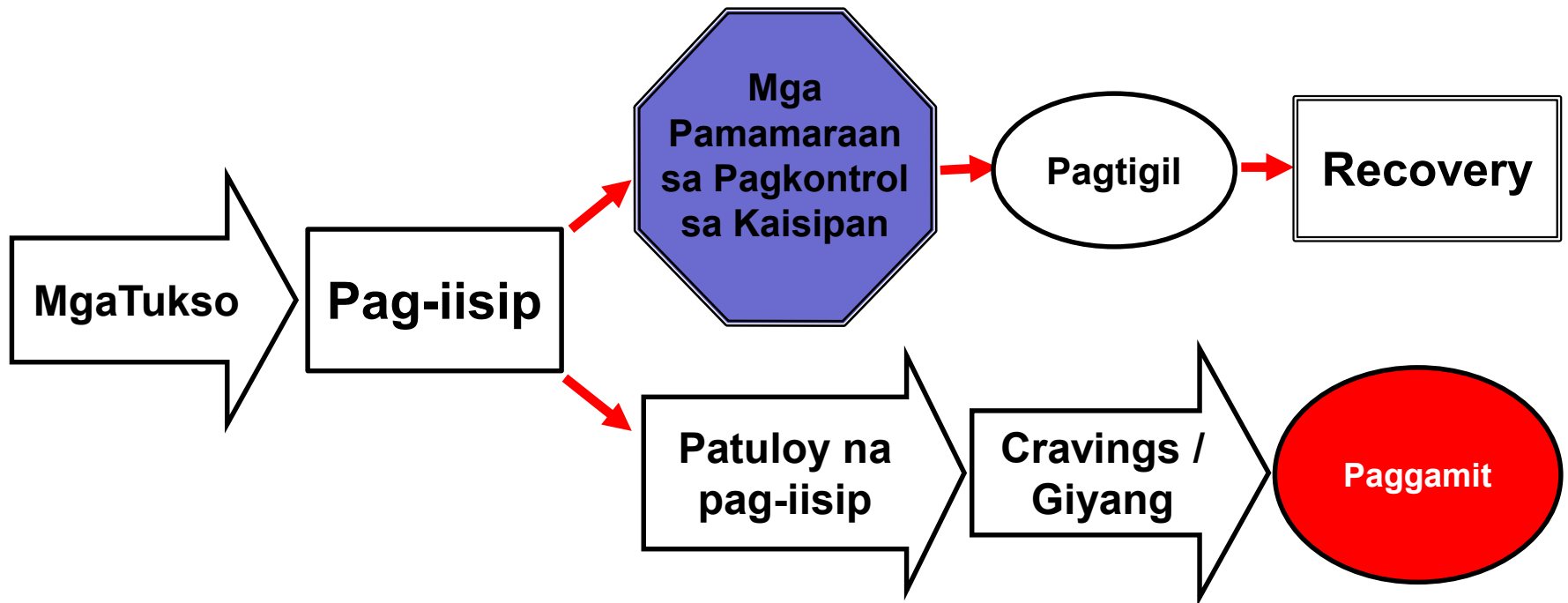


Sayko-Edukasyon para sa mga Pasiyente at sa Miyembro ng Pamilya

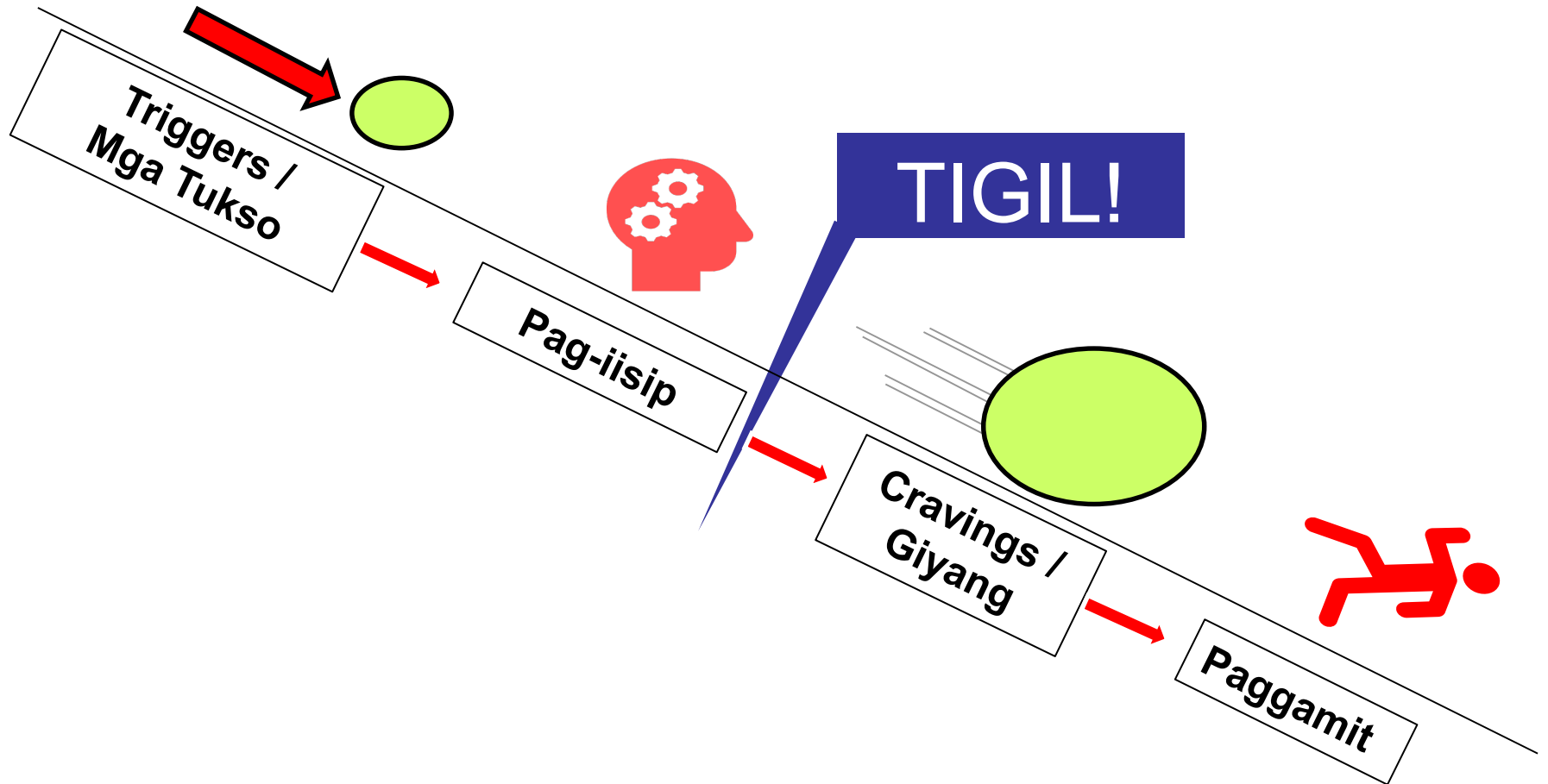
Sesyon 8: Daan Tungo sa Recovery(2)

Triggers / Mga Tukso at “Thought Stopping”/ Pagkontrol sa Kaisipan



Triggers / Mga Tukso at Thought Stopping / Pagkontrol sa Kaisipan

Pagtigil ng daloy



Triggers / Mga Tukso at Thought Stopping / Pagkontrol sa Kaisipan

Mga Uri ng Triggers/Tukso

Ang mga triggers/tukso ay may kaugnayan sa:

- Mga Tao
- Mga Lugar
- Mga Bagay
- Mga Pangyayari o sandali o sitwasyon
- Estado ng emosyon o damdamin

Mga Tanong:

- *Ano ang mga halimbawa ng mga tukso sa bawat kategorya na humahantong sa pag-iisip na gumamit?*
 - *Tao*
 - *Lugar*
 - *Bagay*
 - *Pangyayari / sitwasyon o sandali*
 - *Estado ng emosyon o damdamin*
- *Ano-ano ang mga pamamaraan para maiwasan ang mga tukso?*

