salu-salo at selebrasyon. Mahirap lumipas ang maghapon nang walang dumadaang tukso – parehong kultural o personal – ng alak. Ipinapakita sa patalastas, sinehan at TV na may koneksyon ang pag-inom sa pagiging masaya, sikat, at matagumpay.

Nakakasalamuha nila ang kanilang mga katrabaho, kaibigan at kaanak na dati nilang kainuman, o dumadaan sa mga bar o tindahan ng alak na dati nilang pinupuntahan.



Ang mga internal triggers naman ay nagdudulot ng mga problema. Ang depresyon o pagkalumbay, pagkabalisa, at lungkot ay kasama sa paggaling. Para sa maraming tao, ang mga emosyonal na estado na ito ay mga pahiwatig din na uminom. Sa pagharap sa mga hindi

inaasahang emosyon bilang epekto ng pagtigil sa paggamit ng ibang droga, ginagamit na dahilan ang alak para maibsan ang gulo sa kalagayan ng kanilang kaisipan. Pero hindi ito totoo. Alak ang sanhi ng depresyon at iba pang mga problema sa emosyon.



Sinong mga tao at anong mga lugar at sitwasyon ang nag-uudyok sa iyo na uminom ng alak?



Anong emosyon at damdamin ang nagiging dahilan sa iyong pag-inom?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang alak ay nakakapinsala sa iyong paggaling. Ang total abstinence kasama ang alak ay ang nararapat na layunin o adhikain sa paggaling.

CBT Sesyon 13.

Pagkabagot

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain na ang pagkabagot ay isang panganib sa paggaling.

🎯 Tukuyin ang mga bagong gawain o pamamaraan na makatutulong lagpasan ang pagkabagot habang nagre-recover.

1) Ang pagkabagot ay isang panganib sa paggaling 📄

Ang pagkabagot ay maaaring maging sanhi upang muling gumamit ng droga. Para sa maraming tao, malaking tukso ang pagkabagot. Kapag nababagot ka, gagamit ka ng droga. Hangga't wala kang ginagawa tungkol dito, ang pagkabagot at muling paggamit ay hindi mawawala. Para sa isang matagumpay na paggaling, kailangan mong kumilos para labanan ang pagkabagot.




2) Kung bakit ang mga taong nagpapagaling ay may problema sa pagkabagot? 📄

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

- ✓ Ang nakaayos (structured) na pang-araw-araw na gawain ay ibang-iba sa pamumuhay na umiikot sa paggamit ng droga.
- ✓ Ang mga pagbabago sa kemikal ng utak habang nagpapagaling ay maaaring magdulot ng pagkabagot.
- ✓ Ang mga tao na gumagamit ng droga ay may matinding “emotional swings” (mula sa high to low at low to high). Kung ikukumpara, ang pangkaraniwang emosyon ay maaaring “flat”.

Maaring makaramdam ng pagkatamlay o pagkabagot ang tao kapag naghilom na ang utak dala ng hindi na paggamit ng droga habang nagre-nagpapagaling ito. Ang ika-2 hanggang ika-4 na buwan ng paggaling (tinatawag na “Wall” o Pader) ay madalas naglalarawan ng parang

manhid na damdamin o pagkabagot. Samantala, mahalagang malaman na nababawasan naman ito habang naghihilom na ang katawan at utak, ang pagkabagot ay hindi na masyadong isyu.

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

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

3) Paano kakayanin ang pagkabagot

Ang panganib sa pagiging bagot habang nagre-nagpapagaling ay nahihikayat kang magpalutang lang o (float along). Hindi mo namamalayan, lumalayo ka na ulit mula sa abstinence papunta sa muling paggamit. Ang pinakamahalaga ay ang pagpupursigi sa iyong paggaling upang malabanan ang pagkabagot.

Maraming paraan para mabawasan ang pagkabagot. Halimbawa, ang pagkakaroon ng iskedyul bawat oras ay nakatutulong para malaman ang libreng oras na maaaring gamitin para sumubok ng mga bagong gawain. Ang pagkakaroon ng bagong libangan o pagbabalik sa dating libangan noong hindi pa nagdodroga ay makatutulong para labanan ang pagkabagot. Makatutulong ang pakikipag-usap sa iyong kabiya, kapamilya at mapagkakatiwalaang kaibigan.

Maiibsan din ang pagkabagot sa pamamagitan ng pakikipagkaibigan sa mga hindi gumagamit ng droga at sa pagdalo sa 12-Steps o Self-help na grupo.

Nandito ang mga ibang payo para mabawasan ang pagkabagot habang nagre-nagpapagaling.

- ✓ Matanto na ang maayos na araw-araw na gawain ay ibang-iba sa pamumuhay na umiikot sa paggamit ng droga.
- ✓ Siguraduhin na may iskedyul ka ng iyong mga gawain. Ang pagsusulat ng mga pang-araw-araw na gawain sa abot ng iyong makakaya ay makatutulong sa pagdagdag ng mga mas kawili-wiling karanasan.
- ✓ Subukan na huwag masyadong kampante habang nagre-nagpapagaling. Gumawa ng mga bagay na iyong paglago. Kung minsan ang pagkabagot ay dala ng kakulangan sa mga pang-araw-araw na hamon sa sarili.





Isulat ang limang libangan na iyong ginagawa o gusto mong ituloy .

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Para mabawasan ang pagkabagot, makakagawa ka ba ng isang plano na iyong gagawin? Ano ang iyong plano, kalian at sino ang makakasama mo rito?



Alin sa mga tatlong payo na nakalista sa itaas ang maaaring makatulong para mabawasan ang iyong pagkabagot?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Sumubok ng mga bagong bagay na makatutulong sa iyo na talunin ang pagkabagot. Makatutulong ito sa iyong personal na paglago at paggaling.

CBT Sesyon 14.

Pag-iwas sa Relapse Drift

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain ang proseso ng “relapse drift”.

🎯 Tukuyin ang mga angkla (mooring lines) o ang pinanghahawakang salita at gawain na nakatutulong mapanatili ang pagiging malaya sa droga.

Unawain ang kahalagahan ng gabi-gabing pag-tsek ng iyong Mooring Lines

🎯 Recovery Chart para manatili kang naka-angkla sa iyong paggaling.

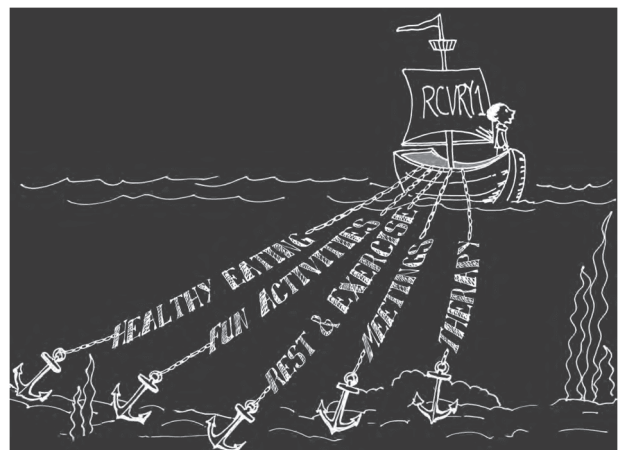
1) Paano nangyayari ang muling paggamit ng droga 📄

Ang muling paggamit ay hindi nangyayari na walang babala , at hindi ito nangyayari agad-agad. Dahil ang unti-unting galaw mula sa abstinence patungo sa muling paggamit ay maaring banayad lamang, madalas ay itinatangi ng tao ang responsibilidad sa ganitong pangyayari. Dahil dito, ang muling paggamit ay nagmumukhang biglaan.

Maihahambing ang mabagal na paglayo sa abstinence sa isang barko na dahan-dahang inaalon mula sa angkla nito. Mabagal ang pag-anod at maaaring hindi namamalayan.

2) Paano mapipigilan o mahihinto ang relapse drift 📄

Habang nagre-nagpapagaling, may mga ginagawa tayong mga bagay-bagay para manatiling abstinent. Ang mga ito ay tinatawag na pinanghahawakang salita na maihahalintulad sa “angkla” ng barko. Kailangan mong unawain ang iyong mga ginagawa para manatiling abstinent at isulat ang mga angkla na ito sa paraan na malinaw at nasusukat. Ang mga gawaing ito ay nagsisilbing tali para maging maayos ang paggaling at mapigilan na mangyari relapse drift nang hindi namamalayan.





Maglista ng hindi bababa sa pitong pinanghahawakang aktibidad o angkla sa iyong paggaling na makatutulong sa iyong pagiging abstinent. Isulat ang mga aktibidad na ito sa paraang malinaw at nasusukat (halimbawa, “ang pag-eehersisyo nang 20 minuto tatlong beses sa isang linggo”). Gayunpaman, huwag isama sa listahan ang saloobin dahil hindi ito madaling sukatin.

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



Ibahagi ang inyong mga sagot.




Paano nakatutulong ang mga pinanghahawakang aktibidad bilang iyong angkla para manatili kang malaya sa droga at ligtas sa iyong paggaling?

3) Pagsusuri ng Mooring Lines araw-araw

Kapag natukoy mo na ang iyong mga angkla o mga pinanghahawakang aktibidad, kailangan mong siguraduhin na magagawa mo ito gabi-gabi bago matulog. Kapag nakawala ang isa o higit pa sa mga angkla o mga pinanghahawakang aktibidad, nagbibigay-daan ito para maaanod ka na bumalik sa paggamit.


Gamitin ang Librong Talaan para ilaran ang limang pinakamabuluhang mga angkla o mga pinanghahawakang aktibidad na mahalaga sa iyong tuloy-tuloy na paggaling. I-tsek ang listahan gabi-gabi para masigurong naka-ankla pa ito para manatili ka sa iyong paggaling.

 *Kabilang sa nakalistang mooring lines, alin ang pinakamahalaga?*

 *Matse-tsek mo ba ang kalagayan ng iyong mga angkla o mga pinanghahawakang aktibidad gabi-gabi? Mahihirapan ka ba sa paggawa nito?*

 **Mahalagang siguraduhin na i-tsek gabi-gabi kung ang mga angkla o pinanghahawakang aktibidad natin ay naka-angkla. Subukang masanay sa pag-tsek nito araw-araw.**

Takdang-Aralin

 *Maglista ng limang angkla o pinanghahawakan sa Librong Talaan at suriin ang kanilang katayuan araw-araw sa pagtatapos ng araw, kasama ang iyong pang-araw-araw na pagsusuri ng katayuan ng panganib sa paggamit muli. Tandaan na kinakailangan mong gawin ang takdang-aralin na ito araw-araw mula ngayon, bagaman ang tagubiling ito ay hindi na mauulit sa Workbook na ito.*




CBT Sesyon 15.

Lapse and Relapse

Petsa:


____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

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

1) Pagkakaiba ng pagkabuyo (lapse) at muling paggamit (relapse) na nauwi sa dating 'pattern' ng paggamit ng droga

May malaking pagkakaiba ang pagkabuyo (lapse) at muling paggamit (relapse). Ang pagkabuyo ay pansamantalang pagbabalik sa paggamit ng droga kapag sumusubok na makawala dito at madalas ay isang beses lamang. Samantala, ang muling paggamit (relapse) ay ang tahasang pagbabalik sa nakaraang paggamit ng droga.

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

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

2) Abstinence Violation Syndrome

Para sa ilang mga tao, maayos na sila basta naaayon sa plano ang kanilang paggaling. Pero kung pumalya sila kahit konting pagkakamali lamang, pakiramdam nila ay lumayo na sila sa daan tungo sa paggaling. Ang ganitong klase ng pag-iisip ay tinatawag na **Abstinence Violation Syndrome (AVS)**, at delikado ito. Sa striktong pangangatwiran na ito, kahit na ang kaunting pagkalahis lamang ay katumbas na rin ng muling paggamit ng droga. Ang sumusunod na kuwento ay isang halimbawa:



“Tumigil ako sa paninigarilyo at paggamit ng droga. Ito ay mahirap. Isang araw, bumigay ako at nanigarilyo. Ang sama ng loob ko dahil pumalpak ako; sa bandang huli napagamit ako ng droga.”

Kailangan mong maintindihan na walang paggaling na “perpekto”; ang isang pagkakamali ay hindi nangangahulugan na ang lahat ay nawala na.

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

Ano ang gagawin mo kapag nagkaproblema ka nang kaunti sa paggaling? Anong klaseng saloobin/pagkilos ang kailangan mo?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

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

Makatutulong na malaman, sa lahat ng oras, kung nasaang bahagi ka na ng paggaling. Ang pagmarka ng estado ng panganib ng muling paggamit sa Librong Talaan ay nakatutulong sa maraming paraan:

- ✓ Pinaaalala nito kung gaano na kalayo ang narating mo sa iyong paggaling.
- ✓ May pakiramdam ng karangalan kapag nakikita ang bilang ng mga araw na ikaw ay nananatiling “abstinent” o hindi gumagamit ng droga.
- ✓ Parang tila napakahaba ang paggaling kapag hindi ito nasusukat sa maiiksing yunit ng oras.

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

Ligtas: Pagsunod sa skedule at hindi naharap sa anumang tukso.

Nasa Panganib: Hindi pagsunod sa iskedyul o muntikan na sa nakakatuksong sitwasyon.


Gumamit o Muntik ng Gumamit: Nagkaroon ng “slip-up” o nagkaroon ng nakakatuksong sitwasyon na kung saan ikaw ay nakaranas ng matinding giyang.






Napakahalaga na maging tapat sa pagmarka. Tandaan na ang paggaling mula sa pagkalulong sa droga ay imposible kapag walang katapatan.

Sa pamamagitan ng pagmarka ng Librong Talaan araw-araw, mapapansin mong delikado ang lagay ng iyong paggaling kapag nakikita mong maraming marka sa “Nasa Panganib”.

Gayundin, maaari kang gumawa ng ilang mga hakbang para mapigilan ang iyong pagkabuyo sa tuluyang muling paggamit ng droga kapag mayroon kang marka sa “Gumamit o Muntik ng Gumamit”.

 *Ano ang mga posibleng maging problema sa pagmarka ng estado ng panganib ng muling paggamit araw-araw?*

 *Ano ang mga benepisyo upang ipagpatuloy ang ganitong gawain?*

-
-
-  **Walang perpektong paggaling. Ang isang pagkakamali ay hindi nangangahulugan na nawala o nabigo ka na sa landas ng paggaling.**
 -  **Markahan ang estado ng panganib ng iyong paggamit sa Librong Talaan araw-araw para malaman mo kung nasaang bahagi ka na sa proseso ng iyong paggaling.**
-
-

CBT Sesyon 16.

Trabaho at Paggaling

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain kung paano nakakaapekto ang buhay sa trabaho sa iyong paggaling

🎯 Tukuyin ang mga posibleng solusyon sa mga problema na maaaring epekto ng trabaho sa iyong paggaling.

1) Pagsasalungat (conflicts) sa pagitan ng trabaho at paggaling 📄

Ang pagkakaroon ng trabaho ay isang hakbang tungo sa paggaling at pag-iwas sa muling paggamit ng droga. Kaya lang, ang ilang sitwasyon sa trabaho ay maaaring maging dahilan upang ang paggamot at paggaling ay maging mas mahirap. Ang ilang mahirap na sitwasyon ay ang mga sumusunod:

Pagkakaroon ng mahirap o *demanding* na trabaho na nagpapahirap sa paggamot: Patuloy kang dadalo sa programang aftercare pagkatapos makumpleto ang programang gamutan. Gayunpaman, hindi magiging mabisa ang gawain sa ilalim ng mga programang aftercare kung hindi mo ibibigay ang 100% na pagsisikap. Kailangang makahanap ng pambalanse sa trabaho at paggaling para maibigay ang lahat ng pagsisikap upang magpagaling. Ang ibang trabaho ay nangangailangan ng napakahaba o hindi pangkaraniwang oras. Madalas ang mismong uri ng trabaho ang nagiging dahilan sa muling paggamit ng droga. Kapag mayroon kang ganoong trabaho, ang una mong kailangan na gawin, ay ayusin ang iyong iskedyul para ikaw ay makadala sa mga programa. Ang paggaling ay kailangang bigyan ng prayoridad habang nasa gamutan ka.




Kawalan ng kasiyahan sa trabaho; pag-iisip ng mga pagbabago: Habang nagpapagaling, hangga't maaari ang mga malalaking pagbabago (sa trabaho, relasyon, atbp.) ay kailangang ipagpaliban ng 6 na buwan hanggang isang taon. Ang mga dahilan ay ang mga sumusunod:


- ✓ Matinding pagbabago ang pinagdadaanan ng mga nagre-nagpapagaling. Kung minsan ay nagbabago din ang kanilang pananaw sa personal na sitwasyon.
- ✓ Ang anumang pagbabago ay nagdudulot ng stress. Hangga't maari, ang matinding stress ay dapat iwasan habang nagre-nagpapagaling.

Pagtatrabaho sa sitwasyon kung saan magiging mahirap ang paggaling: Napapadali ng ibang trabaho ang paggaling kumpara sa ibang trabaho. Ang mga sitwasyon sa trabaho kung saan mahirap isabay sa paggaling ay:

- ✓ Mga sitwasyon kung saan kinakailangan na mapapasama ka sa ibang taong umiinom ng alak o gumagamit ng droga.
- ✓ Mga trabaho kung saan ay mayroong malaking halaga ng pera sa hindi inaasahang oras.

Ang mga taong nasa ganitong klase ng trabaho ay maaaring magplano para magpalit ng trabaho.

 *Nakaranas ka na ba sa mga nabanggit na sitwasyon sa itaas? Alin sa mga ito?*

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

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

Kapag walang trabaho, ang gamutan ay nagiging mas mahirap dahil sa mga sumusunod:

- ✓ Ang paghahanap ng trabaho ay mas prayoridad, at hindi gaanong binibigyan ng prayoridad ang paggaling.
- ✓ Ang sobrang libreng oras ay mahirap punan at ang “structure” para sa epektibong gamutan ay kulang.
- ✓ Kadalasan ay limitado ang pera para sa transportasyon at pangangalaga sa mga bata, kaya nagiging mas mahirap ang pagdalo sa programa ng aftercare.

Kung wala kang trabaho at ikaw ay nasa gamutan, pakatandaan na ang paggaling pa rin ang dapat na prayoridad. Siguraduhing balanse ang paghahanap ng trabaho at pagpapagamot.

Walang madaling solusyon sa ganitong mga problema. Mahalagang magkaroon ng kamalayan sa mga ganitong isyu para mapagplanuhan mong gawing matibay ang iyong paggaling sa abot ng iyong makakaya.



Ano ang mga benepisyo at kahinaan ng pag-alis sa trabaho na nakakahadlang sa iyong paggaling?

Pros/Benepisyo: _____

Cons/Kahinaan: _____



Ano ang iyong mga estratehiya para mabalanse mo ang trabaho at paggaling?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang pagkakaroon ng trabaho o pagbabalik sa pagtatrabaho ay isang malaking hakbang tungo sa iyong paggaling, ngunit kailangang isaalang-alang ang pagbalanse sa trabaho at gamutan.




CBT Sesyon 17.

Konsensya at Kahihiyan

Petsa:


____ / ____ / ____


____ / ____ / ____


-  Unawain kung paano nakakaapekto ang mga damdamin na konsensya at kahihiyan sa paggaling ng mga pasyente.
-  Unawain na ang pagkalulong sa droga ay hindi nangangahulugan na ikaw ay masama o mahina.
-  Unawain kung paano harapin ang pakiramdam ng konsensya at kahihiyan.


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

Ang konsensya (guilt) ay ang pagkakaroon ng masamang pakiramdam dahil sa iyong nagawa: “Sorry dahil maraming oras ang sinayang ko sa paggamit ng droga at pagpapabaya sa aking pamilya.” Ang kahihiyan (shame) ay ang pagkakaroon ng masamang pakiramdam dahil sa kung sino ka at kung ano ang tingin mo sa sarili mo: “Ako ay wala nang pag-asa at walang-kuwenta”.

 *Para sa iyo, kahihiyan ba ang pagiging lulong sa droga?*
Oo ___ Hindi ___

 *Pakiramdam mo ba ay mahina ka dahil hindi mo kayang ihinto ang paggamit?*
Oo ___ Hindi ___

 *Pakiramdam mo ba ay bobo ka dahil sa iyong nagawa?*
Oo ___ Hindi ___

 *Pakiramdam mo ba ay masama kang tao dahil sa paggamit mo ng droga?*
Oo ___ Hindi ___



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

2) Ang pagkalulong sa droga ay hindi nangangahulugan na masama kang tao

Ang proseso nang paggaling ay palagi nang mahirap na proseso. Walang nakakaalam kung bakit ang ibang tao ay kayang huminto sa paggamit ng droga kapag nasa gamutan o rehab na sila at ang iba naman ay nahihirapan para manatiling maging “abstinent”. Ayon sa mga pananaliksik, may papel ang “family histories”, “genes” at indibidwal na pagkakaiba ng mga tao. Ang pagkalulong sa droga ay hindi nangangahulugan na ikaw ay masama o mahina.

