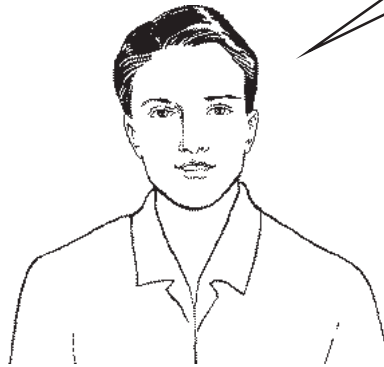




Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Napag-aralan mo na ba ang *Unang Bahagi* ng modyul na ito? Naaalala mo pa ba ang iba't ibang uri ng mga nakalululong at mapanganib na mga gamot? Kung natapos mo na ang *Unang Bahagi*, sigurado ako na alam mo ang ang lahat ng ito.

Pag-aaralan mo na ngayon ang Ikalawang Bahagi ng modyul tungkol sa mga *Nakaka-adik at Mapanganib na Gamot*. Ito ay tungkol sa pagsugpo ng pag-aabuso sa mga ipinagbabawal na gamot. Makatutulong ito na tukuyin ang iba't ibang dahilan na nakakadagdag sa paggamit at pag-abuso ng mga nakaka-adik at mapanganib ng mga gamot. Matuturuan ka rin nito kung paano matutugunan ang problema sa pag-aabuso ng ipinagbabawal na gamot.



Nahahati sa dalawang aralin ang modyul na ito.

Aralin 1– *Ang Mga Dahilan Kung Bakit Gumagamit ng mga Ipinagbabawal na Gamot ang mga Tao*

Aralin 2– *Paano Malulutas ang Suliranin sa Ipinagbabawal na Gamot*



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

Pagkatapos pag-aralan ang modyul na ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ ipaliwanag ang iba't ibang mga dahilan kung bakit gumagamit ng mga ipinagbabawal na gamot ang mga tao;
- ◆ tukuyin ang mga salik o kondisyong maaaring maging sanhi ng paggamit ng bawal na gamot;
- ◆ talakayin ang mga paraan ng pagsugpo ng *drug abuse* o paggamit ng mga ipinagbabawal na gamot; at
- ◆ tukuyin ang mga paraan upang matulungan ang mga tao na gumagamit ng ipinagbabawal na gamot.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago ka magsimula sa modyul na ito, subukan mong sagutan ang sumusunod na mga tanong. Ito ang susukat kung gaano na karami ang iyong nalalaman sa paksa na ating pag-uusapan.

- A. Tukuyin kung ang sumusunod na pangungusap ay **tama** o **mali**. Lagyan ng tsek (4) sa tamang hanay ang bawat pangungusap.

Pangungusap	Tama	Mali
1. Karamihan sa mga tao ay gumagamit ng mga nakalululong at mapanganib na droga dahil gusto nilang mag-eksperimento.		
2. Kadalasan, gumagamit ang mga kabataan ng mga ipinagbabawal na gamot dahil sa <i>peer pressure</i> o pag-uudyok ng kanilang mga kaibigan o kabarkada.		
3. Ang paglaki sa isang magulong tahanan o sa isang pamilya na magkahiwalay ang mga magulang ay maaaring maging dahilan ng drug abuse o paggamit ng ipinagbabawal na gamot.		
4. Hindi dahilan ang mga suliranin sa pamilya, gaya ng karahasan sa tahanan upang gumamit ng mapanganib na gamot.		
5. Ang pagdepende sa droga ay isang kalagayang hindi na malulunasan.		

- B. Lagyan ng tsek (4) kung alin sa sumusunod ang mga pariralang naglalarawan sa mga dahilan na maaaring magtulak sa isang tao upang gumamit ng ipinagbabawal na gamot.

- _____ 1. Pagkakaroon ng mga kaibigan na gumagamit ng ipinagbabawal na gamot
- _____ 2. Kaalaman kung paano matutugunan ang mga problema at kapaguran o stress
- _____ 3. Kakulangan sa suporta mula sa pamilya
- _____ 4. Pagsali sa mga gawaing kapakipakinabang, produktibo at nagbibigay kaganapan.
- _____ 5. Pagiging mausisa at interesado sa pag-eksperimento sa mga ipinagbabawal na gamot.

- C. Tukuyin kung ang mga pangungusap sa talahanayan sa ibaba ay mga solusyong pumipigil (*preventive*) o rehabilitasyon sa drug abuse. Lagyan ng tsek (4) sa tamang hanay sa bawat pangungusap.

Solusyon	Pumipigil	Rehabilitasyon
1. Pagtuturo ng mga epekto ng mga nakaka-adik at mapanganib ng ipinagbabawal na gamot sa mga tao.		
2. Pagbibigay ng mga payo o <i>counseling</i> .		
3. Tulong medikal para sa suliranin sa kalusugan na dulot ng drug abuse.		
4. Pagsasagawa ng mga talakayan at mga seminar tungkol sa mga nakalululong na droga.		
5. <i>Psychiatric care</i> .		

O, kumusta ang iyong pagsagot? Sa tingin mo ba, mahusay ang iyong pagsagot? Ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot na nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 38–40 upang malaman mo.

Kung tama lahat ang iyong mga sagot, magaling! Ipinapahiwatig nito na marami ka nang alam tungkol sa paksang ito. Maaari mo pa rin pag-aralan ang modyul na ito upang balik-aralan mo ang mga alam mo na. Sinong makakapagsabi, baka mayroon ka pang matutuhang mga bagong kaalaman.

Kung mababa ang iyong marka, huwag kang malungkot. Nangangahulugang para sa iyo ang modyul na ito. Matutulungan ka nitong maintindihan ang mga mahahalagang konsepto na maaari mong gamitin sa iyong pang-araw-araw na buhay. Kung pag-aaralan mong mabuti ang modyul na ito, matututuhan mong sagutin ang lahat ng tanong sa mga pagsusulit at higit pa rito! Handa ka na ba?

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

Ang mga Dahilan Kung Bakit Gumagamit ng Ipinagbabawal na Gamot ang mga Tao

Sa Unang Bahagi ng modyul na ito, natutuhan natin ang mga epekto ng nakalululong at mapanganib o ipinagbabawal na gamot sa ating katawan at isipan. Natutuhan natin na nakakapagpahina ang paggamit ng tao sa mga ipinagbabawal na gamot. Napapahina nito ang pisikal, mental, emosyonal, at sosyal na aspeto ng isang tao. Sa kabila nito, marami pa rin ang gumagamit ng ipinagbabawal na mga gamot. Anu-ano kaya ang kanilang mga dahilan? Ang mga dahilan bang ito ay nagbibigay karapatan sa isang tao na abusuhin ang bawal na gamot? Ang araling ito ay tutulong sa atin sa pagsagot ng mga ganitong klaseng mga tanong.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, may kakayahan ka nang:

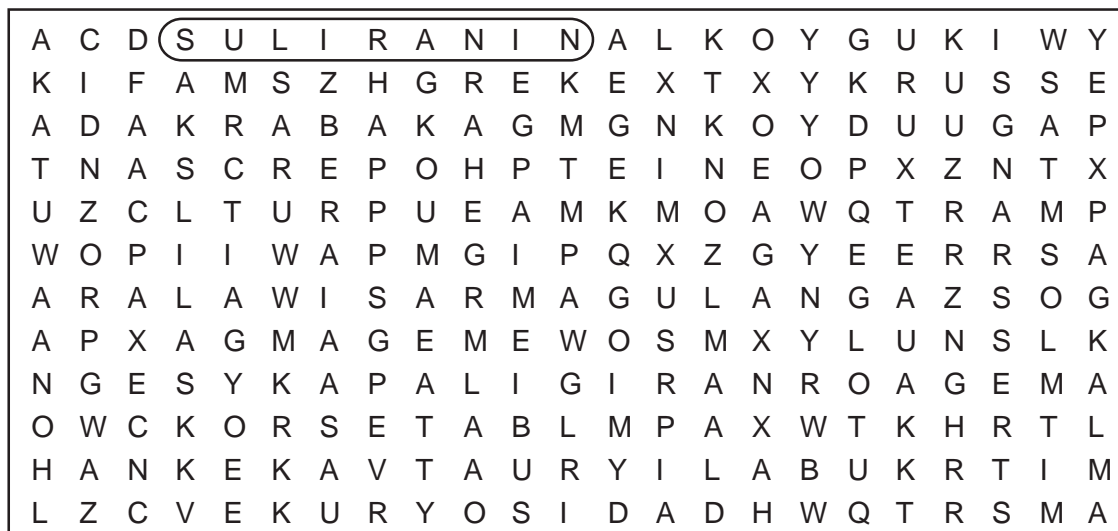
- ♦ ipaliwanag kung ano ang mga dahilan kung bakit gumagamit ng mga nakalululong at mapanganib na mga gamot ang mga ito; at
- ♦ tukuyin ang mga sitwasyon o mga salik na maaaring maging dahilan ng paggamit ng ipinagbabawal na gamot o drug abuse.



Subukan Natin Ito

Handa ka na ba na malibang sa pagsagot ng isang palaisipan? Tingnan ang kahon sa ibaba. Naglalaman ito ng ilan sa mga pangunahing dahilan kung bakit gumagamit ng mga nakalululong at mapanganib na gamot ang mga tao. Hanapin ang ang mga salitang ito sa palaisipan. Maaaring makita mo ang mga ito nang pahalang, dayagonal, pababa, o pataas. Isang halimbawa ang ibinigay upang matulungan ka sa pagsagot.

Suliranin	Stress	Pag-uudyok ng mga kabarkada	Pamilya
Eksperimento	Kapaligiran	Kuryosidad	Pagkalma
Katuwaan	Magulang		



Nahanap mo ba ang lahat ng mga salita? Kung oo, magaling! Kung hindi, tingnan ang sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40 upang matulungan ka.



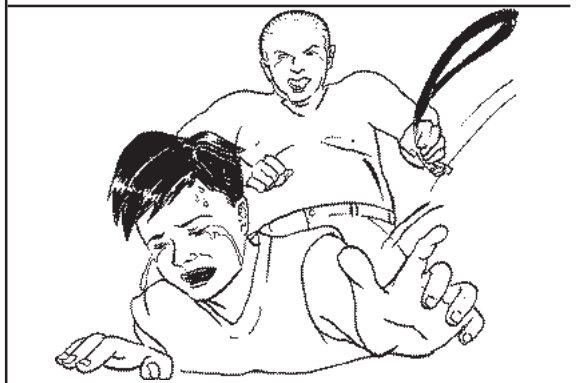
Basahin Natin Ito

Ang paggamit ng nakalululong at mapanganib na gamot ay naging laganap na dito sa Pilipinas. Sa katunayan, isa ito sa pinakamalaking suliranin ng ating bansa. Sa paghahanap ng solusyon sa suliranin ito, kailangang alam natin ang mga dahilan kung bakit nahikayat na o gumamit ng bawal na gamot ang isang tao. Pag-aralan ang mga larawan sa ibaba upang malaman ang ilang dahilan kung bakit ang mga tao ay gumagamit ng mga ipinagbabawal na gamot.

Ito si Richard Olaguer. Siya ay 15 taong gulang at galing sa isang mahirap na pamilya. Gumagamit siya ng nakalululong at mapanganib na droga simula pa pagkabata.



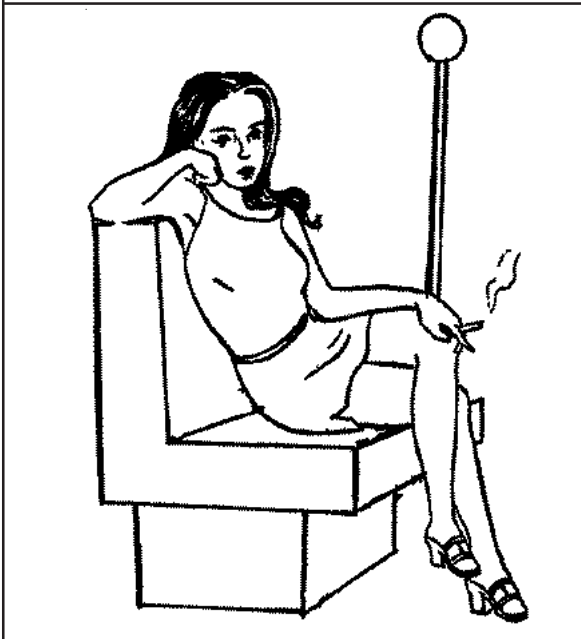
Natuto siyang gumamit ng ipinagbabawal na gamot sa kaniyang ina. Lahat ng kasapi ng kaniyang pamilya ay gumagamit ng bawal na gamot. Gumagamit sila ng solbent, kung minsang cough syrup o ragbol, at marihuana. Laging binubugbog si Richard ng kaniyang tiyong si Tiyo Leo, kaya siya ay naglayas.



Ngayon, palaboy na sa kalye si Richard. Wala siyang tirahan. Tila nawawala ang kaniyang problema kapag gumagamit siya ng droga. Ang kaniyang paborito ay ang 40 ml o 60 ml na gamot sa ubo o cough syrup na tinatawag na *Phydol* dahil mas mura ito kaysa sa siopao. Ayon kay Richard, masarap ang cough syrup kung iinom siya ng beer o brandi pagkatapos.



Ito ay ang 21 taong gulang na si Analia Conde na taga Anibong, Tacloban City. Pumunta siya sa Maynila dahil pinangakuan siya ng trabaho. Subalit, dahil wala siyang pera, naging prostituyt siya. Kumikita siya ng tatlo hanggang apat na daan mula sa mga kostumer niya kapag dinadala siya sa mga mumurahing motel.



