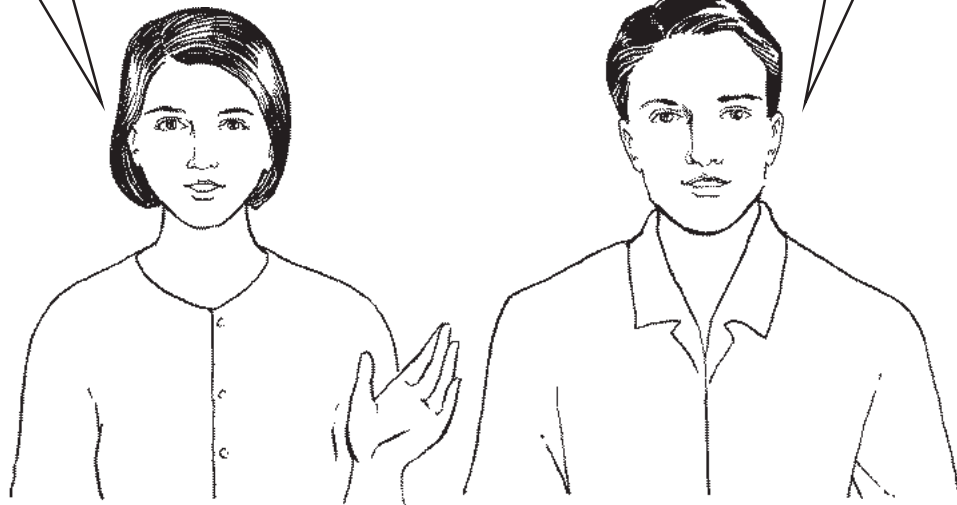




Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Kamusta? Narinig mo na ba ang problema ng ating komunidad tungkol sa mga nakakalulong na droga? Dumarami na ang bilang ng mga Pilipino na naging biktima ng pag-aabuso ng droga. Kaya, kailangan nating matutunan ang tungkol sa mga droga at sa pag-aabuso nito.

Maaaring mayroon ka nang sariling haka-haka tungkol sa suliranin sa droga. Pero alam mo ba na maaari ring ituring na droga ang sigarilyo at alak? Ito ay dahil may sangkap sila na nakalululong tulad ng nikotina at alkohol. Ipaliliwanag ng modyul na ito ang iba't ibang uri ng mga nakalululong at mapanganib na droga na kalimitang inaabuso ng mga tao.



Ang pamagat ng modyul na ito ay *Mga Nakalululong at Mapanganib na Droga*. Nahahati ito sa dalawang bahagi:

- ◆ Unang Bahagi – *Mga Epekto ng Maling Paggamit sa Droga (Drug Abuse)*
- ◆ Pangalawang Bahagi– *Pagpigil sa Maling Paggamit sa Droga (Drug Abuse)*

Upang makumpleto itong modyul, tiyaking iyong mapag-aralan ang dalawang bahagi nito.

Pag-aaralan mo na ang Unang Bahagi. May tatlo itong aralin:

- ◆ Aralin 1 – *Ano ang mga Nakalululong at Mapanganib na Droga?*
- ◆ Aralin 2 – *Nakalululong at Mapanganib na Droga ba ang Tabako at Alkohol?*
- ◆ Aralin 3 – *Mga Epekto ng Maling Paggamit sa Droga*



Anu-ano ang mga Matutuhan Mo sa Modyul na Ito?

Pagkatapos mong pag-aralan ang Unang Bahagi nitong modyul, inaasahang:

- ◆ mabigyan mo ng kahulugan ang mga pananalitang “mga nakalululong at mapanganib na droga,” “paggamit ng droga” at “pag-abuso sa droga”;
- ◆ matukoy at mauri ang iba’t ibang klase ng mga nakalululong at mapanganib na droga;
- ◆ mailarawan mo kung paano ginagamit ang iba’t ibang klase ng mga nakalululong at mapanganib na droga;
- ◆ matukoy mo ang mga epekto ng tabako, alkohol, at iba pang mga droga sa kalusugang pisikal at mental;
- ◆ maipaliwanag mo kung bakit dapat ituring na mga nakalululong na droga ang tabako, sigarilyo at alkohol; at
- ◆ matukoy mo ang mga senyales at sintomas ng pag-abuso ng droga.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo simulang pag-aralan ang modyul, subukan mo munang sagutin ang mga sumusunod na tanong: Sa pamamagitan nito, matutukoy kung gaano na karami ang iyong nalalaman tungkol sa paksang ating tatalakayin.

- A. Tukuyin kung ang mga pangungusap sa ibaba ay tama o mali. Lagyan ng tsek (4) ang kolum na tumutugma sa iyong sagot.

Pangungusap	Tama	Mali
1. May taglay na kemikal ang tabako na maaaring maging sanhi ng kanser.		
2. Maaaring malulong ang sinuman sa droga kung ginagamit niya ito sa loob ng mahabang panahon.		
3. Nakapagpapagana ang marihuwana.		
4. Ang mga taong lulong sa droga ay may mas malaking posibilidad na magkaroon ng sakit tulad ng AIDS.		
5. Mahihirapang lutasin ng taong lulong sa droga ang kaniyang mga suliranin.		
6. Nakakapagpabago ng pag-uugali ang paggamit ng nakalululong at mapanganib na droga.		

7. Maaaring ituring ang alkohol na nakalululong at mapanganib na droga.		
8. Ang <i>caffeine</i> , na matatagpuan sa kape at <i>soft drinks</i> , ay isang <i>stimulant</i> .		
9. Maaaring makapinsala sa atay at bato ng isang tao ang sobrang pag-inom ng alkohol.		
10. Ang tabako at sigarilyo ay may nakapipinsalang epekto sa utak ng isang tao.		

- B. Tukuyin kung ang sumusunod na droga ay *depressant*, *stimulant*, *hallucinogen*, o *narcotic*. Isulat ang titik na tugma sa iyong sagot sa kolum na *Uri ng Droga* sa talahanayang makikita sa ibaba. Isulat ang “D” kung ang droga ay *depressant*, “S” kung ang droga ay *stimulant*, “H” kung ito ay *hallucinogen*, at “N” kung ito ay isang *narcotic*. Maaari mong gamitin ang gabay na sumusunod.

D – *depressant* (nagpapabagal ng mga proseso ng katawan)

S – *stimulant* (nagpapabilis ng mga proseso ng katawan)

H – *hallucinogen* (nagdudulot ng halusinasyon o guni-guni)

N – *narcotic* (nakawawala ng pananakit at kadalasang nakakapagpa-antok)

Pangalan ng Droga	Uri ng Droga (D, S, H, or N)
A. Nikotina	
B. Alkohol (serbesa beer, alak)	
C. Cough syrup	
D. LSD (<i>lysergic acid diethyl amide</i>)	
E. Cocaine	

- C. Tukuyin kung ang mga epekto ng mga drogang nakatala sa talahanay ay pisikal, mental, sosyal, o emosyonal. Pag-aralan ang gabay sa ibaba at isulat ang titik na tugma sa iyong sagot sa kolum na *Uri ng mga Epekto* sa talahanayan.

P – *pisikal* (epektong pisikal ng droga sa tao)

M – *mental* (epekto ng droga sa utak ng tao)

S – *sosyal* (epektong panlipunan ng droga sa tao)

E – *emosyonal* (epektong emosyonal ng droga sa tao)

Mga Epekto ng Droga	Uri ng mga Epekto (P, M, S o E)
1. Pagkalito	
2. Malnutrisyon	
3. Pagkasira ng pagkakaibigan	
4. Mababang tingin sa sarili	
5. Pagpili ng mga bagong kaibigan	

O, kamusta? Sa tingin mo, marami kang nasagutan nang tama? Upang malaman mo, ihambing ang iyong mga sagot doon sa makikita sa *Batayan sa Pagwawasto*, sa pahina 43–44.

Kung tama ang lahat ng iyong mga sagot, magaling! Ipinapaliwanag nito na marami ka nang alam tungkol sa paksa. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul upang balik-aralan ang dati mo nang alam. Malay mo, may matutunan ka pang ibang mga bagong bagay.

Kung mababa ang nakuha mong marka, huwag kang malungkot. Ibig sabihin, ang modyul na ito ay para sa iyo. Tutulungan ka nitong intindihin ang mga mahahalagang konsepto na maaari mong gamitin sa araw-araw na pamumuhay. Kung maingat mong pag-aaralan itong modyul, malalaman mo ang sagot sa lahat ng mga tanong sa pagsusulit at marami pang iba! Handa ka na ba?

Maaari ka nang tumungo ngayon sa susunod na pahina upang simulan ang Aralin 1.

Ano ang mga Nakalululong at Mapanganib na Droga?

Iniisip ng karamihan sa mga tao na hindi sila gumagamit ng droga, ngunit lahat tayo ay gumagamit ng droga sa iba't ibang anyo nito, sa iba't ibang okasyon. Ang mga inuming alkohol, sigarilyo, *paracetamol*, aspirin, *cough syrup*, at *antibayotiko* ay mga halimbawa ng droga. Pag-isipan ang mga drogang ginagamit ng iyong pamilya. Alalahanin kung kailan at kung bakit ninyo ginamit ang mga ito. Alam mo ba na nakalululong at mapanganib ang ilan sa mga drogang ito ay kung hindi tama ang paggamit sa mga ito? Paano naman ang mga bawal na droga tulad ng *shabu*, *heroin* at *cocaine*? Mayroon ka bang kakilala sa inyong komunidad na gumagamit ng mga ipinagbabawal na gamot? Bakit ginagamit ito ng mga tao?

Sasagutin sa araling ito ang lahat ng mga tanong na ito. Pagkaraang matapos ang araling ito, inaasahang:

- ◆ mabigyan mo ng kahulugan ang mga terminong “ mga nakalululong at mapanganib na droga,” “paggamit ng droga,” at “paggamit ng ipinagbabawal na gamot” (*drug abuse*)
- ◆ matukoy at mauri mo ang iba't ibang uri ng mga nakalululong at mapanganib na droga
- ◆ mailarawan mo kung paano ginagamit ang iba't ibang uri ng mga nakalululong at mapanganib na droga.



Subukan Natin Ito

Sundin ang instruksyong nakasulat sa ibaba.

- Hakbang 1. Pumili ng limang tao sa iyong tahanan, komunidad, o pinagtatrabahuhan.
- Hakbang 2. Tanungin sila kung paano nila bibigyang-kahulugan ang “ mga nakalululong at mapanganib na droga” at “paggamit ng ipinagbabawal na gamot” (*drug abuse*).
- Hakbang 3. Tanungin ang bawat isa na magbigay ng tatlong halimbawa ng mga nakalululong at mapanganib na droga na alam o narinig nila at ang mga epekto ng mga ito sa tao.
- Hakbang 4. Kuhanin ang kanilang opinyon hinggil sa paggamit ng mga nakalululong at mapanganib na droga. (Tanungin sila kung mabuti o masama ang paggamit nito.)
- Hakbang 5. Isulat ang kanilang mga sagot sa tsart sa ibaba. May halimbawang ibinigay para maging gabay mo.

Pangalan	Kahulugan ng mga Termino	Droga	Epekto	Opinyon Hinggil sa Paggamit ng Droga
Juan dela Cruz	<p><i>Mapanganib na Droga:</i> Droga na maaaring malulong ang isang tao</p> <p><i>Pag-aabuso ng Droga:</i> Maling paggamit sa droga na maaaring magdulot ng mga suliraning pisikal, mental, at emosyonal.</p>	<p>shabu</p> <p>cocaine</p> <p>cough syrup</p>	pinsala sa utak	Hindi ako sang-ayon sa paggamit ng mga nakalululong at mapanganib na droga dahil hindi ito makabubuti sa kalusugan ng tao. Mayroon din itong negatibong epekto sa asal ng tao.
1.				
2.				