Sa aming pagkakaalam, hindi ka makakapagpagaling sa pamamagitan lamang nang:

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

Ang dalawang bagay na nakatutulong sa paggaling ay:

- ✓ Pagiging matalino
- ✓ Pagsisikap o “working hard”

Lahat ng nagtagumpay na sa paggaling ay maaring sabihin na, “Iyon ang pinakamahirap na ginawa ko.” Walang gagawa nito para sa iyo, at hindi ito basta-basta mangyayari sa iyo.

3) Pagharap o pagtugon sa pakiramdam ng konsensya at kahihyan (guilt and shame)

Ang konsensya at kahihyan ay nakakasira sa pagpapahalaga at tiwala sa sarili (self-esteem and self-confidence). Ang pag-pokus sa negatibong pakiramdam ay maaaring maging sanhi ng paggamit ng droga upang makatakas sa problema o maibsan ang nararamdamang problema. Tandaan na ang paggamit ng droga ay walang kinalaman sa iyong pagiging masama o mahina.

Ang pagiging *guilty* ay maaaring tamang reaksyon. Ito ay madalas na nangangahulugan na may nagawa kang hindi naaayon sa sarili mong paniniwala at moralidad. Hindi naman nakakapagtaka na ang mga tao ay gumagawa pa din ng mga bagay-bagay na alam nilang nakakakonsensya. Hindi mo na mababago ang nakaraan. Mahalagang makipag-ayos ka sa sarili mo. Minsan, ito ay ang paghingi ng tawad sa mga nasabi o nagawa mo.



Tandaan ang mga sumusunod:

- ✓ Ayos lang ang magkamali.
- ✓ Ayos lang sabihin ang, “Hindi ko alam,” “Wala akong pakialam,” o “Hindi ko naiintindihan.”
- ✓ Hindi mo kailangan magpaliwanag sa iba kung ikaw naman ay nagiging responsable sa mga ginagawa mo.



Anu-ano ang mga bagay na nagawa mo sa nakaraan ang nakakapagparamdam sa iyo ng pagkakonsensya?



Hanggang ngayon ba ay nakakaramdam ka pa ng pagkakonsensya sa mga bagay na inilista mo? Ano ang maaari mong gawin para mapabuti ang sitwasyon?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang pagiging lulong sa droga ay hindi nangangahulugan na ikaw ay masama, bobo o mahina.



Patawarin mo ang iyong sarili sa mga nagawa mo na nakakapagparamdam ng pagkakonsensya at kahihiyan. Subukan ang magpokus sa maaari mong magawa sa hinaharap.

CBT Sesyon 18.

Pananatiling Abala

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang kahalagahan ng pagiging abala at pagsusulat ng iskedyul.
- 🎯 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-iskedyul ng mga gawain


Kadalasan ay nag-uumpisa ang muling paggamit ng droga sa isip ng taong walang ginagawa at walang mapuntahan. Ang utak na na-apektuhan na ng droga ay nakakapag-isip ng nakaraang paggamit, at ito ay maaring makapag-uumpisa ng pagkagiyang.


Ang pagkakaroon ng mga bagong gawain at kapamaraan para maging abala at mapalitan ang “sense of loss” ay malaking bahagi ng iyong paggaling. Para suportahan ang prosesong ito, mahalaga ang pag-iskedyul ng mga gawain para isaayos ang iyong paggaling.




Lalong mahalaga para sa iyo na isulat ang iyong mga iskedyul.

Ang mga iskedyul na nasa isip lamang ay madaling mabago o makalimutan. Kapag gumagawa ng iskedyul, dapat na bigyang pansin ang mga katapusan ng linggo o iba pang pagkakataon na nakakaramdam kang muling makagamit o bumalik sa paggamit.

 *Paano naging tukso ang libreng oras para sa iyo?*


 *Ikaw ba ay laging nag-iisa noong gumagamit ka ng droga? Kung oo, paano naka-apekto ang pag-iisang ito sa paggamit mo ng droga?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

 *Paano mo gagawing abala ang iyong sarili at palitan ang “sense of loss”?
Paano makatutulong ang pagsulat ng iskedyul sa pagiging abala mo?*

2) Pananatiling konektado sa mga gawain at mga tao na hindi gumagamit ng droga

Kapag ang buhay ng tao ay umiikot na sa paggamit ng droga, marami sa dati nilang ginagawa o taong nakakasalamuha ang napag-iiwanan na. Mahalaga sa matagumpay na paggaling ang pagbuo muli ng mga relasyon para ibangon ang buhay na umiikot sa mga gawain at taong hindi gumagamit ng droga. Ang iba ay maaaring bumalik sa mga dating libangan o gawain; ang iba naman ay maaaring mag-uumpisa ng mga bagong gawain at makipagkaibigan sa mga taong hindi gumagamit ng droga.

 *Anong mga gawain na "substance o drug-free" ang iyong sasalihan? Isulat ang iyong dati at bagong gawain o libangan.*


Dating gawain o libangan: _____

Mga bagong gawain o libangan: _____

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

-
- ❗ **Mahalaga ang pagsusulat ng iskedyul para pigilan ang muling paggamit ng droga. I-iskedyul mo ang iyong oras.**
 - ❗ **Para mapigilan ang muling paggamit ng droga, maging abala sa mga gawain o taong hindi gumagamit ng droga at bawasan ang mga libreng oras.**
-

Takdang-Aralin

 *Ilista ang mga gawain na gusto mong ipagpatuloy. Maaaring isama sa listahan ang mga gawain na natutunan mula sa ibang tao habang nasa group session. Isulat din kung kelan at kung sino ang inyong makakasama sa mga gawaing iyon.*

CBT Sesyon 19.

Motibasyon para sa Paggaling

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain na mas mahalaga kung ano ang naging motibasyon mo para maging abstinent kaysa sa kung ano ang naging dahilan upang ikaw ay pumasok sa gamutan o rehab.
- 🎯 Unawain na ang pananaw o pagtingin mo sa mga benepisyo ng paggaling ay isang matibay na motibasyon upang manatiling abstinent.
- 🎯 Alamin ang mga benepisyo sa iyo sa pananatiling abstinent.

1) Ang mga dahilan sa pagpasok sa pagpapagamot o pagpa-rehab ay hindi mahalaga

Kung tatanungin mo ang mga tao na bago pa lang sa paggaling, kung bakit sila ay nagsimulang dumalo sa programa ng gamutan o rehab, marami at magkakaiba ang kanilang kasagutan:

- ✓ Ako ay naaresto, kaya't ako'y andito sa rehab o sa kulungan.
- ✓ Sinabi ng aking asawa na kung hindi ako titigil, tapos na kami.
- ✓ Noong muli akong gumamit, akala ko mamamatay na ako; alam ko na mamamatay na ako kung gagamit akong muli.
- ✓ Kukunin nila sa akin ang mga anak ko kung hindi ako titigil.
- ✓ Gumagamit ako ng mahigit 20 taon na; panahon na upang magbago.

Alin sa mga taong ito ang pinakamalapit na magtagumpay sa paggaling? Maaari mong isipin na ang mga taong nais na tumigil sa paggamit at kusang maghanap ng gamutan ay mas malamang na magiging mahusay sa gamutan. Gayunpaman, maaaring hindi ito totoo. Ipinapakita sa pananaliksik na hindi mahuhulaan kung kayang magpatuloy na maging abstinent ang isang tao dahil lamang sa mga kadahilanan ng mga ito na huminto na sa paggamit.

2) Ang motibasyon mo upang manatiling abstinent ay mahalaga

Hindi mahalaga kung ano ang dahilang nagdadala sa iyo sa gamutan o rehab sa simula pa lamang. Ang mahalaga ay kung ano ang nag-uudyok sa iyo na manatiling abstinent o hindi na gumamit ng droga. Bagama't ang manatiling abstinent ay isang layunin na pang-habambuhay, makakamit mo lamang ito “hour by hour and day by day”. Maaari mong makita na ang iyong mga kadahilanan na manatiling “abstinent” ay nagbabago sa paglipas ng panahon.

3) Ang makita ang mga benepisyo sa paggaling bilang isang mabisang motibasyon o rason upang manatiling abstinent

Ang iyong pagnanais na patuloy na makita ang mga benepisyo ng bagong buhay at malaya sa droga ay nagiging malakas na motibasyon upang manatili ang paggaling. Halimbawa, kapag ang mga utang ay hindi napakalaki, ang mga relasyon ay kaaya-aya, ang trabaho ay maayos, at ang kalusugan ay mabuti, ang mga tao na nagpapagaling ay nais na manatiling abstinent.

Minsan, ang iyong motibasyon upang manatiling abstinent ay maaaring bumaba o humina kahit na ikaw ay nagsusumikap sa paggaling. Lalo na, kung nakakapagbalik-tanaw ka sa mga araw na ikaw pa ay gumagamit ng droga at naramdaman mo na ang mga kasalukuyang pamumuhay na hindi gumagamit ng droga ay nakakabagot, maaari kang mahirapan na maging “motivated” upang manatili ang paggaling.



Kapag may pag-aalinlangan tungkol sa motibasyon sa iyong paggaling, magmuni-muni ka at isipin kung bakit nais mong manatili sa paggaling at kung ano ang magiging mga benepisyo ng pagiging abstinent. Maaari mo ring isipin ang tungkol sa mga layunin o adhikain mo sa buhay ng higit pa sa iyong paggaling. Manatiling abstinent sa mahabang panahon upang makita ang mga benepisyo nito. Iyan ang mag-uudyok pa sa iyo na manatiling mamuhay na walang droga.



*Ano sa palagay mo ang magiging benepisyo at mga masamang maidudulot sa **pagpapatuloy nang paggamit** mo ng droga?*

Mga benepisyo: _____

Mga masamang dulot: _____



Ano sa palagay mo ang magiging mga benepisyo at mga masamang dulot sa pagpapatuloy sa paggaling at pananatiling malaya sa droga?

Mga Benepisyo: _____

Mga Masamang dulot: _____



Paano mo nakikita ang iyong sarili at ang iyong buhay pagkatapos ng 1, 5, at 10 taon? Paano mo gusting maging (how do you want to be) at ano ang nais mong makamit?

Pagkalipas ng 1 taon: _____

Pagkalipas ng 5 taon: _____

Pagkalipas ng 10 taon: _____



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Kung ano ang nagdala sa iyo sa gamutan o rehab ay hindi mahalaga. Tumutok sa mga kadahilanan para maging abstinent o manatili na malaya sa droga.



Manatiling abstinent ng matagal na panahon upang makita ang mga benepisyo o magandang maidudulot nito. Iyon ang magiging motibasyon mo na manatili sa hindi paggamit ng droga.




CBT Sesyon 20.

Pagkamatapat

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____


-  Unawain na ang pagiging lulong sa droga at ang pagkamatapat ay hindi maaaring magkasama/magkasundo.
-  Aminin ang pagkamatapat ay hindi palaging madali.
-  Unawain na ang patuloy na pagiging matapat ay mahalaga sa isang matagumpay na paggaling.

1) **Ang hindi pagiging matapat ay bahagi ng pagkalulong sa droga**

Ang pagkalulong sa droga ay nagiging paraan ng pagtakas mula sa mga realidad ng buhay. Mahirap matugunan ang mga pangangailangan sa pang-araw-araw na pamumuhay (mga relasyon, mga pamilya, mga trabaho) habang regular na gumagamit ng droga. Habang ikaw ay nagiging lulong sa droga, ang mga gawain na kinakailangan upang makakuha at makagamit ng droga ang syang higit na kumukunsumo sa iyong buhay.

Para sa mga taong lulong sa droga, nagiging mas mahirap na manatili sa tamang landas at harapin ang mga problema na nagmula sa paggamit ng droga. Kadalasan ay ginagawa at sinasabi na lamang nila ang mga bagay na kinakailangan upang matakasan o maiwasan lamang ang mga problema. Kaya naman, ang pagsasabi ng katotohanan ay hindi gaanong mahalaga sa kanila.



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



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

2) Hindi magiging matagumpay ang paggaling kung walang katapatan

Ang pagiging matapat sa iyong sarili at sa iba habang nasa proseso ng paggaling ay lubhang mahalaga. Minsan ang pagiging matapat ay napakahirap dahil sa mga sumusunod na kadahilanan:

- ✓ Maaaring hindi ka magmukhang mabuting tao kung ikaw ay magsasabi ng totoong mga kwento tungkol sa sarili mo.
- ✓ Ang iyong counsellor o miyembro ng iyong grupo ay maaaring hindi maging masaya sa mga totoong kwento mo.
- ✓ Maaaring mapahiya ka sa pagsasabi ng totoong kuwento tungkol sa iyo.
- ✓ Ang damdamin ng ibang tao ay maaaring masaktan kung magsasabi ka ng totoo.

Ang hindi pagiging tapat habang nagre-nagpapagaling ay maaaring pag-aaksaya lamang ng oras. Gayundin, tandaan na ang hindi pagsasabi ng buong katotohanan ay hindi pagiging matapat.



Paano naging mahirap ang pagiging matapat para sa iyong paggaling.



*Ang hindi pagsasabi ng buong katotohanan ay hindi pagiging matapat.
Ginawa mo na ba ito:*

- ✓ Hinayaan ang isang tao na maniwala sa “partial” na katotohanan?
Oo ___ Hindi ___
- ✓ Sabihin sa mga tao kung ano ang nais nilang marinig?
Oo ___ Hindi ___
- ✓ Sabihin sa mga tao na ang ninanais mo sana ay totoo?
Oo ___ Hindi ___
- ✓ Magsabi ng hindi buong katotohanan?
Oo ___ Hindi ___



Anong mga positibo mong karanasan dahil sa pagiging matapat sa iyong paggaling?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang hindi pagiging matapat ay bahagi ng pagkalulong sa droga.



Ang paggaling ay imposible kung walang katapatan. Ang pagiging “partly honest” ay hindi pagiging makatotohanan.

CBT Sesyon 21.

Mga Argumento sa Alak

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

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

🎯 Alamin ang iyong mga estratehiya upang manatiling abstinent sa mga sitwasyon na kinasasangkutan ng alak.

1) Mga argumento sa alak sa pagpapanatiling abstinent sa mga droga

Ito ang ilan sa mga pinaka-karaniwang argumento laban sa pagtigil sa pag-inom ng alak at mga sagot sa mga argumento.

Pumunta ako rito upang ihinto ang paggamit ng droga, hindi upang ihinto ang pag-inom.

=> Bahagi ng pagtigil sa paggamit ng *Shabu* ay ang pagtigil sa paggamit ng lahat ng droga, kabilang na ang pag-inom ng alak.

Naka-inom ako ng alak at hindi gumamit ng mga droga, kaya wala itong diperensya.

=> Ang pag-inom sa paglipas ng panahon ay lubos na nakakadagdag sa panganib ng muling paggamit ng droga. Ang isang solong inumin ay hindi kinakailangang maging sanhi agad ng muling paggamit o parang isang solong sigarilyo na nagiging sanhi agad ng kanser sa бага. Gayunpaman, sa patuloy na pag-inom ng alak ay tumataas din ang panganib sa muling paggamit ng droga.

Ang pag-inom ay talagang nakatutulong. Kapag ako ay may giyang sa mga bawal na droga, ang pag-inom ang nagpapakalma sa akin, at ang pagkagiyang ko sa bawal na droga ay nawawala.

=> Ang alak ay nakakasagabal sa kemikal na paghilom o paggaling ng utak. Ang patuloy na pag-inom ng alak ay nagpapatindi sa labis na pagkagiyang kalaunan, kahit pa ang isang pag-inom ng alak ay tila nakakatanggal ng giyang para sa ipinagbabawal na droga.




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

=> Kung hindi ka isang lasenggo, wala kang dapat na problema sa paghinto sa pag-inom ng alak. Kung hindi mo ito mapigilan, marahil ang alak ay higit na problema kaysa sa napagtanto mo.

Hindi na ako muling gagamit ng droga, ngunit hindi ako sigurado na hindi na ako muling iinom.

=> Gumawa ng pangako sa loob ng anim na buwan para sa total abstinence. Bigyan ang iyong sarili ng pagkakataon na magdesisyon tungkol sa alak nang may *drug-free brain*. Kung ayaw mong itigil ang pag-inom ng alak dahil natatakot ka sa "magpakailanman", binibigyang-katwiran mo lamang ang pag-inom at pinagsasapalaran mo ang muling paggamit ng droga.

Alalahanin na ang total abstinence sa alak ay kinakailangan para sa mga tao na nagre-nagpapagaling mula sa pagkalulong sa droga.

 *Ang "addicted brain" mo ba ay nagbigay pa ng ibang mga katwiran upang ikaw ay uminom ng alak? Kung gayon, anu-ano ang mga ito?*

 *Paano mo pinaplano na lutasin ang pag-inom ng alak?*



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

2) Paghahanda para sa mga sitwasyon na kinasasangkutan ng alak

Ang pag-inom ay madalas na sinasamahan ng ilang mga gawain: isang inumin pagkatapos ng trabaho kasama ang mga kaibigan at isang beer bago matulog. Ang alak ay napakahalaga rin sa mga pagdiriwang tulad ng mga kaarawan at kasalan. Para sa ilang mga tao, ang alak ay tila hindi maiiwasang bahagi ng mga gawain. Hindi nila maiisip ang kasiyahan sa ilang mga gawain nang hindi nakainom. Ang hindi pag-inom ay maaaring mangangahulugan na mapag-iwanan sa kasiyahan o hindi gaanong astig o “cool”.

Mahalagang malaman kung paano paghandaan ang mga damdaming iyon. Mag-isip ng mga paraan sa pagdiriwang na hindi kasali ang alak. Kung alam mo na napapaligiran ka ng iba na umiinom at nararamdaman mong napag-iwanan ka, dapat mong iwasan ang mga ganoong sitwasyon hanggang sa ang iyong paggaling ay nasa maayos na kalagayan na.



Ano ang mga gawain na tila kasama ang pag-inom para sa iyo?



Anong mga espesyal na okasyon ang ipinagdiwang mo at ng iyong pamilya na may alak?



Paano mo ipagdiriwang ang mga okasyong iyon?



Paano ka makakasama sa iyong mga kaibigan nang hindi ka iinom?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang mga pangangatwiran (justifications) sa pag-inom ng alak ay magdudulot ng problema sa iyong paggaling. Maging handa na manatiling abstinent para sa mga sitwasyon na kinasasangkutan ng alak.




CBT Sesyon 22.

Sex at Paggaling

Petsa:

____ / ____ / ____

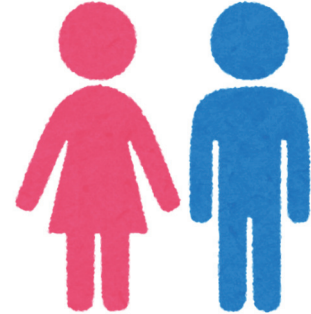
____ / ____ / ____

-  Unawain ang pagkakaiba sa pagitan ng “intimate sex” at “impulsive sex”.
-  Unawain na ang impulsive sex ay isang anyo ng pagkalulong at maaaring humantong sa muling sa paggamit ng droga.
-  Unawain ang kahalagahan ng “intimacy” at ng matatag na pakikipag-relasyon sa paggaling.

1) Intimate and impulsive sex

Ang intimate sex ay may pagkakaiba sa impulsive sex. Ang kaibahan sa pagitan ng dalawa ay depende sa relasyon mo sa iyong sexual partner.

Intimate sex (pakikipagtalik bunga ng malalim na relasyon): Ang intimate sex ay pakikipagtalik na mula sa pagkakaroon ng malalim na relasyon sa isang tao. Ang sex o pakikipagtalik ay bahagi ng pagkakaroon ng relasyon. Minsan ang mga emosyon o damdamin ay maamo at mahinahon o malambing. Minsan naman, ang mga ito ay mainit at matinding damdamin. Ang parehong halimbawa ng intimate sex ay mula sa malalim na pagtingin sa ka-relasyon at nakakadagdag ng malalim na damdamin ng relasyon.



Impulsive sex (pakikipagtalik bunga ng mapusok na damdamin): Sa kahulugang ito ng impulsive sex, karaniwan ang partner ay hindi na importante; ang partner ay ginagamit lamang para maging-high. Ang labis na pagma-“masturbate” ay maaaring maging anyo ng impulsive o mapusok na pakikipagtalik. Ang impulsive sex ay maaaring magamit at maabuso sa parehong paraan kung paano din ginagamit at inaabuso ang droga. Maaaring maging adik sa impulsive sex. Ang halimbawa ng impulsive sex ay ang mga “one-night stand”.

2) Kung paano ang impulsive sex ay maging tukso sa paggamit ng droga

Para sa ilang mga tao, ang impulsive sex ay nauugnay sa paggamit ng droga bago sila napunta sa gamutan o rehab. Karaniwan silang nakikipagtalik kapag sila ay gumagamit ng droga. Ang


ibang mga tao ay maaaring bumaling sa impulsive sex upang makamit ang isang uri ng pagka "high" pag tumigil na sila sa paggamit ng droga. Sa parehong mga kaso, ang impulsive sex ay isang trigger/tukso para sa paggamit ng droga at maaaring humantong sa paulit-ulit na paggamit nito. Ang mga tao ay maaari ring malulong sa impulsive sex katulad din ng pagkalulong sa mga droga.