Bumibili siya ng solvent mula sa kaniyang kinikita. Tumutulong itong panandalian niyang makalimutan ang kaniyang miserableng buhay. Dinala siya sa isang *Rehabilitation Center* at nagsimula na ang paggamot sa kanya. Subalit tunakas siya at bumalik muli sa paggamit ng ipinagbabawal na gamot. Kapag siya ay nasa ilalim ng impluwensiya ng droga, sinasaktan niya ang kaniyang sarili sa panamagitan ng pagsunog sa iba't ibang parte ng kanyang katawan ng sigarilyo. Gumagamit na siya ngayon ng *cocaine*.



Ano ang iyong naramdaman pagkatapos mong basahin ang kuwento ni Richard at Amalia? Gusto mo bang maging katulad nila? Ipaliwanag ang iyong sagot.



Magbalik-aral Tayo

Sagutin ang sumusunod na tanong.

1. Kailan nagsimulang gumamit ng ipinagbabawal na gamot si Richard?

2. Bakit siya gumamit ng ipinagbabawal na gamot?

3. Anong uri ng gamot ang ginamit niya?

4. Ano ang nararamdaman niya kapag nasa ilalim siya ng impluwensiya ng bawal na gamot?

5. Bakit nagpasiyang pumunta sa Maynila si Amalia?

6. Nakakita ba siya ng maayos na trabaho doon?

7. Ano ang nangyari sa kaniya pagdating niya sa Maynila?

8. Paano pansamantalang tinugunan ni Amalia ang kaniyang mga problema?

9. Anong klaseng gamot ang ginamit niya?

10. Mayroon bang lunas sa kaniyang pagkalulong o adiksyon?

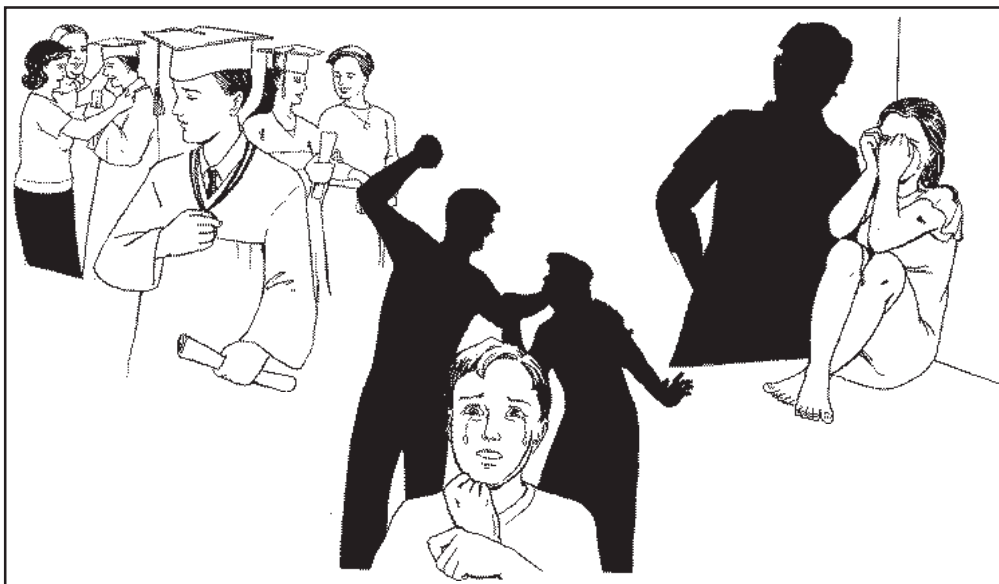
Gusto mo bang malaman kung tama ang mga sagot mo? Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot na matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 40.



Alamin Natin

Ang mga nakaka-adik at mapanganib na mga gamot ay kadalasang ginagamit dahil sa sumusunod na dahilan:

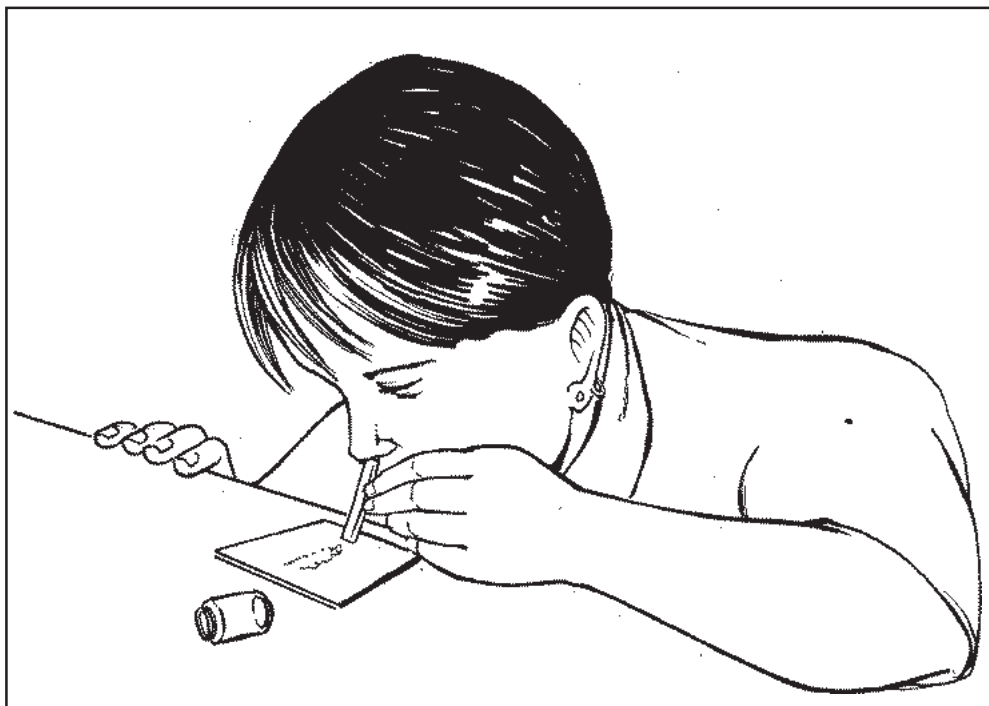
- ♦ **Suliranin sa pamilya** – Kabilang dito ang kakulangan ng sapat na patnubay ng magulang, mga magulang na absentee o palaging wala, kawalan ng makakausap ukol sa mga problema, karahasan sa loob ng pamilya, at pisikal o seksuwal na pang-aabuso.



- ◆ **Peer Pressure o Pag-uudyok ng mga kabarkada** – Tumutukoy ito sa impluwensiya ng mga kaibigang gumagamit o gustong gumamit ng mga ipinagbabawal na gamot. Ito ang karaniwang dahilan kung bakit gumagamit ng mga nakaka-adik at mapanganib na mga gamot ang mga kabataan.



- ◆ **Kuryosidad o interes na subukang gumamit ng ipinagbabawal na gamot** – Gustong malaman ng ilang kabataan kung ano ang pakiramdam kapag gumamit ng bawal na gamot.



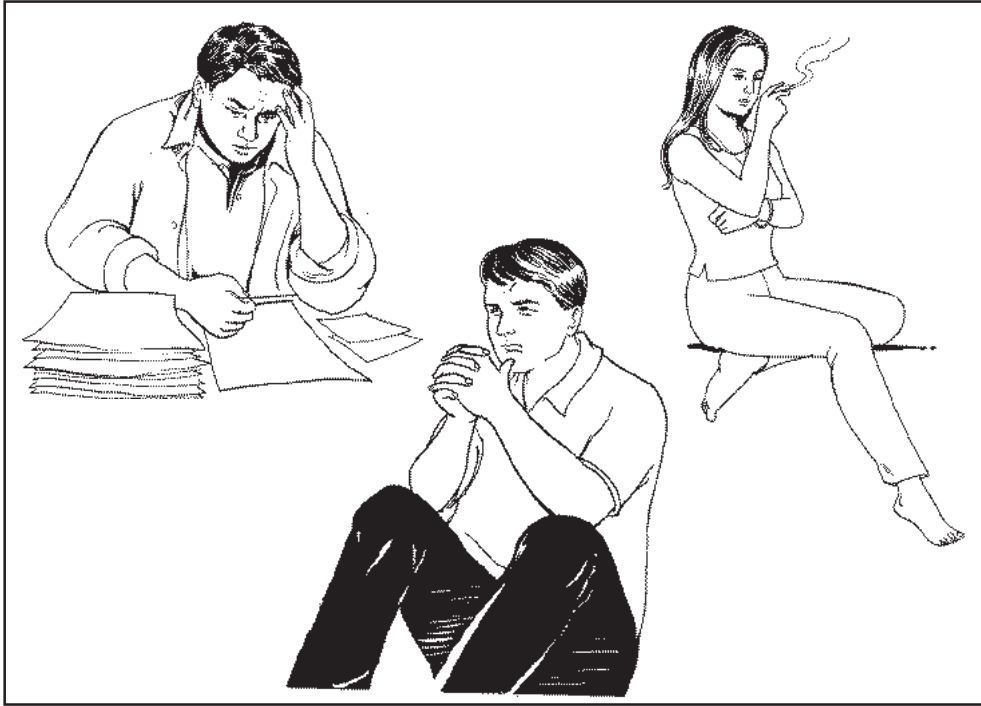
- ◆ **Upang maranasan ang pakiramdam ng kasayahan at kaligayahan na dulot ng droga.**



- ◆ **Pagkakaroon ng mga hindi mabuting modelo sa kanilang paglaki – Ito ay nangangahulugang paglaki sa isang kapaligirang gumagamit ng bawal na gamot ang mga magulang o ang ibang kasapi ng pamilya.**



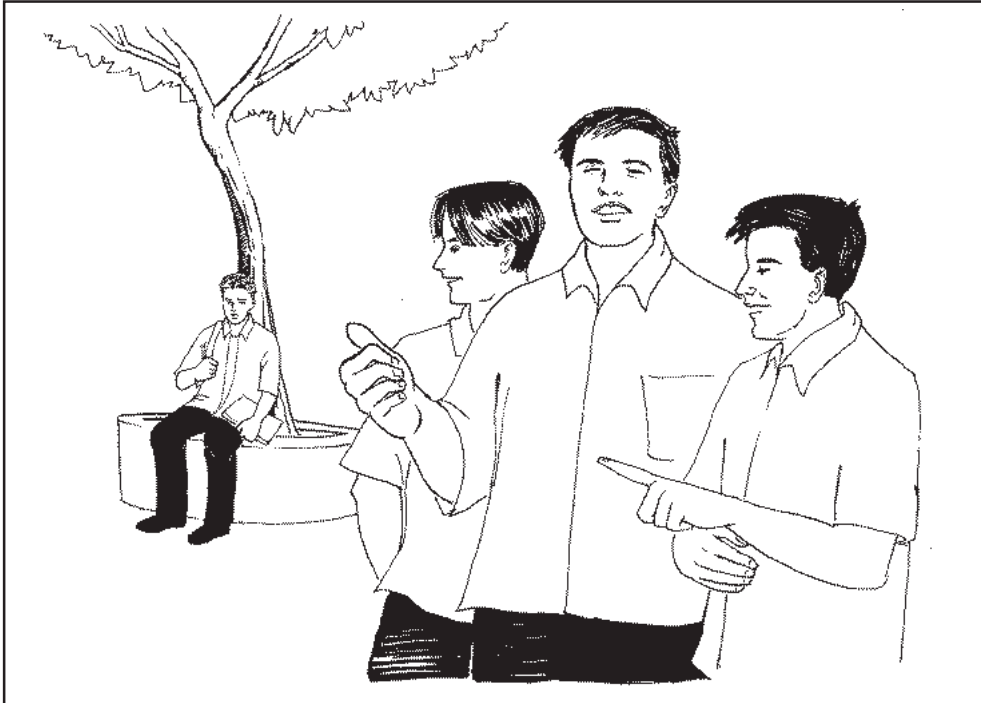
- ◆ **Upang mawala ang pagod o stress, pagkabalisa at pagkabagot** – Minsan, ang mga taong pagod at tensyonado ay bumabaling sa paggamit ng bawal na gamot upang maibsan ang kanilang nararamdaman. Minsan ang mga taong nababagot dahil wala silang magawa ay nag-eeksperimento din sa paggamit ng bawal na gamot.



- ◆ **Upang makalimot o matakasan ang problema** – Itinuturing ng ibang tao na sagot sa kanilang problema ang mga ipinagbabawal na gamot.



- ◆ **Kakulangan sa pagpapahalaga sa sarili** – Mayroong mga tao na kapag nasa ilalim ng impluwensiya ng bawal na gamot ay nakararamdam ng huwad na pagpapahalaga sa sarili, pakikisama, at positibong tingin sa sarili na kulang sa kanila sa totoong buhay.



- ◆ **Kagustuhang mag-eksperimento** – May mga tao, lalo na ang mga kabataan, na nagiging adik dahil sa kanilang pagnanais na mag-eksperimento ng iba't ibang mga uri ng droga.



Basahin ang talaan sa ibaba upang higit na maintidihang ang mga sitwasyon o mga salik na maaaring maging sanhi ng drug abuse o paggamit ng ipinagbabawal na gamot.