Pangalan	Kahulugan ng mga Termino	Droga	Epekto	Opinyon Hinggil sa Paggamit ng Droga
3.				
4.				
5.				

Hakbang 6. Suriin ang mga nakalap na impormasyon mula sa iyong mga panayam at subukan mong sagutin ang sumusunod na tanong.

- a. Paano mo bibigyang-kahulugan ang “mga nakakalulong at mapanganib na droga” at “pag-aabuso ng droga?”

- b. Masama o mabuti ba ang paggamit ng mga nakalululong at mapanganib na droga? Bakit?

Pagkatapos isagawa ang sarbey at sagutin ang mga tanong, pag-usapan ninyo ng iyong *Instructional Manager* o *Facilitator* ang iyong ginawa. Maaari ding pag-usapan mo at ng iyong pamilya, mga kaibigan, at kamag-aral ang resulta ng iyong pananaliksik. Ano ang kanilang opinyon tungkol sa isyung pinag-uusapan? Sumasang-ayon ba sila o hindi sa iyong mga sagot? Bakit o bakit hindi?

Sigurado ka ba sa iyong pagkakahulugan sa “mga nakalululong at mapanganib na droga” at “pag-aabuso ng droga?” Ipagpatuloy ang pagbabasa upang madagdagan ang iyong kaalaman hinggil sa mga ito.



Alamin Natin

Naririto ang ilang mga batayang kahulugan ng mga terminong tinatalakay natin:

Droga – anumang sustansiya maliban sa pagkain o tubig na maaaring inumin o ipainom, kainin o upang baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan ng taong uminom nito. Kabilang dito ang mga gamot na iniinom natin kung may sakit tayo, gaya ng *paracetamol* (para sa sakit ng ulo), *antibayotiko* (para sa impeksiyong dulot ng bakterya, at pagtatae), *antipyretics* (para sa lagnat), at katulad. May mga halamang likas na nagtataglay ng mga nakalululong na sustansiya, gaya ng tabako, na nagtataglay ng nikotina. Ang ibang mga droga, sa kabilang dako, ay ginagawa, gaya ng alkohol, aspirin, o tranquilizers.

Mga nakalululong at mapanganib na droga – mga drogang likas o may epektong pisolohiko ng *narkotiko*, *stimulants*, *depressants*, o *hallucinogens*.

Paggamit ng droga – katamtamang paggamit ng mga droga upang baguhin ang kalagayan ng isang tao. Kung umiinom tayo ng gamot upang pagalingin ang sakit ng ulo, lagnat, sipon, at iba pang mga karaniwang sakit, itinuturing na itong paggamit ng droga.

Pag-aabuso ng droga – proseso ng paggamit ng anumang droga sa mga layuning liban sa mga isinaad na normal na pinaggagamitan nito o sa pamamaraan o sa dami liban sa itinatakda para dito.



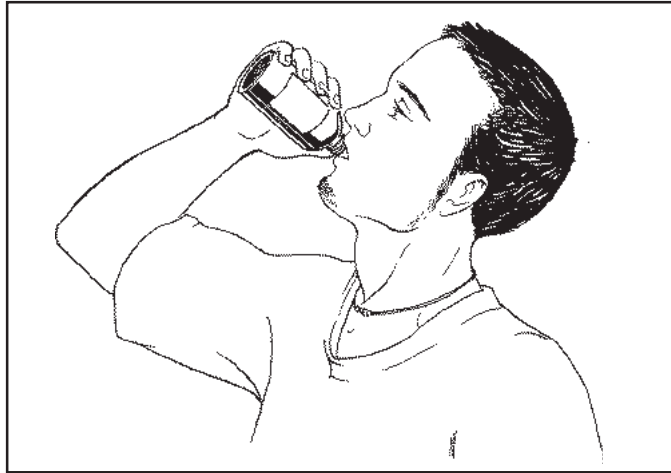
Subukan Natin Ito

Tingnan natin kung gaano na karami ang iyong natutuhan sa hinggil sa mga nakalululong at mapanganib na droga. Sa ibaba ay ang mga larawan ng mga taong gumagamit ng iba't-ibang uri ng nakalululong at mapanganib na droga. Bilugan ang titik ng droga na tumutugma sa larawan.

1. a. Marihuwana
- b. Cocaine
- c. Alkohol
- d. Shabu



2. a. Sleeping pills
b. Marihuwana
c. LSD
d. Cough syrup



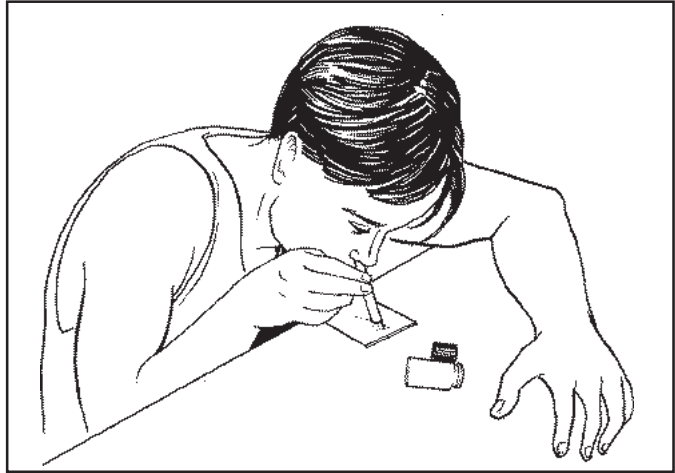
3. a. Tabako at sigarilyo
b. Ecstasy
c. Cocaine
d. Alkohol



4. a. Ecstasy
b. Shabu
c. Opium
d. LSD



5. a. Morphine
b. LSD
c. Ecstasy
d. Cocaine



6. a. Heroin
b. Shabu
c. Ecstasy
d. Cocaine

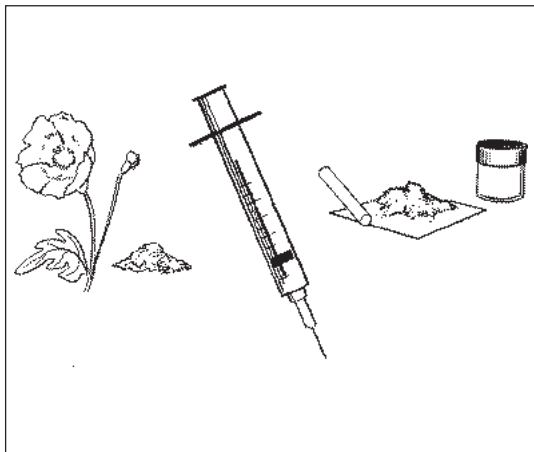
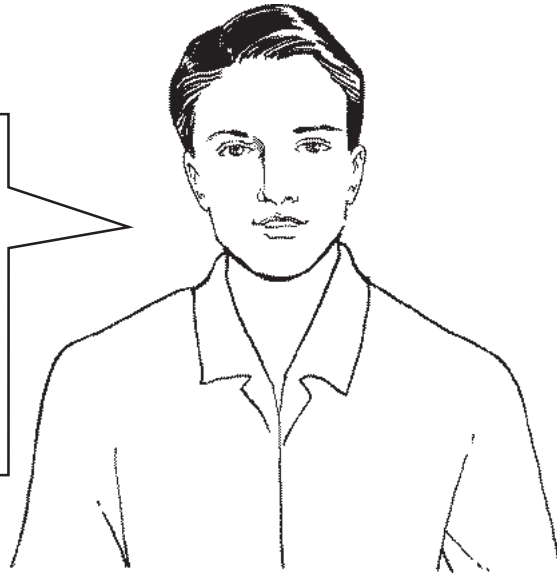


Tama ba ang lahat ng sagot mo? Upang malaman, tingnan ang *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 44–45. Ilan lang ang mga ito sa drogang karaniwang halimbawa lamang ng mga drogang pangkaraniwang inaabuso ng mga tao.



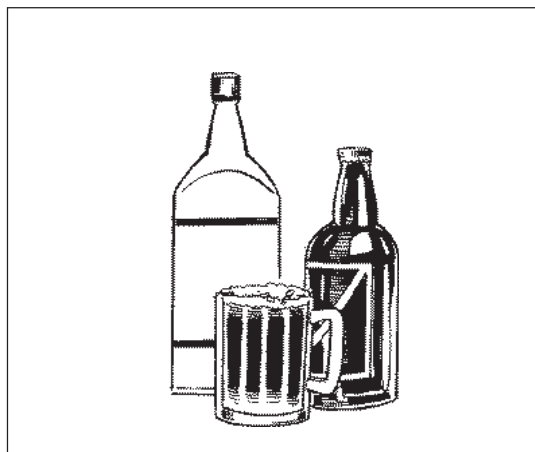
Basahin Natin Ito

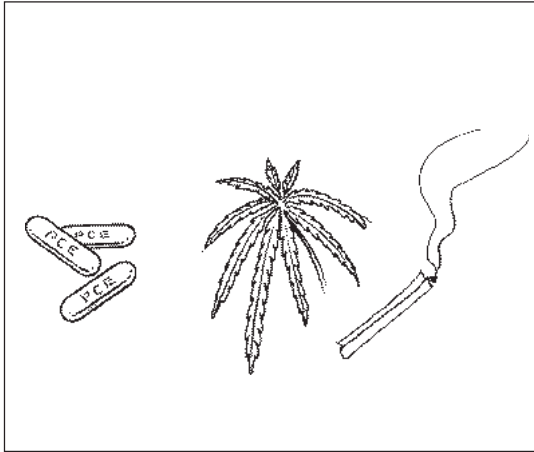
Alam mo ba kung paano iniuri ang mga droga? Maaaring ilagay sa apat na pangunahing kategorya ang mga ito. Ang mga kategoryang ito ay *narkotiko*, *depressants* o *sedatives*, *stimulants*, at *hallucinogens*. Paano natin malalaman kung anong mga droga ang nasa bawat kategorya?



Ang *narkotiko* ay isang droga na nagdudulot ng pamamanhid at pagkaantok, at sa kalaunan, pagkawala ng malay. Nakaaalis ito ng sakit at nagdudulot ng pansamantalang paggaan ng pakiramdam. Ilang halimbawa ng *narkotiko* ang *opium*, *morphine*, at *heroin*.

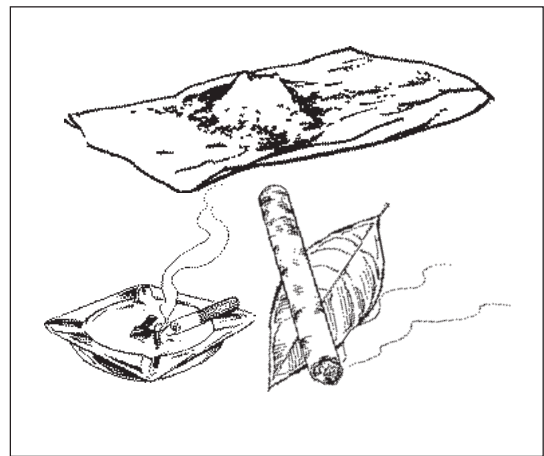
Ang mga *depressant* o *sedative* ay mga drogang maaaring makabawas ng pagkabalisa at labis na pananabik. Ang alkohol ay isang halimbawa ng ganitong uri ng droga.





Ang mga **hallucinogen** ay tinatawag ding “*psychedelics*.” Nagpapatingkad ng mga ito ang persepsiyon sa kulay, tunog, at katulad ng isang tao. Nagdudulot din ang mga ito ng mga halusinasyon. Ang LSD, marihuwana, at *ecstasy* ay mga halimbawa ng mga **hallucinogen**.

Ang mga **stimulant** ay mga drogang nagdadagdag sa pagiging alerto, nerbyoso, aktibo o sa interes. Ang mga halimbawa ng drogang ito ay caffeine, nikotina at *amphetamines* gaya ng shabu.





Basahin Natin Ito

Tingnan ang tsart sa ibaba upang lalong yumaman ang iyong kaalaman tungkol sa iba't ibang uri ng droga.