3) Paano ang intimacy at matatag na relasyon ay maka-suporta sa paggaling


Ang maraming bahagi ng isang matatag na relasyon ay mahalaga din para sa matagumpay na paggaling. Ang mga taong may karelasyon na nagbibigay ng “supportive”, matapat at mapagkakatiwalaan ay mas madadalian na makilahok sa mga gawain ng paggaling. Maaari din nilang suportahan ang iba sa mga group session at maging makatotohanan tungkol sa kanilang buhay. Ang isang matatag na relasyon pati ang intimate sex ay makatutulong sa pagsuporta sa paggaling.

 *Anong uri ang mga karanasan mo sa intimate sex?*

 *Ang intimate sex ba ay may koneksyon sa iyong paggamit ng droga? Paano?*

 *Ilarawan ang isang maayos at malalim na relasyon na nagkaroon ka na o hinahangad na magkaroon.*


 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

 *Anu-anong mga paraan ang iyong gagawin upang mas maging mapagmalasakit, matulungin, at maayos o “healthy” ang iyong kasalukuyang relasyon? Kung wala ka sa isang relasyon sa ngayon, mag-isip ka ng mga paraan upang mapabuti ang iyong susunod na relasyon.*

 **Ang intimate sex ay maaaring maging tukso para sa paggamit ng droga.**

 **Ang malalim at matatag na relasyon ay maaaring makasuporta sa paggaling.**

Takdang-Aralin

 *Ilista ang mga paraan kung paano mo magagawa na mas “caring, supportive, at intimate” ang kasalukuyan mong relasyon. Kung wala ka sa isang relasyon ngayon, mag-isip ng mga paraan upang mapabuti ang iyong susunod na relasyon.*

CBT Sesyon 23.

Pag-agap at Pag-iwas sa muling paggamit

Petsa:

/ /

/ /

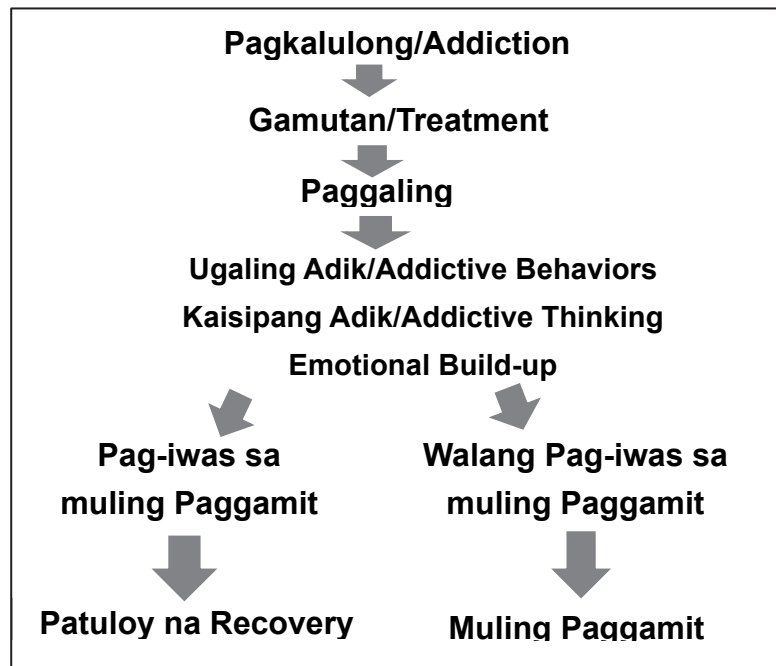
- 🎯 Unawain kung ano ang muling paggamit at kung paano ito nabubuo o nangyayari.
- 🎯 Unawain kung ano ang mga ugali at pag-iisip ng isang adik na nagsisilbing palatandaan o babala ng muling paggamit.
- 🎯 Unawain kung ano ang “emotional build up” na nagsisilbing mga tukso.
- 🎯 Alamin ang iyong mga pamamaraan upang maiwasan ang muling paggamit kapag nakita mo na ang isang mapanganib na babala (danger sign).

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

Ang paggaling ay higit pa sa hindi paggamit ng mga droga. Ang unang hakbang sa gamutan o rehab ay ang pagtigil sa paggamit nito. Ang susunod na hakbang ay ang hindi pagsisimulang gumamit muli. Ang mahalagang proseso na ito ay tinawag na **Pag-iwas sa Muling Paggamit.**


Ang muling paggamit ay ang muling pagbabalik sa paggamit ng droga at sa lahat ng mga dating pag-uugali at gawain na kasama nito. Kadalasan ang mga pag-uugali at mga gawain ay bumabalik sa estado noong bago pa gumamit ng droga. Ang matutunan kung paano malaman ang pag-uumpisa ng muling paggamit ay maaaring


makatulong sa mga tao sa paggaling na matigil o mapigilan ang proseso bago nila simulang gumamit muli ng mga droga.



2) Ugaling-adik bilang tanda ng babala ng muling paggamit

Ang mga ginagawa ng mga tao bilang parte ng mga pang-aabuso sa droga ay tinatawag na **Ugaling-adik**. Kadalasan ang mga ito ay ginagawa upang makakuha ng droga, upang mapagtakpan ang pag-abuso ng droga, o bahagi ng pang-aabuso nito. Ang pagsisinungaling, pagnanakaw, hindi mapagkakatiwalaan, at ‘acting compulsively’ ay mga uri ng adik na pag-uugali. Kapag muling lumabas ang mga pag-uugali na ito, ang mga tao sa paggaling ay dapat na maging alerto na ang relapse ay mangyayari na sa lalong madaling panahon kung hindi nila mapipigilan.

 *Anu-ano ang iyong mga ugaling-adik? Anong mga gawain ang iyong sinalihan noong ikaw ay gumagamit ng mga droga?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

3) Addictive thinking

Ang **adik na pag-iisip (addictive thinking)** ay ang pagkakaroon ng mga pag-iisip o mga dahilan at katwiran na ang paggamit ng droga ay tila ayos o OK lang. Sa mga programang Labindalawang Hakbang (12-step), kilala ito bilang “stinking thinking.” Ang adik na pag-iisip ay nagsisilbi ding babala ng muling paggamit. Ang ilang halimbawa ay ang mga sumusunod:

- ✓ Kaya ko, isang inumin lang naman.
- ✓ Kung iniisip nila na gumagamit ako ng droga, mabuti pa na gumamit na lang rin ako.
- ✓ Nagtrabaho ako nang husto. Kailangan ko ng pahinga (break).



Anong addictive thinking ang meron ka? Paano ka sumubok na maghanap ng mga dahilan o katwiran upang makagamit ng droga?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

4) Pamumuo ng mga emosyon na nagsisilbing mga tukso

Ang mga damdamin na tila hindi nawawala at patuloy na lumalakas ay nagiging dahilan ng pamumuo nito (**emotional buildup**). Minsan ang pakiramdam ay tila hindi na makakaya pa. Ang ilang mga damdamin na maaaring mamuo o maipon ay ang pagkainip, pagkabahala, frustration sa sex, irritable, at pagkalumbay (depression). Ang mga damdamin na ito ay madalas na nagsisilbing tukso sa proseso ng muling paggamit. Mahalaga na gumawa ng hakbang at kumilos sa sandaling makita mo ang mga mapanganib na palatandaang ito.



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




Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

5) Mga estratehiya para maiwasan ang muling paggamit


Kapag nalaman mo ang isang panganib na palatandaan ng muling paggamit, kailangan mong gumawa ng mga aksyon upang maiwasan ito. Mahalagang maunawaan ang mga praktikal na aksyon na maaari mong gawin kapag nahaharap ka sa ganoong mga sitwasyon. Narito ang ilan sa mga aksyon na baka maaari mong gawin.

- ✓ Pagtawag sa counsellor
- ✓ Pagtawag sa isang kaibigan
- ✓ Paglalaan ng araw ng pahinga
- ✓ Pakikipag-usap sa iyong pamilya
- ✓ Pagpunta sa mga pagpupulong ng self-help
- ✓ Pag-ehersisyo
- ✓ Pakikipag-usap sa asawa
- ✓ Mahigpit na pag-iskedyul ng iyong oras



 *Aling mga aksyon ang maaaring makatulong sa iyo na mapigilan ang muling paggamit kapag nalaman mo ang isang “danger sign” o mapanganib na palatandaan?*

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pagtawag sa counsellor | <input type="checkbox"/> Pagpunta sa meeting ng self-help group |
| <input type="checkbox"/> Pagtawag sa kaibigan | <input type="checkbox"/> Pag-ehersisyo |
| <input type="checkbox"/> Paglaan ng araw ng pahinga/break | <input type="checkbox"/> Pakikipag-usap sa asawa |
| <input type="checkbox"/> Pakikipag-usap sa iyong pamilya | <input type="checkbox"/> Mahigpit na pag-iskedyul nang iyong oras |

 *Ano ang mga aksyon na maaaring makatulong sa iyo upang mapigilan ang muling paggamit?*



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

-
-
- ❗ **Ang pagtukoy at pagkaya sa iyong mga adik na pag-uugali, adik na pag-iisip, at emotional buildup ay mahalaga upang maiwasan ang muling paggamit.**
 - ❗ **Laging maging handa na gumawa kaagad ng mga aksyon upang mapigilan ang muling paggamit kapag nalaman o nakita mo na ang danger sign.**
-
-




CBT Sesyon 24.

Tiwala

Petsa:


____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain ang papel na ginagampanan ng tiwala sa mga relasyon sa ibang tao.
-  Unawain kung paano makakayanan ang mga hinala o suspetsa ng ibang tao sa patuloy mong paggamit ng droga.
-  Unawain na kinakailangan na maglaan ng oras at magsikap upang maibalik ang nawalang tiwala para sa iyong paggaling.

1) Ang pag-abuso sa droga ay nakakasira ng tiwala sa mga relasyon

Ang mga taong lulong sa droga ay nahihirapang magkaroon ng bukas at matapat na relasyon. Ang mga bagay na ginagawa at sinasabi nila ay sumisira sa tiwala at mga relasyon. Kalaunan, ang paggamit ng droga ay nagiging kasing-importante o mas importante pa sa ibang tao.

 *Paano nakakaapekto ang droga sa tiwala sa pagitan mo at ng mga taong pinapahalagahan mo?*





Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

2) Pagkaya sa mga hinala o suspetsa ng mga tao tungkol sa iyong patuloy na paggamit ng droga

Ang muling pagbalik ng tiwala sa isang relasyon ay maaaring maging matagal, kahit pa nga pareho ninyong pinagsisikapan ang prosesong ito. Kailangan maging handa ka na kayanin ang

iyong pagkadismaya kung pinaghihinalaan ka ng mga tao na patuloy ang paggamit mo ng droga kahit nga hindi ka na naman talaga gumagamit.

 *Pag sinabi mo sa isang tao na hindi ka na gumagamit ng droga, ngunit hindi ka pinaniniwalaan nito, ano ang mararamdaman mo?*

 *Paano mo makakayanan ang mga hinala o suspetsa ng ibang tao tungkol sa iyong paggamit kahit na hindi ka naman gumagamit?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

3) Ang pagpapanumbalik ng tiwala sa mga relasyon ay may katagalan

Kapag ang pagkalulong sa droga ay natigil na, ang tiwala sayo ay hindi kaagad bumabalik. Ang pagtitiwala ay nangangahulugang sigurado ka na maaari mong asahan ang isang tao. Ang mga tao ay hindi maaaring maging sigurado dahil lamang sa gusto nila. Ang tiwala ay maaaring mawala sa isang iglap lamang, ngunit maibabalik lamang muli sa paglipas ng panahon. Ito ay maaaring maibalik nang paunti-unti, kung ang taong sumira sa tiwalang ito ay nagbibigay o nakikitaan ng mga dahilan upang muli siyang pagkatiwalaan. Maaaring gusto ng isa o kapwa nila gusto na bumalik agad ang tiwala, ngunit kailangan ng sapat na panahon para mabago ang mga damdamin.





Ano ang gagawin mo upang makatulong sa proseso na patatagin o buuin muli ang tiwala ng tao?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Mangangailangan ng mahabang panahon para maibalik ang nawalang tiwala. Subalit ito ay kinakailangang hakbang sa paggaling.

Takdang-Aralin



Kanino mo pinakagusto na maibalik muli ang pagtiwala sa iyo? Batay sa iyong natutunan, isulat ang mga kongkretong aksyon na gagawin mo upang makamit iyon.

CBT Sesyon 25.

Maging Matalino, Hindi Malakas

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain na ang paggaling ay hindi ang pagsubok lamang ng kalooban, kundi ang pagiging desidido (committed) at matalinong pagpaplano.
- 🎯 Unawain ang kahalagahan ng pag-iwas sa mga tukso at sa mga sitwasyon kung saan maaaring muling mapagamit.
- 🎯 Unawain kung paano suriin kung epektibo ang iyong pamamaraan sa paggaling.

1) Ang pagkalulong sa droga ay mas malakas kaysa sa indibidwal

Maaaring naniniwala ang mga tao na ang lakas ng kalooban o kagustuhan lamang ay sapat na upang mapagtagumpayan ang pagkalulong sa droga. Sabi ng mga nasa proseso ng paggaling:

- ✓ *Maaari ako sa lugar na may mga droga. Sigurado ako na ayaw kong gumamit, at sa sandaling ako ay nagdesisyon na, napakalakas ko.*
- ✓ *Maayos na ang kalagayan ko, at sa palagay ko, panahon na para subukan kung kaya kong makasama ang mga kaibigan ko na gumagamit ng droga. Ito ay tungkol lamang ng lakas ng kalooban (willpower).*
- ✓ *Kaya kong uminom ng alak nang hindi gumamit ng mga droga. Hindi pa naman ako nagka-problema sa alak.*




Ngunit kapag ang mga tao ay nalulong na sa droga, ang mga proseso na kinasasangkutan ng mga kemikal sa utak ay nagdudulot ng mga pagkagiyang. Ang mga pisikal na prosesong naitakda o naka-“set in motion” na nung sila ay nalulong sa droga ay mas malakas kaysa sa kanilang kalooban.

2) Maging matalino upang makaiwas sa mga tukso at sa mga sitwasyon na maaaring maging dahilan ng muling paggamit

Kahit na gaano kalakas ang iyong pagnanais na manatiling abstinent, ang pagnanais lamang ay hindi sapat. Maaari mong ihinto ang paggamit ng droga at manatiling abstinent sa pamamagitan lamang ng pagiging matalino upang maiwasan ang tukso at ang mga sitwasyon kung saan maaari kang gumamit muli. Kailangan mong gamitin ang “muling paggamit prevention skills” na natutunan mo na.

Ang susi sa hindi paggamit ng droga ay ang pag-iwas sa mga sitwasyon kung saan maaari kang gumamit nito. Kung ikaw ay nasa isang lugar kung saan maaaring may mga droga (halimbawa, sa isang club o party) o sa mga kaibigan na gumagamit, mas malaki ang pagkakataon na ikaw ay gumamit kaysa sa kung wala ka sa sitwasyong iyon. Ang mga taong matalino ay nananatiling abstinent sa pamamagitan ng pag-iwas sa tukso at sa mga sitwasyon kung saan maaaring mapagamit ng droga.

 *Pinagkatiwalaan mo ba ang iyong lakas ng kalooban noong sinubukan mong ihinto ang paggamit ng mga droga? Ilarawan ang iyong karanasan.*

 *Paano mo susubukan na maging matalino para hindi gumamit?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

3) Pagsusuri kung gaano ka ka-handa na maiwasan ang muling paggamit

Para maging matagumpay ang paggaling, kailangan mong magkaroon ng maraming kasangkapan sa iyong “toolbox”:

- ✓ Pag-practice ng ‘thought-stopping techniques’
- ✓ Pag-iskedyul ng iyong pang-araw-araw na gawain
- ✓ Pagpapanatili ng "appointments"
- ✓ Pag-iwas sa tukso
- ✓ Hindi pag-inom ng alak
- ✓ Palagiang pagsusuri ng kalagayan ng iyong angkla o pinanghahawakang mga gawain na makatutulong sa iyo na manatiling malaya sa droga
- ✓ Pag-iwas sa mga taong gumagamit ng droga at alak
- ✓ Pag-iwas sa mga lugar kung saan maaari may mga droga o alak
- ✓ Mag-ehersisyo
- ✓ Ang pagiging matapat
- ✓ Pagpunta sa mga pagpupulong ng self-help groups





Gaano ka kahusay sa ginagawa mong pag-iwas sa paggamit ng droga?

Bilugan ang naaangkop na numero.

	Mahirap	Tama lang	Maayos	Mahusay
1. Pag-practice ng <i>thought-stopping techniques</i>	1	2	3	4
2. Pag-iskedyul ng iyong pang-araw-araw na gawain	1	2	3	4
3. Pagpapanatili ng mga <i>appointments</i>	1	2	3	4
4. Pag-iwas sa tukso	1	2	3	4
5. Hindi pag-inom ng alak	1	2	3	4
6. Palagiang pagsusuri ng kalagayan ng iyong angkla (mooring lines) o pinanghahawakang mga gawain na makatutulong sa iyo na manatiling malaya sa droga	1	2	3	4
7. Pag-iwas sa mga taong gumagamit ng droga at alak	1	2	3	4
8. Pag-iwas sa mga lugar kung saan may mga droga o alak	1	2	3	4
9. Mag-ehersisyo	1	2	3	4
10. Ang pagiging matapat	1	2	3	4
11. Pagpunta sa mga meetings ng self-help groups	1	2	3	4



Pagsama-samahin ang lahat ng binilugan na numero. Pag mas mataas ang kabuuan, mas mahusay ang iyong Recovery IQ.

Ang iyong puntos: _____ / 44



Ano ang maaari mong gawin upang mapabuti ang iyong Recovery IQ score?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Gaano ito magiging kapaki-pakinabang upang masuri ang iyong Recovery IQ?



Huwag umasa sa pagiging malakas. Maging matalino upang maiwasan ang tukso at mga sitwasyon na maaaring maging dahilan ng muling paggamit.



CBT Sesyon 26.

Ang Kahulugan ng Ispiritwalidad

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Maintindihan ang kaibahan sa pagitan ng relihiyon at ispiritwalidad.
-  Alamin kung ano pagkaunawa mo sa ispiritwalidad (spirituality) at kung paano nito maaring matulungan ang iyong paggaling.

1) Ang ispiritwalidad ay hindi nangangahulugan na tungkol sa paniniwala sa Diyos

Ang ispiritwal na aspeto ay isang mahalagang sangkap ng paggaling. Malaking bahagi ito sa Labindalawang-Hakbang (12-steps). Ang iba ay maaaring naniniwala na ang pagiging ispiritwal ay katumbas sa paniniwala sa Kristiyanong Diyos. Ang ilan naman ay maaaring makaramdam na ito ay isang palatandaan ng kahinaan dahil sa paghingi ng tulong sa iba. Ang pakiramdam naman ng iba ay pisikal ang kanilang pakikibaka laban sa pagkalulong sa droga at hindi ito maaaring i-apela sa Diyos. Ang ispiritwalidad ay hindi katulad ng organisadong relihiyon at hindi palaging may kasamang paniniwala sa Diyos.



2) Ano ang kahulugan ng ispiritwalidad sa mga tao na nagre-nagpapagaling

Maraming mga tao ang mas higit na nababahala sa mga pisikal na aspeto ng kanilang buhay kaysa sa mga ispiritwal na aspeto. Sa panahon ng paggaling, dapat suriin ng mga tao ang kalidad ng kanilang ispiritwal na buhay. Mahalagang maunawaan kung ano ang ibig sabihin ng ispiritwalidad sa iyo at kung paano ito nakakaapekto sa iyong buhay. Hindi maituturing na kahinaan na isama ang ispiritwalidad bilang isa sa mga aspeto ng iyong paggaling. Dapat makita na ang ispiritwalidad ay pinagmumulan o pinagkukunan ng kalakasan at kapayapaan na maaaring pumalit sa pagnanasang malulong sa droga.



Sagutin ang mga sumusunod na katanungan upang masuri ang kalidad ng iyong ispiritwal na buhay.

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

✓ Saan nakabatay ang ispiritwal na seguridad mo?

✓ Anong mga katangian ang pinakamahalaga sa iyo?

✓ Ano ang kahulugan ng tagumpay sa iyo? (Ano ang ibig sabihin ng “making it” sa iyo?)



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Paano mo gagamitin ang pagka-ispiritwal upang matulungan kang manatiling abstinent?



Ang tagumpay sa paggaling ay maaaring masuportahan at mapalakas ng mga ispiritwal na paniniwala.

Takdang-Aralin



Ano ang kahulugan ng ispiritwalidad sa iyo? Paano ito nakatutulong sa iyong paggaling?




CBT Sesyon 27.

Pamamahala ng Buhay at Pera

Petsa:


____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain na ang pagkalulong sa droga ay nagiging dahilan upang mapabayaang ng mga tao ang mga pang-araw-araw nilang gawain.
-  Alamin ang matagal nang napabayaang mga responsibilidad sa buhay at magtakda na maayos na layunin para matugunan ang mga iyon.
-  Unawain ang mga pamamaraan ng tamang pamahala ng pera upang makaiwas sa paggamit ng droga.