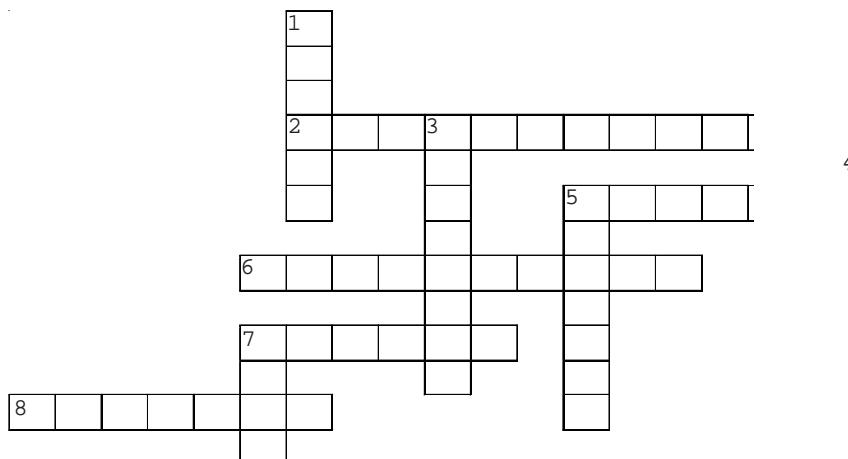
Mga salik o sitwasyon na maaaring maging sanhi ng drug abuse o paggamit ng ipinagbabawal na gamot:

- ◆ Pagkakaroon ng mga magulang o kasapi ng pamilya na gumagamit ng bawal na gamot
- ◆ Pagkakaroon ng mga kaibigan o kabarkada na gumagamit ng ipinagbabawal na gamot
- ◆ Paglaki sa isang kapaligirang mayroong laganap na paggamit ng ipinagbabawal na gamot
- ◆ Ang kagustuhang ipakita ang kakayahang mag-isa at ang kakayahang makipagsapalaran
- ◆ Pagkakaroon ng kakaunting interes sa mga layuning akademiko at espirituwal
- ◆ Pagturing sa sarili na isang kaaway ng lipunan
- ◆ Hindi pagkakaroon ng maliwanag na konsepto ng kung ano ang tama at kung ano ang mali;
- ◆ Paniniwalang kulang ang kalinga ng mga magulang;
- ◆ Pagkakaroon ng mababang pagtingin sa sarili;
- ◆ Walang kakayahang lutasin ang mga suliranin;
- ◆ Pagkakaroon ng trauma o masakit na karanasang hindi makalimutan at suliraning emosyonal (gaya ng pangmatagalang sikolohikal na epekto ng pisikal at seksuwal na pang-aabuso);
- ◆ Paggamit ng bawal na gamot sa kaniyang kabataan;
- ◆ Hindi pagkakaroon ng trabaho at ng anumang uri ng libangan at aktibidad;
- ◆ Paggamit ng bawal na gamot upang maka-adjust sa iskedyul ng trabaho (Gaya sa mga drayber, manunulat, aktor, at iba pa, na nagtatrabaho nang tuluy-tuloy sa loob ng mahabang panahon o dahil masikip o iregular ang iskedyul.);
- ◆ Paggamit ng bawal na gamot upang madagdagan ang lakas at enerhiya
- ◆ Kagustuhang mabawasan ang pagkapagod o stress at pagkaligalig
- ◆ Kagustuhang mag-eksperimento.



Subukan Natin Ito

Tingnan natin kung naintidihan mo ang ating talakayan. Subukang sagutan ang palaisipan sa ibaba.



PAHALANG:

2. Sino ang makaka-impluwensiya sa mga kabataan na gumamit ng mga nakaka-adik at mapanganib na mga gamot?
5. May ilang mga tao na nagiging drug addict o lulong sa bawal na gamot dahil gusto nilang _____ ng iba't ibang uri ng mga nakalululong na gamot.
6. Ang mga taong nakaranas ng _____ o suliraning emosyonal gaya ng pisikal at seksuwal na pang-aabuso ay maaaring bumaling sa paggamit ng ilegal na gamot.
7. Ito ay isang salik na maaaring maging sanhi ng paggamit ng bawal na gamot. Tinutukoy nito ang isang paligid kung saan lumaki ang isang tao.
8. Sa nabanggit na kuwento, ang _____ ni Richard Olaguer ang nagturo sa kaniyang gumamit ng nakalululong at mapanganib na gamot.

PABABA:

1. Karamihan sa mga tao na mayroong malakas at positibong kaugnayan sa kanilang _____ ay hindi nalululong sa bawal na gamot. Ito ay dahil bukas ang kanilang komunikasyon sa isa't isa.
2. May ilang tao na gumagamit ng nakalululong na gamot upang malunasan ang _____ o pagkabagot.
3. Ang isang dahilan kung bakit gumagamit ang mga tao ng nakalululong na gamot ay dahil sila ay _____. Gusto nilang malaman ang mga epekto sa kanila ng mga nakalululong na gamot.
5. Karamihan sa mga gumagamit ng bawal na gamot ay may _____. Ginagamit nila ang mga nakalululong at mapanganib na gamot upang malunasan at masagot ang mga ito.
8. Sa kuwento ni Richard Olaguer, sino ang bumubugbog sa kaniya?

Nakompleto mo ba ang palaisipan? Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 41.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Ang Buhay ni Pepito

Si Pepito ay nag-iisang anak. Ang kaniyang mga magulang ay parehong nagtatrabaho. Isang bise presidente ng isang bangko ang kaniyang ina at direktor ng isang ahensiya ng pamahalaan ang kaniyang ama. Kadalasan, wala pareho ang kaniyang magulang sa kanilang tahanan dahil sa mga gawain nila sa trabaho. Madalang lang sila magkita-kita dahil punung-puno ang kanilang iskedyul.

Nagsimulang gumamit si Pepito ng bawal na gamot noong siya ay 14 na taong gulang. Sinubukan niyang gumamit nito dahil gusto niyang malaman ang epekto nito sa kaniya. Nakakuha siya ng mga bawal na gamot mula sa kaniyang mga kaibigan sa kanilang pook. Mula sa pag-eeksperimento sa mga bawal na gamot, regular na siyang gumagamit nito. Nagsimula siyang magbuo at magsagawa ng mga sesyon ng paggamit ng bawal na gamot kasama ang kaniyang mga kaibigan. Sila ang nagbibigay sa kaniya ng pakiramdam ng seguridad at pagtanggap. Sila ang pinupuntahan niya kapag meron siyang mga problema.

Hindi alam ng mga magulang ni Pepito na gumagamit ng bawal na gamot ang kanilang anak. Nakasubok na si Pepito ng iba't ibang uri ng droga. Sa katunayan, gumagamit siya ng *shabu*, isang gamot na nagpapataas ng enerhiya ng isang tao.

Isang araw, tinawagan ng isang pulis ang mga magulang ni Pepito. Mayroon siyang napakasamang balita para sa kanila. Ipinaalam niya ang pagkamatay ni Pepito. Si Pepito ay namatay dahil sa drug overdose. Napag-alaman na kapag mayroon silang sesyon sa paggamit ng bawal na gamot, gumagamit si Pepito ng iba't ibang uri ng gamot nang sabay-sabay. Nagulantang ang kaniyang mga magulang sa napakasamang balita. Hindi nila akalain na ang kanilang kaisa-isang anak ay isang *drug addict*.

Batay sa kuwento, magbigay ng limang (5) dahilan kung bakit gumamit si Pepito ng mga nakalululong at mapanganib na gamot.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 41.



Tandaan Natin

Ang mga tao ay gumagamit ng mga nakalululong at mapanganib na droga sa maraming dahilan. Ang mga karaniwang dahilan na maaaring maging sanhi ng paggamit ng bawal na gamot ay:

Pamilya – Ang paggamit ng droga ay karaniwan sa mga indibidwal na may mga suliranin sa pamilya, gaya ng suliranin sa komunikasyon, kakulangan sa pagmamahal at seguridad, at karahasan sa tahanan.

Mga kaibigan – Isa sa karaniwang dahilan kung bakit ang mga tao ay natututong gumamit ng mga nakalululong at mapanganib na mga gamot ang mga tao dahil sa impluwensiya ng kanilang mga kaibigan.

Kapaligiran – Kung lumaki sa isang kapaligiran kung saan ang paggamit ng bawal na gamot ay pangkaraniwan at tanggap, maaaring gumamit din siya nito.

Paano Lulutasin ang Suliranin sa Bawal na Gamot

Pagkatapos malaman ang mga epekto ng drug abuse o paggamit ng bawal na gamot, at ang mga dahilan ng paggamit nito, ano sa tingin mo ang iyong magagawa? May alam ka bang solusyon sa suliranin sa bawal na gamot? May alam ka bang mga programa o aktibidad na maaaring makabawas sa drug abuse sa inyong komunidad? Anu-ano ang mga posibleng paggamot para sa mga gumagamit na bawal na gamot at mga drug addicts o lulong sa droga? Sa araling ito, matututuhan mo na ang bawat isa sa atin ay maaaring tumulong sa paglaban sa suliranin sa droga.

Pagkatapos pag-aralan ang araling ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ ipaliwanag ng mga paraan ng pagsugpo sa pag-aabuso sa bawal na gamot; at
- ◆ magbigay ng mga paraan upang matulungan ang mga taong gumagamit ng mga nakalululong at mapanganib na gamot.



Pag-isipan Natin Ito

Pag-aralan ang islogan sa ibaba:

DROGA!

**Ang pagsugpo ay mas mabuti
kaysa paggamot.**

Ipaliwanag kung ano ang ibig sabihin ng islogan.

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 41.



Alamin Natin

Sa maraming bansa sa buong mundo, napag-alaman ng mga pamahalaan at mga komunidad na ang isa sa pinakamabuting paraan ng paglutas sa suliranin sa bawal na gamot ay ang pagbawas or pagsugpo sa mga salik na nakatutulong sa pag-aabuso ng bawal na gamot. Ito ay nangangahulugang ang pagpigil sa suliranin sa droga bago pa man ito magsimula, o pagpigil sa maraming tao na maging drug addict. Kasama dito ang pagtuturo sa mga tao ng mga isyu tungkol sa iba't ibang uri ng nakalululong at mapanganib na gamot at ang mga masasamang epekto nito. Kabilang sa kampanya hinggil sa edukasyon sa droga ang paglalagay ng mga poster, pagsasagawa ng mga talakayan o *forum*, seminar, at programang pang-edukasyon sa mga paaralan, mga video, pamphlet, at mga anunsiyo sa pahayagan, radyo, at telebisyon na makapagtuturo sa mga tao ukol sa droga.

Ang iba pang programa sa pagsugpo ng drug abuse ay idinesenyo upang palakasin ang mga *protective factors* at bawasan o baligtarin ang mga risk factor. Ang mga protective factor ay ang mga nakakapagpabawas ng posibilidad ng paggamit ng bawal na gamot. Ang mga risk factor ay ang mga nagpapataas ng posibilidad ng paggamit ng bawal na gamot. Ang mga halimbawa ay ipinapakita sa ibaba.

Mga Protective Factor (dapat palaganapin at palakasin)	Mga Risk Factor (dapat bawasan o ibaba)
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Matatag at positibong ugnayang pampamilya ◆ Pagbabantay at pagsuporta ng mga magulang ◆ Maliwanag na mga patakaran ng pag-uugali na ipinapatupad sa loob ng pamilya ◆ Aktibong pakikilahok ng mga magulang sa buhay ng kanilang mga anak 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Magulong tahanan, lalo na kung saan gumagamit ng bawal na gamot o mayroon sakit sa pag-iisip ang mga magulang ◆ Hindi epektibo sa pagiging magulang lalo na sa mga batang matitigas ang ulo o may suliranin sa pag-uugali ◆ Kakulangan sa interaksyon at pagkalingang panlipunan ◆ Mahinang kakayahan na makipagkapwa-tao at makisalamuha ◆ Ang pakikipagkaibigan sa mga taong gumagamit ng nakalululong at mapanganib na gamot ◆ Ang pagtanggap ng pamilya, trabaho, paaralan, mga kaibigan o komunidad sa ugaling paggamit ng bawal na gamot.



Pag-isipan Natin Ito

Mula sa talaan sa kabilang pahina, makikita natin na mahalaga ang papel ng mga magulang sa pagsugpo sa drug abuse. Tandaan na karamihan sa mga salik na nakatala ay may kaugnayan sa mga magulang at pamilya.

Mga risk at protective factors, ano ngayon ang maaaring gawin ng mga magulang upang masugpo o mabawasan ang paggamit ng bawal na gamot o drug abuse?

Tingnan ang mga halimbawa sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 42.



Basahin Natin Ito

Ilan sa mga karaniwang patakaran na dapat sundin upang maiwasan ang drug abuse.

Walong (8) Paraan Upang Maiwasan ang Pag-aabuso sa Bawal na Gamot

1. Iwasan ang mga tao na alam mong gumagamit ng mga nakalululong at mapanganib na droga.
2. Panatilihin ang malusog na pangangatawan at isipan.
3. Unawain ang sarili; tanggapin at igalang ang sarili kung ano at kung sino ka.
4. Paunlarin/pauswagin ang iyong potensyal; makilahok sa mga gawaing, produktibo, mabuti, nakasisiya ng loob.
5. Matutong makisalamuha nang mabuti sa ibang tao.
6. Magkaroon ng isang tao na maaari mong maka-usap nang maluwag ukol sa iyong mga suliranin.
7. Matutong lutasin ang iyong mga suliranin at stress nang hindi gumagamit ng bawal ng gamot.
8. Magkaroon ng isang matatag na pundasyong ispirituwal at moral upang makapagsabi ka ng HINDI sa bawal na gamot kapag ikaw ay tinutukso ng iyong mga kaibigan.