Sustansiya	Paano Ito Ginagamit	Tagal ng Epekto ng Droga	Mga Epekto
Mga Narkotiko ♦ <i>Opium</i> ♦ <i>Morphine</i> ♦ <i>Heroin</i>	♦ sa papamagitan ng bibig, hinihitit ♦ sa papamagitan ng bibig, hinihitit, itinuturok ♦ hinihitit, itinuturok, sinisinghot	♦ 3-4 oras ♦ 3-4 oras ♦ 3-4 oras	♦ pagpapagod, pagpapagod, pagpapagod ♦ pagpapagod, pagpapagod, pagpapagod ♦ pagpapagod, pagpapagod, pagpapagod
Mga Depressant/Sedative ("mga downers") ♦ <i>Tranquilizers</i> ♦ <i>Barbiturates</i> ♦ Alkohol (serbesa, alak) ♦ <i>Cough syrup</i>	♦ sa pamamagitan ng bibig ♦ sa pamamagitan ng bibig ♦ sa pamamagitan ng bibig ♦ sa pamamagitan ng bibig	♦ 30-60 minuto ♦ 30-60 minuto ♦ 30-60 minuto ♦ 30-60 minuto	♦ pagpapagod, pagpapagod, pagpapagod ♦ pagpapagod, pagpapagod, pagpapagod ♦ pagpapagod, pagpapagod, pagpapagod ♦ pagpapagod, pagpapagod, pagpapagod
Mga Stimulants ("mga upper") ♦ <i>Cocaine</i> ("coke," "dust," "snow," "flake") ♦ <i>Methamphetamine hydrochloride</i> ("shabu") ♦ <i>Phentametrizine</i>	♦ sinisinghot, hinihitit, itinuturok ♦ sa pamamagitan ng bibig, itinuturok, hinihitit, nilalanghap ♦ sa pamamagitan ng bibig, hinihitit, itinuturok	♦ 15-30 minuto ♦ 15-30 minuto ♦ 15-30 minuto	♦ pagpapagod, pagpapagod, pagpapagod ♦ pagpapagod, pagpapagod, pagpapagod ♦ pagpapagod, pagpapagod, pagpapagod

Sustansya	Paano Ito Ginagamit	Tag Epel Dr
<i>Mga Hallucinogen</i>		
♦ LSD	♦ sa pamamagitan ng bibig	♦ 8–
♦ Mescaline	♦ sa pamamagitan ng bibig	♦ 8–
♦ Marihuwana (“ <i>pot</i> ,” “ <i>damo</i> ,” “ <i>Mary Jane</i> ”)	♦ hinihitit, sa bibig	♦ 2–
♦ Ecstasy	♦ sa pamamagitan ng bibig, itinuturok, hinihitit	♦ pai
♦ PCP (“ <i>angel dust</i> ”)	♦ hinihitit, sa pamamagitan ng bibig	♦ pai
♦ Phencyclidine o mga solvent (volatile, inhalants, rugby, paint thinner)	♦ nilalanghap	♦ 30



Subukan Natin Ito

Isulat ang **Tama** sa puwang kung tama ang pangungusap at **Mali** kung hindi.

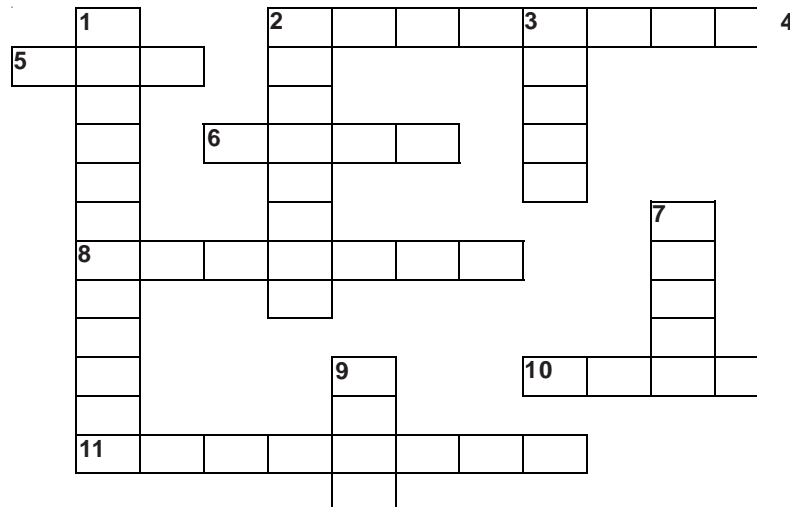
- _____ 1. Ang marihuwana na kilala rin bilang “*Mary Jane*,” ay isang *narkotiko*.
- _____ 2. Itinuturing na “*downer*” ang mga inuming alkohol tulad ng serbesa at alak.
- _____ 3. Gumagamit ang mga tao ng *narkotiko* upang maging lubos na masaya.
- _____ 4. Itinuturing na mga *stimulant* ang sigarilyo at tabako. Ang mga produktong ito ay maaaring magparelaks ng isang tao.
- _____ 5. Ang *methamphetamine hydrochloride* o shabu ang pinaka-karaniwang *hallucinogen* sa Pilipinas.
- _____ 6. Itinuturing na *stimulant* ang *ecstasy* na kadalasang ginagamit ng kabataan.
- _____ 7. Ang mga *hallucinogen* ay mga nakalululong at mapanganib na droga na pinapatalas ang persepsiyon ng sa isang tao.
- _____ 8. Itinuturing na *stimulant* ang *caffeine* na makikita sa kape at soft drinks.
- _____ 9. Ang “*coke*” ay isang tawag sa opium.
- _____ 10. Ginagamit ng isang tao ang *cocaine* sa pamamagitan ng pagtuturok nito sa kaniyang sarili.

Gusto mo bang malaman kung tama ang iyong mga sagot? Tingnan ang *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 45.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Lutasin ang sumusunod na crossword puzzle.



Pahalang:

2. Ito ay mga drogang sanhi ng pagkamanhid at pagkaantok, at kalaunan, pagkawala ng malay. Nagdudulot din ito ng pansamantalang paggaan ng pakiramdam.
5. Ang drogang ito na kilala rin bilang *lysergic acid diethylamide*, ay isang halimbawa ng *hallucinogen*.
6. Ibang tawag ito sa *cocaine*.
8. Ibang tawag ito sa *depressants*.
10. Mga sustansiya maliban sa pagkain o tubig na itinakdang kainin o gamitin upang baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental at emosyonal na kalagayan ng taong bibigyan nito. (Isalin sa wikang ingles ang sagot mo.)
11. Itinuturing na stimulant ang mga drogang ito, kabilang na ang *volatile inhalants*.

Patayo:

1. Ibang tawag sa mga *hallucinogen*.
2. Ito ang kemikal na matatagpuan sa tabako at sigarilyo na sanhi ng pagkalulong dito.
3. Halimbawa ito ng isang *narkotiko* na maaaring inumin o hithitin.
4. Ito ay mga drogang nagdadagdag sa pagiging alerto, excitement, aktibo o interes. Isang halimbawa nito ay *caffeine*.
7. Ito ang pinakakaraniwang “*upper*” sa Pilipinas.
8. Ito ang pinakapangkaraniwang uri ng inuming alkohol sa Pilipinas.

Pagkatapos makompleto ang puzzle, maaari kang tumingin sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 45 upang malaman mo kung nakuha mong sagutin lahat ng tama. Kung oo, mahusay! Maaari ka nang magpatuloy sa Aralin 2. Kung hindi naman, basahing muli ang araling ito bago magpatuloy.

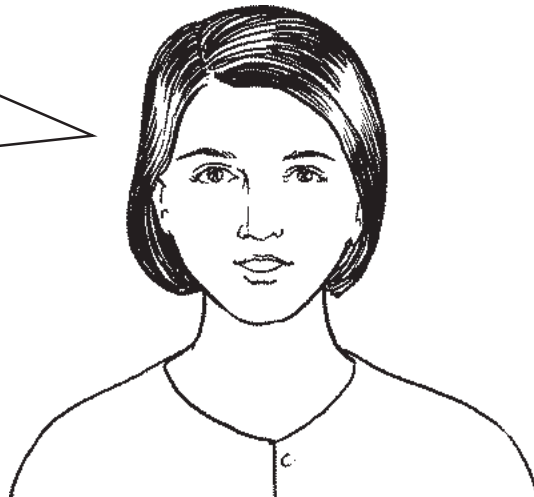


Tandaan Natin

- ◆ **Mga droga** – mga sustansiya liban sa pagkain o tubig na itinakdang kainin o gamitin upang baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan ng taong bibigyan nito.
- ◆ **Mga nakalululong at mapanganib na droga** – mga drogang likas o sintetiko, may epektong pisolohikal ng *narkotiko*, *stimulants*, *depressants*, o *hallucinogens*.
- ◆ **Paggamit ng droga** – katamtamang paggamit ng mga droga upang baguhin ang kalagayan ng isang tao.
- ◆ **Maling paggamit sa droga** – ang proseso ng paggamit ng anumang droga liban sa itinakdang normal na gamit nito o sa pamamaraan o daming liban sa itinatakda para dito.
- ◆ Ang *narkotiko* ay isang droga na nagdudulot ng pamamanhid at pagkaantok, at sa kalaunan, pagkawala ng malay. Nakakaalis ito ng pananakit at nagdudulot ng pansamantalang paggaan ng pakiramdam. *Morphine* ang halimbawa nito.
- ◆ Ang mga *depressant* o *sedative* ay mga drogang maaaring makabawas ng pagkaligalig at pagiging nerbyoso. Ang mga *tranquilizer* ay halimbawa ng ganitong uri ng droga.
- ◆ Ang mga *stimulant* ay mga drogang nakakapagpasigla at nakakapagpatindi ng interes. Ang sigarilyo at tabako ay mga halimbawa nito. Shabu ang pinakakilalang *stimulant* sa Pilipinas.
- ◆ Ang mga *hallucinogen* ay tinatawag ding *psychedelics*. May epekto ito sa pakiramdam, pag-iisip, sariling kamalayan, at damdamin. Lumilikha ang mga ito ng halusinasyon. Sila ay nagsasanhi din ng mga halusinasyon. Ang LSD, marihuwana at *ecstasy* ay mga halimbawa ng *hallucinogen*.

Nakalululong at Mapanganib ba ang Tabako at Alkohol?

Naisip mo ba na ang tabako at sigarilyo ay nakalululong at nagtataglay ng mga mapanganib na sustansiya? Nakalululong at mapanganib na droga maging ang alkohol. Oo, iyan ang totoo! Sa mga mauunlad na bansa, itinuturing nang mapanganib ang tabako at alkohol dahil dito nakalululong ang mga ito at maaaring magdulot ng pinsala sa kalusugan ng tao. Maaaring magdulot ng iba't ibang uri ng kanser, *bronchitis*, at kahirapan sa paghinga ang tabako at sigarilyo. Maaaring magdulot ng pagkahilo, at mga suliranin sa atay at bato ang alkohol.



Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, inaasahang:

- ◆ matukoy mo ang mga epekto ng tabako at alkohol sa kalusugan ng tao;
- ◆ maisalaysay mo ang mga panganib ng usok ng sigarilyo at tabako sa kalusugan ng mga taong nakakalanghap;
- ◆ mailarawan mo kung paano nito nakaaapekto sa prosesong mental ng tao ang pag-inom ng alkohol; at
- ◆ maipaliwanag mo kung bakit dapat ituring na nakalululong ang tabako at alkohol.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Basahing mabuti at suriin ang resulta ng isang bagong pananaliksik hinggil sa tabako at paninigarilyo.

