



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Pag-unawa Ng *Addiction*

Artikulo sa *web*

Ano ang *addiction*?

Ang *addiction* ay isang ugali o gawi na madalas ay mahirap itigil at nakaka-sagabal sa buhay ng isang tao. Ang isang tao ay maaaring sa isang bagay, gaya ng alak o iba pang drugs o isang gawain, gaya ng pagsusugal.

Walang isa lamang na dahilan kung bakit ang isang tao ay gumagamit nang di-dapat ng alak o iba pang drugs, o kung bakit ang isang tao ay hindi mapigil ang pagsusugal. Marami sa atin ang nagkakaroon ng *addiction* upang maharap ang mga problema sa buhay. Ang pag-abuso sa alak o drugs o ang pagsusugal ay maaaring makatulong sa atin nang ilang sandali na maitago ang ating sakit ng loob at maalis ang ating takot. Ngunit sa haba ng panahon, ang solusyon ay siyang nagiging problema – isang problema na madalas ay nakasisira ng mga relasyon at mga pamilya.

Madali bang kilalanin ang isang *addiction*?

Ang isang tao ay hindi laging nagpapakita ng mga palatandaan ng problema upang magkaroon ng *addiction*.

Ang isang tao ay madaling sa drugs o gawain nang hindi niya agad namamalayan. Maaaring hindi rin malaman kaagad kahit ng mga taong kasama sa bahay o mga taong malapit sa isang taong may *addiction* na ang taong ito ay may problema.

Ano ang mga palatandaan at sintomas ng isang *addiction*?

Maraming taong umiinom ng alak, gumagamit ng ibang drugso nagsusugal nang hindi nagkaka-problema. Ngunit may mga taong nakapapansin na sila ay "nakatawid na sa guhit" at nawalan na ng kakayahan na gumawa ng mga makatwirang desisyon.

Napakaraming uri ng palatandaan ng isang *addiction*, depende sa problema at sa tao. Ang paggamit ng drugs o ang gawain ay isang problema kapag ito ay:

- Nakaaapekto sa kalusugan ng kaisipan at ng katawan
- Nauuwi sa paggawa ng bagay na labag sa batas (kung ang tao ay umiinom at nagmamaneho, o gumagamit ng labag sa batas na mga drugs o mayroon nito)
- Nagsasapanganib sa matatag na katayuan ng pananalapi
- Nakakasira sa mga relasyon at mga kaibigan
- Nakagagambala sa trabaho

Paano naaapekto ang mga miyembro ng pamilya?

Kadalasan ay natututo ang mga miyembro ng pamilya ng mga paraan upang makaya ang mga problema na kaugnay ng *addiction*. Maaaring:

- hindi na sila gaanong nakikipag-ugnayan

- iwasan nila ang pag-uusap tungkol sa problema o pagpapahayag ng kanilang mga nararamdaman
- ilihim nila ang *addiction* mula sa komunidad
- gawin nila ang mga gawain na napabayaang ng taong may *addiction*
- nabibigo, nagagalit, maramdamin, nalulungkot, natatakot, at nahihiya sila

Makakatulong ba ang paggamot?

Oo. Ang *addiction* ay gaya rin ng ibang mga problema sa kalusugan. Kailangan itong kilalanin bago ito magamot. Ngunit ito'y magagamot.

Akala ng mga tao na agad-agad lamang nilang maihinto ang paggamit ng isang drug o ang pagsusugal sa kanilang sarili. Kahit kayang gawin ito ng ibang tao, hindi ito laging madaling gawin. Ang mga programa ng paggamot at mga grupo na nagbibigay-suporta ay makatutulong bawasan o alisin ang pag-aasa nang lubusan sa mga bisyong ito.

Lakas ng loob ang kinakailangan upang gawin ang unang hakbang patungo sa paghingi ng tulong, ngunit hindi ito kailangang gawin nang nag-iisa.

Kailan kailangang humingi ng tulong?

Hindi kailanman napakaaga o napakahuliupang humingi ng tulong.

Siguro ay hindi kayo tiyak kung ang paggamit ninyo o ang paggamit ng ibang tao ng drugs, o ang pag-inom ng alak o pagsusugal ay nakapagdulot ng problema. O siguro alam ninyo na may problema ngunit hindi ninyo alam kung saan makakukuha ng tulong.

Kung nag-aalaala kayo tungkol sa ibang tao, himukin ang taong iyon na humingi ng tulong. Kung nag-aalaala kayo tungkol sa inyong sarili, mag-umpisa sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan at iginagalang ninyo, tulad ng:

- Isang doktor o nars
- Isang Employee Assistance Program (EAP) counsellor o ang doktor o nars sa trabaho.
- Isang tagapagbigay-payo (*counsellor*) o *therapist* sa komunidad
- Isang *social worker*
- Isang pinuno ng relihiyon

Ano ang nangyayari sa paggamot?

Iba't-iba ang ginagawa ng bawat serbisyo. Ang ilan sa kanilang mga ginagawa ay:

- Siyasatin kung paano nakaaapekto ang *addiction* sa buhay ng tao
- Maghanda ng isang plano ng programa ng paggamot kasama ang tao, at kung ano ang mangyayari pagkatapos ng paggamot, at pagkatapos ay ang pagsunod kapag ang tao ay nasa komunidad na
- Pag-uugnay ng tao sa ibang mga serbisyo
- Pagtuturo tungkol sa mga panganib na may kaugnayan sa *dependency*
- Pagtuturo ng mga kasanayan para sa malusog at balanseng buhay
- Pagbibigay ng isa sa isa na suporta at patnubay at ang pag-uugnay ng tao sa grupo na tinutulungan ng mga kasapi ang kanilang sarili (*self-help*) o mga grupo na nagbibigay-suporta sa isa't-isa ang mga kasapi, gaya ng Alcoholics Anonymous (AA)
- Pagbibigay ng suporta at impormasyon para sa pamilya

Hindi kayo kailangang magdusa nang nag-iisa. May tulong kayong makukuha.

Saan makakakuha ng tulong o karagdagang impormasyon:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre
1 800 463 6273
Sa Toronto 416 595 6111

Sa Public Health Unit sa inyong lugar – tingnan ang mga asul na pahina ng direktoryo sa inyong lugar o tumawag sa 411.

Sa Community Information Centre sa inyong lugar – tumingin sa asul na mga pahina ng direktoryo sa inyong lugar o tumawag sa 411.

Sa Settlement Services sa inyong lugar

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Ibinagay sa:

Ano ang kailangan mong malaman tungkol sa *addiction*

Karapatang magpalathala © 2002 Canada Post, kasama ng Centre for Addiction and Mental Health