Makakapag-isip ka pa ba ng iba pang mga bagay na maaaring gawin ng isang tao upang maiwasan niya ang paggamit at pag-abuso ng bawal na gamot?

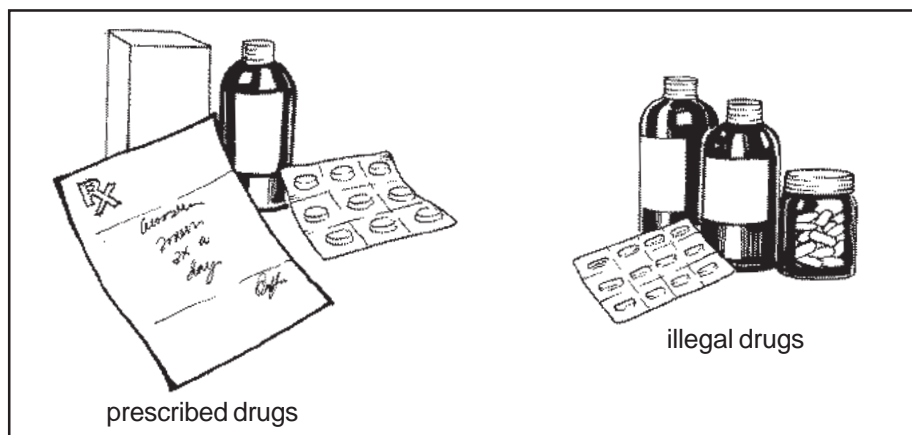
Ihambing ang iyong mga sagot sa mga halimbawa sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 43.



Alamin Natin

Ang mga indibidwal, mga pamilya, at mga grupo ay may maraming magagawa upang mabawasan ang suliranin sa kanilang mga komunidad. Maaari nilang gawin ang sumusunod:

1. **Maging maalam** sa lahat ng uri ng bawal na gamot. Ang tamang impormasyon ay makatutulong sa iyo na maintindihan ang mga gamot na ginagamit mo at ng iyong pamilya, upang maiwasan ang pag-aabuso ng mga gamot na ito. Ang kaalaman hinggil sa mga masasamang epekto ng mga gamot ay makatutulong sa isang tao upang iwasan ang paggamit nito.



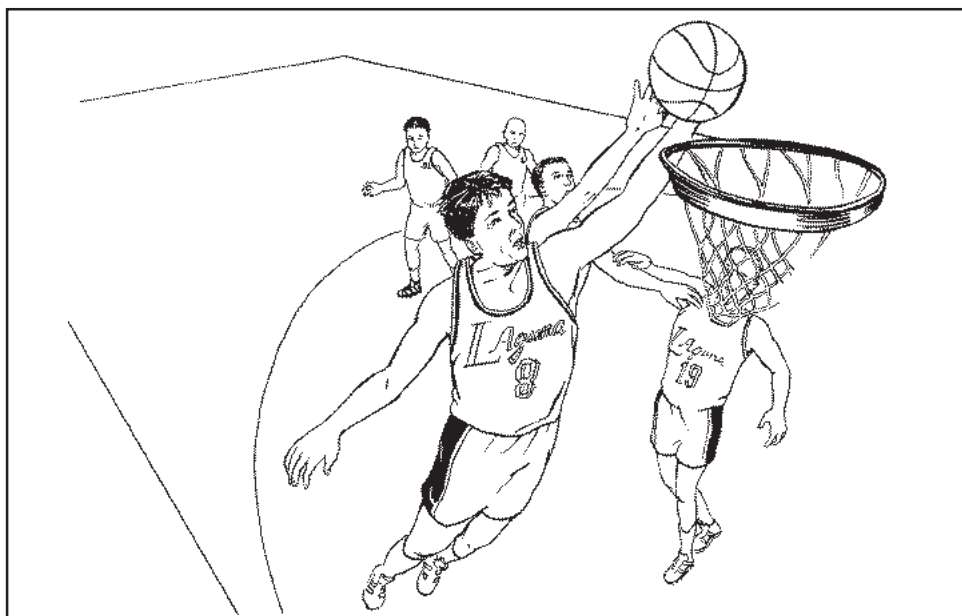
2. **Isipin** ang mga gamot na ginagamit mo at ng iyong buong pamilya, pati na rin kung kelan at kung bakit sila ginagamit. Mag-isip ng mga suliranin sa pamilya na maaaring maging dahilan ng drug abuse – isaalang-alang din ang mga suliraning panlipunan, seksuwal, pinansiyal, o pangkalusugan.



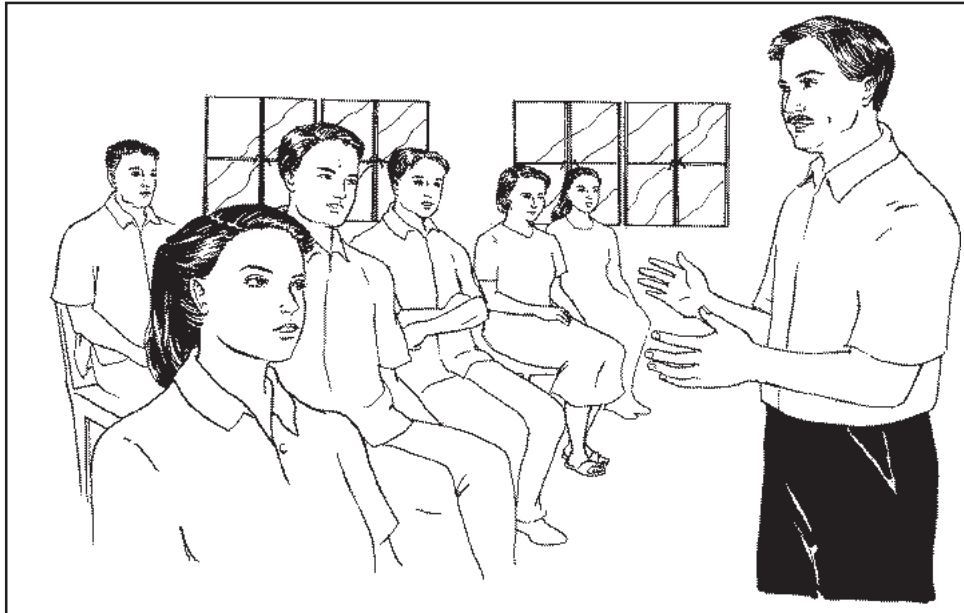
3. **Makipag-usap** sa isa't isa ukol sa inyong mga suliranin. Mahalaga ang komunikasyon sa pamilya. Maaari mo ring kausapin ang ibang tao, gaya ng pari o lider ng iyong relihiyon, opisyal ng barangay, kapitbahay, kaibigan, at iba pang responsableng tao.



4. **Maghanap ng mga alternatibo** sa drug abuse at hikayatin ang lahat na gumamit ng iba pang mas ligtas na paraan upang magrelaks o matugunan ang kanilang mga paghihirap o suliranin. Maraming suliranin gaya ng stress, pag-aalala, pagkabagot, at maging pisikal na kirot ay maaaring malunasan nang hindi gumagamit ng mga gamot. Kabilang sa mga alternatibo sa paggamit ng bawal na gamot o drug abuse at ang pagiging aktibo sa palakasan o anumang kapaki-pakinabang na gawain o hilig.



5. **Maging aktibo** sa inyong komunidad sa pagtulong sa pagsugpo sa suliranin sa droga. Makipag-usap sa mga lokal na paaralan, simbahan, mga pangkat sa komunidad, isports klab o asosasyon ng mga magulang, ukol sa mga programa upang mabawasan ang paggamit sa bawal na gamot.



6. **Humingi ng payo at tulong** kung ikaw o sinuman sa iyong kapamilya ay may suliranin ukol sa droga. Tandaan, maraming tao at organisasyon ang maaaring makatulong sa iyo.



7. **Itaguyod sa lehislasyon** ang pagsugpo at pagpigil sa mga ilegal na gamot. Nangangahulugan itong pagtulong na pagsasagawa at pagpapatupad ng mga batas laban sa drug abuse. Ang mga tagapagpalaganap at pinagmumulan ng mga ilegal na gamot ay dapat na maparusahan. Dapat magkaroon ng mga batas na mag-iingat sa kalusugan ng mga tao. Kung may mga batas na ukol dito, dapat itong ipatupad.



Ang sumusunod ay mga kritikal na mga bagay sa pagsugpo:

- ◆ **Ugnayan sa Pamilya:** Dapat magkaroon ng mabuting komunikasyon sa pamilya, disiplina, matatag at pagpapatupad ng mga tuntunin ng mga magulang. Ang mga magulang ay kailangang magkaroon ng aktibong papel sa buhay ng kanilang mga anak, kabilang na ang pagbibigay babala ukol sa mga nakalululong at mapanganib na droga. Kailangang binabantayan nila ang mga aktibidad ng kanilang mga anak, kilalanin ang mga kaibigan, maintindihan ang mga suliranin ng mga kabataan at mga personal na mga bagay nang hindi naman pinanghihimasukan ang privacy ng kanilang mga anak.
- ◆ **Mga Ugnayan sa mga Kaibigan:** Ang isang tao ay kailangang pumili ng tamang mga kaibigan, mas mabuti kung ang mga ito ay walang bisyo, gaya ng paggamit ng bawal na gamot. Kailangan niyang matuto na magsabi ng “hindi” o umayaw sa mga pag-aalok o paghihikayat ng kaniyang mga kaibigan na gumamit o sumubok ng bawal na gamot. Mas mainam pang makilahok sa isport at ibang kaaya-ayang hilig o aktibidad kasama ang mga kaibigan kaysa mag-eksperimento sa paggamit ng bawal na gamot. Ang isang tao ay kailangan palawakin pa ang kakayahang makipag-usap o makipagtalastasan at palawigin ang positibing pag-uugali sa pamamagitan ng pagsali sa mga aktibidad na atletiko o pagsali sa mga klab o organisasyon.
- ◆ **Ang Paaralan:** Hinihikayat dapat ng paaralan ang mga estudyante na paghusayan ang kanilang pag-aaral at palakasin ang positibong kagandahang asal. Ang mga kurikulum ay dapat sumusuporta sa pagpapa-unlad ng kakayahang sosyal ng mga estudyante. Ang mga estudyante ay dapat din turuan tungkol sa masasamang epekto ng mga nakalululong at mapanganib na droga.

- ◆ **Ang Komunidad:** Ang komunidad ay dapat makilahok sa pakikipaglaban sa nakalululong at mapanganib na gamot. Dapat makipag-ugnayan ito sa mga sibiko, relihiyoso, tagapagpatupad ng batas at mga organisasyon ng gobyerno. Ang mga programang pangkomunidad katulad ng restriksiyon sa *advertising* o pag-aanunsyo at mga paaralan kung saan bawal ang droga, ay makatutulong sa pagsugpo sa drug abuse.
- ◆ **Edukasyon at Kaalaman Ukol sa Droga:** Kabilang dito ang pagkakaroon ng mga talakayan, seminar, at aktibidad na nakatuon sa kampanya laban sa nakalululong at mapanganib na droga. Maaaring isagawa ang mga aktibidad na ito sa tulong ng mga organisasyon, pribadong sektor, sektor na panrelihiyon, at sektor ng edukasyon. Ang mga aktibidad na ito ay makatutulong upang hikayatin ang mga biktima ng drug abuse na nagamot na, na magsalita tungkol sa mga panganib na dulot ng nakalululong at mapanganib na droga.



Magbalik-aral Tayo

Tingnan natin kung naintidihan mo ang nakaraang talakayan. Lagyan ng **T** kung ang pangungusap ay tama at **M** kung ito ay mali. Ilagay ang iyong mga sagot sa mga puwang sa unahan ng bawat bilang.

- _____ 1. Ang edukasyon ukol sa droga sa hayskul ay isang halimbawa ng solusyong pangsugpo sa suliranin sa nakalululong at mapanganib na droga.
- _____ 2. Ang pagkakaroon ng mga magulang na marunong umintindi at bukas sa kanilang mga anak ay maaaring tumulong sa pagpigil ng drug abuse sa pamilya.
- _____ 3. Ang isang taong may sapat na kaalaman ukol sa mga masasamang epekto ng nakalululong at mapanganib na droga ay gagamit nito.
- _____ 4. May papel ang komunidad sa pagpigil at pagsugpo sa paggamit ng mga nakalululong at mapanganib na droga.
- _____ 5. Ang edukasyon hinggil sa droga ay maaaring ipalaganap sa komunidad sa pamamagitan ng mga forum at mga seminar na laban sa nakalululong na gamot.
- _____ 6. Ang isang paraan upang mapigil ng isang indibidwal ang paggamit ng ipinagbabawal na gamot ay sa pamamagitan ng pagtuon ng pansin sa ibang aktibidad gaya sa isports.
- _____ 7. Ang pagkakaroon ng mga kaibigan na gumagamit ng mga nakalululong na droga ay maaaring humikayat sa iyo upang gumamit din ng mga bawal na gamot.
- _____ 8. Ang pagsubok sa droga ng minsan ay ligtas at epektibong paraan upang malaman ang epekto nito sa katawan ng tao.

- _____ 9. Ang pinakamahasag na mga tagapagsalita para sa mga kampanya ukol sa droga ay ang mga napagaling na biktima ng mga nakalululong na gamot.
- _____ 10. Ang pinakamagandang paraan na makatulong ang pamilya sa pagsugpo at pagpigil sa paggamit ng mga nakalululong at mapanganib na gamot ay ang pag-iwas na pag-usapan ang isyu ukol sa droga sa tahanan.