Ang Paninigarilyo sa Pilipinas

Ayon sa pinakahuling sarbey ng pamahalaan ng Pilipinas, isa sa bawat tatlong tigulang na Pilipino o 33% ng populasyon ng mga tigulang sa bansa ay naninigarilyo. Labing tatlo porsyento (13%) naman ang nagsasabing dati silang naninigarilyo. Mula sa 74 milyong Pilipino noong 1999, halos 34 milyon samakatuwid, ang tuwirang nalagay sa mga panganib ng kanser at iba pang mga sakit na may kaugnayan sa paggamit ng tabako.

Bagamat mababa pa sa kalahati ng lahat ng tigulang na Pilipino ang naninigarilyo, ang kanilang paninigarilyo ay tuwirang nakaaapekto sa hindi humigit-kumulang 60% ng lahat ng tahanan sa Pilipinas. Apat lamang sa bawat sampung tahananang Pilipino ang malaya sa usok ng sigarilyo. Nakasaad sa isang pag-aaral hinggil sa paninigarilyo sa Pilipinas na pinondohan ng *World Health Organization* na “kung 5.1 ang average na kasapi ng bawat tahanan, magkakaroon ng humigit-kumulang sa 35 milyong ‘passive smokers’ sa bansa.” Ang mga passive smoker ay tinatawag na “secondary smoker” dahil nalalanghap nila ang usok na ibinuga ng mga naninigarilyo. Higit na lantad sila sa panganib mula sa mga sakit na may kaugnayan sa paninigarilyo kaysa mga aktuwal na naninigarilyo.

Ang mas masahol, ayon pa rin sa nasabing pag-aaral, “ito marahil ay isang pagwawalang-bahala, dahil ang mga taong nagmumula sa mga tahananang malaya sa usok, sa katunayan, ay nakalalanghap ng usok ng sigarilyo sa kanilang pinagtatrabahuhan at sa iba pang lugar.

Sanggunian: A White Paper on Tobacco and Smoking (Hinanda ng *Philippine Senate Committee on Health and Demography*), 1999.



Subukan Natin Ito

Sagutin ang sumusunod na mga tanong.

1. Batay sa artikulo, ilang Pilipino ang lantad sa panganib na dulot ng kanser at iba pang mga sakit na may kaugnayan sa paggamit ng tabako?

2. Ilang porsyento ng tahanan sa bansa ang malaya sa usok ng sigarilyo?

3. Ilang Pilipino ang itinuring na *passive smokers*?

4. Pagkatapos basahin ang artikulo at pag-isipan ang mga impormasyong inilahad, sumasang-ayon ka ba o hindi na mapanganib ang paninigarilyo sa kalusugan ng tao? Bakit o bakit hindi?

5. Sa tingin mo bakit lubos na nababahala ang mga awtoridad-pangkalusugan sa laki ng bilang ng mga Pilipinong naninigarilyo?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 46.

Mayroon ka bang mahal sa buhay, kamag-anak, at mga kaibigan na naninigarilyo? Tanungin sila kung bakit sila naninigarilyo at kung ano ang nakukuha nila mula sa paninigarilyo. Maaari mong talakayin sa kanila ang bago mong natutuhan.



Pag-isipan Natin Ito

May mga naninigarilyo na binibigyang-katwiran nila ang kanilang paggamit ng tabako at paninigarilyo sa pamamagitan ng paggiit na karapatan nilang piliin ang nais nilang ikonsumo. Ngunit paano ang suliranin ng “*passive smoking*?” Sa isang pamilya o sa pinagtatrabahuhan na mayroong malakas manigarilyo, ang mga di-naninigarilyo (kasama ang mga bata) ay humaharap sa mga seryosong panganib pangkalusugan mula sa paglanghap ng nakakalasong usok mula sa mga naninigarilyo. Kung iginigiit ng mga naninigarilyo ang kanilang karapatang manigarilyo, maaari ding igiit ng mga di-naninigarilyo ang kanilang karapatang magkaroon ng kapaligirang ligtas at malaya sa usok.

Upang mapangalagaan ang mga di-naninigarilyo mula sa nakalalasong usok ng sigarilyo, ipinagbawal ng maraming pamahalaan ang paninigarilyo sa mga pandaigdigang biyahe ng eroplano at sa mga tanggapan ng pamahalaan. Sa ibang bansa, ipinagbawal din ang paninigarilyo sa mga pampublikong pook gaya ng mga *shopping mall* at restawran. Sumasang-ayon ka ba sa mga batas na ito? Bakit o bakit hindi?

Ihambing ang iyong sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 46.



Basahin Natin Ito

Makikita sa ibaba ang ilang mga katunayan hinggil sa paninigarilyo. Bahagi ito ng pananaliksik na inilathala ng *Philippine Senate Committee on Health and Demography*.

- ◆ Ang tabako ay dapat ituring na isang droga at hindi bilang isang produktong pang-agrikultura lamang dahil may taglay itong nakalululong na sangkap, na tinatawag na “nikotina.”
- ◆ Lubhang nakalululong ang **nikotina**. Ito ay parehong stimulant at sedative sa *central nervous system* (utak, atbp.). Ang pagkalulong sa nikotina ay nagdudulot ng *withdrawal symptoms* kapag tinangka ng isang taong tumigil sa paninigarilyo.
- ◆ Bumababa ang paggamit ng tabako sa mga mauunlad na bansa, samantalang patuloy itong tumataas sa mga umuunlad na bansa gaya ng Pilipinas.
- ◆ Tinataya ng *Kagawaran ng Kalusugan* na hindi bababa sa 20,000 Pilipino ang namamatay bawat taon dahil sa mga sakit na may kaugnayan sa paninigarilyo.
- ◆ Sa iba’t ibang bansa, parami nang parami ang nagsisimulang manigarilyo sa napakamurang edad. Kung magpapatuloy ang ganitong kalakaran, 250 milyong batang buhay ngayon ang maaaring mamamatay kalaunan dahil sa paninigarilyo.
- ◆ Matagal nang alam ng industriya ng tabako na nakalululong ang nikotina. Sa katunayan, talagang pinag-aralan di-umano ng industriya kung paano nila magagamit ang nakalululong na katangian ng nikotina para sa kanilang kapakinabangan.
- ◆ Sa loob ng sampung segundo ng paninigarilyo, umaabot na sa utak ang nikotina at nagsisimula nang magkaroon ng epekto. Ang ibang mga droga gaya ng marihuwana, *amphetamine* (hal. *diet pills* at shabu) at alkohol ay mabagal umepekto na nakasalalay sa kanyang disposisyon o lagay ng kalooban. Ang nikotina ay isang halimbawa ng murang droga na may mabilis at napakalakas na epektong parmakolohiko.
- ◆ Ang nikotina ay isang lason na itinuturing ding isang stimulant.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

1. Bakit naninigarilyo ang mga tao? Ilista ang lahat ng dahilang alam mo.

Naisulat mo na ba ang iyong mga sagot? Ihambing ang mga ito sa talaan sa ibaba.

Naninigarilyo ang mga tao

- ◆ upang magrelaks at lasapin ang lasa;
- ◆ upang magpalipas-oras;
- ◆ dahil sa impluwensiya ng barkada o ng mga kaibigan; at
- ◆ dahil nagkaroon na ng pisikal na pagkalulong ang kanilang katawan sa nikotina.

2. Anu-ano ang mga epekto ng paninigarilyo?

Tingnan natin kung nakuha mo ang mga tamang sagot. Ipagpatuloy ang pagbabasa.

Mayroong malubha at negatibong epekto sa kalusugan ng mga tao ang paninigarilyo. Ilan sa mga ito ay:

- ◆ Ang paninigarilyo ay nagpapataas sa panganib na magkasakit ng kanser sa бага, *chronic bronchitis* at mga sakit sa puso.
- ◆ Ang paninigarilyo ay maaaring maging sanhi ng biglaang pagkamatay ng sanggol, lalo na kung naninigarilyo ang ina habang buntis.
- ◆ Ang paninigarilyo ay maaaring maging sanhi ng mababang timbang ng mga sanggol na may mga magulang na naninigarilyo.
- ◆ Nakakapagpabagal sa prosesong mental o takbo ng utak ng tao ang paninigarilyo.
- ◆ Nakalululong ang paninigarilyo.
- ◆ Ang paninigarilyo ay maaaring maging sanhi ng impotensiya o kawalan ng kakayahang makipagtalik ng mga lalaki.

Ang paninigarilyo ay maaari ring magkaroon ng matinding epekto sa pananalapi ng isang tao. Maaari nitong:

- ◆ Kumain ng 20% mula sa sahod ng naninigarilyo.
- ◆ Palakihin ang gastos para sa pangangalagang pangkalusugan at hospitalisasyon dahil sa mga suliraning pangkalusugan na dulot ng paninigarilyo.



Subukan Natin Ito

Sumasang-ayon ka ba o hindi na ituring bilang mga nakalululong at mapanganib na droga ang tabako at sigarilyo? Bakit o bakit hindi?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 46.

Pagkatapos, talakayin ang iyong sagot kasama ng iyong *Instructional Manager* o *Facilitator* o ng isang kapamilya, kamag-aral o kaibigan. Sumasang-ayon ba sila o hindi sa iyong sagot? Bakit o bakit hindi?



Basahin Natin Ito

Basahin ang komiks sa ibaba. Ipinapakita nito ang isang eksena sa loob ng *Marquez and Associates Realty Office*. Habang papasok si Alfredo sa *Marketing Division*, nakita niya si Jose, ang *Assistant Manager*, na katatapos pa lamang magmiting.





Magandang halimbawa si Jose dahil inayawan niya ang alkohol, kahit pinakiusapan pa siya ng kaniyang kaibigan. Alam niya na kahit kaunting alkohol ay maaaring magkaroon ng masamang epekto sa kaniya. Sa tingin mo, dapat ba nating tularan ang inasal ni Jose? Pag-isipan mo ito bago ipagpatuloy ang pag-aaral nitong leksiyon.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

1. Alam mo ba kung paano nakaapekto sa tao ang alkohol? Maaaring may positibo at negatibong epekto sa tao ang sobrang pag-inom ng alkohol. Kompletuhin ang tsart sa ibaba sa pamamagitan ng paglista ng tatlong positibo at tatlong negatibong epekto nito. Kung hindi ka pamilyar sa mga epekto ng alkohol, maaaring magtanong sa kapamilya, kamag-anak, o kaibigan. Isang halimbawa ang ibinigay upang maging gabay mo.

Pag-inom ng Alkohol (serbesa, alak)	
Mga Positibong Epekto	Mga Negatibong Epekto
Relaksasyon	Pagkahilo
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

2. Sa palagay mo, masama ba ang labis na pag-inom ng alkohol? Ipaliwanag ang iyong sagot.

Pagkatapos mong sagutin ang mga tanong, talakayin ang iyong mga sagot kasama ng iyong *Instructional Manager* o *Facilitator* o ng kapamilya, kaibigan, o kamag-aral. Sang-ayon ba sila o hindi sa iyong mga sagot? Bakit o bakit hindi?

Maaari mo ring ihambing ang iyong mga sagot sa mga halimbawang sagot na makikita sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 47.



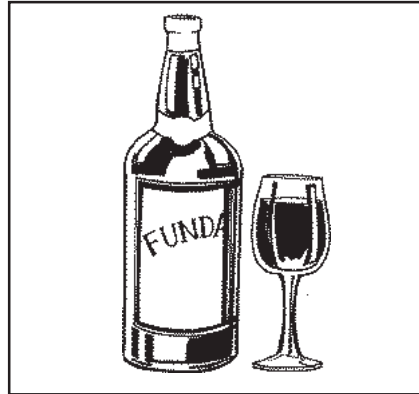
Subukan Natin Ito

Pamilyar ka ba sa mga inuming alkoholiko? Isulat sa mga nakalaang puwang ang pangalan ng bawat inuming nakalarawan sa ibaba.