1) Ang pagkalulong sa droga ay nagiging dahilan upang mapabayaang ng mga tao ang mga pang-araw-araw nilang gawain

Ang oras at enerhiya ng mga taong lulong sa droga ay nauubos sa paggamit nito at sa paggaling mula sa paggamit. Lumiliit ang kanilang mundo hanggang nawawala o inaalís na ang karamihan ng mga gawain maliban sa paggamit ng droga. Humantong ito sa pagpapabaya sa mga normal at pang-araw-araw na gawain na kinakailangan para sa isang malusog at kasiyasayang buhay tulad ng pagbabayad ng mga bayarin, pag-aayos at pagpapanatiling maayos ang bahay, at pag-asikaso sa pang-araw-araw na gawaing bahay (halimbawa, pagbili ng mga pangangailangan sa bahay, paglalaba, paglilinis, atbp.)

 *Napabayaang mo ba ang pang-araw-araw na gawain dahil sa iyong paggamit ng droga? Ano ang mga ito at paano?*



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

2) **Pagtugon sa matagal nang napabayaan na mga responsibilidad**

Kinailangang mabawi ng mga taong nagpapagaling ang matagal na nilang napabayaang mga responsibilidad sa buhay, tulad ng:

- ✓ Pag-aayos / Pagbabayad ng mga utang o mga bayarin na “bills”
- ✓ Pag-aayos ng kotse o bisikleta
- ✓ Ang pagpapanatiling maayos ang bahay o inuupahang bahay
- ✓ Pagpunta sa isang klinika upang magpatingin ukol sa kalusugan
- ✓ Pag-asikaso sa pang-araw-araw na gawaing bahay (halimbawa, pagbili ng mga gamit/pangangailangan sa bahay, paglalaba, paglilinis)



Madalas, nais nilang gumawa ng marami at tapusin ng agad-agad ang mga gawain. Sa panimula, kailangan mong magtakda ng maliliit at “manageable” na mga layunin upang maiwasan ang labis na pagkabalisa o pagkainis at manganib ang iyong paggaling. Kailangan mo ring unahin o isaayos ang mga bagay na kailangan mong tapusin.



*Aayusin mo ba ang matagal mo nang napabayaan na mga responsibilidad?
Ilista ang una at pangalawang mga prayoridad na bagay.*

Ang unang prayoridad na bagay: _____

Ang pangalawang prayoridad na bagay: _____



Ilarawan kung paano mo tutugunan ang mga bagay na iyon. Magtakda ng mga maliliit at “manageable” na mga layunin.

Ang unang prayoridad na bagay: _____

Ang pangalawang prayoridad na bagay: _____



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.


3) Pangangasiwa ng pera upang mapanatili ang buhay na abstinent

Ang pagkontrol sa iyong gastusin ay nangangahulugan ng pagkakaroon din ng kontrol sa iyong buhay. Kapag ang mga tao ay lulong sa droga, ang “out-of-control” na pamumuhay ay madalas na nakakaapekto sa kanilang gastusin. Ang ilan sa mga kahihinatnan ay ang mga sumusunod:


- ✓ Pagtatago ng pera upang bumili ng mga droga
- ✓ Ang pagkakaroon ng malalaking utang
- ✓ Pagsusugal ng pera
- ✓ Paggastos ng pera ng pabigla-bigla kapag masama ang pakiramdam
- ✓ Madalas na pagtatalo tungkol sa pera sa mga kapamilya
- ✓ Pagnanakaw upang makakuha ng pera upang makabili ng mga droga





Makatutulong din na mapanatili ang abstinence, kung ikaw ay may kamalayan sa dami ng iyong pera na nagiging rason ng iyong tukso para bumili ng droga.

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

- Pagtatago ng pera upang bumili ng mga droga
- Ang pagkakaroon ng malalaking utang
- Pagsusugal ng pera
- Paggastos ng pera ng pabigla-bigla kapag nakakaramdam ng negatibong emosyon
- Madalas na pakikipagtalo tungkol sa pera sa mga kapamilya
- Pagnanakaw upang makakuha ng pera upang makabili ng mga droga
- Iba pa na may kaugnayan sa pera _____

 *Ano ang gagawin mo upang maiwasan ang mga kinahinatnan sa itaas na naranasan mo?*

 *Magkano ang halaga ng pera na nagkaroon ka at naging tukso sa iyo para bumili ng droga?*

 *Babaguhin mo ba ang paraan ng pangangasiwa mo ng pera? Kung sa gayon, paano?*



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

-
- ❗ Sa panimula, kailangan mong magtakda ng maliit at *manageable* na mga layunin para maisaayos ang matagal nang mga napabayaang responsibilidad.
 - ❗ Ang pag-alam ng mga paraan upang pangasiwaan ang pera ay makatutulong sa iyo na mapanatili ang pamumuhay na walang droga.
-

NOTES:

A large rectangular box with a double-line border, containing 22 horizontal dashed lines for writing notes.




CBT Sesyon 28.

Pangangatwiran sa Muling Paggamit (1)

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain kung ano ang pangangatwiran sa muling paggamit (relapse justification).
-  Alamin ang mga pangangatwiran sa muling paggamit kung saan ikaw ay mahina o madaling madala.
-  Bumuo ng iyong plano upang matugunan ang mga pangangatwiran sa muling paggamit .

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

Ang muling paggamit ay hindi ganap na aksidente. Ang pangangatwiran sa muling paggamit ay isang proseso na nangyayari sa isipan ng tao bago pa mangyari ang muling paggamit. Maaaring napagpasyahan mo nang itigil ang paggamit, ngunit ang iyong utak ay nagre-nagpapagaling pa at nakakaramdam pa din ng pangangailangan na gumamit.

Ang *addictive brain* ay nagbibigay ng mga dahilan upang muling maging malapit sa mga sitwasyon kung saan nakakagamit muli. Maaalala mo ang panahon kung kailan hinangad mo na manatiling hindi gumamit droga, ngunit nagkaroon ka ng mga dahilan para muling gumamit. At bago mo pa mamalayan muli ka na namang gumamit.

2) Mga pagmamamatwid o pangangatwiran ng mga taong nagpapagaling

Ang pagtukoy at paghahanda sa mga pangangatwiran sa muling paggamit ay makatutulong na mapigilan ang proseso ng muling paggamit. Ang ilang mga halimbawa ng pangangatwiran sa muling paggamit ay ang mga sumusunod:

Kasalanan ng iba:

- ✓ Tumawag ang dating kaibigan, at nagpasya kaming magtipon.
- ✓ Nagpunta ang aking mga kaibigan para maghapunan, at dinalhan nila ako ng alak.
- ✓ Nasa isang bar ako, at may nag-alok sa akin ng isang beer.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Mapanganib na sakuna/ pangyayari:

- ✓ Iniwanan ako ng aking asawa. Walang dahilan upang manatiling *clean or abstinent*.
- ✓ Nasugatan/ Nasaktan ako. Sinara nito lahat ng mga plano ko. Mabuti pa na gumamit na ng droga.
- ✓ Nawalan ako ng trabaho. Bakit hindi gumamit ng mga droga?
- ✓ May namatay sa pamilya. Hindi ko ito malalagpasan nang hindi gumagamit ng mga droga.



Para sa isang tiyak na layunin:

- ✓ Bumibigat ang aking timbang at kailangan ko ng *stimulants* upang makontrol ang aking timbang.
- ✓ Wala akong *energy*. Mas makakakilos ako ng mabuti kung gagamit ako ng mga droga.
- ✓ Kailangan ko ng mga droga upang mas madali akong makaharap sa mga tao.
- ✓ Hindi ako masisiyahan sa pakikipagtalik kung hindi ako gagamit ng droga.

Ang matinding pagkalumbay, galit, kalungkutan at takot:

- ✓ Nalulungkot ako. May kaibahan kung gumagamit man ako o hindi.
- ✓ Kapag nagagalit ako ng husto, hindi ko makontrol ang ginagawa ko.
- ✓ Ako'y natatakot. Alam ko na kapag gumamit ako, mawawala ang pakiramdam na ito.
- ✓ Kapag iniisip o pinagsususpetsahan ng aking kasama na nakagamit ako, mabuti pa na gumamit na lamang ako.



Noon ba ay gumamit ka na ba ng mga pangangatwiran sa muling paggamit ?
Kung gayon, magbigay ng mga pangangatwiran sa muling paggamit na ginamit mo para sa bawat kategorya.

Kasalanan ng iba:

Mapanganib na sakuna/ pangyayari:

Para sa isang tiyak na layunin:

Matinding pagkalumbay o depresyon, galit, kalungkutan, at takot:

 *Alin sa mga nailista mo kung saan pinaka-mahina ka?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

3) **Pagtugon sa mga sitwasyon na maaaring humantong sa muling paggamit**

Ang mga pangangatwiran sa muling paggamit ay mahirap iwasan. Samakatuwid, mahalagang malaman ang mga pangangatwiran na ginamit mo at makahanap ng mas ligtas na mga tugon sa mga mapanganib na sitwasyon. Dapat mong planuhin kung ano ang sasabihin mo kung, halimbawa, ang dati mong kaibigan na gumagamit din ay niyayaya kang lumabas. Ang pagkakaroon ng isang plano ay nagbibigay-daan sa iyo upang maiwasan ang pag-aalinlangan na tanggihan ang ganyang paanyaya. Maaari kang gumawa ng listahan ng mga sitwasyon na posibleng magdala sayo sa muling paggamit at matukoy kung paano maiwasan ang mga ito.



Ano ang gagawin mo kapag ang utak mo ay nagbigay ng mga dahilan na gumamit ng mga droga? Isulat ang mga pangangatwiran sa muling paggamit kung saan ka mahina at ang mga tugon na makatutulong sa iyo na maiwasan ang muling paggamit.

Pangangatwiran sa muling paggamit ng droga

Ang iyong mga tugon (ano ang gagawin mo para malagpasan o harapin ang pangangatwiran sa muling paggamit) o mga alternatibong paraan ng pag-iisip upang labanan ito

(Halimbawa)

Dinalhan ako ng kaibigan ko ng ilang droga. Siya ang may kasalanan.

Nasiyahan akong kasama siya. Responsibilidad ko ang paggamit kong muli ng droga. Hindi na ako makikisama pa sa kanya.



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

! Palaging maging mulat sa mga pangangatwiran sa muling paggamit na ginamit mo sa nakaraan at maging handa sa pagtugon sa mga mapanganib na sitwasyong iyon.

Takdang-Aralin



Baguhin ang mga isinulat mo dati at dagdagan ng mga bagong kaalaman na natutunan mo sa pamamagitan ng talakayan kasama ang iba pang mga pasyente, at tapusin ang listahan ng pangangatwiran sa muling paggamit at ang iyong mga tugon.

Pangangatwiran sa muling paggamit
ng droga

Ang iyong mga tugon (ano ang
gagawin mo para malagpasan ang
pangangatwiran sa muling paggamit) o
mga alternatibong paraan ng pag-iisip
upang labanan ang mga
pangangatwiran sa muling paggamit

CBT Sesyon 29.

Pag-aalaga sa Iyong Sarili

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain ang kahalagahan ng pag-aalaga sa iyong sarili at muling maibalik ang pagpapahalaga sa sarili (self-esteem) habang nagpapagaling.

🎯 Tukuyin ang mga aspeto ng iyong buhay na nangangailangan ng mga pagbabago upang maibalik ang pagpapahalaga sa sarili.

1) Kahalagahan ng pagpapahalaga sa sarili sa paggaling 📄

Kadalasan, hindi naaalagaan ng mga taong lulong sa droga ang kanilang mga sarili. Wala silang panahon o lakas upang bigyang-pansin ang kalusugan at pag-aayos sa sarili. Ang paggamit ng droga ay higit na mas mahalaga kaysa sa kalusugan at personal na hitsura. Ang hindi pag-aalaga sa sarili ay isang pangunahing kadahilanan sa pagkawala ng pagpapahalaga sa sarili.

Kailangang kilalanin ng mga tao na nagpapagaling ang kanilang halaga. Sa paggaling, ang iyong kalusugan at hitsura ay nagiging mas importante habang mas pinapahalagahan mo ang iyong sarili. Ang pag-aalaga sa iyong sarili ay bahagi ng pagsisimula na gustuhin at igalang muli ang iyong sarili.

2) Mga paraan upang mapabuti ang ang pagpapahalaga sa sarili 📄

Ang pagbibigay-pansin sa mga sumusunod na mga alalahanin ay magpapalakas sa imahe ng iyong sarili bilang isang taong malusog, abstinent, at gumagaling:

- ✓ Nakipagkita ka ba sa isang doktor para sa isang pag-susuri o check-up?
- ✓ Kailan ka huling nagpunta sa dentista?
- ✓ Naisip mo ba na magkaroon ng isang bagong hitsura?
- ✓ Binibigyan mo ba ng pansin ang iyong kinakain?



Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

- ✓ Sunusuot mo pa ba ang mga damit na sinusuot mo noong gumagamit ka pa?
- ✓ Kailangan mo bang ipasuri ang iyong paningin o pandinig?
- ✓ Palagian ka bang nag-eehersisyo?
- ✓ Ang iyong caffeine(mula sa kape) o nicotine (mula sa sigarilyo) ba ay hindi nakokontrol?

Mas madali para sa ilang mga tao na gumawa ng “sweeping” o malawak na pagbabago sa pamumuhay. Gayunpaman, kung ang pagtugon sa lahat ng mga isyung pangkalusugan at pangka-ayusan ay mahirap, isa o dalawang mga bagay bawat lingo ang trabahuhin. Magpasya kung alin ang pinakamahalaga at yun ang unahing gawin. Sa pagbuti ng iyong itsura at pakiramdam, ang-iyong lakas at kasiyahan sa iyong paggaling ay parehong tataas.



Napabayaan mo ba na bigyang-pansin ang iyong kalusugan at pag-aayos sa sarili? Isulat ang specific na mga halimbawa?



Napabayaan mo ba ang iyong kalusugan at iyong sarili dahil sa pag-abuso sa droga? Isulat ang mga halimbawa?



*Ano ang gagawin mo upang mapangalagaan ng mabuti ang iyong sarili?
Kilalanin ang ilang aspeto ng iyong buhay na nangangailangan ng partikular
na atensyon.*



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang pag-aalaga sa iyong sarili at muling pagpapahalaga sa sarili ay kinakailangan sa iyong paggaling. Ngunit huwag subukan na baguhin ang lahat nang sabay-sabay. Unahin ang ilang mga bagay na dapat simulan.

CBT Sesyon 30.

Mga Emosyonal na Tukso

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Maunawaan kung paano maaaring maging tukso ang mga negatibong emosyon.
- 🎯 Maunawaan ang pagiging mabisa ng pagsulat ng iyong mga nararamdaman upang maunawaan ang iyong sariling damdamin at mapigilan ang muling paggamit.

1) Emosyonal na katayuan at muling paggamit

Para sa maraming tao, ang ilang mga emosyonal na katayuan ay direktang konektado sa paggamit ng droga. Halos lahat ng damdamin ay waring nagiging sanhi ng paggamit nito. Para sa mga tao na nagpapagaling, kung sila ay makakaiwas na maramdaman ang ganitong uri ng pakiramdam (halimbawa: kalungkutan, galit, pakiramdam na pinagkaitan), hindi sila kailanman uulit sa paggamit ng mga droga. Ang mga emosyonal na tukso na ito ay dapat magsilbi bilang mga babala (red flags) para sa mga pasyente.

2) Karaniwang negatibong emosyonal na tukso

Ang mga pinaka-karaniwang negatibong emosyonal na tukso ay ang mga sumusunod:

Kalungkutan: Mahirap isuko ang mga kaibigan at mga gawain na naging bahagi ng iyong pamumuhay habang gumagamit ng droga. Kasabay nito, ang mga kaibigan at miyembro ng pamilya na hindi gumagamit ay madalas na hindi handa sa sumugal o sumubok muli sa isang relasyon na hindi naging matagumpay dati. Kaya ang mga tao na nagpapagaling ay naiiwan sa pagitan ng grupo ng mga kaibigan. Bilang resulta, ang pakiramdam ng kalungkutan ay maaaring maging dahilan patungo sa muling paggamit ng mga droga.



Galit: Ang mga tao sa unang yugto ng paggaling ay madaling maging irritable at magalit, at sa isang iglap, ang mga damdaming iyon ay madalas na tukso para sa paggamit ng droga.

Kapag ang isang tao ay gumagamit na, mas mahirap na maibalik ang isang makatuwirang estado ng pag-iisip.

Damdaming Pinagkaitan (feeling deprived): Minsan nakakaramdam ng mga nagpapagaling na parang kailangan nilang isuko o i-“give up” ang mga mabubuting panahon at bagay (“good times and things”). Ang paggaling ay tila ba sentensya sa bilangguan, na kinakailangang pagtiisan. Salungat ito sa aktwal na katayuan ng paggaling: ang paggamit ng droga ay tila nagiging maging mabuti, at ang paggaling ay tila di kanais-nais. Ang ‘upside-down’ na sitwasyong ito ay mabilis na humahantong sa muling paggamit.

Mahalaga na magkaroon ng kamalayan sa mga babala na emosyon na ito. Kapag hinayaan mo na bahain ng mga malalakas na negatibong damdamin na ito ay pinapahintulutan mo din ang iyong sarili na mabilis na tangayin patungo sa muling paggamit.



May mga karaniwang emosyonal na katayuan ba na nabanggit sa itaas na naging tukso para sa iyo? Ilarawan kung paano sila naging tukso at kung paano mo ito tinugunan.



Mayroon bang iba pang negatibong emosyonal na katayuan na mapanganib para sa iyo? Ano ang mga ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

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

Ang isa sa mga layunin habang nasa proseso ng paggaling ay ang matutunan na paghiwalayin ang mga saloobin, pag-uugali, at damdamin upang makontrol mo ang iniisip mo at kung paano ka kumilos. Mahalagang kilalanin at unawain ang iyong mga damdamin upang hindi madiktahan o makontrol ng mga ito ang iyong mga kilos.

Para sa karamihan, ang pagsusulat tungkol sa kanilang nararamdaman ay isang mabisang paraan upang makilala at maunawaan ang kanilang mga damdamin. Hindi kailangang maging isang magaling na manunulat upang magamit ang “tool” na ito. Ang mga tao na hindi mahilig magsulat at hindi pa nakakapag-sulat sa nakaraan ay maaari pang matutunan ang mga mahahalagang bagay tungkol sa kanilang mga sarili sa pagpapahayag ng kanilang mga damdamin sa pagsulat. Sundin ang mga simpleng tagubilin, at subukan ang isang bagong paraan upang makilala ang iyong sarili:



- ✓ Maghanap ng isang pribado, komportable, tahimik na lugar at panahon para lamang sa pagsusulat. Subukang magsulat bawat araw, maaari kang magsulat kahit na ilang minuto lamang.
- ✓ Magsimula sa pamamagitan ng paghinga ng malalim at pagre-relax.
- ✓ Isulat ang tugon sa katanungan na naitanong mo sa sarili patungkol sa ‘feelings’ mo (halimbawa, "Ano ang nararamdaman ko ngayon?" "Bakit ako nagagalit?" "Bakit ako nalulungkot?").
- ✓ Huwag pansinin ang “spellings and punctuations”; hayaan lamang na dumaloy ang mga salita.

Ang pagsulat tungkol sa iyong mga damdamin ay magbibigay linaw sa iyo. Nakatutulong din ito na maiwasan mo ang ‘emotional buildup’ na madalas na humahantong sa muling paggamit.



Isulat ang mga nararamdaman mo ngayon. Sumulat bilang tugon sa isang tanong tulad ng "Ano ang nararamdaman ko ngayon?", "Bakit ako nagagalit?", at "Bakit ako nalulungkot?".

Tanong: _____

Ang Iyong Nararamdaman: _____



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang pagsasanay ba sa pagsusulat tungkol sa iyong mga nararamdaman ay nakatulong na mas maunawaan mo ang iyong mga damdamin? Sa iyong palagay paano gumagana ito upang mapigilan ang muling paggamit?



Ano ang iba pang mga paraan na ginamit mo upang mas-maunawaan ng mabuti ang iyong mga damdamin?



Palaging maging “aware” sa mga negatibong damdamin, tulad ng kalungkutan, galit, at “feeling deprived”, na nagiging tukso para sa iyo.



Magsulat tungkol sa iyong mga nararamdaman upang maunawaan ang iyong damdamin. Huwag mag-alala tungkol sa kalidad ng iyong pagsusulat.

Takdang-Aralin



Magkaroon ng sandali na hiwalay sa sesyon, para magsulat tungkol sa iyong damdamin. Sumulat bilang tugon sa mga katanungan tulad ng "Ano ang nararamdaman ko ngayon?", "Bakit ako nagagalit?", at "Bakit ako nalulungkot?"

Tanong: _____

Ang Iyong Nararamdaman: _____

CBT Sesyon 31.

Sakit

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Maunawaan na ang pagkakasakit ay maaaring maging isang tukso sa muling paggamit ng droga.

🎯 Maunawaan ang mga hakbang na maaring sundin upang maiwasan ang sakit.

1) Ang sakit o karamdaman bilang pangangatwiran sa muling paggamit

Isang mabigat na dahilan ang pagkakasakit sa pangangatwiran sa muling paggamit. Kapag ikaw ay nagkasakit, nagkakaroon ka ng maraming “exceptions” sa iyong regular na “routine”. Maaaring hindi ka pumapasok sa trabaho; mas humahaba ang oras ng pagtulog; kakain ng iba’t ibang pagkain. Nagkakaroon ka ng dahilan upang pagbigyan ng labis ang iyong sarili (halimbawa: “May sakit ako kaya okay lang manuod ng TV at humiga buong araw”, “Dapat kumain pa ako ng maraming cookies dahil hindi maganda ang pakiramdam ko.”)