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 42–43.



Pag-isipan Natin Ito

Tingnan mabuti ang mga larawan.



Sagutan ang sumusunod na mga tanong.

1. Paano mo ipaliliwanag ang mga larawan sa nakaraang pahina?

2. Saan mo makikita ang mga anunsiyo o advertisement na katulad ng mga ito?

3. Anong mensahe ang ipinapakita ng mga anunsiyong ito tungkol sa mga nakalululong na gamot gaya ng sigarilyo at alkohol?

4. Sa tingin mo, ipinapalaganap ba ng mga anunsiyong katulad ng mga ito ang paggamit ng droga? Bakit oo, bakit hindi?

5. Sa ilang mga bansa gaya ng Thailand at Australia, ipinagbabawal ang mga anunsiyo tungkol sa paninigarilyo at alkohol. Sa tingin mo, kailangan bang ipagbawal din ng pamahalaan ng Pilipinas ang mga anunsiyo ukol sa paninigarilyo at alkohol? Pipigilan ba natin ang ating telebisyon, diyaryo, at mga bilbord na mag-anunsiyo ukol sa mga nakalululong na gamot? Ipaliwanag ang iyong mga sagot.

Ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 43–44.

Maaari mong talakayin ang iyong mga sagot sa iyong *Instructional Manager* o *Facilitator*. Maaari ka rin makipagtalakayan sa mga kasapi ng iyong pamilya, kaibigan, o kasama sa pag-aaral. Sumasang-ayon ba sila o hindi sa mga sagot mo? Bakit oo bakit hindi?



Basahin Natin Ito

Pagtulong sa mga Biktima ng Drug Abuse

Bagamat mayroong matatag na programa laban sa droga sa ating komunidad, may mga biktima pa rin ng drug abuse na nangangailangan ng tulong. Ano ang magagawa natin upang matulungan ang mga drug addict at iba pang biktima ng drug abuse?

Pag-aralan natin ang kaso ni Gia. Siya ay isang supermodel noong mga huling bahagi ng mga taong 1970s hanggang 1980s. Basahin natin ang kaniyang kuwento.

Si Gia Marie Carangi ay galing sa isang hiwalay na pamilya. Siya ay naging modelo sa edad na 17. Paglaon, naging isa siya sa pinakasikat at pinagkakaguluhang modelo dahil sa kaniyang agresibo at ilahas na hitsura.

Nang sumikat siya, nakaranas siya ng matinding pressure mula sa kaniyang trahaho. Bagamat sikat na sikat siya, malungkot na malungkot pa rin siya. Nagkaroon din siya ng relasyon sa isang babaeng tagameyk-up niya. Pero ang kanilang relasyon ay hindi rin nagtagal. Mula noong maghiwalay ang kaniyang mga magulang, nangulila siya sa pagmamahal ng isang ina. Nahirapan siyang tanggapin ang kaniyang sitwasyon na naging dahilan upang maging magulo, padalos-dalos, at marahas siya. Nilalayan niya ang kaniyang mga piktoryal sa kalagitnaan nito at hindi rin siya dumadalo sa kaniyang mga appointment.

Nagkaroon siya ng kaibigan na nagpakilala sa kaniya na isang drug user. Doon nagsimula ang paggamit niya ng ipinagbabawal na gamot, na hindi nagtagal ay naging sanhi ng kaniyang pagkalulong dito. Sinubukan niyang gumamit ng “coke” o *cocaine*. Gumagamit siya ng bawal na gamot bago at pagkatapos ng kanyang mga piktoryal. Naging napakadependent niya sa ipinagbabawal na gamot na kahit sa kanyang mga piktoryal ay bato o “stoned” siya. Nakaranas din siya ng pangininginig (panginginig ng katawan kapag ang epekto ng droga ay pawala na) kapag siya ay wala na sa ilalim ng impluwensiya ng droga. Pagkatapos niyang gumamit ng *cocaine*, gumamit naman siya ng narkotiks, gaya ng *morphine* at *heroin* na itinuturok siya sa pamamagitan ng ineksiyon. Noong 1982, naging positibo siya sa sakit na AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*). Ayon sa mga doktor, nakuha niya ang sakit na ito mula sa paggamit ng hindi malinis na heringgilya.

Noong August 1986, namatay si Gia dahil sa sakit na AIDS.



Magbalik-aral Tayo

Sagutin ang sumusunod:

1. Anong uri ng nakalululong na gamot ang unang ginamit ni Gia?

2. Bakit siya nagsimulang gumamit ng mga nakalululong na droga?

3. Ano ang iba pang dahilan na nakadagdag sa kaniyang pagiging dependent sa droga?

4. Naapektuhan ba ang trabaho ni Gia ng kaniyang pagiging dependent sa droga? Paano?

5. Ano ang naranasan ni Gia kapag wala siya sa ilalim ng impluwensiya ng droga?

6. Anu-ano pa ang ibang nakalululong na droga na kaniyang sinubukan kalaunan?

7. Anong uri ng panggagamot ang dapat na kinapalooban ni Gia upang maiwasan niyang magkaroon ng AIDS?

8. Sa tingin mo, buhay pa ba si Gia ngayon kung nagamot siya nang mas maaga? Bakit?

9. Sino sa tingin mo, ang maaaring tumulong o humikayat kay Gia upang magpagamot? Bakit?

10. Sumasang-ayon ka ba o hindi na maaari pang lunasan ang mga gumagamit ng bawal na gamot? Paano?

Gusto mo bang malaman kung tama ang mga sagot mo? Tingnan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 44–45.

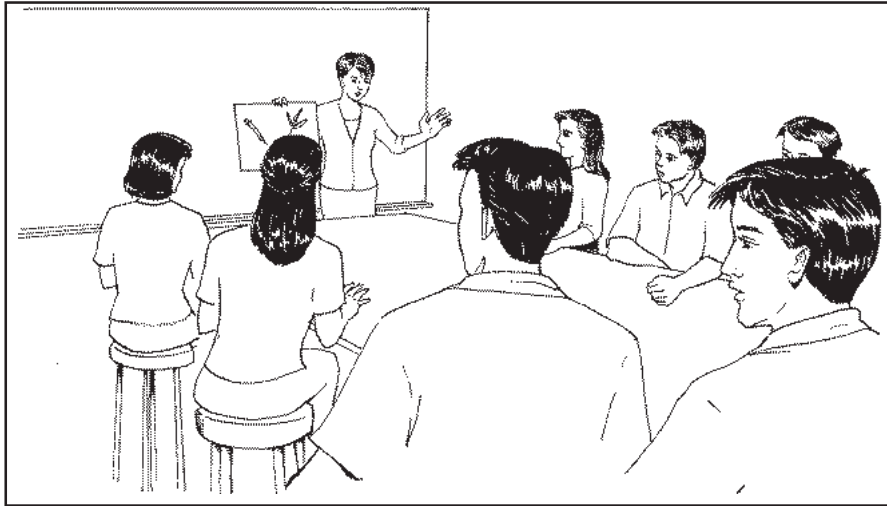
Maaari mo ring talakayin ang iyong mga sagot sa iyong *Instructional Manager* o *Facilitator*, sa mga kasapi ng iyong pamilya, mga kaibigan, o mga kasama sa pag-aaral. Sumasang-ayon ba sila o hindi sa iyong mga sagot? Bakit o bakit hindi?



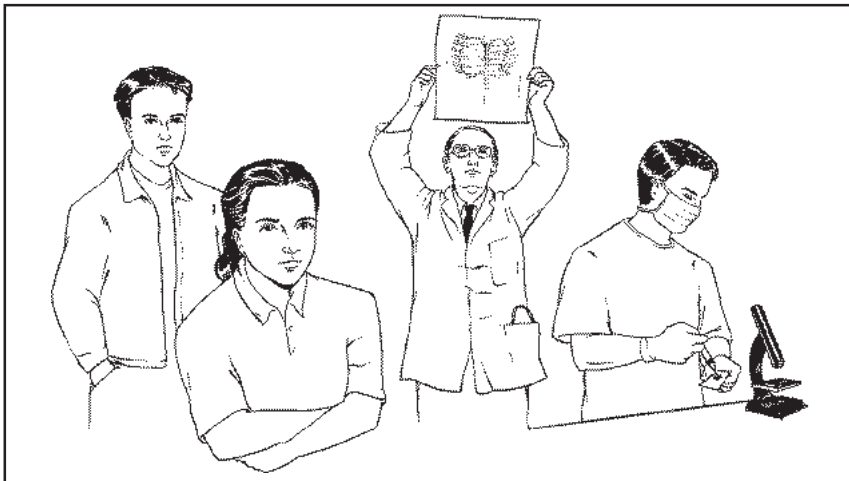
Alamin Natin

Kung may mga drug user, mayroon din mga serbisyong medikal at mga sentrong pangrehabilitasyon o rehabilitation centers na tutulong sa paggamot ng kanilang pagkalululong o adiksiyon, at pigilang maging dependent muli sa droga. Ang mga sentrong ito ay nagbibigay ng sumusunod na serbisyo:

- ♦ **Serbisyong pangpigil o pangsugpo** gaya ng mga porum at seminar hinggil sa iba't ibang uri ng mga nakalululong na droga, ang masasamang epekto nito, at ang posibleng paraan upang maaaring gawin ng pamilya at komunidad upang makatulong sa pagpigil sa drug abuse.

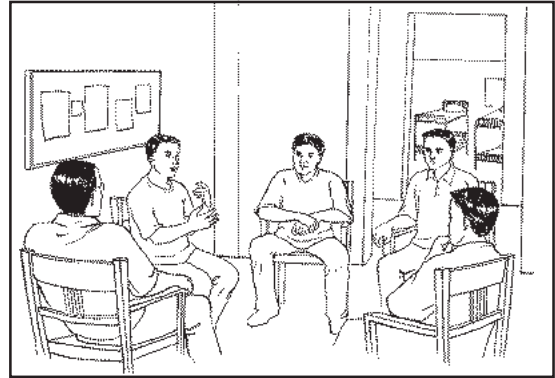


- ◆ **Maagang interbensiyon** gaya ng kampanya hinggil sa edukasyon ukol sa droga, drug testing, at mga *health screening programs* (gaya ng x-ray sa dibdib upang makita ang mga maaagang sintomas na pagkasira ng kalusugan) na makatutuklas kung ang isang tao ay gumagamit ng bawal na gamot. Ang maagang pagtuklas sa mga gumagamit ng droga ay makatutulong sa kanilang pamilya, paaralan, at komunidad upang makapagbigay ng karampatang paraan upang malutas ang mga suliranin at mabigay ang pangangailangan ng mga gumagamit ng bawal ng gamot, at upang magsagawa ng tamang panggagamot sa kanilang pagkalululong sa droga.



- ◆ **Serbisyong pangrehabilitasyon**, gaya ng tulong medikal at *psychiatric care* para sa mga gumagamit ng bawal na gamot o mga drug user. Kabilang sa tulong medikal ang pagtigil sa ospital hanggang ligtas na sa masasamang epekto ng nakalululong na droga ang drug dependent. Kabilang sa psychiatric care ang konsultasyon sa mga sikolohista at psychiatrist, at maging pag-inom ng mga medikasyon upang malaman ang nakasisirang epekto ng bawal na gamot sa kalusugang mental ng isang tao. Ilan sa mga nakalululong na gamot

gaya ng cocaine, shabu, at marihuwana ay may napakasamang epekto sa mental na kondisyon ng isang tao at maaaring maging sanhi ng pinsala sa utak o malubhang sakit sa pag-iisip. Kabilang sa mahabang gamutan ang counseling, regular na tsek-up, pagbisita sa tahanan, at mga teraping pangpamilya o family group therapy. Ang family group therapy ay isang paraan ng counseling ng nangangailangan ng partisipasyon ng pamilya na gumagamit ng bawal na gamot bilang suporta sa panggamot sa drug dependent.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Sagutin ang sumusunod na tanong.

1. Alin sa mga medikal na panggagamot at serbisyong pangrehabilitasyon ang mayroon sa iyong komunidad para sa mga gumagamit ng bawal na gamot? (Kinakailangang maghanap o magtanung-tanong sa iyong komunidad para masagot mo ang tanong na ito.)

2. Paano makatutulong ang mga serbisyong ito sa pagsugpo sa suliranin ng drug abuse sa inyong komunidad?

3. Paano ka maaaring tumulong sa paglutas sa suliranin hinggil sa mga nakalululong at mapanganib na droga sa iyong komunidad?

Natapos mo na bang sagutan ang pagsusulit? Kung oo, ihambing ang iyong mga sagot sa mga nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 45–46.



Pag-isipan Natin Ito

Ang drug abuse ay hindi lamang suliranin ng indibidwal o ng kaniyang pamilya, kung hindi ng buong bansa. Sa mga nakaraang 20 taon, patuloy na tumataas ang bilang ng mga gumagamit ng bawal na gamot at ng mga umaabuso nito. Posibleng lahat ng komunidad ay may mga drug dependent at samakatuwid, apektado ng suliranin sa droga.