Triggers / Mga Tukso at Thought Stopping / Pagkontrol sa Kaisipan

Triggers – Mga Tao

- Mga kaibigan o kapamilya na gumagamit/nagtutulak ng droga
- Mga nagtutulak/nagbebenta ng droga
- Kalungkutan dahil walang mahal sa buhay o significant others
- Partner sa drug-related sexual activity
- Mga taong nag-uusap tungkol sa paggamit ng droga



Triggers / Mga Tukso at Thought Stopping / Pagkontrol sa Kaisipan

Triggers – Mga Lugar

- Bahay ng nagbebenta ng droga
- Mga inuman at bahay-aliwan
- Sugalan
- Mga kapitbahay na gumagamit ng droga
- Trabaho
- Mga kanto at eskinita
- Saan mang lugar na may kaugnayan sa paggamit ng droga



Triggers / Mga Tukso at Thought Stopping / Pagkontrol sa Kaisipan

Triggers – Mga Gamit o Bagay

- Mga kagamitan/paraphernalia sa paggamit ng droga
- Pera/ATMs
- Pelikula/Palabas sa telebisyon tungkol sa paggamit ng droga at alak
- Lantad na erotikong babasahin/panoorin
- Mga piling tugtugin na may tema o may kaugnayan sa droga
- Sigarilyo
- Pagsusugal
- Sekondaryong droga o pag-iinom ng alak



Triggers / Mga Tukso at Thought Stopping / Pagkontrol sa Kaisipan

Triggers/Mga Tukso – Pangyayari o Sandali

- Oras na walang ginagawa
- Stressful times
- Pagkatapos ng trabaho
- Mga okasyon
- Kaarawan/anibersaryo
- Araw ng pagsweldo
- Biyernes/Sabado ng gabi



Triggers / Mga Tukso at Thought Stopping / Pagkontrol sa Kaisipan

Triggers – Kalagayan ng Damdamin

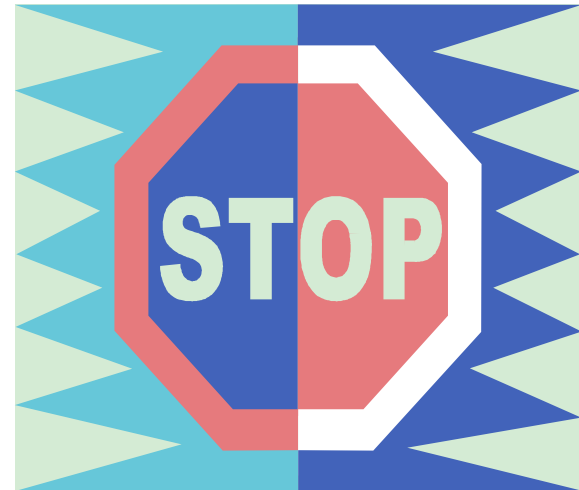
- Pagkabalisa
- Pagkapagod
- Pagkalumbay
- Galit
- Pagkabagot
- Pagkadismaya
- Pagkatakot
- Kalungkutan
- Pag-aalala sa nadadagdag na timbang
- Pagnanais at pangamba sa pakikipagtalik



Triggers / Mga Tukso at Thought Stopping / Pagkontrol sa Kaisipan

Thought Stopping / Pagkontrol ng Kaisipan

- Aralin na matukoy ang “paggamit ng isip”
- Isagawa ang mga pamamaraan ng Thought Stopping:
 - Paglalarawan (Pag-iimahen) sa isip
 - Paglagitik ng lastiko
 - Pagkalma
 - Pagtawag sa ilang tao
- Paglipat sa ibang lugar



Triggers / Mga Tukso at Thought Stopping / Pagkontrol sa Kaisipan

Mga Gawain o Activities PARA Maiwasan ang Triggers:

- Ehersisyo
- Pagmumuni-muni o pagdarasal
- *12-Step or Self-help Group Meetings*
- Bagong libangan
- Relihiyoso o ispiritwal na gawain
- Pagkain/pagtulog
- Mga pelikulang walang tema ukol sa Droga
- Structured o maayos na gawain at panahon



Sekondaryong mga Droga at Alak

Ang paggamit ng sekondaryang droga o alak ay maaaring humantong sa muling paggamit ng Shabu sa pamamagitan ng:

- “Cortical Disinhibition”(paghina ng bahagi ng utak)
- “Stimulant Craving Induction”
- Salungat sa pilosopiya ng *12-Step*
- “Abstinence Violation Effect”
- Panghihimasok sa mga bagong pag-uugali

“Relapse Justification” / Pagdadahilan sa Muling Paggamit ng Droga

Ang utak ng gumagamit ng droga ay gumagawa ng dahilan o “justification” para sa ay muling gumamit.