Dahil ang tingin ng mga tao na ang pagkakasakit ay hindi nila kontrolado, nagiging parang OK sa kanila para baguhin ang mga dati nang nakasanayan. Dapat kang mag-ingat at hindi hayaang maging dahilan ang pagkakasakit upang muling gumamit ng droga.



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

Kapag ikaw ay may sakit, humihina ang iyong pisikal na pangangatawan. Maaring wala kang mental na lakas para mapanatili ang iyong paggaling. Maliban pa sa wala kang lakas na labanan ang iyong pagkalulong sa droga, maari mo ring pagdaanan ang mga sumusunod na panganib ng muling paggamit ng droga:

- ✓ Hindi pag-eehersisyo
- ✓ Madalas napag-iisa
- ✓ Pagpapagaling sa higaan (na maaring magpaalala sa iba ng pagpapagaling sa paggamit ng droga)
- ✓ Pagkakaroon ng madaming oras na hindi organisado



Naging dahilan na ba ang pagkakasakit sa pag-abuso mo ng droga? Kung oo, magbigay ng halimbawa.



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

3) Paano mo mapapanatiling malusog ang iyong sarili

Hindi mo maiiwasang magkasakit, ngunit maari kang gumawa ng mga paraan upang maiwasan ang pagkakasakit. Ang mga sumusunod ay mga paraan na makatutulong sa iyong paggaling at sa iyong kalusugan:

- ✓ Regular na ehersisyo (Maaring magaan na ehersisyo lamang kung hindi maganda ang iyong pakiramdam)
- ✓ Kumain nang mga masustansyang pagkain
- ✓ Magkaroon nang sapat na oras ng tulog
- ✓ Iwasan ang stress



Ano pa ang iba't ibang paraan upang mapanatili ang iyong kalusugan?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

4) Pagkilala sa mga senyales ng sakit

Dahil mas mataas ang pagkakataon ng muling paggamit kapag ikaw ay may sakit, dapat ay maging alerto ka sa mga senyales ng sakit. Ang pagod, sakit ng ulo, “congestion”, o makating lalamunan ang kadalasang pagsisimula ng sakit. Maging ang PMS o premenstrual syndrome ay magpahina sa iyo at maging dahilan ng muling paggamit.

Kung ikaw ay magkasakit, huwag hayaan na makahadlang sa iyong paggaling ang mga negatibong epekto nito. Ikaw ay magpahinga at komunsulta sa doctor upang ikaw ay makabalik sa iyong regular na gawain sa paggaling sa lalong madaling panahon.

Makakaramdam ka ng lakas at mapapabilis ang iyong paggaling.



Ano ang mga karaniwang senyales ng sakit na nararamdaman mo?



Paano mo mapapanatili ang iyong kalusugan?



Ano ang maari mong gawin upang maiwasan ang muling paggamit ng droga kapag ikaw ay may sakit?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Alalahanin na tumataas ang pagkakataon ng muling paggamit kapag nagkakasakit.


CBT Sesyon 32.


Pagkilala sa Stress

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____


 Maunawaan ang panganib na dulot ng stress sa paggaling.

 Tukuying ang mga sintomas na maaring maranasan tuwing ikaw ay "stressed".

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

Ang stress ay ang pisikal at emosyonal na tugon sa mga mahihirap o masasakit na karanasan, lalo na iyong mga matagal nang pinagdadaanan. Minsan ay hindi mo alam na ikaw ay nakakaranas ng stress hanggang sa ito ay magkaroon ng pikisal na sintomas. Subalit dapat mong matukoy ang mga sintomas ng stress at mabawasan ang epekto nito sa buhay mo. Mas mahihirapan ka na maging abstinent at mag-focus sa iyong paggaling.



 *Ano ang mga na-observehan mo na pangmatagalang epekto ng stress sa iyong buhay?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

2) **Pagtukoy sa mga sintomas o senyales ng stress**

Ang mga taong nasa proseso ng paggaling ay dapat maging alerto sa mga sumusunod na sintomas ng stress:

- ✓ Pagiging irritable o “moody”
- ✓ Hirap sa pakikipag-usap
- ✓ Problema sa pagtulog
- ✓ Pagbawas o pagdagdag ng timbang
- ✓ Problema sa tiyan
- ✓ Tremors o muscle twitching
- ✓ Nakakaranas ng madalas na pagod
- ✓ Sakit sa ulo
- ✓ Pagkalito
- ✓ Hirap sa pagpapasya
- ✓ Problema sa memorya
- ✓ Depresyon
- ✓ Kawalan ng interes



Alin sa mga sumusunod na sintomas ang iyong naranasan?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Problema sa Pagtulog | <input type="checkbox"/> Pagbabago ng mood |
| <input type="checkbox"/> Sakit sa ulo | <input type="checkbox"/> Pagiging irritable |
| <input type="checkbox"/> Problema sa Tiyan | <input type="checkbox"/> Nahirapang magconcentrate |
| <input type="checkbox"/> Malalang mga sakit | <input type="checkbox"/> Pangkalahatang hindi kasiyahan sa buhay/ Depresyon |
| <input type="checkbox"/> Pagkapagod | <input type="checkbox"/> Labis-labis na pakiramdam/ overwhelmed |
| | <input type="checkbox"/> Mga iba pa (ilarawan: _____) |




Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.


3) Pagkaya sa stress

Kung ikaw ay nakakaranas ng isa o dalawa sa mga sintomas na nabanggit sa itaas, maaring kailangan mong gumawa ng mga pagbabago sa iyong buhay. Ang pagkakaroon ng kamalayan tungkol sa stress ang unang hakbang sa paglunas nito. Maaring nasanay ka nang gumamit ng droga tuwing nakakaranas ng stress. Ang paghahanap ng iba’t ibang paraan upang bawasan at makayanan ang stress ay parte ng proseso ng paggaling.


Karamihan sa mga pagsasanay na iyong napagdaanan ay nakatutulong upang mabawasan ang stress. Isa ang pag-eehersisyo sa mga paraan upang mabawasan ang stress. Ang pakikipag-

usap sa mga “supportive” na mga kaibigan at mga mentor ay nakatutulong rin upang makabawas sa stress.

 *Paano mo nakayanan ang mga problemang dala ng stress? Gumamit ka ba ng droga para makayanan ang stress?*

 *Kung mayroon kang nararanasan na stress araw-araw, paano mo ito nakakayanan?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

 *Nakakaapekto ang stress sa proseso ng paggaling. Ang pag-unawa sa mga sintomas o senyales ng stress ay mahalaga para maiwasan ang muling paggamit.*


CBT Sesyon 33.


Pagbabawas ng Stress

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Tukuyin ang mga aspeto ng iyong buhay na nagdudulot ng pang-araw araw stress.


 Tukuyin ang iba't ibang paraan upang mabawasan ang iyong stress.

1) Panganib sa muling paggamit na maaring maidulot ng pang-araw araw stress

Sa nakaraang sesyon (“CBT Sesyon 32. Pagkilala sa Stress”) ay nagbigay ng mga paraan upang matukoy ang mga sintomas at pinagmulan ng stress. Mahalagang maging alerto sa mga ito upang maiwasan ang pagpatong-patong ng mga stressors na maaring humadlang sa iyong paggaling.

2) Pagtukoy sa pinagmumulan ng stress

Ang mga taong nasa proseso ng paggaling ay kailangang dumaan sa masusing pagsusuri sa bawat aspeto ng kanilang buhay upang matukoy ang mga sintomas at pinagmumulan ng stress. Ang pagbabawas o pag-iwas ng stress ay mahalaga para sa iyong paggaling. Sagutan ang sumusunod na survey ng stressors bilang regular na praktis. Sa pamamagitan ng pagsunod ng mga hakbang upang ayusin ang mga natukoy na problema, maaring mabawasan ang stress sa iyong buhay.

 Sagutin ang mga sumusunod na tanong. Kung ang iyong sagot ay “Hindi,” mangyaring ilarawan kung paano mo ito mababago.

1) Naglalaan ka ba ng oras, energy at pera sa mga gawain at libangan na makakabuti sa iyo?

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

2) Ikaw ba ay naka-focus sa kasalukuyan at binibigay mo ba ang iyong buong atensyon sa kasalukuyang gawain mo nang hindi ka napipilayan dahil sa takot (“fears crippling you”) sa nakaraan at hinaharap?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, ano ang pumipigil sa iyo na ilaan ang iyong buong atensyon sa kasalukuyan? Paano mo mababago ang sitwasyong ito?

3) Naglalaan ka ba ng oras araw-araw para gumawa ng bagay na nakaka-relax (halimbawa, pakikipaglaro sa iyong mga anak, paglalakad-lakad, pagbabasa ng aklat, pakikinig sa musika)?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, anong gawaing nakaka-relax ang maaari mong gawin araw-araw?

4) Hinahamon mo ba ang iyong sarili na gawin ang mga bagay na makatutulong sa iyong “self-confidence”?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, anong mga pagbabago ang maari mong gawin upang madagdagan ang iyong kumpiyansa sa sarili?

5) Hinahati-hati mo ba ang mabibigat na gawain para mas maging “manageable” na gawain ang mga ito?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, sa iyong opinyon paano makatutulong ang paghahati-hati ng mga gawain sa pagbabawas ng iyong stress?

6) Nag-iingat ka ba na hangga't maari ay maging mapayapa ang iyong kapaligiran (bahay, lugar ng trabaho)?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, ano ang mga paraan upang mapanatili mong mapayapa ang iyong kapaligiran?

7) Kaya mo bang tumanggi o magsabi ng "Hindi" kapag yan ang nararamdaman mo?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, paano makatutulong ang pagtanggi o pagsasabi ng "hindi" para malapagpasan ang nararanasan mong stress?

8) May alam ka ba na gamitin ang "self-relaxation techniques" para ma-relax ang iyong katawan?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, ano ang iyong magagawa upang mas matuto pa ng mapaparaan sa pagrerelaks?

9) Maingat ka ba para maiwasan ang "large swings" sa energy ng katawan mo na dulot ng sobrang sugar at caffeine?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, ano ang mga pagbabagong maari mong gawin upang limitahan iyong konsumo ng sugar at caffeine?

10) May mga tiyak na paraan ka bang ginagawa upang kontrolin ang iyong galit?

Oo___ Hindi___ Kung hindi, paano makatutulong ang pagkontrol sa iyong galit para malunasan ang stress? Anong mga hakbang ang maari mong gawin upang makontrol ang iyong galit?



Alin sa mga tanong ang sinagutan mo ng "Hindi"? Ipaliwanag kung anong mga hakbang ang maari mong gawin upang baguhin ang mga ito?

3) Ang mga pagbabagong maaaring gawin araw-araw upang mabawasan ang stress

Maaring makatulong na magkaroon ng mga pamamaraan (strategies) na magagamit upang mabawasan ang nararanasang stress sa araw-araw. **Moderation** at **management** ang mga teknik na karaniwang ginagamit.

Moderation: Isang pamamaraan na makatutulong; Ang balanse ay partikular na mahalaga para sa isang malusog at maligayang buhay sa panahon ng recovery. Kailangan mong tiyakin na hindi ka nagkakaroon ng "large swings" sa pisikal na enerhiya mula sa labis o hindi sapat na pagtulog, mula sa labis na pagkain o pagkain nang madalas, mula sa labis o hindi pag-eehersisyo, o mula sa dulot ng labis caffeine o sugar.

Management: Ang isa pang pamamaraan na maaaring makatulong ay ang pagpapalano nang maaga (pag-iskedyul) at paghimay ng mga layunin sa maliliit na hakbang na magawa nang paisa-isa. Ang gawain na ito ay makatutulong na magkaroon ng kontrol sa iyong buhay. Ang pakiramdam na hindi mo kayang kontrolin ang mga pangyayari sa buhay mo ay maaaring maging isang pangunahing sanhi ng stress.



Paano mo gagamitin ang “moderation” upang mabawasan ang iyong stress?
Magbigay ng mga halimbawa na naangkop sa iyo.



Paano mo gagamitin ang “management” upang mabawasan ang iyong stress? Magbigay ng mga halimbawa na naangkop sa iyo.



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Unawain ang mga pinagmumulan ng iyong stress sa pamamagitan ng regular na pagsagot sa “survey of stressors” upang makatulong sa proseso ng iyong paggaling.



Palaging tatandaan ang mga hakbang na maari mong gamitin upang malagpasan ang mga nararanasang stress.

Takdang-Aralin



Magmuni-muni tungkol sa iyong buhay, anu-ano ang mga pinagmumulan ng iyong stress?



Magbigay ng limang paraan upang mabawasan ang iyong stress.

1.

2.

3.

4.

5.

CBT Sesyon 34.

Pamamahala ng Galit

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain na ang galit ay isang emosyonal na tukso na maaring maging sanhi ng muling paggamit.

🎯 Unawain kung paano magpatong-patong ang galit.

🎯 Tukuyin ang mga hakbang na makatutulong sayo upang kayanin ang galit.

1) Paano maaring humantong sa muling paggamit ng droga ang galit 📄

Para sa marami, ang solusyon para sa mga problema nila ay ang paggamit ng droga. Kapag sila ay nahaharap sa mga mahihirap na sitwasyon, tulad ng pakiramdam na galit, mas pinipili nilang huwag harapin o lutasin ito at sa halip ay gumamit na lamang ng droga. Ang mga tao na nasa proseso ng paggaling ay nakakaranas rin ng matitinding emosyon na maaring humantong sa muling paggamit.



2) Kung paano nagpapatong-patong o naiipon ang galit 📄

Karaniwan nang iniisip ng mga tao na ang galit ay tugon sa isang tao o pangyayari, ngunit ito ay hindi totoo. Ang galit ay bunga ng kung paano mag-isip tungkol sa mga ito. Kung naghahanap ang isang tao ng ibang masisisi, nakakaramdam sila ng galit, iniisip nilang sila ay nagiging biktima nito. Hangga't nararamdaman nila na sila ay nabibiktima, mas lalong tumitindi ang kanilang galit. Maaring kinakatawan ito ng mga sumusunod na tanong:

- ✓ Bakit ko nakukuha lahat ng “bad breaks”?
- ✓ Paanong hindi niya nauunawaan ang mga pangangailangan ko?
- ✓ Bakit hindi na lamang niya gawin kung ano ang gusto kong gawin niya?



Paano mo malalaman na ikaw ay galit? Nagbabago ba ang ugali mo? Nakakaranas ka ba ng mga pisikal na pagbabago (halimbawa, hindi mapakali, nababagabag o pagkabalisa)?



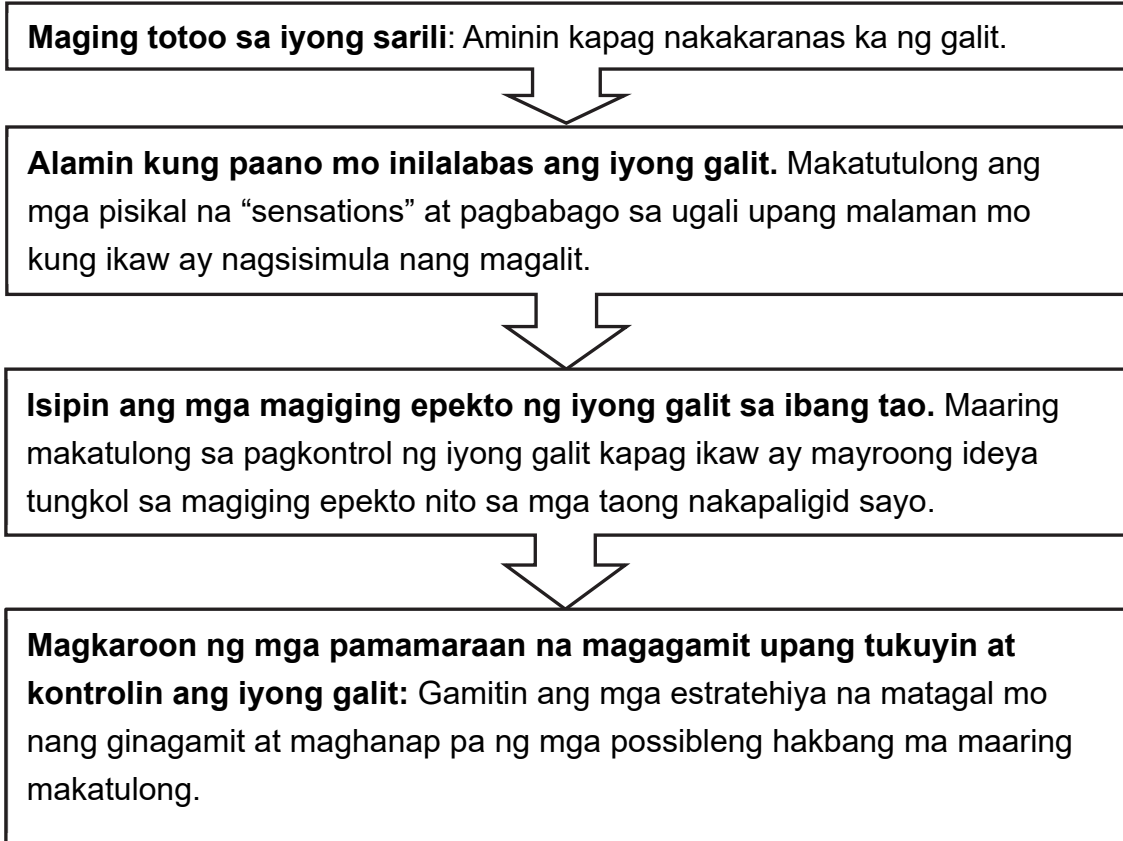
Paano mo nalalabas o pinapakita ang iyong galit? Itinatago mo ba ito hanggang ikaw ay mapuno? Ikaw ba ay nagiging sarkastiko at nilalabas ang mga negatibong emosyon sa paraang mahinahon o “passive”?




Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

3) Pag-unawa at pag-“manage” ng galit

Ang mga sumusunod na hakbang ay maaring makatulong sa iyo upang maunawaan at makontrol ang iyong galit:



 Anong mga positibong paraan na alam mo upang makayanan ang galit?



Narito ang ilang mga alternatibong paraan upang makayanan ang galit. Alin sa mga sumusunod ang angkop para sa iyo?

- Makipag-usap sa taong nakagalitan mo.
- Makipag-usap sa isang 'counselor' o ibang tao na maaaring magbigay sa iyo ng gabay o payo.
- Pag-usapan ang iyong galit sa isang outside support group meeting.
- Magsulat tungkol sa iyong nararamdamang galit.
- Mag-ehersisyo.
- Mga iba pa: _____



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Laging tandaan ang mga pamamaraan o "strategies" na makatutulong sa pagkontrol ng iyong galit.

Takdang-Aralin



Magbigay ng isa o dalawang pamamaraan na makatutulong sa pagkontrol ng iyong galit at ang kanilang mga benepisyo.

Mga bagong pamamaraan upang
makayanan ang galit

Mga Pakinabang




CBT Sesyon 35.

Pagtanggap

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain na ang pag-amin sa iyong pagkalulong sa droga ay ang unang hakbang upang maibalik ang kontrol sa iyong buhay.
-  Unawain na ang pagtanggap (acceptance) sa iyong pagkalulong sa droga ay hindi isang kahinaan.
-  Tukuyin ang mga pinaggagalingan ng iyong lakas upang matulungan ka na maging abstinent.

1) Pagtanggap sa kapangyarihang hatid ng iyong pagkalulong sa droga

Basta huminde ka lang (just say no) ay mabuting payo para pigilan ang mga tao sa pag-abuso sa droga. Ngunit hindi ito makatutulong sa mga taong lulong na sa droga. Kailangan nilang tanggapin ang kapangyarihan ng pagkalulong sa droga at ang kanilang sariling mga limitasyon upang malagpasan ang kanilang pagkalulong sa droga. Ang pagpasok sa pagamutan ang unang hakbang sa pagtanggap na ito, ngunit hindi lamang ito ang dapat mong gawing hakbang. Ang paggaling ay isang tuloy-tuloy na proseso ng pagtanggap na ang iyong pagkalulong sa droga ay mas makapangyarihan kaysa sa iyo.



Ilarawan kung paano mo sinubukang pigilang ang paggamit ng droga?



Natanggap mo na ba ang iyong pagkalulong sa droga? Kung hindi, bakit ka nahihirapang tanggapin ang problemang ito? Kung oo, paano nagbago ang iyong pagharap sa paggaling noong natanggap mo na ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

2) Ang mga tao ay may mga limitasyon at may mga ilang bagay na hindi kontrolado

Ang hindi pagtanggap ng iyong pagkalulong sa droga at hindi pagpapagamot ay isa sa pinakamalaking problema sa pagiging *abstinent*. Ang pagtanggap na ikaw ay may problema o ang paghingi ng tulong ay hindi kahinaan. Ang pagkalulong sa droga ay isang chronic na sakit tulad ng diabetes o sakit sa puso, at ito ay nangangailangan ng panghabang-buhay na paggagamot. Ibig sabihin ba na kapag nagpapagamot ka sa diabetes o sakit ng puso ay isa kang mahinang tao?