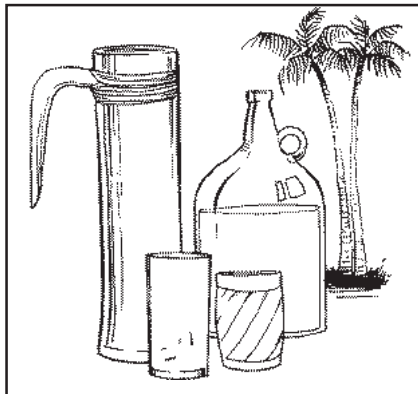
1.



2.



3.



4.



5.



Alamin kung nakuha mo ang mga tamang sagot. Tingnan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 47.



Alamin Natin

Ang alkohol ay isang sustansiyang nakalalasing at ginagamit sa mga inuming tulad ng serbesa at alak. Makikita ito sa mga inuming mula sa mga pinaasim na prutas, butil, o gulay. Nakaaapekto ito sa kakayahang humusga at damdamin. Ito ay naglalaman ng *ethanol*, *methanol* at *methylated spirits* na siyang dahilan kung bakit nakalululong at mapanganib sa kalusugan ng tao.

Ang sumusunod ay ilan sa iba't ibang uri ng mga inuming alkoholiko:

- ◆ Beer – uri ng inuming alkoholiko na ginawa mula sa bungang butil, kadalasan ay *barley* at nilalagyan ng pampapait.
- ◆ Brandy – matapang na inuming alkoholiko na ginawang puro mula sa alak ng ubas.
- ◆ Whisky – inuming alkoholiko na ginawang puro mula sa pinaghalong mga butil tulad ng *barley*, trigo, o *rye*.
- ◆ Gin – inuming alkoholiko na gawa sa *barley*, *rye*, o mais at binigyang lasa ng *juniper berries*.
- ◆ Rum – inuming ginawang puro mula sa tubo, katas o arnibal.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Sa tingin mo, bakit umiinom ng mga inuming alkoholiko, gaya ng serbesa at alak ang mga tao?

Ngayon, ihambing ang iyong mga sagot sa sinasabi ng mga eksperto.

1. Umiinom ng alkohol ang mga tao dahil sa mga sumusunod na katwiran:

- ◆ upang mag-eksperimento;
- ◆ upang makihalubilo;
- ◆ upang mapansin;
- ◆ upang magrelaks;
- ◆ dahil ito ay mura at madaling makuha; at
- ◆ dahil nalulong na sa alkohol ang katawan nila (sila ay naging alkoholiko).

2. Anu-ano ang mga posibleng epekto ng pag-inom ng alkohol?

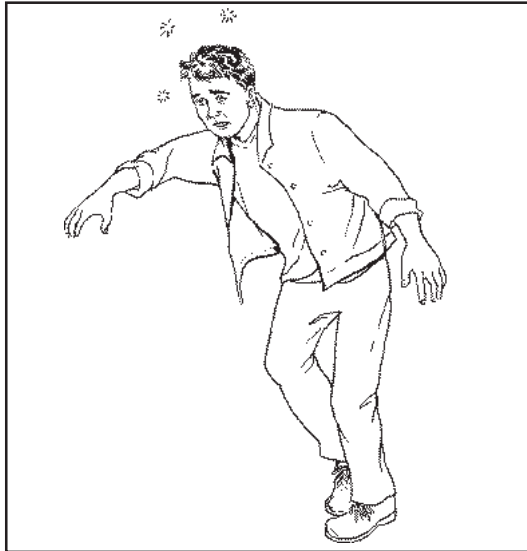
Tumutugma ba sa sinasabi ng mga eksperto ang iyong sagot? Tingnan natin. Ayon sa mga pananaliksik, ang pag-inom ng alkohol ay maaaring magkaroon ng mga sumusunod na epekto sa isang tao:

- ◆ Alkoholismo o pagkalulong sa alkohol
- ◆ Mas lapitin sa mga aksidente (tulad ng aksidente sa daan o sasakyan)
- ◆ Pagbaba ng kalidad ng trabaho
- ◆ Pagkahilo at pagbagal ng mga reaksiyon sa iba't ibang sitwasyon
- ◆ Pagkalimot na tinatawag na “blackouts”
- ◆ Insomya (hindi makatulog sa gabi) para sa mga malalakas uminom at mga alkoholiko
- ◆ Sakit sa atay at bato
- ◆ Mga simbuyong mapanira sa sarili, kabilang na ang pagpapatiwakal
- ◆ Pagkawasak ng mga personal na relasyon o ugnayan
- ◆ Pagbaba ng pagnanasang seksuwal
- ◆ Tendensiyang maging marahas na maaaring maging sanhi ng karahasan sa tahanan, pambubugbog, at asulto, atbp.



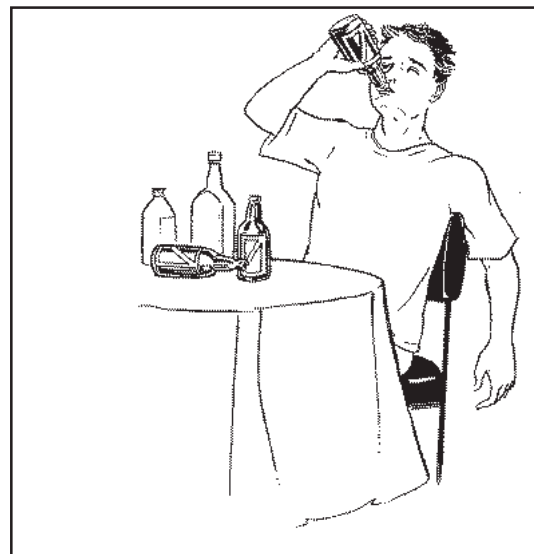
Alamin Natin

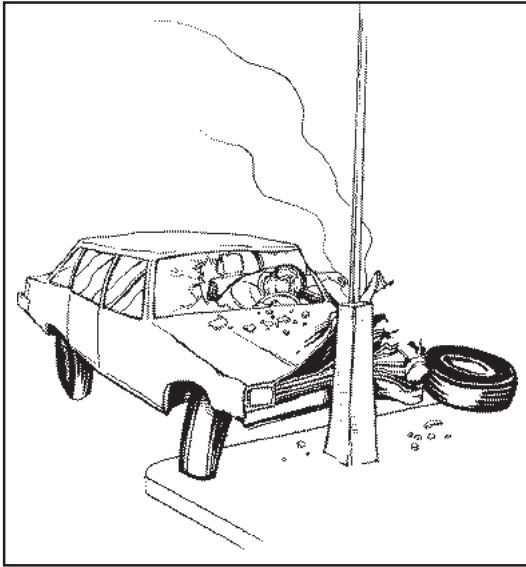
Ang pag-inom ng alkohol ay karaniwang itinuturing na isang paraan upang mapawi ang tensiyon at pagkaligalig. Tumutulong ito upang makapagrelaks ang isang tao. Ngunit, kinakailangang malaman ng bawat taong umiinom o nagsisimula pa lamang uminom ang sumusunod:



Ang alkohol ay isang *depressant*. Samakatuwid, nagpapabagal ito ng mga proseso ng ating katawan na maaaring dahilan ng paghihirap ng isang tao sa mga gawaing kailangan ng koordinasyon.

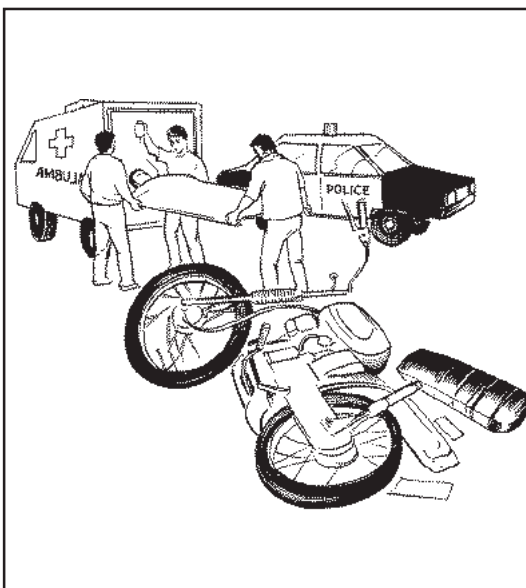
Ang regular na pag-inom ng mga inuming alkoholiko ay maaaring maging sanhi ng alkoholismo, na may higit na masamang epekto sa kalusugan ng tao.





Ang pag-inom ng alkohol ay maaaring maging sanhi ng mga aksidente at pati kamatayan.

Kahit alam ng mga tao ang mga negatibong epekto ng sobrang pag-inom ng alkohol sa kalusugan, tanggap ang mga inuman o lasingan bilang isang paraan ng paglilibang.



Ang pagmamaneho pagkatapos uminom ay isa sa mga malalaking sanhi ng banggaan na naglalagay sa panganib, hindi lamang ng mga umiinom, kundi pati rin ng mga inosenteng tao. Palaging tandaan na ang pagmamaneho nang lasing ay hindi lamang ilegal kundi iresponsable at imoral.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Isulat ang **T** sa puwang kung ang pangungusap ay tama. Isulat ang **M** kung ang pangungusap ay mali. Pagkatapos, palitan at isulat muli ang pangungusap upang maging tama ito.

- _____ 1. Nakalululong ang mga inuming alkoholiko dahil ang mga ito ay nagtataglay ng nikotina.

- _____ 2. Itinuturing na mga *depressant* o “*downers*” ang tabako at sigarilyo dahil dinadagdagan ng mga ito ang pagiging alerto ng isang tao at nagpapaganda ng kondisyon ng katawan.

- _____ 3. Ang mga taong nakalalanghap ng usok mula sa tabako at sigarilyo ng iba ay tinatawag na mga pangunahing naninigarilyo.

- _____ 4. Ang sobrang pag-iinom ay maaaring maging sanhi ng sakit o suliranin sa atay at bato.

- _____ 5. Ang nikotina ay sobrang nakalululong. Gumagana ito bilang *stimulant* at *sedative* sa sistemang reproduktibo ng katawan.

Gusto mo bang malaman kung ano ang iyong marka? Tingnan ang *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 48. Kung marami kang nasagot ng tama, magaling! Handa ka na para sa sa susunod na aralin. Kung hindi, balikan ang araling ito bago tumungo sa susunod.

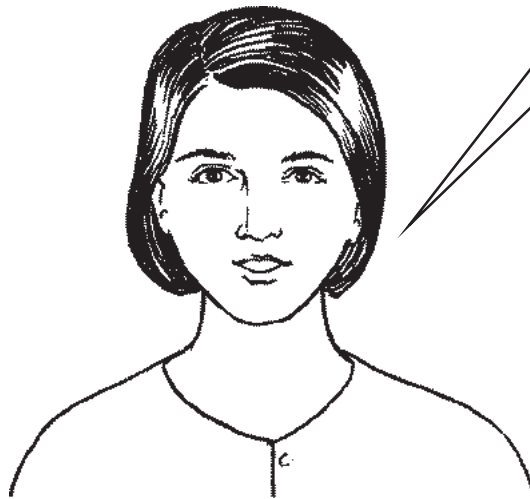


Tandaan Natin

- ◆ Ang tabako ay dapat ituring na isang droga at hindi bilang isang produktong pang-agrikultura, lamang may taglay itong nikotina.
- ◆ Lubhang nakalululong ang nikotina. Ito ay parehong *stimulant* at *sedative* sa *central nervous system* (utak, atbp.). Ang pagkalulong sa nikotina ay nagdudulot ng *withdrawal symptoms* kapag tinangka ng isang tao na tumigil sa paninigarilyo.
- ◆ Ang mga inuming alkoholiko ay mga likidong distilado mula sa mga prutas, butil, o gulay na dumaan sa proseso ng *fermentasyon*. Naglalaman ang mga ito ng *ethanol*, *methanol*, at *methyalted spirits* kaya nakalululong at mapanganib ang mga ito.
- ◆ Ang alkohol ay isang sustansiyang taglay ng mga inuming tulad ng beer at alak na nakaaapekto sa kakayahang humusga at damdamin ng tao.
- ◆ Ang pag-inom ng alkohol ay maaaring magdulot ng sakit sa atay at bato, at iba pang mga sakit. Maaari rin itong magdulot ng kapahamakan maging sa mga taong kahit yung hindi umiinom na maaaring maging biktima ng aksidente dahil sa pagmamaneho nang lasing.
- ◆ Maaaring makapinsala sa kalusugan ng tao ang labis na pag-inom ng alkohol na maaaring maging sanhi ito ng mga aksidente at maging kamatayan.