Subalit hindi dapat tayo mawalan ng pag-asa dahil may solusyon ang suliranin sa droga. Ngunit, kailangang lagi nating tandaan, na ang solusyon ay nangangailangan ng tulong ang lahat ng tao. Ang iba't ibang sektor ng lipunan ay kailangan magsamasama sa paglutas ng suliranin sa droga. Narito ang ilan sa mga maaari nilang gawin:

- ◆ Maaaring magtayo ng mga sentrong pangrehabilitasyon o rehabilitation centers ang pamahalaan at magsagawa ng mga programang pang-edukasyon ukol sa droga sa buong bansa. Maaari din nitong ipatupad nang maayos ang mga batas ukol sa mga nakalululong at mapanganib na gamot at parusahan ang mga kriminal na nag-aangkat, gumagawa, nagbebenta, o nagpapalaganap ng paggamit ng mga illegal na gamot.
- ◆ Ang media ay dapat maging responsable sa pag-aanunsiyo o advertising. Ang mga diyaryo, magasin, programang pang-telebisyon at pang-radyo ay dapat magpalaganap ng impormasyon sa kanilang mga mambabasa at manonood hinggil sa masasamang epekto ng mga nakalululong at mapanganib na droga.
- ◆ Maaaring turuan ng mga paaralan ang kanilang mag-aaral tungkol sa mga nakalululong at mapanganib na droga. Maaari ding isama ang mga magulang sa mga programang pangkaalaman hinggil sa droga.
- ◆ Ang mga nongovernment organization o NGO ay maaaring sumuporta sa mga programa ng pamahalaan upang tugunan ang mga pangangailangan ng mga biktima ng droga at ng kanilang mga pamilya. Maaari din silang sumuporta sa mga kampanya hinggil sa edukasyon at kaalaman sa droga.

- ◆ Ang mga simbahan ng iba't ibang relihiyon ay maaaring magpalakas sa moralidad at ang pundasyong espirituwal ng kanilang mga kasapi upang makatulong sa pagpigil sa insidente ng paggamit ng bawal na gamot.
- ◆ Ang pamilya ang maaaring magturo sa mga kasapi nito kung ano ang tama at mali. Dapat maging sensitibo at maalam ito sa mga pangangailangan ng kaniyang mga kasapi. Ang pamilya ay dapat tumulong sa kaniyang kasapi na pag-usapan ang mga suliraning kinakaharap nila sa pang-araw-araw na buhay at kung papaano malulutas ang mga ito.

Ang suliranin sa droga ay responsabilidad ng bawat isa. Tayong lahat ay kailangang magsabi ng HINDI sa droga. Kailangang magkapit-bisig tayo sa pagprotekta sa bawat isa mula sa mga masasamang epekto ng mga nakalululong at mapanganib na droga. Sabihing HINDI sa mga nakalululong at mapanganib na gamot.



Subukan Natin Ito

Ito ay isang takdang aralin na opsiyonal at maaari mong gawin sa iyong sobrang oras sa bahay. Nasubukan mo na bang gumawa ng poster? Tingnan natin kung gaano ka kagaling sa paggawa nito?

Mga materyales na kailangan:

- ◆ *Illustration board*
- ◆ Lumang diyaryo o magasin
- ◆ Pandikit
- ◆ Gunting
- ◆ Lapis
- ◆ *Pentel pen*

Paraan sa paggawa:

1. Pumili ng titulo ng iyong poster. Maaari kang gumawa ng sarili mong titulo o pumili sa listahan sa ibaba:
 - ◆ Droga! Ang Pagpigil at Mainam kaysa Panggamot
 - ◆ Sabihing HINDI sa mga Nakalululong at Mapanganib na Droga
 - ◆ Tulungan Natin ang mga Biktima ng mga Nakalululong at Mapanganib na Gamot
2. Pagkatapos mong pumili ng titulo para sa iyong poster, maghanap ng mga impormasyon, datos, at larawan mula sa lumang diyaryo at magasin. Maaaring gumupit sa mga materyales na ito at idikit sa illustration board.
3. Kung ikaw ay magaling gumuhit, maaari kang gumuhit ng mga larawan kaugnay sa titulo ng iyong poster. Maaari kang humingi ng tulong sa isang kaibigan na marunong gumuhit.

4. Pagkatapos mong idikit ang mga larawan at mga materyales mula sa lumang diyaryo at magasin, iguhit ang mga larawan at isulat ang titulo ng iyong poster sa malalaking letra. Maaari mong isulat ang titulo ng poster sa itaas o sa ibaba ng mga larawan.
5. Tapos mo na ba ang iyong poster? Maaari mo itong isabit sa iyong tahanan, o sa paaralan, sa NFE learning center, o sa iyong komunidad. Ilagay ito sa isang pook kung saan marami ang makakikita.
6. Maaari kang magbigay ng kopya ng iyong poster sa inyong barangay chairman. Maaaring isabit sa barangay hall ang poster. Maaari mo ring ituro ang paggawa ng poster sa iyong pamilya, mga kaibigan, mga kaklase upang makatulong sa kampanya laban sa mga nakalululong at mapanganib na mga droga.



Tandaan Natin

Maraming solusyon sa suliranin sa mga nakalululong at mapanganib na droga. Ang mga ito ay:

- ♦ **Mga solusyong pumipigil o sumusugpo o Preventive Solutions** – ang mga aktibidad gaya ng edukasyon ukol sa bawal na gamot at mga seminar patungkol sa pagpapalaganap ng mga kaalaman sa droga na isinasagawa upang masugpo o matigil ang drug abuse. Kasama dito ang iba’t ibang sektor ng lipunan gaya ng pamilya, komunidad, pamahalaan at nongovernment organization o NGO, mga paaralan, mga simbahan, at mga sibikong organisasyon.
- ♦ **Mga protective factor** – gaya ng pagkakaroon ng matatag na suporta mula sa mapag-alagang pamilya, na maaaring makapigil sa paggamit ng isang indibidwal sa mga nakalululong at mapanganib na gamot.
- ♦ **Risk factor** – gaya ng magulong tahanan, paglaki kasama ng mga gumagamit ng droga o drug users, mahinang kakayahang makisalamuha at makipagkapwatao, at kakulangan sa interaksyong panlipunan at kalinga na maaaring humikayat sa isang tao na gumamit ng nakalululong at mapanganib na droga.
- ♦ **Solusyong pangrehabilitasyon (Rehabilitative Solution)** – ang mga agarang solusyon at solusyong pangmatagalan na panggagamot sa mga taong nakadepende sa droga o drug dependant. Kabilang dito ang medikal na tulong at psychiatric treatment na tumutugon sa pisikal at mental na kondisyon ng isang drug abuser.
- ♦ **Pangmatagalang solusyong rehabilitasyon (Long-term rehabilitative solutions)** – gaya ng counseling, therapy na pangpamilya at pagbisita sa tahanan na kabilang na ang proseso sa pagtulong sa indibidwal na pag-isipan at pagmunimunihan ang kaniyang mga suliranin at maghanap ng iba pang alternatibong solusyon maliban sa paggamit ng bawal na gamot.

O, dito nagtatapos ang Pangalawang Bahagi ng Nakalululong at Mapanganib na Droga! Binabati kita sa pagtatapos nito. Nagustuhan mo ba ang modyul na ito? May natutuhan ka bang kapaki-pakinabang mula rito? Isang buod ng mga mahahalagang punto ang nasa ibaba upang matulungan kang maalala ang mga ito nang mabuti.



Ibuod Natin

Sa modyul na ito, natutuhan mo na:

- ◆ Maraming dahilan kung bakit gumagamit ng droga ang mga tao. Subalit, ang pag-aabuso sa bawal na gamot ay dahil sa tatlong pangunahing dahilan: ang pamilya, mga kaibigan, at ang kapaligiran.
- ◆ Ang pakikipaglaban sa mga nakalululong at mapanganib na droga ay mapagtatagumpayan sa tulong ng bawat isa. Mahalagang mabigyan ng impormasyon at kaalaman ang lahat ukol sa mga negatibong epekto ng drug abuse.
- ◆ Maraming maaaring gawin ang mga indibidwal, mga pamilya, at mga pangkat upang mabawasan ang suliranin ng drug abuse sa kanilang mga komunidad. Dapat silang:
 - Maging maalam ukol sa suliranin ng drug abuse.
 - Mag-isip ukol sa nakalululong na droga at ang mga epekto nito.
 - Makipag-usap sa isa't isa ukol sa kanilang mga suliranin.
 - Maghanap ng mga alternatibo sa paggamit ng droga.
 - Maging aktibo sa kanilang komunidad upang tumulong sa pagsugpo sa suliranin sa droga.
 - Humingi ng payo at tulong kapag may suliranin o kapag stressed.
 - Itaguyod ang lehislyasyon laban sa paggamit ng droga at drug abuse.
- ◆ Maaari pa ring matulungan ang mga drug user o gumagamit ng bawal na gamot. Ito ay magagawa sa pamamagitan ng pagkilala sa suliranin at pagbibigay ng suporta, pagtanggap, pangunawa, rehabilitasyon, o tulong medikal.
- ◆ May mga pasilidad at mga sentro na nagbibigay ng tulong medikal at psychiatric treatment sa mga umabuso sa bawal na gamot o drug users. Ang mga pasilidad at senter na ito ay hindi lamang upang matulungan ang mga indibidwal na umabuso ng bawal na gamot kung hindi pati na rin ang kanilang pamilya.



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

A. Punuan ang patlang.

1. Maraming tao ang gumagamit ng mga nakalululong at mapanganib na gamot upang iwasan ang kanilang _____.
2. Isa sa pinakakaraniwang dahilan kung bakit ang mga tao ay natututong gumamit ng bawal na gamot ay dahil sa impluwensiya ng _____.
3. Ang mga porum at seminar ukol sa droga ay halimbawa ng mga _____ serbisyo.
4. _____ ay isang paraan ng pagpapalaganap ng tabako at sigarilyo sa pamamagitan ng paggamit ng pangmadlang media o mass media.
5. _____ ay paraan ng pag-counsel na ang mga kasapi ng pamilya ng gumagamit ng droga ay nakikilahok bilang grupong sumusuporta sa panggamot sa adik o gumagamit ng bawal na gamot.
6. _____ ay isang agaran at pangmahabang panahon o long-term na panggagamot para sa mga gumagamit ng bawal na gamot.
7. _____ ay isang solusyong pangrehabilitasyon na tumutulong sa mga gumagamit ng bawal na gamot upang maintindihan ang kanilang mga suliranin. Ito ay isang pangmatagalang solusyon dahil naglalayon itong patatagin ang tiwala sa sarili ng tao upang maghanap ng solusyon sa kaniyang mga suliranin.
8. _____ ay isinasagawa sa mga komunidad, paaralan, at sa mga opisina o pook na pinagtatrabahuhan upang malaman kung sino ang gumagamit ng bawal na gamot.
9. _____ ay kinabibilangan ng pagtingin sa mental na kalagayan ng isang drug user o gumagamit ng bawal na gamot. Siya ay maaaring sumailalim sa isang sikolohikong pagsusulit at panggagamot.
10. _____ ay tumutukoy sa mga serbisyo na tumutugon sa pisikal na kalagayan ng gumagamit ng bawal na gamot o drug abuser.

B. Bilugan ang tamang sagot.

1. Ano ang isang halimbawa ng *protective factor*?
 - a. Mahinang kakayahang makipagkapwa-tao at makisalamuha
 - b. Matatag at positibong ugnayan sa pamilya
 - c. Magulong tahanan
 - d. Kaugnayan sa mga kaibigan mahilig sumuway sa tama

2. Alin sa mga sumusunod ang isang serbisyong panggagamot sa mga drug addict o gumagamit ng ipinagbabawal na gamot?
 - a. Laboratory test
 - b. Edukasyon ukol sa droga
 - c. Psychiatric care
 - d. Drug test
3. Alin sa mga sumusunod ang isang programang pangsugpo o pangpigil sa paggamit ng bawal na gamot?
 - a. Pagbabawal sa anunsiyo o advertisement ng mga nakalululong at mapanganib na droga
 - b. Pagsasagawa ng drug test sa mga paaralan at pook na pinagtatrabahuhan
 - c. Tulong medikal
 - d. *Psychiatric care* para sa mga drug addict na mayroong suliranin sa kanilang pag-iisip

C. Ibigay ang kahulugan ng sumusunod na termino at magbigay ng halimbawa ng bawat isa:

1. Protective factor (1 puntos)

2. Risk factor (1 puntos)

Pagkatapos sagutan ang mga tanong, ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 46–48.

Kung ang nakuha mo ay:

- 0 – 5 Kailangan mong pag-aralan muli ang moyul na ito.
- 6 – 9 Basahing muli ang mga aralin na hindi mo naintindihan.
- 10–12 Balikan ang mga maling sagot at magbalik-aral nang mabuti.
- 13–15 Binabati kita! Marami kang natutuhan sa modyul na ito. Maaari ka nang pumunta sa susunod na modyul.