Ang proseso ng paggaling ay isang kabalintunaan (paradox). Ang mga taong tinatanggap ng buong buo ang katotohanan ng pagkalulong sa droga ay mas nakikinabang sa proseso ng paggaling. Ang tanging paraan upang manalo laban sa pagkalulong sa droga ay ang pagsuko dito. Ang unang hakbang sa matagumpay na paggaling at pag-aayos ng iyong problema ay ang tanggapin na ikaw ay kontrolado ng iyong pagkalulong sa droga.



Ano ang iyong masasabi tungkol sa kabalintunaan (paradox) ng proseso ng paggaling?




Maaari mong tignan bilang isang karamdaman na tulad ng ibang malalang sakit ang pagkalulong sa droga. Ang konsepto bang ito ay makatutulong upang mabawasan ang pagiging nako-konsyensa at nahihiya?

3) Pagtutukoy sa mga mapagkukunan ng suporta at kalakasan



Ang pag-amin at pagtanggap na ikaw ay may problema ay hindi lamang dapat ginagawa sa simula. Kahit ang mga taong matagal nang nasa proseso ng paggaling ay maari pa ding maging kampo at mag-isip na mas malakas na sila kaysa sa kanilang pagkalulong sa droga. May mga indibidwal na nasa ilang lingo pa lang ng pagpapagamot at nagsisimula nang isipin na sila ay magaling na. Karaniwan itong nangyayari sa “Honeymoon Stage” ng paggaling. (Tingnan ang CBT Sesyon 7. Daan tungo sa paggaling)



Dahil ang pagtanggap ay maaaring maging isang patuloy na problema sa buong panahon ng paggaling, kailangan mo ng mga mapagkukunan ng lakas upang matulungan kang manatiling maging *abstinent*. Ang mga kapwa mo miyembro ng self-help o mga programang pang-isperitwal ay maari mong pagkunan ng suporta. Dapat ay humanap ka ng grupo kung saan ka komportable na pagkunan ng suporta (support group) na maari mong regular na puntahan. Maari ring mapaghugutan ng lakas at suporta ang mga kaibigan at mga mahal sa buhay.

 *Ano ang mga pwede mong pagkunan ng iyong lakas? Paano ito makatutulong sa iyo upang mapagpatuloy mo ang pagiging abstinent?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

-
-  **Upang malagpasan ang pagkalulong sa droga ay dapat mong tanggapin ang kapanyarihan nito at ang iyong mga limitasyon.**
 -  **Ang pagtanggap tanggapin ang iyong pagkalulong sa droga ay isa sa pinakamalaking problema upang maging abstinent.**
-

CBT Sesyon 36.

Pagkakaroon ng mga Bagong Kaibigan

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain na kailangan mo ng mga kaibigan na hindi gumagamit ng droga at handang sumuporta sa iyo.

🎯 Alamin ang mga lugar at mga paraan upang makakilala at makapagkaibigan ng ibang tao.

1) Mahalagang papel na ginagampanan ng mga kaibigan sa paggaling

Minsan, inaakala ng mga nagpapagaling na maari nilang mahinto o matigil ang paggamit ng droga kahit na nakikipagkaibigan pa din sila sa mga kaibigan na lulong sa droga. Kung ikaw ay seryoso sa pamumuhay na hindi gumagamit ng droga, nararapat lamang na humanap ka ng mga kaibigan na susuportahan ka sa iyong paggaling. Ang relasyon sa mga kaibigan ay makatutulong na hulmahin ang isang indibidwal.

Ang sabi nga, “Ikaw ay magiging katulad ng mga tao na palagi mong kasama.” Magkakaroon ng positibong epekto sa iyo, kung ang mga taong nakapaligid sa iyo ay seryosong nakatuon sa kanilang paggaling at may balanse at maayos silang pamumuhay. Marahil, ang



pinakamahalagang papel ng mga kaibigan sa proseso ng iyong paggaling ay ang sila ang mapagkunan mo ng suporta at kalakasan. Maari din silang asahan para sa mga masasayang gawain o “activities” na mga mahalagang bahagi ng iyong paggaling.



Noong gumagamit ka ng droga, paano mi ilalarawan ang mga kaibigan na nakapaligid sa iyo? Paano ito nakaapekto sa iyong buhay?



Mayroon ka bang mga mabubuting kaibigan na maaaring makasuporta sa iyong paggaling? Ano ang mga katangian nila?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

2) Ang pagbabago sa iyong ugali ay maaaring kailangan para magkaroon ng mga bagong kaibigan


Ang pagkakaibigan ay nabubuo sa pamamagitan ng pareho o pangkaraniwang mga interes. Maraming mga nasa rehab na ang pagkakaibigan nila ay nakabase lamang sa kanilang paggamit ng droga. Maaring ang “social skills” nila sa pakikipagkaibigan ay kinakalawang na. Maaring ibalik ang kumpiyansa at tiwala sa sarili ng mga tao na nag-aatubuli na magkaroon ng mga bagong kaibigan habang patuloy sila sa kanilang paggaling.


Ang pakikipagkaibigan ay “two-way street”. Maliban sa suporta na naibibigay ng mga kaibigan sa iyo, maari ka ring makinabang sa pagiging mabuting kaibigan para sa iba na nagpapagaling, o para sa mga bago mong mga nakilala.


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

Hinihikayat kang dumalo sa mga self-help o pang-ispiritwal na programa upang makakilala ng mga bagong kaibigan. Dapat mo ring subukang balikan ang mga bagay na dati mong libangan o mga gustong gawin o maghanap ng mga bagong interes. Pagpasok sa mga klase, pagsali sa mga club o gym o pagboboluntaryo sa mga gawain ay ilan lamang sa mga paraan

upang makahalubilo ka ng ibang tao at magkaroon ng mga makahulugang pakikipagkaibigan.

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

 *Anong mga ugali ang kinakailangan mong baguhin upang makabuo ka ng tapat na relasyon sa iyong mga kaibigan?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

 **Ang pagkakaroon ng mga kaibigan na sumusuporta at hindi gumagamit ng droga ay kinakailangan para sa proseso ng paggaling.**


CBT Sesyon 37.


Pag-aayos ng mga Relasyon

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Unawain na kailangan mong gumawa ng paraan upang maayos ang iyong mga relasyon.


 Alamin ang mga paraan upang maayos ang iyong mga relasyon.

1) Pakikipag-ayos dahil sa dating naging ugali

Kadalasang nasasaktan ang mga kaibigan at mahal sa buhay ng mga nalulong sa droga dahil sa paggamit nila ng droga. 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 iyong paggaling, isipin mo ang mga tao na nasaktan mo. Dapat mo ring pag-isipan kung kailangan mong gumawa ng mga paraan upang maayos ang mga relasyon na mahalaga sa iyo. Sa Labindalawang Hakbang (12-Steps) (tingnan “Session 7. Self-Help Group Meeting”), ang tawag sa prosesong ito ay pakikipag-ayos (**making amends**).



 *Anong mga ugali mo noon ang gusto mong baguhin o ayusin? Paano nasaktan ng iyong dating pag-uugali ang iyong mga kaibigan at mahal sa buhay?*



Mayroon ka bang mga bagay na hindi mo nagawa o nasabi noong gumagamit ka ng droga? Anu-ano ang mga ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

2) Mga paraan ng pakikipag-ayos ng mga relasyon

Ang pakikipag-ayos ay hindi kinakailangang gawing komplikado. Ang pagkilala o pag-amin ng sakit na naidulot mo noong ikaw ay lulong sa droga ay maaaring makabawas ng hidwaan sa iyong mga relasyon. Hindi lahat ng mga tao ay handa kang patawarin, ngunit ang mahalagang parte nito ay ang mapatawad mo ang sarili mo. Isa pang mahalagang aspeto ng pakikipag-ayos ay ang pagpapatawad mo sa mga nagawa ng ibang tao sayo habang ikaw ay gumagamit ng droga.



Ano ang plano mong gawin upang makipag-ayos sa mga taong nasaktan mo?



Mayroon bang mga tao na dapat mong patawarin dahil sa mga bagay na nagawa nila sa iyo noong ikaw ay gumagamit ng droga? Sinu-sino sila at ano ang kanilang mga nagawa na dapat mong patawarin?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

-
-
- ⓘ Alamin ang sakit na naidulot mo sa ibang tao noong ikaw ay gumagamit ng droga.**
 - ⓘ Patawarin mo din ang nga taong nakasakit sa iyo noong ikaw ay gumagamit ng droga.**
-
-




CBT Sesyon 38.

Dasal ng Kahinahunan

Petsa:

____ / ____ / ____


____ / ____ / ____

-  Unawain ang kahalagahan ng pagtukoy sa mga bagay na maaring baguhin at mga bagay na hindi kayang baguhin.
-  Unawain kung ano ang pagkakahulugan ng Dasal ng Kahinahunan (Serenity Prayer) sa proseso ng paggaling.
-  Alamin ang mga bagay sa iyong buhay o sa sarili mo na dapat mong baguhin na makatutulong sa iyong paggaling.

1) Pagkilala sa mga bagay na maari pang baguhin sa mga bagay na hindi na kayang baguhin

Ang pagtukoy sa mga bagay na maari at hindi na maaring mabago ay isang “critical skill” na dapat matutunan ng mga tao na nasa proseso ng paggaling. Kapag hindi mo ito natutunan, maaaring makaramdam ka ng pagkabigo, galit at dagdag na stress na pwedeng maging dahilan ng muling paggamit.

Kailangan ng iyong buong atensyon ang pananatiling *abstinent* at pagpapatuloy sa paggaling; wala kang oras o lakas para alalahanin ang mga bagay na hindi mo naman kontrolado.

 *Maari mo bang baguhin ang sitwasyon sa mga sumusunod? Ano ang maari mong maging tugon sa sumusunod na sitwasyon? Alalahanin na walang maling sagot.*

- 1) Natigil ka sa trapiko at nahuli ka para sa isang ‘appointment’.

2) Ang “grocery” ay naubusan ng pangunahing sangkap upang makagawa ng isang espesyal na ulam.

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

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



Alin sa mga binigay na sitwasyon ang kaya mong makontrol? Maaring magkakaiba ang mga sagot ng bawat isa.



Paano mo natukoy kung alin sa mga binigay na sitwasyon ang kayang baguhin at alin naman ang hindi kayang baguhin.

2) Ano ang kahulugan ng katahimikan sa konteksto ng paggaling?


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 Panalangin para sa Kahinahunan. Tulad ng programa ng Labindalawang-Hakbang (12 steps), ang panalangin para sa kapayapaan ay may pakahulugan sa relihiyon: ang unang salita sa kasabihan ay Diyos. Ang panalangin ay nagbibigay ng kapayapaan o katahimikan sa kalooban sa marami, ngunit ang kapayapaan na makakabuti sa paggaling ay maari ring makamit sa pamamagitan ng ibang bagay, tulad ng meditasyon at “journal writing”.



Ang mga taong hindi relihiyoso o hindi naniniwala sa Diyos ay maari pa ring matulungan ng panalangin para sa kapayapaan sa pamamagitan ng mga alituntunin na nakapaloob sa dalangin. Maari nilang tingnan ang dalangin bilang isang tula o salawikain.

 *Ano ang ibig sabihin ng mga katagang “Panalangin para sa Kahinahunan o katahimikan para sa iyo?”*

 *Paano magiging parte ng iyong paggaling ang mga salitang “lakas ng loob o katapangan” at “kaalaman” na binanggit sa dasal? Paano sila makatutulong sa kahinahunan o katahimikan?*

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

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

Ang pagkakaroon ng kapayapaan na nabanggit sa panalangin ay hindi lamang nangangailangan ng abilidad na tanggapin ang mga bagay na hindi mo kayong baguhin, kinakailangan din ang pangako (commitment) na babaguhin mo ang mga bagay na kaya pang baguhin.

Ang mga mahahalagang aspeto sa iyong buhay ay ang mga bagay na makatutulong sa iyong paggaling. Ang mga relasyon mo sa iyong mga kaibigan at mahal sa buhay ay mahahalagang sandigan sa prosesong ito. Ang mga relasyon ay kadalasang maaring pagbutihin o ayusin. May iba pang mga bahagi ng iyong buhay na parehong mahalaga sa paggaling at maaring baguhin.



Anong mga bahagi ng iyong buhay o iyong sarili ang alam mong hindi mo kayang baguhin?



Ano ang mga bagay na nabago mo na?



Anong mga bahagi ng iyong buhay o iyong sarili ang kailangan mong baguhin?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Upang maging matagumpay sa iyong paggaling, dapat mong malaman ang kaibahan sa pagitan ng maaaring baguhin sa mga hindi maaaring baguhin.

Takdang-Aralin



Isulat ang isang bagay tungkol sa iyong buhay na maaari mong baguhin at makatutulong ito na palakasin ang iyong paggaling. Pagkatapos, ilista ang mga hakbang o paraan upang mabago ito.

Ang mga gagawin na pagbabago:

Mga hakbang upang gawin ang pagbabagong iyon:

1.

2.

3.

4.

5.

CBT Sesyon 39.

Hindi Mapigilang Pag-uugali

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain kung ano ang mga hindi mapigilang pag-uugali na maaring makaapekto sa paggaling.

🎯 Tukuyin ang mga hakbang na maaring gamitin upang tanggalin ang mga ito.

1) Pagkontrol sa iyong buhay sa pamamagitan ng pag-alis o pagtanggali ng mga hindi mapigilang pag-uugali. 📄

Ang mga hindi mapigilang pag-uugali (compulsive behaviors) ay mga hindi makatwiran at nakakapinsalang mga pagkilos bilang tugon sa mga bagay na hindi kayang labanan. Habang patuloy ang paggamit ng droga hanggang sa pagkalulong dito, ang mga karaniwang gawain lamang sa umpisa ay nauuwi sa hindi mapigilang pag-uugali.

Sa sandaling sila ay nangingilin at nagre-nagpapagaling, maaaring pinapalitan nila ang kanilang hindi mapigilang paggamit ng droga ng iba pang hindi mapigilang pag-uugali. Ang palatandaan o senyales ng "compulsion" ay ang sobrang pagkain, paninigarilyo, pag-inom ng "caffeinated sodas", kape, matatamis na pagkain, ehersisyo, trabaho at "masturbation". Ang pagsusugal, pagwawaldas ng pera at pag-abuso ng iba pang droga pati ng alak ay maari ring maging hindi mapigilang pag-uugali.



Mahalagang alisin ang mga hindi mapigilang pag-uugali sa iyong buhay. Hangga't may mga bahagi iyong buhay na hindi mo kontrolado, mas madali kang bumalik muli sa hindi kontroladong paggamit ng droga.



Napapansin mo bang nasosobrahan ka sa mga sumusunod?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pagtatrabaho sa lahat ng oras | <input type="checkbox"/> Pagkain ng mga pagkain na mataas sa asukal |
| <input type="checkbox"/> Pag-abuso sa iniresetang gamot | <input type="checkbox"/> Sobrang Pag-eehersisyo |
| <input type="checkbox"/> Pagkalulong sa ibang bagay tulad ng alcohol (pagkatapos itigil ang isang droga) | <input type="checkbox"/> Hindi mapigilang “masturbation” |
| <input type="checkbox"/> Ang pag-inom ng “caffeinated sodas” o kape | <input type="checkbox"/> Pagsusugal |
| <input type="checkbox"/> Paninigarilyo | <input type="checkbox"/> Paggastos ng labis-labis |
| | <input type="checkbox"/> Iba pa: _____ |



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

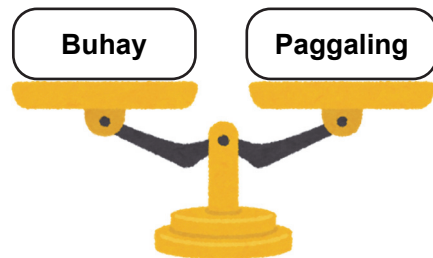


Mas marami ba ang iyong hindi mapigilang pag-uugali noong ikaw ay hindi na gumagamit ng droga?

2) **Pagbabalanse ng bagong pamumuhay na may nakabubuti at matagumpay na paggaling.**

Maaring iba-iba ang mga hakbang o pamamaraan ng mga tao upang matanggal ang hindi mapigilang pag-uugali sa buhay nila. Mayroong gumagawa ng isang malaking hakbang sa pagbabago at mayroon ding gumagawa ng maliliit at tuloy-tuloy na pagbabago.

Dapat ay komportable sa iyo ang mga hakbang na gagamitin mo at mapapanatiling balanse ang buhay at paggaling mo upang tanggalin ang hindi mapigilang pag-uugali mo.





Ano ang mga nagawa mo na upang maalis ang mga hindi mapigilang pag-uugali sa buhay mo?



Kung may mga hindi mapigilang pag-uugali, anong mga hakbang o paraan ang gagamitin mo upang maalis ang mga ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Sinusubukan mo ba na tanggalin ang lahat ng mga pag-uugali na ito ng sabay-sabay o paisa-isa o dala-dalawa lang?



Unawain mo ng mabuti ang mga hindi mapigilang pag-uugali mo at alisin ang mga ito dahil negatibo ang epekto nito sa paggaling.


CBT Sesyon 40.


Pagkaya sa mga Emosyon

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Kilalanin at unawain ang mga tugon mo sa emosyon.

 Siyasatin ang mga pamamaraan para sa pagkaya ng mga emosyon.

1) Kilalanin at unawain ang iyong mga tugon sa emosyon

Ang mga hindi kontroladong damdamin ay maaring maging dahilan ng muling paggamit ng droga. Kaya mahalagang alamin at unawain ang pagtugon mo sa mga emosyon na maari mong maramdaman at matutunan mo kung paano mo makakayanan ang mga ito.

2) Mga pamamaraan para sa pagkaya sa mga emosyon

Ang mga sumusunod na kasanayan ay makatutulong para sa maayos na pagkaya sa iyong nararamdaman.

Kilalanin ang iyong mga emosyon. Minsan, hindi hinahayaan ng mga tao na makaramdam sila ng partikular na emosyon (halimbawa, sinasabi mo ang iyong sarili na “Hindi tama ang pagiging galit”). Minsan, hindi din sila nagiging tapat (honest) sa tunay nilang nararamdaman (halimbawa, sinasabi nilang “Isa lamang itong bad day”, samantalang ang totoo ay, “Malungkot ako”). Kung mali ang pagkilala o tinatanggi/tinatago mo ang iyong mga damdamin, maari itong maipon at magdulot ng mga problema. Kaya mahalagang maging tapat ka sa sarili mo kahit na nakakaranas ka ng mga negatibong emosyon.



Pagkilala sa mga pisikal na sintomas o senyales ng mga emosyon. Maaring makaranas ka ng sakit ng tiyan kapag ikaw ay malungkot. Maaring kinakagat mo ang iyong mga kuko kapag ikaw at nakakaramdam ng stress o kaya nanginginig kapag ikaw ay galit. Kailangan mong pag-isipan ang mga emosyon na nagpapabagabag sa iyo upang matukoy mo kung paano sila nagkakaroon ng mga pisikal na sintomas.

Pagtukoy sa mga emosyon na dapat mong paglaanan ng atensyon. Ano ang iyong nagiging tugon kapag ikaw ay nakakaranas ng negatibong emosyon? Ano ang nagiging epekto ng iyong emosyon sa iyo at sa mga taong nakapaligid sayo? Halimbawa, nagiging hadlang o problema ba ang iyong emosyon sa mga relasyon mo sa ibang tao? Sa pamamagitan ng pagsusuri sa mga ito ay maari mong malaman kung alin sa iyong mga emosyon ang dapat mo pang paglaanan ng pansin.

Maayos na paghahayag ng iyong mga emosyon. Mahalagang makahanap ka ng paraan upang maayos na ipahayag ang iyong nadarama. Kailangan mong matutunan kung kelan ka dapat maglabas ng iyong saloobin. Maari mo ding baguhin ang takbo ng iyong isip at baguhin ang iyong nararamdaman. Halimbawa, imbes na sabihing “Galit ako dahil hindi siya sumasang-ayon sa akin, gusto kong gumamit” maari mong sabihin na “Okay lang na hindi siya sa akin sumang-ayon, ang paggamit ng droga ay hindi rin makatutulong.”



Alam mo ba ang mga pisikal na palatandaan o senyales na sanhi ng ilang mga emosyon sa iyo? Ano ang mga ito?



Mayroon bang mga emosyon na sa tingin mo ay mahina ka? Paano nakakaapekto sa iyo ang mga ito at sa ibang taong nakapaligid sa iyo?



Paano mo mas makakayanan ang pagkaya sa mga emosyon na ito? Isulat ang lahat ng mga pamamaraan na naiisip mo.



Sa aling mga sitwasyon ang OK para sa iyo na maipahayag ng tuwiran (directly) ang iyong mga nararamdaman?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang maunawaan ang mga paraan upang makayanan ang iyong mga damdamin ay mahalaga dahil ang mga hindi makontrol na damdamin ay maaaring magtulak sa taong nagre-nagpapagaling na bumalik sa paggamit ng droga.

NOTES:

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




CBT Sesyon 41.