Mga Epekto ng Pag-aabuso ng Droga

Maraming epekto ang mga nakalululong at mapanganib na droga sa mga taong gumagamit nito. Maaaring pisikal, mental, emosyonal, o sosyal ang mga epektong ito. Ang araling ito ang sa iyo tutulong upang maintindihan mo kung ano ang nagagawa ng mga drogang ito sa isang tao. Matutulungan ka ring matukoy kung ang gumagamit ng droga o lulong sa droga ang isang tao.



Pagkaraang matapos ang araling ito, inaasahang:

- ◆ matukoy mo ang senyales at sintomas ng maling paggamit ng droga; at
- ◆ mailarawan mo ang epekto ng mga droga sa katawan at utak ng tao.



Basahin Natin Ito

Si Miguel ay nag-iisang lalaki at bunso sa apat na magkakapatid. Siya ang sentro ng atensiyon sa kanilang pamilya. Mahal siya ng lahat. Mapagmahal ang kanyang pamilya. Ang kaniyang mga magulang ay bukas sa kaniya at nakikinig sa kanyang mga suliranin.

Guwapo rin si Miguel. Malusog siya, katamtaman ang pangangatawan, at masayahin. Palagi siyang nakikipagbiruan sa kanyang mga ate at magulang. Sila ay isang tunay na masaya at malapit na mag-anak.

Nang mag-kolehiyo na si Miguel, nag-aral siya ng inhinyeriya. Nagsimula siyang lumabas-labas kasama ng kaniyang barkada sa paaralan. Naninigarilyo at umiinom ang lahat ng kaniyang mga kaibigan. Laging bahagi ng kanilang gawain ang paglalasing, pagpunta sa disko at pagpaparty kasama ang kanilang mga kasintahan. Gustung-gusto ni Miguel na matanggap siya ng mga kaibigan. Sinubukan niyang manigarilyo at uminom hanggang sa masanay siya. Nang alukin siyang subukan ang paggamit ng droga, hindi siya makatanggi. Gumamit siya ng marihuwana at kalaunan, ng shabu, na karaniwang ginagamit ng kaniyang mga kaibigan. Ginagamit nila itong pampagising kapag nag-aaral sa gabi.

Biglang nagbago ang masayahing si Miguel. Madalang na siyang nakikipag-usap sa kaniyang pamilya. Palagi na siyang nakikipagtalo sa kaniyang mga magulang at kapatid. Lagi siyang iritable at galit. Higit pa rito, humina ang kaniyang kalusugan. Pumayat siya at mukhang higit na matanda kaysa kaniyang edad.

Hindi pinag-iisipan ni Miguel ang nangyayari sa kaniya. Ang mahalga, nandiyan ang kaniyang mga kaibigan. Masyado siyang umasa sa kaniyang mga kaibigan dahil sila ang nagbibigay ng droga sa kaniya.



Magbalik-aral Tayo

Sagutin ang sumusunod na mga tanong hinggil sa kuwento ni Miguel.

1. Ilarawan si Miguel bago siya gumamit ng nakalululong at mapanganib na droga.

2. Ano ang nangyari sa kaniya nang magsimula siyang gumamit ng droga? Anu-ano ang mga pagbabagong nangyari sa kaniya?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 48.



Subukan Natin Ito

Ngayon, subukan mong sagutin ang mga tanong na ito.

1. Ilista ang iba't ibang senyales at sintomas ng paggamit ng nakalululong at mapanganib na droga.

2. Ano ang mga posibleng epekto ng mga nakalululong at mapanganib na droga sa katawan at utak ng tao?

Upang malaman kung tama ang iyong mga sagot, ipagpatuloy lang ang pagbabasa. Mga senyales at sintomas ng paggamit at pag-abuso ng droga ang mga sumusunod:

- ◆ pagiging labis na sensitibo
- ◆ hindi pag-uwi sa bahay sa loob ng matagal na panahon nang walang dahilan
- ◆ pagsisinungaling
- ◆ pagnanakaw
- ◆ pagsawalang bahala sa pamilya
- ◆ kitang-kita na pagkalango (lasing, nahihibang, hindi maintindihan, walang malay)
- ◆ pagbabago sa asal at normal na pag-uugali
- ◆ pagbaba ng kalidad ng trabaho o pag-aaral
- ◆ pagiging sangkot sa mga gawaing kriminal (upang masustentuhan ang adiksyon)

Paano, tugma ba sa mga sagot mo ang mga ito? Ngayon, subukan mong sagutin ang isa pang tanong at alamin kung nakuha mo ang tamang sagot dito.

3. Anu-ano ang apat na uri ng epekto ng nakalululong at mapanganib na droga sa tao?

Apat na uri ang mga epekto ng maling paggamit sa droga. Ito ay ang sumusunod:

- Pisikal** — epekto sa katawan
- Emosyonal** — epekto sa damdamin at personalidad
- Sosyal** — epekto sa pakikipag-ugnayan sa ibang tao, at kalagayang pang-ekonomiya
- Mental** — epekto sa utak o pag-iisip

Tingnan ang tsart sa ibaba upang malaman ang mga epekto at dulot ng mga droga sa isang tao.

Pisikal	Mental	Emosyonal	Sosyal
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Malnutrisyon ◆ Pagkapinsala ng atay at bato ◆ Sobrang pagbaba ng timbang ◆ Kakulangan sa mga bitamina ◆ Insomniya ◆ Atake sa puso ◆ Pagkakahilo ◆ Pagkapinsala ng mga nerve ◆ Suliraning seksuwal ◆ Kamatayan 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Sakit sa utak ◆ Kakulangan sa kakayahang humusga ◆ Pagkalito ◆ Paranoya ◆ Tuluyang pagkawala ng bait (Psychosis) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pagkaligalig ◆ Depresyon ◆ Pagbalisa ◆ Mapaghinala 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pagkasira ng buhay-pamilya ◆ Pagkasira ng pagkakaibigan ◆ Suliraning hinggil sa salapi ◆ Kawalan ng kahusayan sa trabaho o sa paaralan ◆ Paghihiwalay ng mag-asawa ◆ Marahas na pag-aasal ◆ Mapanganib na pag-aasal



Pag-usapan Natin Ito

Humanap ng kapareha. Siya ay maaaring ka-pamilya, kaibigan o kamag-aral. Pag-usapan ninyo ang kahulugan ng “Hindi tumatanda ang mga gumagamit ng droga dahil sila ay namamatay nang bata.” Isulat ang iyong paliwanag sa nakalaang puwang .

Kumusta ang inyong pag-uusap? May natutunan ka ba mula rito? Tingnan ang halimbawang kasagutan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 48.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Alin sa sumusunod ang isang pisikal na epekto ng maling paggamit ng droga?
 - a. malnutrisyon
 - b. sakit sa utak
 - c. kakulangan sa kakayahang humusga
 - d. pagkabalisa
2. Alin sa sumusunod ang mental na epekto ng maling paggamit ng droga?
 - a. pagkapinsala ng atay at bato
 - b. kakulangan sa kakayahang humusga
 - c. pagkasira ng buhay-pamilya
 - d. pagkaligalig
3. Alin sa sumusunod ang emosyonal na epekto ng maling paggamit ng droga?
 - a. insomniya
 - b. tuluyang pagkawala ng bait
 - c. depresyon
 - d. paghihiwalay ng mag-asawa
4. Alin sa sumusunod ang sosyal na epekto ng maling paggamit ng droga?
 - a. karahasan
 - b. pagkasira ng mga nerve
 - c. pagkalito
 - d. pagiging suspisoso o mapaghinala

Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 49. Kung tama ang karamihan ng iyong mga sagot, magaling! Handa ka na ngayong kumuha ng huling pagsusulit. Kung hindi, pag-aralang muli ang huling aralin bago magpatuloy.



Tandaan Natin

- ◆ Ilan sa mga senyales at sintomas ng maling paggamit ng droga ay:
 1. pagiging sobrang sensitibo
 2. hindi pag-uwi sa bahay sa loob ng matagal na panahon nang walang dahilan
 3. pagsisinungaling
 4. pagnanakaw
 5. pagsawalang-bahala sa pamilya
 6. kitang-kita na pagkalango (lasing, nahihibang, hindi maintindihan, kawalang malay)
 7. pagbabago sa asal at normal na pag-uugali
 8. pagbaba ng kalidad ng trabaho o pag-aaral
 9. pagiging sangkot sa mga gawaing kriminal (upang masustentuhan ang adiksyon)
- ◆ Ang mga epekto ng maling paggamit ng droga ay isinasauri sa:
 1. **Pisikal** — epekto sa katawan
 2. **Emosyonal** — epekto sa damdamin at personalidad
 3. **Sosyal** — epekto sa pakikipag-ugnayan sa ibang tao at kalagayang pang-ekonomiya
 4. **Mental** — epekto sa utak o pag-iisip
- ◆ Kamatayan ang pinakamasamang epekto ng maling paggamit ng droga.



Ibuod Natin

Halos tapos mo na ang Unang Bahagi nitong modyul tungkol sa nakalululong at mapanganib na droga. Upang matulungan kang maalaala ang mga mahalagang punto, naririto ang buod:

- ◆ Karaniwang ginagamit ang droga para sa pangangailangang medikal para sa mga kadahilanang medikal. Ginagamit ito ayon sa payo ng mga eksperto sa medisina o mga doktor. Nakukuha ang mga ito sa pamamagitan ng reseta ng doktor.
- ◆ Ang paggamit ng droga ay tumutukoy sa paggamit nito upang malunasan ang isang sakit o sintoma, o upang itaguyod ang kalusugan o ang hinahangad na kondisyon ng katawan. Kabilang dito ang paggamit ng mga niresetang droga upang gamutin ang sakit ng ulo, o pananakit ng katawan, upang mabawasan ang lagnat, atbp.
- ◆ Ang maling paggamit ng droga (*drug abuse*) ay tumutukoy sa paggamit ng mga ito sa pamamaraang iba sa nireseta ng doktor o sa karaniwang kagawian. Nakasasama ito sa tao at maaaring maging sanhi ng pagkalululong o adiksyon. Kabilang dito ang paggamit ng mga ipinagbabawal na gamot at ang tinaguriang mga nakalululong at mapanganib na droga.
- ◆ Ang mga nakalululong at mapanganib na droga ay may apat na uri: *narkotiko*, mga *depressant* o *sedative*, mga *stimulant*, at mga *hallucinogen*.
- ◆ Itinuturing mga nakalululong at mapanganib na droga ang tabako at alkohol. Ang tabako ay nagtataglay ng nikotina, samantalang ang alkohol ay nagtataglay ng *ethanol*, *methanol* at *methylated spirits*. Nakalululong at masama sa kalusugan ang mga kemikal na ito.
- ◆ Marami ang mga senyales at sintomas ng maling paggamit ng droga, gaya ng:
 - pagkakaroon ng bagong barkada o ng mga bagong kaibigan
 - pagiging labis na sensitibo
 - hindi pag-uwi sa bahay sa loob ng matagal na panahon nang walang dahilan
 - pagsisinungaling
 - pagnanakaw
 - pagsawalang-bahala sa pamilya
 - kitang-kita na pagkalango (lasing, nahihibang, magulong kausap, kawalang malay)
 - pagbabago sa asal at normal na pag-uugali
 - pagbaba ng kalidad ng trabaho o pag-aaral
 - pagkasangkot sa mga gawaing kriminal (upang masustentuhan ang pagkalulong sa droga)

- ◆ May apat na kategorya ang epekto ng maling paggamit ng droga. Ang mga ito ay:
 - **Pisikal** — epekto sa katawan
 - **Emosyonal** — epekto sa damdamin at asal
 - **Sosyal** — epekto sa pakikipag-ugnayang sa ibang tao at kalagayang pang-ekonomiya
 - **Mental** — epekto sa utak o pag-iisip
- ◆ Kamatayan ang pinakamasamang epekto ng maling paggamit ng droga.