- Ibang tao ang nagtulak para gawin ko ‘yon.
- Kailangan ko ‘yon para sa tiyak na kadahilanan.
- Sinusubok ko ang aking sarili.
- Hindi ko ‘yon kasalanan.
- Aksidente ang nangyari.
- Masama ang pakiramdam ko.

Tanong:

- *Ano ang mga halimbawa ng pagdadahilan ng muling paggamit ng droga gamit ang “Ibang tao ang nagtulak para gawin ko yon”?*

Mga Halimbawa:

- Gumamit ang asawa ko kaya...
- Ako naman ay ayos lang hanggang sa magdala siya sa bahay ng...
- Ako ay pumunta sa tabing-dagat kasama ang aking kapatid na babae at...
- Dumating ang kuya ko nang hapunan at may bitbit na ...
- Gusto kong makita muli ang aking kaibigan, at nag-alok siya sa akin ng ...

Tanong:

- *Ano ang mga halimbawa ng pagdadahilan ng muling paggamit ng droga gamit ang “Kailangan ko ‘yon para sa tiyak na kadahilanan?”*

Mga halimbawa:

- Ako ay tumataba na ulit at kailangan kong kontrolin ang aking timbang, kaya ako...
- Hindi ko makamit ang lakas na kailangan ko nang walang...
- Hindi ako makapag-saya nang walang...
- Ang buhay ay nakakabagot nang walang...
- Hindi ako kumportable sa pakikipag-usap o pakikipagkilala sa ibang tao nang walang...

Tanong:

- *Ano ang mga halimbawa ng pagdadahilan ng muling paggamit ng droga gamit ang “Sinusubok ko ang aking sarili?”*

Mga halimbawa:

- Gusto kong makita kung mas magiging mainam ngayong ako’y matagal-tagal nang malinis
- Gusto kong makita ang aking mga kaibigan, at mas matatag na ako ngayon
- Kailangan ko ng kaunting pera at naisip kong magbenta ng ilan nang hindi gumagamit
- Gusto kong makita kung makakagamit ako nang kaunti at makatitigil din
- Gusto kong makita kung kaya ko ang mapaligiran no’n at makayanan na tumanggi
- Akala ko makakapag-inom ako nang hindi gumagamit

Tanong :

- *Ano ang mga halimbawa ng pagdadahilan ng muling paggamit ng droga gamit ang “Hindi ko ‘yon kasalanan?”*

Mga halimbawa:

- ‘Yon ay malapit na sa aking buwanang dalaw, at ako ay nalumbay
- Ako ay nagkaroon ng alitan sa aking asawa
- Nakukulitan ako sa aking mga magulang
- Ang asawa ko ay malapit sa ibang tao
- Ang panahon ay mapanglaw
- Balak ko lang na humithit at...

Tanong:

- *Ano ang mga halimbawa ng pagdadahilan ng muling paggamit ng droga gamit ang “Aksidente ang nangyari?”*

Mga halimbawa:

- Ako ay nasa inuman, at may nag-alok sa akin ng Shabu
- Ako ay nasa trabaho, at may ibang taong nag-alok ng...
- May nakita akong ilan sa aking kotse.
- Ako ay nanood ng pelikula tungkol sa...
- Tumawag ang isang kaibigan para kumustahin ako. Nag-uusap kami at nagdesisyong magkita

Tanong:

- *Ano ang mga halimbawa ng pagdadahilan ng muling paggamit ng droga gamit ang “Masama ang pakiramdam ko?”*

Mga halimbawa:

- Nakakabagot ang buhay, maigi pang gumamit ako.
- Ako ay nalulugmok, kaya...
- Hindi maayos ang aking trabaho at ako'y nadidismaya, kaya...
- Naaawa ako sa sarili ko, kaya ako'y...
- Ang paggaling ay sadiyang napakahirap.