Depresyon

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

-  Unawain ang kaugnayan sa pagitan ng paggamit ng droga at depresyon.
 -  Unawain ang mga palatandaan o senyales ng depresyon.
 -  Alamin ang mga mabisang pamamaraan para makayanan ang depresyon.
-
-

1) Paggamit ng droga at depresyon

Kahit alam natin na ang paggamit ng droga at depresyon ay may kaugnayan, hindi palaging klaro kung paano ang ugnayang ito. Karamihan ng mga nagpapagaling ay nagsasabing may problema sila sa depresyon paminsan-minsan.

Ang depresyon ay partikular na problema para sa mga taong gumagamit ng *Shabu*. Ang *Shabu* ay nagiging dahilan na makaramdam sila ng "high" sa pamamagitan ng pagbaha sa utak ng mga kemikal na tinatawag na "neurotransmitters" na kumokontrol sa damdamin ng kasiyahan (pleasure). Sa panahon ng paggaling, may mga panahon na ang utak ay hindi nagbibigay ng sapat na dami ng "neurotransmitters". Ang hindi sapat na "neurotransmitters" ay nagdudulot ng pansamantalang pakiramdam ng depresyon. Ngunit ito ay naiiba sa klinikal na depresyon.



2) Mga palatandaan o senyales ng depresyon

Para sa ilan, kapag hindi nagamot ang depresyon, ito ay maaaring magresulta sa paggamit muli ng droga. Kaya, dapat kang magkaroon ng kamalayan sa mga palatandaan ng depresyon at maging handa upang makayanan ito. Mayroong ilang mga sintomas na maaaring magpahiwatig ng depresyon tulad ng mga sumusunod:

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

- ✓ “Low energy”
- ✓ Ang sobrang pagkain o hindi pagkain
- ✓ Mga malungkot na kaisipan
- ✓ Kawalan ng interes sa “career” o mga libangan
- ✓ Natutulog ng higit sa karaniwan
- ✓ Walang ganang makipagtalik
- ✓ Patuloy na pag-iisip ng kagustuhang uminom
- ✓ Insomnia
- ✓ Paghinto ng pag-eehersisyo
- ✓ Pag-iwas sa mga panlipunang gawain
- ✓ Mga damdamin ng pagkabagot, pagka-irritable, o galit
- ✓ Laging pag-iyak
- ✓ Pag-iisip na magpakamatay o mga pag-kilos na may kinalaman dito
- ✓ Ang pagtigil sa mga karaniwan na gawain tulad ng trabaho, paglilinis ng bahay, at pagbili ng mga pamilihin

Kung sa palagay mo ay hindi mo makayanan ang iyong depresyon o kung ang iyong depresyon ay tumatagal ng mahabang panahon, humingi ng tulong mula sa isang mental health na propesyonal. Ang iyong “counselor” o ibang tao sa iyong programa ay maaaring makatukoy ng taong pwedeng tumulong sa iyo.



Markahan ng tsek ang lahat na palatandaan na akma sa iyo:

- “Low energy”
- Ang sobrang pagkain o hindi pagkain
- Mga malungkot na kaisipan
- Ang pagkawala ng interes sa career o mga libangan
- Natutulog ng higit sa karaniwan
- Walang ganang makipagtalik
- Patuloy na pag-iisip ng kagustuhang uminom
- Insomnia
- Paghinto sa programa ng ehersisyo
- Pag-iwas sa mga panlipunang gawain
- Mga damdamin ng pagkabagot, pagka-irritable, o galit
- Laging pag-iyak
- Pag-iisip na magpakamatay o mga pag-kilos na may kinalaman dito
- Ang pagtigil sa mga karaniwan na gawain tulad ng trabaho, paglilinis ng bahay, at pagbili ng mga pamilihin



Ano ang iba pang mga palatandaan na nagpapahiwatig ng depresyon?



Naranasan mo ba ang depresyon? Paano mo natukoy ang mga palatandaan nito?



Anong mga simtomas ang naranasan mo? Nabawasan ba ang mga iyon matapos ang yugto ng "Wall" (pagkatapos ng 2-4 na buwan mula sa pagsisimula ng kabuuang pagtigil sa paggamit)?

3) Ang mga pamamaraan ng pagkaya para malabanan ang depresyon

May mga pagkakataon, na ang mga pamamaraan upang maiwasan ang muling paggamit ay maaari ding magamit upang matugunan ang mga sintomas ng depresyon. Napakahalaga para sa iyo ang suporta ng mga kaibigan at pamilya kung nakakaramdam ka ng depresyon. Ang mga sumusunod na gawain ay maaaring mga magandang paraan upang makayanan ito:

- ✓ Dagdagan ang pag-ehersisyo
- ✓ Magplano ng ilang mga bagong gawain
- ✓ Kumunsulta sa isang doktor; magpagamot
- ✓ Makipag-usap sa asawa
- ✓ Makipag-usap sa kaibigan
- ✓ Makipag-usap sa “counselor”

Gayunpaman, kapag ang mga pamamaraanng ito ay hindi nakatulong na mabawasan ang iyong depresyon, maaring ikaw ay may klinikal na depresyon at dapat na i-refer para sa mas intensibong gamutan.



Ano ang iyong mga pamamaraan para mabisang makayanan ang bawat palatandaan ng depresyon na natukoy sa nakaraang ehersisyo?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang mga taong tumigil sa paggamit ng *Shabu* ay maaaring makaranas ng depresyon dahil sa ilang mga reaksyong kemikal na kumontrol sa mga damdamin ng kasiyahan sa kanilang katawan.



Mahalaga upang maiwasan ang muling paggamit habang nagre-nagpapagaling na maunawaan ang mga palatandaan ng depresyon at mga paraan para makayanan ito.

CBT Sesyon 42.

Pangangatwiran sa Muling Paggamit (2)

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Alamin ang mga pangangatwiran sa muling paggamit na may kaugnay sa sobrang pagtitiwala sa sarili (overconfidence) na makokontrol ang paggamit ng droga.
- 🎯 Magbalangkas ng iyong plano upang matugunan ang mga pangangatwiran sa muling paggamit ng droga.

1) Ang mga pangangatwiran sa muling paggamit ay nangyayari bago pa ang talagang o mismong muling paggamit

Natutunan natin sa ("CBT Sesyon 28. Pangangatwiran sa Muling Paggamit (1)"), na ang muling paggamit ay hindi aksidenteng nangyayari. Ang pangangatwiran sa muling paggamit ng droga ay isang proseso na nangyayari sa isipan ng mga tao bago pa ang muling paggamit ng droga. Maaaring magpasya na ang isang tao na tumigil na sa paggamit, ngunit ang utak ng tao ay nagre-nagpapagaling pa at nakakaramdam pa rin ng pangangailangan para sa droga. Ang "addicted brain" ay nagbibigay ng mga dahilan upang ang mga taong nagre-nagpapagaling ay malagay sa sitwasyon kung saan makagamit muli sila ng hindi sinasadya.

2) Ang mga pangangatwiran sa muling paggamit ay nauugnay sa sobrang pagtitiwala sa sarili

Ang lakas mo ay kinakailangan upang mahinto ang paggamit ng droga at upang manatiling *abstinent*, ngunit hindi mo maaaring asahan ang lakas na ito sa lahat ng sitwasyon. Sinubok ng iba ang kanilang lakas ng kalooban (willpower) at inakala na masusukat nila ang kanilang paggaling sa pamamagitan ng paglapit sa droga at hindi paggamit nito.

Bilang karagdagan sa mga natutunan mo na, ang mga halimbawa ng mga pangangatwiran sa muling paggamit ng droga ay nabanggit sa ibabang listahan. Ang mga katwiran na ito ay nauugnay sa labis na tiwala ng mga tao sa kanilang sariling lakas.



Ang pagkalulong sa droga ay nagamot na:

- ✓ Kaya ko ng pigilan muli ang aking sarili. Makakapagpigil ako kung kailan ko gusto.
- ✓ Natutunan ko na aking leksyon. Gagamit lamang ako ng kaunti at paminsan-minsan lamang.
- ✓ Ang marijuana ay hindi ko naging problema - *Shabu* lang. Kaya, maaari kong gamitin ito ng hindi bumabalik sa muling paggamit ng *Shabu*.

Pagsubok sa iyong sarili:

- ✓ Malakas na ako at kaya ko kahit mapaligiran pa ng droga ngayon.
- ✓ Nais kong makita kung masasabi ko ang "Hindi" sa paggamit ng droga.
- ✓ Nais kong malaman kung kaya ko nang makahalubilo ang mga dati kong kaibigan.
- ✓ Gusto kong malaman kung ano ang pakiramdam ng "high" ngayong tumigil na ako sa paggamit ng droga.

Pagdiriwang:

- ✓ Maayos na talaga ang pakiramdaman ko. Ang paggamit ng minsanan ay hindi makakasama.
- ✓ Nakabakasyon ako. Kapag nakauwi na ako, babalik na ako sa dati na hindi gumagamit.
- ✓ Mabuti ang aking kalagayan. Maayos ang mga bagay-bagay. Dapat kong gantimpalaan ang aking sarili.
- ✓ Ito ay isang espesyal na kaganapan na nais kong ipagdiwang.



Sumobra ba ang tiwala mo sa sarili sa pagkontrol mo ng paggamit ng droga noon at ikaw ba ay nagdahilan o nangatwiran sa muling paggamit noon? Kung gayon, magbigay ng mga katwiran o dahilan na ginamit o ginawa mo para sa bawat kategorya.

Ang pagkalulong sa droga ay nagamot na:

Pagsubok sa iyong sarili:

Pagdiriwang:



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

3) Pagsalungat o paglaban sa pangangatwiran sa muling paggamit

Mahalagang malaman ang mga sitwasyong may kaugnayan sa sobrang pagtitiwala sa sarili na maaring maging dahilan sa muling paggamit ng droga at planuhin ang iyong mga tugon para dito. Kailangan mong maging matapat sa iyong sarili tungkol sa iyong mga kahinaan at planuhin ang mga detalyadong tugon sa mga pangangatwiran ng muling paggamit ng droga.



Ano ang gagawin mo kung tiwala ka na kaya mong kontrolin ang paggamit ng droga at nahaharap ka sa mga dahilan na gumamit? Isulat ang mga pagdadahilan sa muling paggamit ng droga na sa tingin mo ay mahina ka at ang mga tugon naman na makatutulong sa iyo na maiwasan ang muling paggamit.

Pagdadahilan sa muling paggamit ng droga (kaugnay sa labis-labis na pagtiwala sa sarili)

Ang iyong mga tugon (kung ano ang gagawin mo para kayanin ang mga pangangatwiran sa muling paggamit o mga alternatibong paraan ng pag-iisip upang labanan ang pagdadahilan ng muling paggamit ng droga



Ang mga pagdiriwang ay karaniwang pampublikong mga kaganapan at ang pag-inom o paggamit ng droga ay kadalasang nangyayari. Ano ang plano o mga hakbang na gagawin mo sa mga sitwasyong ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

- ❗ **Huwag lumapit sa droga para lang masubukan ang iyong lakas. Hindi mo kailangang maging malakas. Maging matalino lamang para maging *abstinent*.**
- ❗ **Magkaroon palagi ng kamalayan tungkol sa pangangatwiran sa muling paggamit ng droga na ginamit mo sa nakaraan at maging handa sa mga mapanganib na mga sitwasyon.**

Takdang-Aralin



Tapusin ang listahan ng mga pagdadahilan sa muling paggamit ng droga at ang iyong mga tugon. Isama ang mga nauna mong nakalista sa “CBT Sesyon 28. Pangangatwiran sa Muling Paggamit (1)”.

Pagdadahilan sa muling paggamit ng droga

Ang iyong mga tugon (kung ano ang gagawin mo sa pangangatwiran sa muling paggamit ng droga) o mga alternatibong paraan ng pag-iisip upang labanan ang pangangatwiran sa muling paggamit ng droga

CBT Sesyon 43.

Ang Nakaraan, Pangkasalukuyan, at ang Hinaharap

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain na ang mga negatibong kaisipan tungkol sa nakaraan at ang mga takot sa hinaharap ay negatibong nakakaapekto sa proseso ng paggaling.

🎯 Siyasatin ang mga pamamaraan na nakatuon sa kasalukuyan.

1) Ang madaig (overwhelmed) ng nakaraan

Kapag ang mga tao ay nasa rehab o paggaling, ang kanilang kagyat na nakaraan (immediate past) ay mailalarawan sa pamamagitan ng pagkabigo. Kaunti lang sa kanilang nakaraan ang maaaring maggamit upang mabuo ang kanilang tiwala sa sarili. Kapag sila ay nagpapagaling na, kadalasan ay nadadaig sila sa proseso ng pag-ayos ng mga problema mula sa nakaraan at hindi makaharap sa kasalukuyan o sa hinaharap nang may positibong pananaw.

Ang pagkabigo na labanan ang nakaraan ay nagdudulot ng kahinaan na makayanan ang kasalukuyan. Pinapayagan mo ang nakaraan na gawing mas mahirap ang iyong paggaling kapag sinabi mo sa iyong sarili na:

“Wala na akong magawang tama. Palagi kong ginugulo ang bawat oportunidad”.

“Kung susubukan kong gumawa ng isang bagay na mahirap, mabibigo ako. Lagi itong nangyayari sa akin”.

“Palagi kong napapabayaang mga tao sa paligid ko. Lahat sila ay palagi kong binibigo”.



Ang muling paggamit ay hindi kadalasang nangyayari dahil lamang sa isang mahirap na araw o isang nakakagambalang sitwasyon. Ang anumang araw o kaganapan ay kadalasang nakakayanan. Hindi nakakayanan nang mga taong nagpapagaling ang mga bagay-bagay kapag hinahayaan nila ang mga pangyayari sa nakaraan ay maka-apekto o maka-“contaminate” sa kasalukuyan.



Nababahala ka ba sa negatibong kaisipan tungkol sa nakaraan? Kung gayon, mangyaring ilarawan ang mga ito.



Ang mga negatibong kaisipan ba tungkol sa nakaraan ay nagpapahirap sa iyo upang kayanin ang kasalukuyan? Kung gayon, mangyaring ilarawan kung paano.



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

2) Mga nakakatakot na mga kaisipan tungkol sa hinaharap

Pinupuno mo ang sarili mo ng takot kapag sinabi mo sa iyong sarili:

“Bukas, may masamang mangyayari upang sirain ito.”

“Ang taong iyon ay magagalit sa akin dahil dito.”

“Hindi ko kailanman maabot ito.”

Maaari kang magplano nang maaga at maging handa, ngunit kaunti lamang ang magagawa mo dahil sa hinaharap na walang katiyakan. Ang maaari mo lamang matugunan ang nangyayari sa ngayon, sa araw na ito.

Ang mga negatibong damdamin sa hinaharap ay nakakadagdag ng stress sa buhay ng mga pasyente at nakakadagdag din sa pagkakataon ng muling paggamit. Kapag mayroon kang mga

saloobin o kaiisipan na katulad nito, kailangan mong ipaalala sa iyong sarili na ang nakaraan o maging ang kasalukuyan ay hindi kinakailangang maging hinaharap mo din.



Nababahala ka ba sa anumang nakakatakot na saloobin o pag-iisip tungkol sa hinaharap? Kung gayon, mangyaring ilarawan ang mga ito.



Nakakaapekto ba sa iyong buhay ngayon ang mga nakakatakot na pag-iisip tungkol sa hinaharap? Kung gayon, mangyaring ilarawan kung paano.



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

3) Pagkaya sa mga negatibong kaisipan

Kailangan mong maghanap ng mga paraan upang tanggihan o ayawan ang mga negatibong kaisipan kapag nadadaig ka na ng nakaraan o ng nakakatakot na kaisipan ng hinaharap. Ang mga natutunan mong pamamaraan sa pagkontrol ng kaisipan ay makatutulong sa iyo na alisin ang mga negatibong kaisipang ito. Ang ehersisyo, pagmumuni-muni, at “journal writing” ay makatutulong sa iyo na mag-focus at kontrolin ang iyong mga pag-iisip. Ang pakikipag-usap sa kaibigang magpapa-alala sa iyo ng iyong mga tagumpay ay isang mabuting paraan upang mapanatili na nakatuon ka sa kasalukuyan at maalis ang mga nakakatakot na pag-iisip ng hinaharap.



Sa palagay mo, aling mga pamamaraan ang magiging epektibo para sa iyo para maalis ang mga negatibong kaisipan tungkol sa nakaraan at ang takot tungkol sa hinaharap?



Anong mga bagay ang maaari mong sabihin sa iyong sarili upang manatiling nakatuon sa kasalukuyan?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang mga negatibong pag-iisip tungkol sa nakaraan at ang takot tungkol sa hinaharap ay negatibong epekto sa proseso ng paggaling. Magkaroon ng kamalayan sa mga pamamaraan upang makayanan ang mga negatibong kaisipang iyon.

CBT Sesyon 44.

Mga Gawain Nakakalibang

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang kahalagahan ng pagkakaroon ng mga bagong libangan o pagbabalik sa dating hangarin upang manatiling malaya sa droga.
- 🎯 Siyasatin ang mga paraan upang ipagpatuloy ang mga gawain at gawing bahagi ito ng iyong buhay.

1) Magsimula ng nakakalibang na mga gawain sa iyong buhay

Bukod pa sa hindi paggamit ng droga, mahalaga rin para sa iyo na magkaroon ng ilang mga gawain na kawili-wili. Para sa maraming tao na nagre-nagpapagaling, ang paggamit ng droga ang pangunahing bagay na kanilang ginawa upang mag-relax at mag-good time. Ngayon na ikaw ay *abstinent* at nagpapagaling, mahalaga na makahanap ng mga libangan na magbibigay kasiyahan sa iyo at maaaring pamalit sa paggamit ng droga. Maaari mong subukang bumalik sa mga dati mong libangan bago ka pa nagsimulang gumamit ng droga.

Ang mga bagong gawain at libangan ay napakahusay na paraan upang suportahan ang iyong paggaling habang nagkakaroon ka ng mga bagong kakilala. Maaari kang mag-klase ng Zumba, matuto ng isang bagong “skill”, subukan ang isang sining, magkaroon ng bagong isport, mag-“volunteer”, o subukan ang iba pang mga bagong interes. Tanungin ang iyong mga kaibigan tungkol sa mga libangan na kung saan sila masaya. Siyasatin ang diaryo para sa mga lektura, pelikula, dula, at konsyerto.





Anong mga libangan o gawain na dating nagbibigay kasiyahan sa iyo at maaari mong subukan muli? Paano nito mapapabuti ang buhay mo?



Anong mga bagong gawain at interes ang nais mong gawin o ituloy?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

2) Gawing bahagi ng iyong buhay ang mga nakakalibang na gawain

Mahalagang tandaan na hindi lahat ng mga bagong gawain ay magiging masaya kaagad. Maaaring lumipas muna ang panahon bago ka masiyahan sa isang gawain o maging bihasa sa isang bagong “skill”. Ang mga dating gawain na kung saan ka nasisiyahan ay maaaring hindi na kasiya-siya ngayon na ikaw ay *abstinent* at nagpapagaling. Anuman ang naramdaman mo na bago o lumang mga activities, kailangang gawin mo silang bahagi ng iyong buhay.

Kailangan mo ring ipa-unawa sa mga miyembro ng iyong pamilya ang kahalagahan ng ganitong mga activities upang manatiling *abstinent*. Ang mga sumusuportang kaibigan mo ay maaaring makatulong sa iyo upang ipagpatuloy ang mga gawain at gawin itong bahagi ng iyong buhay.



Ano ang posibleng mga hadlang sa pagpapatuloy ng mga “recreational activities” na plano mong gawin o ituloy? Paano mo mapapagtagumpayan ang mga hadlang na ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang pagkakaroon ng mga bagong “recreational activities” o mga dating hangarin ay makatutulong sa iyo na manatiling *abstinent*.

CBT Sesyon 45.

Pagpaplano, Pamamahala sa Oras ng Pamamahinga

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

- 🎯 Unawain ang mga panganib ng pagkabagot na maging tukso sa relapse.
- 🎯 Unawain ang mga benepisyo ng pagpaplano ng mga bagay-bagay na inaasahan mo bilang gantimpala sa iyong sarili.
- 🎯 Siyasatin ang iba't ibang mga paraan para palipasin ang oras ng pamamahinga (downtime) upang mapawi ang pagkabagot.

1) Ang pagkabagot ay tukso para sa muling paggamit ng droga 📄

Ang mga gawain at nakagawiang gawain sa paggaling ay maaaring nakakasakal. Ang kawalan ng pakiramdam o emosyon na naranasan mo sa panahon ng paggaling ay maaaring maipaliwanag sa pamamagitan ng mga sumusunod:

- ✓ Maraming tao ang nakakaramdam ng pagkabagot at pagod sa ika-2 hanggang ika-4 na buwan sa paggaling (sa panahon na kilala bilang “Wall”).
- ✓ Maaaring hindi ka makaramdam ng anumang uri ng matinding emosyon dahil sa proseso ng paggaling na pinagdadaanan ng katawan mo.
- ✓ Ang buhay ay hindi gaanong “on the edge” o walang katiyakan kaysa noong ikaw ay gumagamit pa ng droga.