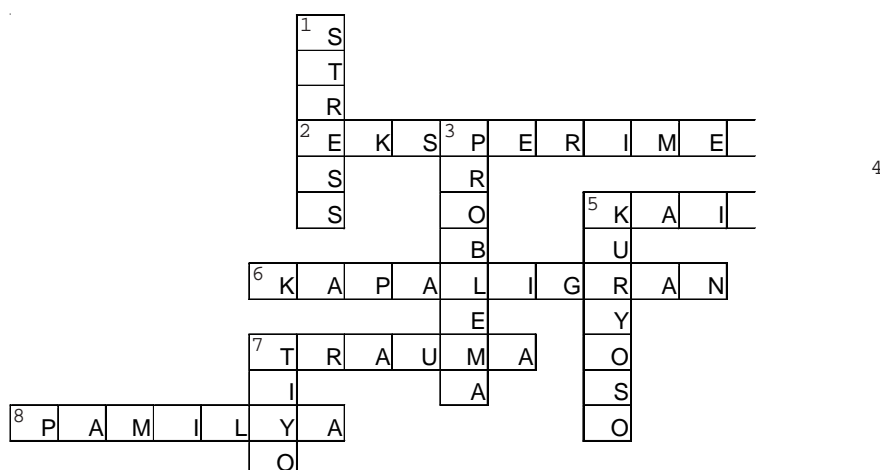
Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano ang mga Alam Mo? (pp. 2–3)

- A. 1. **Tama** – ang pag-eksperimento ay isa sa mahahalagang dahilan kung bakit ang mga tao ay sumusubok gumamit ng mga nakalululong at mapanganib na droga.
2. **Tama** – maraming kabataan ay gumagamit ng mga nakalululong at mapanganib ng droga dahil sa impluwensiya ng kanilang mga kaibigan. Ang impluwensiya ng kaibigan ay isa sa mga dahilan ng drug abuse, lalo na sa mga kabataan. Kadalasan, hindi sila makatanggi sa takot na hindi sila sang-ayunan o tanggapin ng kanilang mga kaibigan.
3. **Tama** – ang paglaki sa isang magulong tahanan ay maaaring magtulak sa isang tao na gumamit ng bawal na gamot dahil maaari siyang makaranas ng mga suliranin sa pamilya tulad ng karahasan sa pamilya, mga magulang na laging wala o absentee parents, kakulangan ng sapat na gabay mula sa seksuwal na pang-aabuso sa pamilya. Ang isang taong walang maka-usap tungkol sa kanyang mga suliranin ay maaaring maghanap ng isang pangkat na magbibigay sa kaniya ng seguridad at pagtanggap kahit na ang mga ito ay gumagamit ng bawal na gamot.
4. **Mali** – isa sa dahilan kung bakit ang mga tao ay gumagamit ng bawal na gamot dahil sa suliranin sa pamilya gaya ng karahasan, seksuwal na pang-aabuso, at mga magulang na laging wala o absentee parents.
5. **Mali** – ang pagdepende sa droga o drug dependency ay maaaring lunasan. Mayroong mga serbisyong medikal at rehabilitasyon at mga sentrong panggamutan na nagbibigay ng agaran, at pangmahabang-panahon na serbisyo sa mga gumagamit ng mga bawal na gamot.
- B. 1. **(4)** Ang pagkakaroon ng mga kaibigan na gumagamit ng bawal na gamot – ang pag-uudyok o impluwensiya ng mga kaibigan o ng mga kabarkada o kaibigan ay isa sa mga pangunahing dahilan kung bakit ang gumagamit ng mga nakalululong na droga ang mga kabataan. Ang mga taong gumagamit ng bawal na gamot ay kadalasang humihikayat sa kanilang mga kaibigan na subukin ang bawal na gamot upang maranasan nila ang epekto nito.
2. Kaalaman kung paano malulutas ang mga suliranin – ang mga taong marunong lumutas sa kanilang mga suliranin at lunasan ang kanilang stress ay kadalasan ang mga hindi gumagamit ng bawal na gamot. Sila ang mga taong naghahanap ng mga solusyon sa kanilang mga suliranin. Maaari silang humingi ng tulong sa kanilang pamilya o kaibigan. Kadalasan, sumasali sila sa mga kapakipakinabang na mga aktibidad gaya ng isports, na tumutulong sa pagbawas ng stress.

3. **(4)** Kakulangan ng sapat na suporta mula sa pamilya – ang mga suliranin gaya sa pamilya, gaya ng kakulangan sa komunikasyon at laging pagkawala ng mga magulang sa tahanan ay maaaring magtulak sa isang tao na gumamit ng mga ipinagbabawal na gamot. Ang isang kasapi ng pamilya na hindi nakararamdam ng seguridad at pagmamahal ay may tendensiyang maghanap ng pagkalinga at pagtanggap mula sa ibang pangkat, gaya ng mga gumagamit ng ipinagbabawal na gamot.
 4. Pakikilahok sa mga kapakipakinabang, produktibo at nakasisiyang mga aktibidad – ang kaalaman sa mga ganitong uri ng aktibidad na makatutulong sa pagpapaunlad ng iyong personalidad at kontrolin ang pagkabagot ang maaaring mag-iwas sa iyo na gumamit ng mga nakalululong na gamot. Ang mga aktibidad na ito ay makatutulong sa pagpapaunlad ng iyong pagtingin at pagpapahalaga sa sarili. Kabilang dito ang pagsali sa organisasyong pang simbahan at sibiko.
Maaari kang magbigay ng ilan pang aktibidad na makatutulong sa isang tao upang maiwasan niya ang paggamit ng ipinagbabawal na gamot. Ipakita ang iyong mga sagot sa iyong *Instructional Manager* or *Facilitator* para sa karagdagang mga sagot.
 5. **(4)** Pagiging mausyoso o interesado sa pag-eeksperimento sa paggamit ng ipinagbabawal na gamot – may ilang mga tao ang gumagamit ng bawal na gamot upang malaman nila kung ano ang epekto nito sa kanilang katawan. Ito ay mapanganib dahil maaari itong tumuloy sa adiksiyon or pagkahulog kahit sa minsang paggamit lamang, dahil sa mga nakalululong na kemikal na sangkap nito.
- C. 1. **(P)** Pumipigil – ang kampanya sa edukasyon at kaalaman ukol sa suliranin sa bawal na gamot ay pumipigil at nagpapahinto sa mga tao na sumubok o gumamit nito.
2. **(R)** Rehabilitatibo – ang counseling o pagbibigay payo ay isang programang pangmahabang-panahon o long-term sa mga sentrong pangrehabilitasyon at mga pribadong institusyon na tumutulong sa mga drug dependent o nakadepende sa droga at sa mga drug user o gumagamit nito. Isa itong programa na makatutulong sa tao upang maintindihan niya ang kaniyang mga suliranin. Nilalayon nitong itaguyod ang pagpapahalaga sa sarili ng isang tao upang makahanap siya ng solusyon sa kaniyang mga suliranin nang hindi gumagamit ng ipinagbabawal na gamot. Ito ay makatutulong din sa drug user na pag-isipan at pagnilayan ang mga masasamang epekto na idinudulot ng mga nakalululong na gamot.
 3. **(R)** Rehabilitatibo – ang tulong medikal ay ibinibigay sa mga drug dependent na ang kalusugan ay malubhang naapektuhan ng drug user. Ang mga mahahalagang senyales ng isang drug user ay binabantayan hanggang siya ay gumaling mula sa mga masasamang epekto ng drug abuse.

Subukan Natin Ito (pahina 14)



Pag-aralan at Suriin Natin Ito (pahina 15)

1. Absentee parents o laging wala ang mga magulang – ang mga magulang ni Pepito ay bihirang nasa bahay dahil sa kanilang trabaho.
2. Pagkamausisa o kuryoso – gusto ni Pepito na malaman ang epekto ng droga, kaya sinubukan niyang gumamit nito.
3. Upang mag-eksperimento – pagkatapos sumubok ng isang uri ng droga, naisip niyang sumubok at mag-eksperimento ng iba pang droga.
4. Impluwensiya ng mga kaibigan – si Pepito ay may mga kaibigang gumagamit ng bawal na gamot. Sila din ang nagbibigay kay Pepito ng mga bawal na gamot.
5. Mga suliranin – gumagamit si Pepito ng ipinagbabawal na gamot upang takasan ang kaniyang mga suliranin.

C. Aralin 2

Pag-isipan Natin Ito (pahina 17)

Ang pinakamagandang solusyon sa suliranin ng paggamit at pag-abuso ng mga nakalululong at mapanganib na droga ay ang pagpigil dito. Kailangang pigilan natin ang mga tao na matuksong gumamit ng bawal na gamot at iwasan ang mga nakasisirang epekto nito.

Ang “Pagpigil” sa drug abuse ay nangangahulugang pagbibigay kaalaman sa mga tao, lalo na sa mga kabataan. Sa kabilang dako, ang “lunas” o solusyon ay nangangahulugang ang rehabilitasyon o panggamot sa drug addict. Bagamat mahalaga ang papel ng mga sentrong pangrehabilitasyon o rehabilitation center at mga ospital sa pagtulong sa mga nalulong sa droga, mas mabuti pa ring pigilin o sugpuin na ang drug

abuse bago pa man subukang ayusin ang pisikal, emosyonal, ekonomiko, at espirituwal na pinsalang idinulot ng adiksyon o pagkalulong sa bawal na gamot.

Pag-isipan Natin Ito (pahina 19)

Sa kabila ng mga “protective at risk factor,” mahalagang ang mga magulang ay magkaroon ng bukas na komunikasyon sa kanilang mga anak. Kabilang dito ang pag-uusap ng pamilya ukol sa trabaho, paaralan, o mga kapitbahay. Pinananatili nitong alam ng mga magulang ang nangyayari sa buhay ng kanilang mga anak. Ipinaparamdam din nito sa mga anak na mahal sila ng kanilang mga magulang. Higit pa dito, tumutulong itong linangin ang kakayahan ng kanilang anak na makipag-ugnayang sa ibang tao.

Dapat din kilalanin ng mga magulang ang mga kaibigan ng kanilang mga anak. Maaari nila itong imbitahin sa pananghalian kapag Sabado o Linggo o kapag walang pasok sa eskuwela o opisina. Kung kilala ng magulang ang mga kaibigan ng kanilang mga anak, makatutulong ito upang malaman nila kung ang kanilang mga anak ay malapit sa mga ilegal na gamot.

Basahin Natin Ito (pahina 20)

Ang ilan sa mga aktibidad na maaari nating gawin upang makaiwas sa bawal na gamot ay ang sumusunod:

1. isports tulad ng basketbol, balibol, at paglangoy
2. mga aktibidad na may kaugnayan sa simbahan, gaya ng proyektong pangkawanggawa at mga klaseng pankatekismo
3. pagdalo sa mga talakayan at seminar ukol sa mga nakalululong at mapanganib na droga
4. kahit anong uri ng aktibidad na nakaaaliw at nakasisiya ay makatutulong ito upang maiwasan mong gumamit ng mapanganib na droga.

Maaaring nakapagbigay ka pa ng ibang aktibidad na makatutulong sa isang tao upang makaiwas sa paggamit ng bawal na gamot. Ipakita ang iyong sagot sa *Instructional Manager* o *Facilitator* para sa karagdagang suhestiyon.

Magbalik-aral Tayo (pp. 24–25)

1. **(T)** – Ang mga paaralan ay nagbibigay ng mahalagang pagkakataon upang ituro sa kabataan ang tungkol sa mga masasamang epekto ng mga nakalululong at mapanganib na droga at kung paano nila maiiwasan ang tuksong gamitin ito.
2. **(T)** – May mahalagang papel ang ating mga magulang sa pagsugpo sa drug abuse. Ang mga anak na nakakausap ng kanilang mga magulang ukol

sa kanilang mga suliranin malamang hindi mahihikayat gumamit ng bawal na gamot.

3. **(M)** – Isang paraan upang masugpo ang drug abuse ay ang pagbibigay edukasyon at kaalaman sa mga tao ukol sa mga masasamang epekto ng mga ipinagbabawal na gamot. Ang kaalaman hinggil sa masasamang epekto ng mga gamot na ito ang magiging daan upang ang mga tao ay mag-isip ng dalawang beses bago gumamit ng mga nakalululong at mapanganib na droga.
4. **(T)** – May mahalagang papel ang komunidad sa pagsugpo ng drug abuse. Ang mga komunidad ay dapat magkaroon ng malinaw na paninindigan laban sa mga nakalululong at mapanganib na droga sa pamamagitan ng lehisasyon, pagpapatupad ng batas, programang pangedukasyon sa komunidad, pagkakaroon ng mga *drug free zones* at mga restriksiyon sa pag-aanunsiyo o advertisement ng mga gamot.
5. **(T)** – Ang mga talakayan o seminar ay maaaring makapagpalaganap ng mga impormasyon tungkol sa mga nakalululong at mapanganib na droga at mga masasamang epekto nito sa mga kasapi ng komunidad.
6. **(T)** – Ang pakikilahok sa mga aktibidad, gaya ng isports ay makatutulong upang matuon ang isipan at lakas o enerhiya sa mga mabuting alternatibo, sa halip na gumamit ng nakalululong at mapanganib na droga.
7. **(T)** – Isang dahilan kung bakit marami ang gumagamit ng ipinagbabawal na gamot ang pag-uudyok ng mga kaibigan. Ang pagkakaroon ng mga kaibigang gumagamit ng mga ipinagbabawal na gamot ay maaring makahikayat sa isang indibidwal na gumamit ng ipinagbabawal na gamot dahil sa kuryusidad o kagustuhang mapasali at matanggap ng pangkat.
8. **(M)** – Ang pag-eeksperimento sa mga ipinagbabawal na gamot, kahit na ito isang beses lamang, ay mapanganib at maaring maging sanhi ng pagkalulong o adiksiyon.
9. **(T)** – Ang mga biktima ng drug abuse na dumaan sa rehabilitasyon ang mga kapanipaniwalang tagapagsalita ukol sa masamang epekto ng mga nakalululong na gamot dahil naranasan na nila ang mga masasamang epekto nito.
10. **(M)** – Ang pamilya na umiiwas na pag-usapan ang tungkol sa ipinagbabawal na gamot sa kanilang mga tahanan ay hindi tumutulong sa pagsugpo ng drug abuse. Ang mga pamilya ay dapat magkaroon ng impormasyon ukol sa mga bawal na gamot at dapat makipag-ugnayan sa isa't isa ukol sa kanilang mga suliranin. Kasama nito ang pag-uusap tungkol sa drug abuse, mga epekto nito at kung ano ang kanilang magagawa upang labanan ang mga bawal na gamot.