Isang maligayang pagbati sa iyo! Katatapos mo lang sa Unang Bahagi ng modyul. Natutuhan mo dito ang iba't ibang uri ng mga droga at ang mga epekto nito sa tao. Natutuhan mo rin na ang tabako at alkohol ay mga nakalululong at mapanganib na droga na hindi lamang nakaaapekto sa kalusugan ng tao, kundi nakasasaid din ng salapi niya. Alam mo ba ang mga salik na maaaring makaimpluwensya sa paggamit at maling paggamit ng droga (*drug abuse*)? Matututuhan mo ang lahat na ito sa Pangalawang Bahagi, ng modyul na pinamagatang *Pagpigil sa Maling Paggamit ng Droga*.

Bago tumungo sa Pangalawang Bahagi, subukan nating alalahanin ang ating napag-aralan mula sa Unang Bahagi nitong modyul, sa pamamagitan ng pagsagot sa takdang gawaing nasa ibaba.



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

A. Magbigay ng maikling kahulugan ng mga sumusunod: (1 punto bawat isa)

1. Droga

2. Nakalululong at mapanganib na droga

3. Paggamit ng droga

4. Maling paggamit ng droga (*drug abuse*)

5. Alkohol

6. Nikotina

B. Ilista ang apat na uri ng nakalululong at mapanganib na droga at magbigay ng dalawang halimbawa ng bawat isa. (2 puntos bawat isa)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

C. Magbigay ng limang senyales at sintomas ng maling paggamit ng droga.(1 punto bawat isa)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

D. Ibigay ang apat na uri ng mga epekto ng maling paggamit ng droga. Magbigay ng halimbawa sa bawat kategorya.(1 punto bawat isa)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Kamusta ang pagsusulit? Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 49–51.

Kung ang nakuha mo ay:

0-6 Kailangan mong pag-aralan muli ang modyul.

7-12 Kailangan mong balikan ang mga paksang hindi mo naintindihan.

13-19 Kailangan mong balikan ang mga tanong na mali ang iyong sagot.

20-23 Magaling! Marami kang natutuhan sa Unang Bahagi ng modyul tungkol sa mga nakalululong at mapanganib na droga. Maaari ka nang tumuloy sa Pangalawang Bahagi.



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2–4)

- A. 1. **Tama** – Batay sa mga pananaliksik, ang mga gumagamit ng tabako ay nanganganib magkaroon ng ilang uri ng kanser.
2. **Tama** – May taglay na sustansyang nakakalulong ang droga. Kung ginagamit ito ng isang tao sa loob ng mahabang panahon, malululong siya sa taglay na kemikal nito.
3. **Tama** – Natuklasan na karamihan sa mga taong gumagamit ng marihuana ay mas malakas kumain.
4. **Tama** – Nakaaapekto sa *immune system* ng tao ang mga nakalululong at mapanganib na droga. Maaaring humina ang resistensiya sa sakit. Mayroon ding mga nakalululong na droga na kailangang iturok. Kung hindi malinis ang karayom o di kaya’y nagamit na ng iba, may panganib na makakuha ng nakamamatay na sakit tulad ng AIDS o hepatitis ang isang nagdodroga.
5. **Tama** – Maaaring makapagbigay ng pansamantalang lunas sa tensiyon at mga alalahanin ang paggamit ng droga ngunit hindi ito ang solusyon sa suliranin ng tao. Sa lahat ng kaso, ang paggamit ng nakalululong at mapanganib na droga ay nagdudulot ng higit na maraming problema.
6. **Tama** – Nakakaapekto sa pisikal, mental, emosyonal at sosyal na kalusugan ang paggamit ng droga. Iniiba nito ang pakiramdam, damdamin at proseso ng pag-iisip.
7. **Tama** – Nakalululong ang alkohol at ang labis na paggamit nito ay nagdudulot ng maraming malubhang suliraning pangkalusugan at suliraning panlipunan gaya ng sakit sa atay, pinsala sa utak, pagmamaneho nang lasing, at karahasan sa tahanan.
8. **Tama** – Ang caffeine ay isang *stimulant* na makikita sa kape at *soft drinks*.
9. **Tama** – Mainam ang paminsan-minsang pag-inom ng alkohol ngunit maaaring magdulot ng pinsala sa atay at bato ang labis na pag-inom nito.
10. **Tama** – May taglay na nikotina ang tabako na isang *stimulant* at *sedative* sa *central nervous system*. Pagkatapos ng sampung segundo lamang umaabot na, ang nikotina sa utak at nagsisimula nang umepekto.

- B. 1. **S** – Nagpapabilis ng mga proseso ng katawan ang nikotina.
2. **D** – Iniinom ang alkohol upang makapagrelaks dahil pinababagal nito ang mga proseso ng katawan.
3. **D** – Nagpapabagal ng mga proseso ng katawan ang *cough syrup*, kaya inaantok ang tao pagkatapos uminom nito.
4. **H** – Maaaring magkaroon ng halusinasyon ang taong gumagamit ng LSD.
5. **N** – Ang *cocaine* ay nagdudulot ng *euphoria* (sobra-sobrang kaligayahan).
- C. 1. **M** – Ang pagkalito o sa kawalan ng oryentasyon ay ang pagkabagabag sa kalusugang mental ng isang tao na nagiging sanhi ng pagkalito sa kung ano ang realidad o totoo at kung ano ang pantasya. Ang paggamit ng mga nakalululong na droga tulad ng marihuwana at *cocaine* ay maaaring magdulot ng ganitong kalagayan ng pag-iisip.
2. **P** – Kalimitang nawawalan ng ganang kumain ang taong gumagamit ng droga, samakatuwid nagdudulot ito ng malnutrisyon.
3. **S** – Ang mga gumagamit ng droga ay kalimitang naghahanap ng mga kaibigang tatangkilik at mag-uudyok sa kanila ng pagkalulong sa droga. Kalimitang itinuturing na kaaway ang mga kaibigang pumipigil sa kanilang bisyo.
4. **E** – Hindi nakikita ng isang taong gumagamit ng droga ang kaniyang halaga at potensyal bilang tao. Pakiramdam niya wala siyang kuwenta.
5. **S** – Ang mga gumagamit ng droga ay kalimitang nagkakaroon ng mga kaibigang kapwa nag-dodroga rin. Mas madali ito para sa kanila dahil maaari silang makakuha ng droga mula sa isa't isa. Tinatangkilik din nila ang isa't isa sa paggamit ng nakalululong at mapanganib na droga.

B. Aralin 1

Subukan Natin Ito (pahina 9–11)

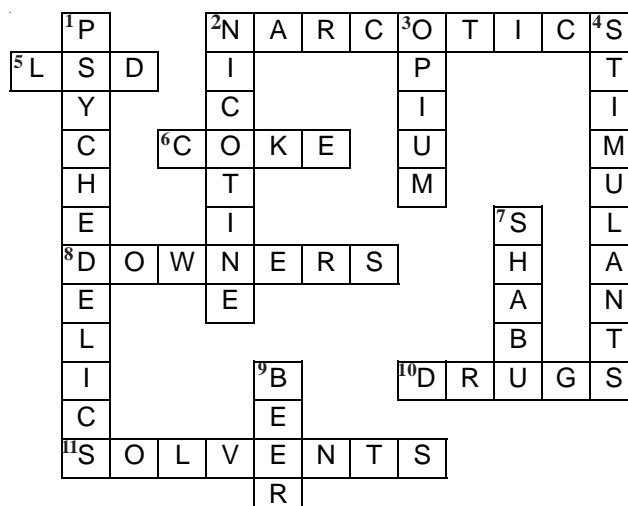
1. **(c)** – Umiinom ang lalaki ng labis na dami ng alkohol mula sa tatlong bote.
2. **(d)** – Ang *cough syrup* ay karaniwang iniinom mula sa bote. Ang *sleeping pills* at LSD ay kinukonsumo bilang mga tableta, samantalang hinihitit ang marihuwana.

3. (a) – Naninigarilyo ang babaing ito. Iniinom ang alkohol, sinisinghot ang *cocaine* at nilulunok na kapsula ang *ecstasy*.
4. (a) – Nilulunon na tabletas ang *ecstasy*. Sinisinghot gamit ang *aluminum foil* at *tooter* o pangsinghot ang shabu. Ang *opium* ay hinihitit o iniinom, at ang LSD ay nilulunok na tabletas.
5. (d) – Ang *cocaine* ay sinisinghot sa pamamagitan ng straw o maaari ding hinihitit o itinuturok. Ang *morphine* ay itinuturok, ang LSD at *ecstasy* ay nasa pormang tableta at pildoras.
6. (a) – Itinuturok ang heroin sa pamamagitan ng heringgilya. Ang *cocaine* at shabu ay sinisinghot, at ang *ecstasy* ay nilulunok na tabletas.

Subukan Natin Ito (pahina 15)

1. F – Isang *hallucinogen* o *psychedelic* ang marihuwana.
2. T
3. T
4. F – Ang *stimulant* ay nakakapagtaas ng kasiglahan at sa disposisyong pisikal. Ang *depressants* ay nagpapabagal sa mga proseso ng katawan at nagpaparelaks sa tao.
5. F – Isang *stimulant* ang shabu at hindi *hallucinogen*.
6. F – Isang *hallucinogen* ang *ectasy*.
7. T
8. T
9. F – “Coke” ang isa pang tawag sa *cocaine*.
10. T

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 16)



C. Aralin 2

Subukan Natin Ito (pahina 19–20)

1. Tatlumpu't apat na milyong Pilipino ang nanganganib na magkaroon ng kanser at iba pang mga sakit na may kaugnayan sa paggamit ng tabako.
2. Apatnapung porsisyento lang ng lahat ng tahanan sa Pilipinas ang malaya sa usok.
3. Tatlumpu't limang milyong Pilipino ang tinuturing na *passive smokers*.
4. Sumasang-ayon ako na mapanganib sa kalusugan ang paninigarilyo dahil maaari itong magdulot ng maraming uri ng sakit at nawawaldas lang ang salapi at ibang resources ng tao.
5. Nababahala ang mga awtoridad-pangkalusugan dahil sa mga malubhang suliraning pangkalusugan na may kaugnayan sa paninigarilyo gaya ng kanser, bronkitis at sakit sa puso. Nababahala rin sila dahil patuloy na tumataas ang bilang ng mga taong nakalalanghap ng mapanganib na usok ng sigarilyo sa pamamagitan ng tuwirang paninigarilyo o paglanghap sa usok ng ibang taong naninigarilyo.

Pag-isipan Natin Ito (pahina 20)

Sumasang-ayon ako sa mga batas na nagbabawal sa paninigarilyo sa mga pampublikong pook. Nakakaapekto ang paninigarilyo hindi lamang sa mga naninigarilyo kundi pati na rin sa mga hindi gumagawa nito. Ang *passive smoking* ay isang seryosong banta sa kalusugan at dapat kumilos ang pamahalaan upang lutasin ang suliraning ito sa pamamagitan ng paglagda ng mga batas na magbabawas ng paninigarilyo sa mga pampublikong pook. Nilalabag ng mga naninigarilyo ang karapatan ng mga di-naninigarilyo na maging malaya sa mapanganib na epekto ng usok ng sigarilyo at tabako sa pamamagitan ng usok na mula sa kanilang sigarilyo na lumalason sa mga taong nasa kanilang paligid.