Kung ang estado ng pagkabagot at pagkapagod ay nagpapatuloy, malaki ang pagkakataonng mong gumamit uli ng droga. Mahirap pigilan ang tukso at mga pangangatwiran sa muling paggamit kapag sobrang mababa ang iyong enerhiya.



Paano naging tukso sa iyo ang pagkabagot para sa paggamit ng bawal na gamot?

2) Pagpaplano ng mga bagay na maaaring asahan o i-“look forward to”

Ang pagpaplano ng mga masasayang bagay na inaasahan mo ay isang paraan upang magkaroon ng pag-asa at kagalakan sa iyong buhay. Hindi mo kailangang magplano ng isang bagay na magastos. Ito ay maaaring ang mga sumusunod:

- ✓ Pagpunta sa ibang bayan kapag holidays
- ✓ Ang pagkakaroon ng "day-off" sa trabaho
- ✓ Pagpunta sa isang dula o konsyerto
- ✓ Dumalo sa aktibidad na pang-sports
- ✓ Pagbisita sa mga kamag-anak
- ✓ Kumain sa labas
- ✓ Pagbisita sa dating kaibigan
- ✓ Ang pagkakaroon ng isang espesyal na “date” kasama ang asawa o partner



Dapat mong planuhin ng madalas ang mga maliliit na gantimpala na 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 iyong sarili.



Ilista ang mga kasiya-siyang bagay na inaasahan o inaabangan at pinaplano mo.



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.

3) Pamamahala sa panahon ng pamamahinga

Para sa karamihan, ang droga ang nagbigay 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 (break) mula sa pang-araw-araw na pamumuhay. Hindi mahalaga kung ano ang mga gawain (na walang droga) ang iyong sinisikap gawain sa panahon ng iyong pamamahinga, ngunit kinakailangang makahanap ng isang paraan upang makapagpahinga at magpapasigla.

Habang mas pagod at tila bugbog o talunan na ang pakiramdam mo, may mas kaunting enerhiya ka na lang upang manatiling matalino at nakatuon sa paggaling. Kung nakakaramdam ka ng stress, nababawasan ang pasensya (impatient), galit, o sarado ang emosyon, kailangan mo ng mas maraming oras ng pahinga o relaxation.



Aling mga gawain na nakalista dito ang makatutulong na pasiglahin ka?

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Paglalakad | <input type="checkbox"/> Pag-aaral | <input type="checkbox"/> Pagpunta sa mga sinehan |
| <input type="checkbox"/> Pagbabasa | <input type="checkbox"/> Paglaro ng isang isports | <input type="checkbox"/> Pagsusulat |
| <input type="checkbox"/> Pagninilay o pag-yoga | <input type="checkbox"/> Pagbibisikleta | <input type="checkbox"/> Pagtahi |
| <input type="checkbox"/> Pakikinig sa musika | <input type="checkbox"/> Pagpinta, pagguhit | <input type="checkbox"/> Pangingisda |
| <input type="checkbox"/> Pakikipaglaro sa alagang hayop | <input type="checkbox"/> Mag-ehersisyo sa gym | <input type="checkbox"/> Pag-gawa 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 isang kaibigan na hindi gumagamit ng droga | <input type="checkbox"/> Pagpunta sa mga "Self-help meetings" | <input type="checkbox"/> Paglaro ng musical instrument |



Ilista ang iba pang mga gawain na makatutulong na magpasigla sa iyo.



Kapag ikaw ay nakakaranas ng stress, nasasabi mo na, "Kailangan ko talagang uminom" o "Kailangan maging 'high' ngayon." Ano na ang gagawin mo ngayon, lalo na sa oras ng iyong pamamahinga?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Ang pagkabagot ay tukso sa muling paggamit. Magplano ng mga bagay na maaring asahan o abangan.

CBT Sesyon 46.

Holidays at Paggaling

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

🎯 Unawain na ang panganib ng muling paggamit ay tumataas dahil sa dagdag na stress kapag “holidays”.

🎯 Unawain ang mga paraan upang maiwasan ang tukso tuwing holidays.

1) Ang holidays ay nagiging panganib para sa mga nagre-nagpapagaling


Ang mga holidays at iba pang pagdiriwang dito ay mahirap para sa mga tao na nagre-nagpapagaling. Tumataas ang “stressors” kapag holidays, tulad ng sobrang abalang iskedyul, pagbyahe, at malaking gastos. Gayundin, maraming mga tao ang nakakaranas ng pabago-bago at matinding emosyon sa ganitong panahon - maligaya man o nalulumbay. Sa mga panahong ito, marami ang nahaharap sa labis na tukso, kaya’t mas madaling mag-relapse sa panahong ito.






Suriin ang listahan sa ibaba at lagyan ng tsek ang mga bagay na maaaring maging sanhi ng mga problema mo pag holidays.

- Maraming alak at droga sa mga pagtitipon
- Kakulangan ng pera dahil sa pagbyahe o pagbili ng regalo
- Pagkakaroon ng dagdag na stress dulot ng “hectic pace” (halimbawa, trapiko, maraming tao)
- Nagagambala ang normal na “routine” mo
- Paghinto sa pag-ehersisyo
- Hindi pagdalo sa mga self-help meetings
- Hindi pagdalo sa aftercare program
- Pagdiriwang o party
- Labis na pakikihalubilo sa pamilya
- Matinding emosyon mula sa mga alaala ng okasyon/holidays
- Nadadagdagang pagkabalisa patungkol sa tukso at giyang
- Ang pagkabigo ng hindi matugunan ang mga responsibilidad dahil sa kakulangan sa oras
- Pagkaya sa mga “New Year’s Eve” – na klase ng okasyon
- Dagdag na oras na walang ginagawa
- Iba pa: _____


 *Pagsama-samahin ang bilang ng mga checkmarks (/) upang makuha ang kabuuan ng iyong iskor o puntos.*

Ang iyong iskor/puntos: _____

 *Base sa iyong puntos, markahan ang antas ng panganib o “risk level” ng mga okasyon na nagdudulot ng stress.*

- Mild (0-3): Ang okasyon ay nagdudulot ng bahagyang panganib lamang sa muling paggamit.
- Moderate (4-6): Ang mga okasyon ay nagdudulot ng mataas na stress sa iyong buhay. Ang pagkakataon ng muling paggamit ay nauugnay sa kung gaano mo kakayanin ang pagtaas ng stress. Ang iyong puntos ay nagpapahiwatig na kailangan mong planuhin nang mabuti ang iyong paggaling kapag holidays/may okasyon.
- Severe (7 or more): Ang mga okasyon ay nagdaragdag ng matinding stress sa iyong buhay. Ang pag-iwas sa muling paggamit ay nangangahulugan din sa pag-aaral kung paano malalaman ang dagdag na stress at kung paano maging mas maingat sa ganitong mapanganib na panahon. Ang iyong puntos ay nagpapahiwatig na ang mga okasyon o “holidays” ay isa sa mga panahong ito.

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

 *Ang mga okasyon ba ay nakaka-stress na panahon para sa iyo? Paano ito makakaapekto sa iyong paggaling?*

2) Mga pamamaraan upang maiwasan ang tukso pag holidays

Habang papalapit na ang holidays, kailangan mong magkaroon ng kamalayan sa dagdag na panganib na dulot nito at gumawa ng mga plano na makatutulong sa iyo na maiwasan ang mga tukso. Kung hindi ka nakakapag-iskedyul ng iyong oras, dapat mong simulan ang pagsasanay habang nalalapit ang holidays. Kung alam mong mag-“out-of-town” ka, dapat mong ayusin ang mga activities mo upang maiwasan ang muling paggamit. Ito ay mangahulugan ng pag-iskedyul ng mga tawag sa iyong tagasuporta, pagsisigurong makakapag-ehersisyo ka, o magtatabi ng oras para sa pagmumuni-muni o journal writing.



Isaalang-alang ang iyong “antas ng panganib (risk level) mula sa naunang activity, anong mga hakbang ang gagawin mo upang makayanan ang mga holidays at ang mga selebrasyon na kasama nito?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Planuhin at i-iskedyul ng iyong oras bago pa dumating ang holidays. Ito ay makakabawas ng panganib sa muling paggamit.

NOTES:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Cognitive Behavioral Therapy Evaluation (CBT-E)


CBT-E Sesyon 1.


Pagsusuri sa Katayuan ng Paggaling

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Unawain ang kahalagahan ng pagsusuri ng estado ng iyong paggaling upang mapigilan ang muling paggamit.

 Unawain kung paano gamitin ang “self-review tool” ng iyong paggaling status.

1) Pagsusuri sa iyong katayuan sa paggaling

Ang pananatiling abstinent ay ang pinakamahalagang bahagi ng iyong paggaling, ngunit maliban dito ay marami pang mahalaga din. Halimbawa, kakailanganin mo ang suporta ng iyong pamilya at mga kaibigan. Gagawa ka din ng pang-araw-araw na mga desisyon na makaka-impluwensya sa iyong paggaling. Kaya kailangan mong masubaybayan kung paano mo ginagawa ang iba't ibang mga aspeto ng paggaling.



2) Suriin ang mga bagay-bagay para sa matagumpay na pag-iwas sa muling paggamit

Ang matagumpay na pag-iwas sa muling paggamit ay nangangailangan ng regular at madalas na mga pagsusuri ng mga isyu tulad ng:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ✓ Career | ✓ Pagpapahalaga sa sarili |
| ✓ Kaibigan | ✓ Pisikal na kalusugan |
| ✓ Pamilya | ✓ Sikolohikal na kabutihan |
| ✓ Mga romantikong relasyon | ✓ Katuparan sa sekswal na pangangailangan |
| ✓ Paggamit ng Droga / Giyang | ✓ Ispiritwalidad |
| ✓ Paggamit ng Alak / Labis na giyang | |

Kailangan mong suriin ang iyong estado ng iyong paggaling gamit ang mga bagay sa itaas nang hindi bababa sa isang beses sa isang buwan.



Bigyan ng puntos kung gaano ka nasisiyahan sa mga sumusunod na bahagi ng iyong buhay ngayon sa pamamagitan ng paglalagay ng isang tsek sa mga kahon.

Paksa	Napaka-hindi Kuntento (1)	Medyo Hindi Kuntento (2)	Tama lang (3)	Medyo Kuntento (4)	Napaka-Kuntento (5)
Career					
Kaibigan					
Pamilya					
Mga romantikong relasyon					
Paggamit ng Droga / Giyang					
Paggamit ng Alak / Giyang					
Pagpapahalaga sa sarili					
Pisikal na kalusugan					
Sikolohikal na kagalingan					
Katuparan sa sekswal na pangangailangan					
Ispiritwalidad					



Alin sa mga bahaging ito ang higit na bumuti o umayos mula ng pumasok ka sa gamutan o rehab?



Sa aling mga bahagi ka pinakamahina? Paano mo pinaplano upang mapabuti ang mga ito? Paano mo mababago ang iyong sarili?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Regular mo bang gagawin ang “self-review” ang estado ng iyong paggaling kapag nakumpleto mo na ang programang gamutan? Ano ang magiging mga benepisyo kapag ipinagpatuloy ang kasanayang ito?



Mag-isa mong suriin ng madalas ang katayuan ng iyong paggaling.


CBT-E Sesyon 2.


Pagsusuri sa mga Pag-uugali para sa Pag-iwas sa Muling Paggamit

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Unawain kung paano suriin ang iyong mga naging tagumpay sa mga aktibidad sa pag-iwas sa muling paggamit (relapse prevention).

 Unawain kung paano pag-aralan ang “patterns” ng iyong ugali na humantong sa muling paggamit.

1) Pagsusuri ng iyong mga relapse prevention activities

Upang maiwasan ang muling paggamit, kailangan mong patuloy na suriin ang katayuan ng iyong relapse prevention activities, maliban pa sa estado ng paggaling na natutunan mo dati. Ang mga sumusunod ay ang lahat na natutunan mo nang "relapse prevention skills". Kailangan mong gawin ito nang regular para maging matagumpay ang iyong paggaling.

- ✓ Mag-iskedyul ng araw-araw na gawain
- ✓ Bisitahin ang doktor para sa pagsusuri ng iyong kalusugan
- ✓ Sirain ang lahat ng mga kagamitan sa droga
- ✓ Iwasan ang mga taong umiinom ng alak
- ✓ Iwasan ang mga taong gumagamit ng droga
- ✓ Iwasan ang mga pook-aliwan tulad ng bars at clubs
- ✓ Tumigil sa pag-inom ng alak
- ✓ Tumigil sa paggamit sa lahat ng klase ng droga
- ✓ Magbayad kaagad ng mga obligasyong pinansyal
- ✓ Tukuyin ang “ugaling-adik”
- ✓ Iwasan ang tukso (hangga’t maaari)
- ✓ Gumamit ng mga pamamaraan ng Pagkontrol sa Kaisipan para sa mga giyang
- ✓ Dumalo sa aftercare program
- ✓ Dumalo sa self-help meetings
- ✓ Mag-ehersisyo araw-araw
- ✓ Makipag-usap ng tapat sa iyong “counsellor” tungkol sa iyong mga naiisip, damdamin, at pag-uugali



Anong mga bagay na nasa listahan ang nahihirapan kang gawin ng regular o tama? Markahan ang lahat ng naaangkop.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mag-iskedyul ng mga gawain araw-araw | <input type="checkbox"/> Magbayad kaagad ng mga obligasyong pinansyal |
| <input type="checkbox"/> Bisitahin ang doktor para sa pagsusuri ng iyong kalusugan | <input type="checkbox"/> Kilalanin ang mga ugaling adik |
| <input type="checkbox"/> Sirain ang lahat ng mga kagamitan sa droga | <input type="checkbox"/> Iwasan ang tukso (kung kalian maaari) |
| <input type="checkbox"/> Iwasan ang mga taong umiinom ng alak | <input type="checkbox"/> Gumamit ng <i>thought-stopping techniques</i> para sa mga giyang |
| <input type="checkbox"/> Iwasan ang mga taong gumagamit ng droga | <input type="checkbox"/> Dumalo sa aftercare program |
| <input type="checkbox"/> Iwasan ang mga pook-aliwan katulad ng bars at clubs | <input type="checkbox"/> Dumalo sa self-help meetings |
| <input type="checkbox"/> Tumigil sa pag-inom ng alak | <input type="checkbox"/> Mag-ehersisyo araw-araw |
| <input type="checkbox"/> Tumigil sa paggamit sa lahat ng klase ng droga | <input type="checkbox"/> Makipag-usap nang tapat sa iyong "counsellor" tungkol sa mga iniisip, damdamin at pag-uugali |



Bakit mahirap ang mga ito? Ano ang maaaring baguhin mo upang simulan ang mga bagay na ito?



Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.



Magagawa mo bang suriin ng regular ang iyong "relapse prevention activities"? Ano ang mga benepisyo ng paggawa nito?

2) Pagsusuri sa konteksto ng kaganapan ng muling paggamit

May ilang mga tao na kahit na matagumpay na nakakumpleto ng programa ng rehab ang maaaring makaranas ng muling paggamit sa kalaunan. Kung nangyari ito sa iyo, ang kritikal na isyu ay kung ipinagpapatuloy mo ang proseso ng paggaling matapos na ikaw ay masadlak sa muling paggamit.


Ang muling paggamit ay hindi nagsisimula sa iyong paggamit ng droga. Kadalasan, ang mga bagay na nangyari bago ka pa bumalik sa paggamit ng droga ay nagpapahiwatig ng pasimula ng muling paggamit. Ang pagkilala sa “patterns” ng iyong pag-uugali ay makatutulong na malaman at mapigilan mo ang muling paggamit ng droga. Gamit ang “Relapse Analysis Chart” (sa ehersisyo sa ibaba), maaari mong tandaan ang mga bagay na nangyari sa loob ng isang linggo bago ang muling paggamit ng droga.




Kung nakaranas ka ng muling paggamit sa nakaraan, alalahanin ang mga bagay na naganap sa loob ng isang linggo bago ang muling paggamit at kung ano ang naramdaman mo tungkol sa kaganapan sa oras na iyon. Pagkatapos, punan ang mga sumusunod na “Relapse Analysis Chart”.

	<u>Ang mga kaganapan na nangyari sa loob ng isang linggo bago ang muling paggamit ng droga</u>	<u>Ang iyong mga damdamin tungkol sa mga kaganapan o pangyayari</u>
Mga kaganapan sa trabaho o “career”		
Mga kaganapan na personal		
Mga kaganapang pagpapagamot o rehab		
Mga pag-uugali na may kinalaman sa paggamit ng droga (Drug-related behaviors)		
Behavioral Patterns		
Mga pag-iisip sa muling paggamit		
Katayuan ng kalusugan		

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

 *Magagawa mo bang punan ang ‘Relapse Recovery Chart’ kung nakakaranas ka ng muling paggamit? Ano ang mga benepisyo sa paggawa nito?*

 **Pag-aralan ang “relapse prevention activities” ng regular at madalas.**

 **Ang mga bagay na nangyari bago ka gumamit ng droga ay nagpapahiwatig ng pagsisimula ng muling paggamit. Kaya, ang pagkilala sa mga “patterns” ng pag-uugali ay makatutulong sa iyo na makilala at mapigilan ang muling paggamit.**


CBT-E Sesyon 3.

Pagpapatuloy ng “Treatment Planning”

Petsa:

____ / ____ / ____

____ / ____ / ____

 Magtakda ng mga layunin mo para sa patuloy na paggamot.

1) Pagtatakda ng mga patuloy na layunin ng paggamot


Ang paggaling ay nangangailangan ng mga partikular na “actions” at pagbabago ng pag-uugali sa maraming aspeto ng iyong buhay. Bago matapos ang programang gamutan, mahalaga na magtakda ng mga bagong layunin at magplano ng ibang paraan ng pamumuhay (lifestyle). Makatutulong ang gabay upang makabuo ka ng isang plano at malaman ang mga hakbang na kinakailangan para maabot ang iyong mga layunin.





Isulat ang iyong kasalukuyang katayuan at mga layunin sa bawat bahagi ng iyong buhay.

Mga Bahagi	Nasaan ka na ngayon?	Saan mo gustong pumunta?	Anong mga hakbang ang kailangan mong gawin?	Kailan?
Pamilya				
Trabaho/ Career				
Pagkakaibigan				

Pinansyal, ligal na mga obligasyon				
Edukasyon				
Ehersisyo				
Mga libangan(Liesure activities)				
Mga pagpupulong (Self-help meetings)				

 *Ibahagi at ipaliwanag ang iyong mga sagot.*

 *Haharapin mo ba ang mga hadlang upang makamit ang mga layunin mo? Ano ang mga iyon?*

 *Ano ang kaibahan mo ngayon kumpara noong naumpisahan mo ang programang gamutan?*

2) Suporta sa paggaling pagkatapos ng programang gamutan




Iwan mo ang programang gamutan at hindi magtatagal ay magsisimula ka ng bagong buhay. Ngunit, ang paggaling ay isang pang-habambuhay na proseso. Kailangan mo pa rin ng


maraming iba't ibang uri ng suporta. Maaari mong gamitin ang impormasyon sa ibaba upang matulungan kang magpasya kung paano ang pinakamainam na paraan para masuportahan ang iyong paggaling.

Aftercare Program: Kailangan mong dumalo sa aftercare program nang hindi bababa sa 18 na buwan. Nagbibigay ito ng isang pagkakataon upang matugunan ang mga mahahalagang isyu at problema na may kaugnayan sa abstinence at paggaling. Ang aftercare program ay nagbibigay ng isang "safe environment" para sa patuloy na suporta hanggang sa hindi na ito kinakailangan.


Couples therapy : Kadalasan, ito ay isang mainam na ideya upang ang mag-asawa ay magsimulang dumalo sa aftercare program. Maaari ring silang sabay na makipagkita sa isang "counselor" upang maayos o malutas ang mga isyu sa relasyon.

Self-help group meetings: Ang pagdalo sa self-help group meetings ay isang kritikal na bahagi ng proseso ng paggaling. Napakahalaga na makahanap ka ng meeting kung saan regular kang makakadalo na malapit sa iyong tirahan.

-  *Patuloy ka bang dadalo sa mga programa para sa iyong paggaling? Paano mo ma-'motivate' ang sarili na gawin ito?*
-  *Ano ang mga aspeto ng programa sa TRC ang nakatulong ng husto sa iyo?*
-  *Mayroon bang mga bahagi ng paggamot na hindi nakatutulong? Ano ang mga ito?*

 **Ang pagtatakda ng patuloy na "treatment goals" ay isang kritikal na hakbang upang simulan ang iyong bagong buhay pagkatapos ng programang gamutan.**

Takdang-Aralin

 *Isulat ang mga gagawing plano sa bawat bahagi ng iyong buhay sa unang isang buwan (1st month) pagkatapos ng programang gamutan.*

Pamilya: _____

Trabaho/Career: _____

Friendships: _____


Pinansyal, ligal na mga obligasyon: _____

Edukasyon: _____

Ehersisyo: _____

Mga libangan/Recreational activities: _____

Self-help meetings: _____

 *Isulat ang impormasyon tungkol sa grupo ng Narcotics Anonymous na malapit sa iyong tirahan na kung saan ka makakadalo.*

Contact Person: _____

Telephone number: _____

Physical Location: _____

Pangalan: _____

Petsa ng Pagpaparehistro: _____

ISBN: 978-621-96390-3-3