Pag-isipan Natin Ito (pp. 25–26)

1. Ang mga larawan ay nagpapakita ng mga anunsiyo o advertisement ng tabako, sigarilyo, at alkohol.

2. Ang mga anunsiyong ito ay makikita sa mga bilbord, magasin, at diyaryo, telebisyon, at naririnig din sa radyo.
3. Ipinapakita sa mga anunsiyo na mga nakalululong na droga bilang mga produktong nakapapawi ng stress, nakalulutas ng mga suliranin, at magagawa ang isang tao na magmukhang katanggap-tanggap o “kool” sa tingin ng iba. Ang mga nakalululong na droga ay ipinakikita din ng mga anunsiyo na mga produktong walang masamang epekto sa kalusugan ng tao.
4. Oo, ang mga anunsiyo ay nagpapalaganap ng paggamit ng mga nakalululong na gamot, gaya ng tabako at alkohol dahil ang mga masasamang epekto nito sa kalusugan ng tao ay hindi ipinapakita. Ipinapakita ang mga ito bilang mga solusyon sa kapaguran o stress, at mga suliranin, at paraan upang maging masaya, mag-enjoy sa buhay, matagumpay at popular, at maging maganda ang hitsura ng tao.
5. Maaaring sumang-ayon o hindi sumang-ayon ang mag-aaral. Ang kanyang paliwanag ay maaring:

Oo, ako ay sumasang-ayon sa mga pagbabawal ng mga anunsiyo ng tabako at alkohol. Ang mga ito ay dapat ipagbawal sa telebisyon, diyaryo, bilbord at radyo dahil ang tabako at alkohol ay nakalululong na droga na maaring mapanganib sa kalusugan ng tao. Maliban sa mga masasamang epekto nito, magastos ang mga gamot na ito at maaring makaubos sa limitadong badyet ng isang tao. Pinakamahalaga, sa pamamagitan ng pag-aanunsiyo, maaaring mahikayat ang mga bata na sumubok ng mga nakalululong na droga.

Hindi, ako ay hindi sumasang-ayon sa pagbabawal ng pag-aanunsiyo ng mga tabako at alkohol. Mahalagang pinagkukunan ng kita ang mga ito ng mga telebisyon, diyaryo at magasin. Tumutulong sa pagtataguyod ng mga gawaing pangkultura at pang-isports. Ang Pilipinas ay isang demokratikong bansa, samakatuwid, ang mga kompanya ng tabako at alkohol ay may karapatang mag-anunsiyo ng kanilang mga produkto.

Magbalik-aral Tayo (pp. 28–29)

1. “coke” o cocaine
2. Nagsimulang gumamit si Gia ng ipinagbabawal na gamot noong makadama siya ng matinding pressure mula sa kaniyang trabaho. Nagkaroon din siya ng mga personal na suliranin. Ang kaniyang relasyon sa kaniyang babaing tagameyk-up ay hindi nagtagumpay. Nangulila din siya sa pagmamahal ng kaniyang ina mula nang nagkahiwalay ang kaniyang mga magulang.
3. Ang iba pang dahilan na nakadagdag sa pagiging dependent ni Gia sa bawal na gamot ay ang sumusunod:
 - a. Pagkakaroon ng mga kaibigan na gumagamit ng mga nakalululong na droga

- b. Kakulangan ng suporta ng kaniyang mga magulang
 - c. Kahirapan sa paglutas ng pang-araw-araw sa mga suliranin sa kaniyang buhay.
 - d. Upang mapawi ang kaniyang pagod o stress at pagkabalisa.
4. Oo, naapektuhan ang kanyang trabaho. Madalas siyang umaalis sa kalagitnaan ng kaniyang mga piktoryal at hindi rin siya dumarating sa kanyang mga appointment.
 5. “panginginig” – ang panginginig ng katawan kapag ang epekto ng gamot ay pawala na.
 6. morphine, heroin
 7. Dapat ay nabigyan siya ng sapat na tulong medikal, psychiatric care at rehabilitasyon.
 8. Oo, kung maaga siyang nagamot, marahil ay napalaya siya mula sa mga nakalululong na droga. Hindi na sana siya umabot sa puntong kinailangan niyang gumamit ng morphine at heroin.
 9. Ang sinumang malapit kay Gia ay maaaring naghikayat sa kaniya na humingi ng tulong. Ito ay maaaring isang malapit na kaibigan, isang kapamilya, o ang kaniyang ina.
 10. Ako ay sumasang-ayon na maaari pa ring gamutiin at gumaling ang mga taong gumagamit ng droga. Ito ay usapin lamang ng pag-intindi at pag-unawa sa kanilang mga pangangailangan at suliranin. Sa paggamot sa mga gumamit ng bawal na gamot, mahalagang kalahok ang mga tao na malapit sa kanila. Ang kaniyang pisikal na kalagayan ay kailangang tingnan at suriin nang mabuti upang malaman ang uri ng gamot na naaayon sa kanyang kalagayan.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 31–32)

1. Ang sumusunod ay mga posibleng gamot at serbisyong rehabilitasyon na mayroon sa iyong komunidad:
 - ◆ Counseling o pagbibigay ng payo
 - ◆ Edukasyon tungkol sa droga
 - ◆ Drug testing
 - ◆ Pagsasagawa ng *x-ray* sa dibdib upang malaman kung ang tao ay gumagamit at umaabuso ng bawal na gamot.
 - ◆ Ospital na may treatment ukol sa droga at mga pasilidad pangrehabilitasyon, gaya ng mga doktor, *psychiatrist*, klinikang pangrehabilitasyon, at iba pa.
 - ◆ Therapy para sa pamilya
 - ◆ Pagbisita sa tahanan
 - ◆ Mga grupong tumutulong sa pansariling rehabilitasyon

2. Ang mga serbisyong ito ay nagbibigay ng tulong medikal, kalingang siholohikal at panggamot sa mga biktima ng drug abuse at sa kanilang mga pamilya. Makatutulong ito na mapataas o maiangat ang antas ng kaalaman ng mga tao hinggil sa mga masasamang epekto ng mga nakalululong at mapanganib na droga.
3. Maaari tayong tumulong sa paglutas ng suliranin sa droga sa ating komunidad sa pamamagitan ng pakikilahok sa mga aktibidad na naglalayong labanan ang mga nakalululong at mapanganib na droga. Kasama sa mga aktibidad na ito ang pagkakaroon ng talakayan ukol sa suliranin sa bawal na gamot sa ating mga pamilya at mga kaibigan, pagsasagawa ng mga talakayan at seminar ukol sa paggamit ng bawal na gamot. Maaari ding gumawa ng mga poster na nagpapakita ng masamang epekto ng nakalululong at mapanganib na droga. Maaaring ilagay ang mga poster sa mga pook kung saan maraming tao ang makakakita sa mga ito. Sa bandang huli, maaari tayong makapagbigay ng suportang moral, politikal, at pati na rin pinansiyal, sa pagpapatayo ng mga sentrong pangrehabilitasyon o rehab center na maaaring makapagbigay ng medikal at psychiatric na tulong at pangangalaga sa mga biktima ng drug abuse sa ating komunidad.

D. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 36–37)

- A.
 1. mga suliranin
 2. mga kaibigan
 3. pagsugpo o pagpigil
 4. mga anunsiyo o advertisement
 5. Family group therapy
 6. Rehabilitasyon
 7. Counselling o pagbibigay ng payo
 8. Drug testing
 9. Psychiatric care
 10. pangangalaga o tulong medikal
- B.
 1. **(b)** ang tamang sagot. Ang pagkakaroon ng matatag at positibong ugnayan sa loob ng pamilya ay makababawas sa potensiyal na paggamit ng bawal na gamot at pag-abuso nito sa mga kasapi ng pamilya. Ang komunikasyon ang daan upang malaman ang mga nangyayari sa bawat isa. Ang mga kasapi ng pamilya ay hindi nagdadalawang isip na humingi ng payo at suporta mula sa isa't isa. (a), (c) at (d) mga maling sagot dahil mga risk factor ang mga ito. Ang pagkakaroon ng mahinang sosyal na kakayahan (a) ay maaaring maging sanhi ng paggamit at pag-abuso ng ipinagbabawal na gamot. Ang mga taong nahihirapang makisalamuha sa iba ay naaalaman at nakaramdam na tila wala siya sa lugar. Maaari silang maghanap ng pagtanggap sa ibang pangkat na kusang tatanggap sa kanila. Ang paglaki sa isang magulong tahanan (c) ay pumipigil sa isang pamilya na makapag-usap nang maayos ang mga kasapi nito. Ang mga kasapi nito ay maaaring maghanap ng ibang pangkat na magpaparamdan sa kanila ng pagtanggap at pagmamahal. Ang pagiging malapit sa mga masasamang kabarkada (d) ay maaari din magtulak sa isang tao na makibagay sa kanila. Kung

ang mga kaibigan niya ay gumagamit ng ipinagbabawal na gamot, siya din ay maaaring gumamit nito.

2. (c) ang tamang sagot. Ilan sa mga nakalululong na droga ay may sangkap na mga kemikal na maaaring makaapekto sa kakayahang mag-isip ng isang tao. Ang mga nakalululong na droga, gaya ng marihuana at shabu ay maaaring maging sanhi ng sakit sa utak o *paranoia*. Ang mga tao na gumagamit ng mga gamot na ito ay nangangailangan ng psychiatric care na bahagi din ng serbisyong panggamot. Kinakailangang masuri nang mabuti sa siholohikal na kalagayan ng pasyente. Ang panggagamot o treatment na matatanggap niya ay batay sa resulta ng siholohikal na eksaminasyon.

(a) ay hindi tama dahil ito ay ginagamit sa pagdayagnos ng drug abuse ngunit hindi sa panggamot nito. Sa pamamagitan ng eksaminasyon sa laboratoryo ay matutukoy ang lawak o tindi ng pinsalang pisikal na dulot ng drug abuse.

(b) ay maling sagot dahil ito ay isang solusyong pagpigil. Ang pagsasagawa ng mga kampanya ukol sa edukasyon sa droga at pagpapalaganap ng mga kaalaman ukol dito ay maaaring makapagturo sa mga tao ukol sa iba't ibang uri ng nakalululong na gamot at ang mga masasamang epekto nito. Ang edukasyon ukol sa droga ay makapaghihikayat din ng partisipasyon mula sa lahat ng sektor ng lipunan na magkaroon ng mga programa at aktibidad na maaaring sumugpo sa drug abuse.

(d) ay hindi tama dahil ito ay ginagamit sa pagdayagnos at deteksiyon ng drug abuse. Maaaring magsagawa ng drug testing sa mga paaralan, sentrong pang-komunidad, sa mga aktibidad sa isports, at maging sa mga opisina o paggawaan. Makatutulong ito upang matukoy ang mga taong gumagamit ng mga bawal na gamot. Ang maagang deteksiyon ng drug abuse ay mahalaga upang mabigyan ng karampatang treatment o panggagamot ang biktima.

3. (a) ang tamang sagot. Ang pagbabawal sa pag-aanunsiyo ukol sa mga nakalululong at mapanganib na droga gaya ng tabako at alkohol ay isang programang makapipigil o makasusugpo sa paggamit ng ipinagbabawal na gamot. Sa ibang mga bansa sa Asya, gaya ng Thailand, may mga restriksyon o pagbabawal na ginagawa sa pag-aanunsiyo ng tabako at alkohol. Upang mapigilan ang mga tao na gumamit ng mga ito na maaaring mapanganib at nakalululong na karaniwang ipinapalaganap na tugon o lunas sa stress o kapaguran at mga suliranin. May mga anunsiyo din na nagpapahiwatig na nakakapagpaganda ng hitsura at nagpapalakas sa tao ang mga nasabing droga. Ang mga anunsiyo tungkol sa mga nakalululong na droga ay maaaring magpalaganap ng maling impormasyon tungkol sa produkto.

Hindi nito ipinapakita ang mga masasamang epekto na dulot ng mga droga. Maaari din nitong pukawin ang kuryosidad o interes ng kabataan, na hihikayat sa kanila upang subukang gumamit ng nabanggit na droga. (b) ay hindi tama dahil ito ay ginagamit bilang maagang interbensyo o pagsugpo. (c) at (d) ay mga maling sagot dahil hindi sila kasama sa mga serbisyong panggamot.

- C. 1. Ang mga protective factor ay mga salik na pumipigil sa paggamit ng tao ng mga nakalululong at mapanganib na droga. Ang mga halimbawa ng salik na ito ay: malakas at positibong ugnayan sa pamilya, patnubay pagkalinga ng mga magulang, alituntunin sa kagandahang asal na laging ipinapatupad sa loob ng pamilya, at ang pakikilahok ng mga magulang sa buhay ng kanilang mga anak.
2. Ang mga risk factor ay mga salik na maaaring humikayat sa tao na gumamit ng bawal na gamot. Halimbawa nito ay: magulong tahanan, mahinang kakayahang makisalamuha at ang pakiki-ugnay sa mga tao na gumagamit ng nakalululong at mapanganib na droga.



Mga Sanggunian

- Adam.com. 2000. *Drug abuse and dependence*. [http:// health.yahoo.com/Health/Diseases and Conditions/Diseases_Feed_Data/Drug](http://health.yahoo.com/Health/Diseases_and_Conditions/Diseases_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/RPOs.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.