Subukan Natin Ito (pahina 23)

Oo, sumasang-ayon ako sa ganitong pag-uuri lalo na at nagtataglay ng nikotina, isang nakakalulong na sustansiya ang tabako at sigarilyo. Bukod pa diyan, mayroon itong mapanganib na epekto sa kalusugan ng tao.

Pag-aralan at Suriin Natin Ito (pahina 26)

1.

Mga Positibong Epekto	Mga Negatibong Epekto
<ol style="list-style-type: none">1. Nagbibigay ng oportunidad na makisalimuha sa ibang tao2. Maaaring mabuti para sa kalusugan kung katamtaman lang ang pag-inom nito3. Maaaring magbigay ng mga panandaliang lunas para sa tensiyon	<ol style="list-style-type: none">1. Maaaring nakalululong2. Maaaring maging sanhi ng marahas na asal3. Maaaring tumaas ang posibilidad na magkaroon ng sakit sa puso at iba pang sakit4. Maaaring makaubos sa salapi ng isang tao5. Maaaring makagambala sa proseso ng pag-iisip ng tao at maaaring maging sanhi ng pinsala o kamatayan (hal., mula sa aksidente sa lansangan kung nagmamaneho nang nakainom)

2. Sa tingin ko, masama ang labis na pag-inom ng alkohol dahil maaaring makapinsala ito sa kalusugan, at maaari ring mabago ang kilos at pag-iisip ng tao. Maaari din itong maging sanhi ng pinsala o kamatayan. Maaari rin nitong maubos ang salapi o yaman ng isang tao. Maraming puwedeng ipalit sa pag-inom ng alkohol. Ang mga gawaing tulad ng isport, pagsali sa mga organisasyong sibiko at iba pang mga gawain sa komunidad; lahat ay may mga positibong epekto sa buhay ng tao.

Subukan Natin Ito (pahina 27)

1. beer
2. brandy
3. lambanog at tuba
4. basi
5. gin

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 32)

Ang mga paliwanag sa ilalim ay mga halimbawa lamang. Maaaring ipahayag ng mag-aaral ang mga pangungusap sa ibang paraan na maaari pa ring ituring na tama.

1. **M** – Nakalululong ang tabako at sigarilyo dahil may taglay itong nikotina. Walang nikotina ang alkohol.
2. **M** – Ang tabako at sigarilyo ay itinuturing na *stimulants* o “*uppers*” dahil nakakapagpasigla ito at nakakapagpatindi ng disposisyong pisikal ng tao.
3. **M** – Ang mga taong nakakalanghap ng mga usok mula sa mga naninigarilyo ay tinatawag na *passive smokers* o *secondary smokers*.
4. **T**
5. **M** – Sadyang nakakalulong ang nikotina. Nakaaapekto ito sa *central nervous system* ngunit hindi sa sistemang seksuwal ng katawan.

D. Aralin 3

Magbalik-aral Tayo (pahina 35)

1. Si Miguel ay guwapo, malusog at masayahin. Malapit siya sa kaniyang pamilya at mahilig makipagbiruan sa kanila.
2. Mas gusto niyang makasama ang mga kaibigan niyang gumagamit ng droga. Mula nang gumamit siya ng droga, madalang na siyang makipag-usap sa kaniyang pamilya at madalas makipagtalo sa kanila. Nakipagkaibigan lamang siya sa kaniyang barkada na gumagamit din ng droga. Palagi siyang iritable at galit, pumayat at nagmukhang higit na matanda kaysa sa kaniyang edad.

Pag-usapan Natin Ito (pahina 37)

Ang paggamit ng mga mapanganib na droga tulad ng marihuwana, shabu, *cocaine*, LSD, tabako, at alkohol ay maaaring magdulot ng malubhang suliraning pangkalusugan. Malamang mamamatay nang maaga ang taong gumagamit ng droga dahil sa komplikasyon sa kalusugan na nagmumula sa paggamit ng mapanganib at nakalululong na droga. Mahalagang malaman na ang maling paggamit ng droga ay maaaring magdulot ng maraming suliraning pangkalusugan. Sa huli, ang maling paggamit ng droga ay maaaring humantong sa kamatayan.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 38)

1. **(a)** – Nawawalan ng ganang kumain ang mga taong nasa ilalim ng impluwensiya ng nakalululong na droga. **(b)** mali dahil ito ay epektong mental ng maling paggamit ng droga. **(c)** mali dahil ito naman ay isang epektong sosyal. **(d)**, mali dahil epektong emosyonal ito.
2. **(b)** – Ang mga nakalululong at mapanganib na droga tulad ng marihuwana, *cocaine*, at *heroin* ay maaaring magdulot ng di-makatuwirang pag-iisp o paghuhusga. **(a)** mali dahil epektong pisikal ito. **(c)** mali dahil epektong sosyal naman ito **(d)** mali dahil ito ay epektong emosyonal naman.
3. **(c)** – Ang mga taong gumagamit ng droga na mayroong problema ay maaaring mas mag-iisip ng kanilang pang-araw-araw na problema kapag umepekto na ang droga. Mas lalo nilang mararamdaman na wala silang pag-asa, kaawa-awa, at malungkot. **(a)** mali dahil epektong pisikal ito **(b)** mali dahil epektong mental ito **(d)** mali dahil epektong sosyal ito.
4. **(a)** – Ang mga taong nasa ilalim ng impluwensiya ng droga ay maaaring maging marahas dahil sa kakulangan sa kakayahang humusga at agresibong asal. Malamang na irasyonal sila. Hindi nila alam kung ano ang tama o mali, lalo na kung gumamit sila ng malaking kantidad ng nakalululong na droga **(b)** mali dahil epektong pisikal ito **(c)** mali dahil epektong mental ito **(d)** mali dahil epektong emosyonal ito.

E. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? *(pahina 41–42)*

1. Mga sustansiya maliban sa pagkain o tubig na itinakdang kainin o gamitin upang baguhin, panatilihin, o kontrolin ang pisikal, mental, at emosyonal na kalagayan ng taong iinom o gagamit nito.
2. Ito ay mga drogang, likas o sintetiko, may epektong pisolohiko ng *narkotiko*, *stimulant*, mga *depressant*, o mga *hallucinogen*.
3. Ang katamtamang paggamit ng mga droga upang baguhin ang kalagayang pisikal, emosyonal, mental.
4. Ang paggamit ng mga ipinagbabawal na droga at ang maling paggamit ng mga inirereseta at iba pang legal na droga; ang proseso ng paggamit ng kahit anong droga para sa mga layuning liban sa normal nitong gamit sa pamamaraan o sa dami ng liban sa itinatakda para dito.
5. Sustansiyang makikita sa mga inuming tulad ng serbesa, alak, at likidong mula sa mga prutas, butil o gulay na dumaan sa proseso ng *fermentasyon*. Ito ay naglalaman ng *ethanol*, *methanol*, at *methyalted spirits* na siyang dahilan kung bakit nakalululong at mapanganib sa kalusugan ng isang tao.

6. Isang kemikal na makikita sa tabako na sadyang nakalululong. Ito ay *stimulant* at *sedative* sa *central nervous system* (utak, atbp.). Ang pagkalulong sa nikotina ay nagdudulot sa *withdrawal symptoms* kung tatangkain ng isang tao na tumigil sa paninigarilyo.
- B.
1. *Mga Narkotiko – opium, morphine at heroin*
 2. *Mga Depressant, sedative o “downer” – alkohol, mga solvent, cough syrup, at mga tranquilizer*
 3. *Mga Stimulant o “upper” – shabu, tabako, at mga inuming may caffeine*
 4. *Mga Hallucinogen o “psychedelic” – marihuwana, ecstasy, at LSD*
- C. Ang iyong sagot ay dapat mayroong lima nitong sumusunod na senyales at sintomas ng maling paggamit ng droga.
1. Pagpalit ng mga kaibigan o barkada
 2. pagiging labis na sensitibo
 3. hindi pag-uwi sa bahay sa loob ng matagal na panahon nang walang dahilan
 4. pagsisinungaling
 5. paganakaw
 6. pagsawalang-bahala sa pamilya
 7. kitang-kita na pagkalango (lasing, nahihibang, hindi maintindihan, kawalang-malay)
 8. pagbabago sa asal at normal na pag-uugali
 9. pagbaba ng kalidad ng trabaho o pag-aaral
 10. pagiging sangkot sa mga gawaing kriminal (upang matustusan ang pagkalulong)

D. Ang iyong mga sagot ay dapat mayroong halimbawa para sa bawat uri ng epekto ng droga sa tao.

Pisikal	Mental	Emosyonal	Sosyal
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Malnutrisyon ◆ Pagpinsala ng atay at bato ◆ Labis na pagbaba ng timbang ◆ Kakulangan sa mga bitamina ◆ Insomniya ◆ Atake sa puso ◆ Pagkahilo ◆ Pagkasira ng mga nerve ◆ Suliraning seksuwal ◆ Kamatayan 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Sakit sa utak ◆ Kakulangan sa kakayahang humusga ◆ Pagkalito ◆ Paranoya ◆ Tuluyang pagkawala ng bait (Psychosis) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pagkabalisa ◆ Depresyon ◆ Pagkabalisa ◆ Pagiging mapaghinala 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pagkasira ng buhay-pamilya ◆ Pagkasira ng pagkakaibigan ◆ Suliranin hinggil sa salapi ◆ Kawalan ng kahusayan sa trabaho o sa paaralan ◆ Paghihiwalay ng mag-asawa ◆ Marahas na pag-aasal ◆ Mapanganib na pag-aasal



Mga Sanggunian

Adam.com.2000. *Drug Abuse and Dependence*. <[http://health.yahoo.com/health/Diseases and Conditions/Disease Feed Data/Drug](http://health.yahoo.com/health/Diseases_and_Conditions/Disease_Feed_Data/Drug)> November 20, 2000, date accessed.

Council for the Welfare of Children, IEC Unit. *Balita at Talakayan Ukol sa BATA*. Council for the Welfare of Children, 2000.

Dangerous Drugs Board. *Awake*. Dangerous Drugs Board, Republic of the Philippines, 1998.

Dangerous Drugs Board. *Drug Abuse: Some Questions and Answers*. Dangerous Drugs Board, Republic of the Philippines, 1998.

Dangerous Drugs Board. *What You Should Know About DRUGS & ALCOHOL*. Dangerous Drugs Board, Republic of the Philippines, 1998.

Dangerous Drugs Board. *Drug Abuse is Everybody's Problem*. Dangerous Drugs Board, Republic of the Philippines, 1998.

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information. 2000. *Drug Categories for Substances of Abuse*. <<http://www.health.org/pubs/catalog/RP0s.htm>> November 20, 2000, date accessed.

National Institute of Drug Abuse. 2000. *Commonly Abused Drugs*. <[http://www.nida.nih.gov/Drugs of Abuse.html](http://www.nida.nih.gov/Drugs_of_Abuse.html)> November 20, 2000, date accessed.

National Institute of Drug Abuse. 2000. *Criteria for Substance Dependence Diagnosis*. <<http://www.nida.nih.gov/DSR.html>> November 20, 2000, date accessed.

National Institute of Drug Abuse. 2000. *Lessons from Prevention Research*. <<http://www.nida.nih.gov/infobox/lessons.html>> November 20, 2000, date accessed.

National Institute of Drug Abuse. 2000. *Behavioral Change Through Treatment*. <<http://www.nida.nih.gov/infobox/behavchang.html>> November 20, 2000, date accessed.

National Institute of Drug Abuse. 2000. *Treatment Methods*. <<http://www.nida.nih.gov/infobox/treatmeth.html>> November 20, 2000, date accessed.

National Institute of Drug Abuse. 2000. *Cigarettes and Other Nicotine Products*. <<http://www.nida.nih.gov/infobox/tobacco.html>> November 20, 2000, date accessed.

Philippine Senate Committee on Health and Demography. *A White Paper on Tobacco and Smoking*. The Philippine Senate, 1999.